













































รับประทานอาหาร และวัดภาวะโภชนาการด้วยวิธีการประเมินทางสัดส่วนของร่างกาย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 480 คน พบว่า การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ของนักเรียนที่มีการจัดอาหารกลางวัน อยู่ในเกณฑ์ดี ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วน ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน พบว่า การปฏิบัติในข้อการรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ การรับประทานไข่ลวก การดื่มนมสด นมถั่วเหลือง หรือนมผสมต่างๆ วันละ 3-4 แก้ว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

แจ่มจิต นิตามณีพงศ์ (2535) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคของนิสิต เกษศาสตร์ โดยใช้แบบสอบถาม และชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ความหนา ของไขมันใต้ผิวหนังบนกล้ามเนื้อ พบว่า พบว่า นิสิตได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินซี น้อยกว่าที่ควรได้รับประจำวันตามที่กอง โภชนาการกำหนดไว้ ส่วนค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (Body Mass Index) ต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 60 และศึกษาถึงชนิดของอาหารที่บริโภค พบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ มักจะขาดหมู่ผักผลไม้ อาหารที่บริโภคหลักส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ประกอบด้วยแป้ง มีการบริโภค น้ำอัดลม กาแฟ และอาหารจานด่วน และพบว่า นิสิตไม่ได้รับประทานอาหารเช้าร้อยละ 12

วรางคณา บุตรศรี (2537) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะ โภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัด อุบลราชธานี ใช้แบบสอบถามและการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนัก และส่วนสูงตามอายุ ของกองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข มีกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาทั้งหมด 2,200 คน เป็นนักเรียนในเขตเทศบาล 1,112 คน นักเรียนนอกเขตเทศบาล 1,088 คน พบว่า คะแนนการเลือก อาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คะแนนในการปฏิบัติตนในการรับประทาน อาหารของนักเรียนทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ในด้านพฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการเลือกอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นิยมศรี วุฒิวัย (2543) ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการบริโภคอาหารวิถีชีวิต และภาวะ โภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ แบบสอบถาม และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้วิธีวัดสัดส่วนของร่างกาย วัดความดันโลหิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอาสาสมัครจากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยรังสิต จำนวน 62 คน เป็นชาย 22 คน เป็นหญิง 40 คน อายุระหว่าง 19 -24 ปี พบว่า นักศึกษาร้อยละ 65 ไม่รับประทาน อาหารเช้า นักศึกษาร้อยละ 30 -50 ดื่มน้ำหรือกาแฟ นักศึกษาร้อยละ 11.3 รับประทานวิตามินหรือเกลือแร่ในรูปของยาเม็ด และจากการศึกษาครั้งนี้ใช้ดัชนีความหนาของร่างกายเป็นเกณฑ์ตัดสินใน การประเมินภาวะโภชนาการ พบว่า นักศึกษาชายร้อยละ 9.1 และนักศึกษาหญิงร้อยละ 10.0 มีภาวะ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และมีภาวะโภชนาการเกินในนักศึกษาชายร้อยละ 22.7 นักศึกษาหญิง ร้อยละ 5.0

ณัฐสุดา อุส่าห์เพียร และคณะ (2543) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย โดยใช้วิธีการวัดสัดส่วนของร่างกาย หาค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (BMI) และหาค่า Body fat และใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า ภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายโดยรวมภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 51.5 น้อยกว่าปกติร้อยละ 35.0 ในด้านพฤติกรรมการบริโภคพบว่า มีนักศึกษาไม่รับประทานอาหารเช้าร้อยละ 51 รับประทานอาหารกลางวันร้อยละ 98.2 รับประทานอาหารมื้อเย็นร้อยละ 96.5 สารอาหารที่นักศึกษาได้รับเป็นคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 65.5 รองลงมาเป็นอาหารประเภทไขมันและโปรตีนร้อยละ 23.4 และ 11.1 ตามลำดับ และยังพบว่า ภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พุลสุข จันท์เพ็ญ (2543) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เพื่อคำนวณค่าดัชนีมวลกาย และใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภค กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 77 คน พบว่า ภาวะโภชนาการของนักศึกษาต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานหรือขาดโปรตีนและพลังงานร้อยละ 55.84 มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 40.26 และภาวะโรคอ้วนอันตรายร้อยละ 1.30 แต่ค่าเฉลี่ยของภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ ( $\bar{X} = 20.03 \pm 2.69$  กก/ม<sup>2</sup>) และภาวะโภชนาการไม่มีความแตกต่างกันระหว่างตัวแปรเพศกับอายุ ด้านบริโภคนิสัยพบว่า นักศึกษามีความรู้ด้านการรับประทานอาหารในระดับพอใช้ มีทัศนคติเชิงบวกต่ออาหารที่ให้พลังงานและธาตุเหล็ก มีการปฏิบัติด้านการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอยู่ในระดับพอใช้

สุจิตรา เทพไชย (2546) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา โดยใช้แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถาม และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2538 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 246 คน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา ด้านความรู้ นักศึกษามีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี และยังพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 84.6 ด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 82.5 ส่วนการศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 95.12 และมีภาวะทุพโภชนาการในด้านขาดและเกิน ร้อยละ 4.87 (ผอม ร้อยละ 0.81 เริ่มอ้วน ร้อยละ 3.25 อ้วน ร้อยละ 0.81) สรุปได้ว่าภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยภาพรวมส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดี

อินทิรา แก้วมาตร และสุวลี โลวีรกรรม (2553) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง คือการประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยเปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักศึกษามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุร้อยละ 83.3 มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุร้อยละ 65.7 และเมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักศึกษา มีรูปร่างสมส่วนร้อยละ 72.8 และไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 79.8 ด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อต่อวันร้อยละ 50.5 และนักศึกษาทุกคนบริโภคมื้อกลางวัน และมื้อเย็น ส่วนมื้อเช้าบริโภคเพียงร้อยละ 52.5 การเลือกอาหารนักศึกษามักจะพิจารณาจากคุณค่าทางโภชนาการและสีสันทของอาหาร ร้อยละ 23.7 ในด้านพฤติกรรมสุขภาพนั้น นักศึกษาออกกำลังกายเพียงร้อยละ 31.8 โดยมีชนิดของการออกกำลังกาย เป็นประจำ 3 ลำดับ คือ เต้นแอโรบิก ร้อยละ 49.27 วิ่ง/จ็อกกิ้งร้อยละ 30.2 และเดินเร็ว ร้อยละ 19.0

ดวงพร กตัญญูตานนท์ (2554) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและศึกษาพฤติกรรม 3 อ. ประกอบด้วยการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 350 คน โดยใช้แบบสอบถาม วัดค่าดัชนีมวลกาย และวัดรอบเอว ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 9.7 และอ้วน ร้อยละ 10.3 ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุง อยู่ในภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 11.1 ภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับอ้วนและมีเส้นรอบเอวในระดับอ้วนลงพุง ร้อยละ 9.1 และพฤติกรรม 3 อ. มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายร้อยละ 70.6 โดยออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก รองลงมาคือ ซี่จักรยาน มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 40.9 และ 25.5 ตามลำดับ

อดิชา สังขะทิพย์ และสุวลี โลวีรกรรม (2560) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก จังหวัดมหาสารคาม รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และใช้แบบบันทึกรับประทานอาหารและส่วนสูงเพื่อการประเมินภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 204 คน พบว่า ระดับความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 39.2 ด้านการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 69.6 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น และอาหารระหว่างมื้อ ร้อยละ 79.4, 95.6, 95.1 และ 77.5 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้ง ด้านโภชนาการ พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 81.9 ภาวะโภชนาการเกิน(อ้วนและเริ่มอ้วน) ร้อยละ 5.0 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.9 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์ ส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 88.2 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย) ร้อยละ 5.4

สุพรรณณี พฤกษา และ วรัชญา สุขประเสริฐ (2561) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ” รวบรวมข้อมูลวิจัยโดยใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการศึกษาภาวะโภชนาการจะประเมินโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 281 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 98.2 อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ทำรับประทานเองในครอบครัวร้อยละ 99.3 และส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารด้วยวิธีการต้มร้อยละ 39.9 และชอบรสจืดร้อยละ 85.1 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการจากการประเมินน้ำหนักตามค่าดัชนีมวลกาย สำหรับคนไทย พบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 42.7 รองลงมาภาวะโภชนาการอ้วนระดับที่ 1 ร้อยละ 28.1 และมีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 24.6 และพบว่าผู้สูงอายुर้อยละ 53.0 มีภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งผู้สูงอายुर้อยละ 22.7 มีภาวะโภชนาการโรคอ้วนระดับที่ 1 และลงพุง และผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการเกินและลงพุง ร้อยละ 13.2 ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการปกติและลงพุง ร้อยละ 13.2

จากการศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การศึกษาภาวะโภชนาการ ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง นำมาหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เพื่อใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งสอดคล้องกับสุจิตรา เทพไชย (2546) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา และพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 95.12 และมีภาวะทุพโภชนาการในด้านขาดและเกิน ร้อยละ 4.87 ส่วนในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จะใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พบ ได้แก่ รับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ อาหารที่บริโภคหลักจะเป็นอาหารที่ประกอบด้วยแป้ง ต้มชาหรือกาแฟ และไม่รับประทานอาหารเช้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มัณฑนาวัตี เมธาพัฒนา (2560) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เป็นเพราะมีกิจวัตรประจำวันที่เผชิญกับการจราจรที่ติดขัด จนบางครั้งไม่ได้รับประทานอาหารเช้า รับประทานอาหารที่สะดวกและง่าย



### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

#### 1. ขั้นตอนการทำวิจัย

##### 1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 239 คน โดยเป็นเพศชาย จำนวน 59 คน และเพศหญิง จำนวน 180 คน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนประชากร จำแนกตามชั้นปี

ลำดับชั้นปี	สาขาวิชา	จำนวน (คน)
1	คหกรรมศาสตร์	56
2	คหกรรมศาสตร์	53
3	คหกรรมศาสตร์	65
4	คหกรรมศาสตร์	64

##### 1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร แนว คิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยโดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสำรวจรายการ (Check List) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา

ลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) สอบถามข้อมูลด้าน เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปี และอาการที่พบเป็นประจำ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 4 ระดับ คือ รับประทานเป็นประจำ รับประทานบ่อย รับประทานนานๆ ครั้ง และไม่เคยรับประทาน โดยมีคำถามทั้งพฤติกรรมเชิงบวกและพฤติกรรมเชิงลบ โดยแบบสอบถามมีจำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบบันทึกภาวะโภชนาการเป็นแบบเติมคำท้ายข้อความและสำรวจรายการ  
จำนวน 5 ข้อ

### 1.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ได้นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มประชากร จำนวน  
239 ชุด โดยดำเนินการ ดังนี้

- 1) ติดต่อประสานงานกับอาจารย์ และนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อขอความ  
อนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากร โดยแจกแบบสอบถามและเก็บคืนด้วยตนเอง
- 2) ทำการรวบรวม ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้ จำนวน  
239 ชุด จากจำนวนที่แจก 239 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถามที่แจก
- 3) นำไปวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล

### 1.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่เก็บได้จากกลุ่มตัวอย่างโดยวิเคราะห์และ  
ประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1) แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา นำข้อมูลมาแจกแจง  
ความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2) แบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยลักษณะข้อ  
คำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (RatingScale) มีข้อคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ มี  
4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำมาแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ  
คำนวณหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) นำเสนอในรูปตารางประกอบความ  
เรียงโดยกำหนดค่าคะแนน ดังนี้

4 หมายถึง รับประทานเป็นประจำ คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร  
ดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวทุกวันหรืออย่างน้อย 5-7 วัน ใน 1 สัปดาห์

3 หมายถึง รับประทานบ่อย คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าวหรือ  
ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว 2- 4 ครั้งใน 1 สัปดาห์

2 หมายถึง รับประทานนานๆ ครั้ง คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร  
ดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์

1 หมายถึง ไม่เคยรับประทาน คือ ไม่เคยกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าว  
หรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

เกณฑ์การให้คะแนน	พฤติกรรมเชิงบวก	พฤติกรรมเชิงลบ
รับประทานเป็นประจำ	4	1
รับประทานบ่อย	3	2
รับประทานนานๆ ครั้ง	2	3
ไม่เคยรับประทาน	1	4

	การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยใช้เกณฑ์ ดังนี้	
ระดับดี	ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.01 -4.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี
ระดับพอใช้	ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.01 -3.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้
ระดับต้องปรับปรุง	ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 -2.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

3) แบบสอบถามตอนที่ 3 แบบบันทึกภาวะโภชนาการผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

3.1) นำข้อมูลของประชากรที่ศึกษา ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง มาประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้เกณฑ์สำหรับประชากรเอเชีย ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก หลังจากนั้นนำมาแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

3.2) การประเมินภาวะโภชนาการ โดยการใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ คำนวณได้จากสูตร ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม)/ส่วนสูง (เมตร)<sup>2</sup> โดยกำหนดเกณฑ์ภาวะโภชนาการดังนี้

- (1) ภาวะโภชนาการผอม/ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ = ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5
- (2) ภาวะโภชนาการปกติ = ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.5 - 22.9
- (3) ภาวะโภชนาการเกิน/น้ำหนักเกิน = ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 23.0-24.9
- (4) ไร้อ้วน = ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 25-29.9
- (5) อ้วนมาก = ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป

## 2. การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

### 2.1 การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาคั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎี งานวิจัย วารสาร และตำราที่เกี่ยวข้องในเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากนั้นนำมากำหนดกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย กำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2) สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยกำหนดข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ตอนที่ 3 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ

3) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ตรวจสอบความถูกต้อง และปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

## 2.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1) นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสรัจวรชুম อินเกต และผู้ช่วยศาสตราจารย์ผกาวดี ภูจันทร์ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ สาขาอาหารและโภชนาการ อาจารย์ ดร.ไพรวลัย ประมัย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความเหมาะสมสำนวนภาษาที่ใช้ ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม และนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ

2) นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Item Objective Congruence) โดยเกณฑ์ คือ การเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.5 ขึ้นไป ผลปรากฏว่า ข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ มีข้อคำถามมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.6 – 1.0 สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้ 30 ข้อ ดังนั้น เครื่องมือในการวิจัยที่สามารถใช้ได้จริงในฉบับที่สมบูรณ์ มีทั้งหมด 30 ข้อ (ดังแสดงในภาคผนวก ก)

3) นำแบบสอบถามทดลองใช้แบบสอบถามกับกลุ่มทดลอง

4) ปรับปรุงแบบสอบถามจนได้แบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้

## บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษา ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 239 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม นำไปวิเคราะห์ทางสถิติ ได้แก่ แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ ด้วยสถิติ Pearson Correlation โดยมีการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและประกอบการบรรยาย ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการศึกษา ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
2. ภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

### 1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำนวน 239 ฉบับ มาวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ปรากฏผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูล เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปี อากาศที่พบเป็นประจำของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (n = 239)

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	59	24.7
หญิง	180	75.3
<b>อายุ</b>		
18 ปี	18	7.5
19 ปี	44	18.4
20 ปี	70	29.3
21 ปี	55	23.0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
22 ปี	42	17.6
23 ปี	8	3.3
24 ปี	1	0.4
25 ปี	1	0.4
S.D. = 1.323 Min = 18 Max = 25		
<b>ศาสนา</b>		
พุทธ	238	99.6
คริสต์	1	0.4
<b>ชั้นปีที่ศึกษา</b>		
ชั้นปีที่ 1	56	23.4
ชั้นปีที่ 2	53	22.2
ชั้นปีที่ 3	66	27.6
ชั้นปีที่ 4	64	26.8
<b>อาการที่พบเป็นประจำ</b>		
วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด	28	11.7
เหนื่อยง่าย	29	12.1
ปวดตามข้อ ปวดกระดูก ปวดหลัง	17	7.1
แน่นหน้าอกหายใจไม่สะดวก	2	0.8
อื่นๆ	5	2.1
ไม่พบอาการ	158	66.1
<b>รวม</b>	<b>239</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำแนกตาม เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปีที่ศึกษา และอาการที่พบเป็นประจำ จากการศึกษาพบว่า

**เพศ** พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 75.3 เพศชาย จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 24.7

**อายุ** พบว่า ประชากรที่ศึกษามีอายุ 20 ปี มากที่สุด จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 รองลงมา อายุ 21 ปี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 และมีอายุ 19 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 ตามลำดับ

**ศาสนา** พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 238 คิดเป็นร้อยละ 99.6 และนับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4

**ชั้นปีที่ศึกษา** พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ อยู่ระดับชั้นปีที่ 3 มากที่สุด จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 27.6 รองลงมาอยู่ระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 และอยู่ระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 ตามลำดับ

อาการที่พบเป็นประจำ พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่พบ คือ เหนื่อยง่าย วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ปวดตามข้อปวดกระดูก ปวดหลัง แน่นหน้าอกหายใจไม่สะดวก โดยมีอาการเหนื่อยง่าย มากที่สุด จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 12.1 รองลงมา มีอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 11.7 และมีอาการปวดตามข้อปวดกระดูก ปวดหลัง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1

## 2. ภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการบันทึกภาวะโภชนาการของนักศึกษา ในด้านของการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง ไปวิเคราะห์เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ โดยการใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ แล้วแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ การวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์จำแนกตามภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (n = 239)

ภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
ดัชนีมวลกาย (BMI) (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> )		
น้อยกว่า 18.5 (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม)	35	14.6
18.5 – 22.99 (น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ)	97	40.6
23 - 24.99 (น้ำหนักเกิน /อ้วนระดับ 1)	34	14.2
25 – 29.99 (โรคอ้วน /อ้วนระดับ 2)	34	14.2
มากกว่า 30 (อ้วนมาก/อ้วนระดับ 3)	39	16.3
<b>รวม</b>	<b>239</b>	<b>100</b>
$\bar{X}$ = 23.66 S.D. = 5.648 Min = 14 Max = 44		

จากตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำแนกตามภาวะโภชนาการ พบว่า ประชากรที่ศึกษามีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 รองลงมา อ้วนมาก/อ้วนระดับ 3 จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอมจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 ตามลำดับ

### 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาทั้งหมดมาให้คะแนนภาพรวมและแยกรายด้าน แล้วนำมาหาจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังต่อไปนี้

**ตารางที่ 5** แสดงจำนวน ร้อยละและค่าเฉลี่ย ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้เกณฑ์คะแนนค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภค (n = 239)

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย
ระดับต้องปรับปรุง	2	0.8	36.50
ระดับพอใช้	226	94.6	49.08
ระดับดี	11	4.6	63.36
รวม	239	100	
S.D. = 5.093 Min = 35 Max = 70			

จากตารางที่ 5 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับพอใช้ เป็นผู้ที่ได้คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00 คะแนน จำนวน 226 คน ค่าเฉลี่ย 49.08 รองลงมาอยู่ในระดับดี เป็นผู้ที่ได้คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.01–4.00 คะแนน จำนวน 11 คน ค่าเฉลี่ย 63.36 และอยู่ในระดับต้องปรับปรุง จำนวน 2 คน ค่าเฉลี่ย 36.50 ตามลำดับ

**ตารางที่ 6** แสดงจำนวนและร้อยละของของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ที่ได้ตอบคำถามเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกรายข้อ (n = 239)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	รับประ	รับประ	รับประ	ไม่เคย
	ทานเป็น ประจำ	ทาน บ่อย	ทานนานๆ ครั้ง	รับประทาน เลย
คำตอบ (ร้อยละ)				
<b>ด้านงดอาหารบางมื้อ</b>				
1. ทานรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน	17.6	43.9	35.1	3.3
2. ทานรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ	6.7	32.2	44.4	16.7
3. ทานรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่	20.5	40.2	37.7	1.7
<b>ด้านนิสัยการบริโภค</b>				
4. ทานรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ	31.0	58.2	10.5	0.4
5. ทานล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร	26.1	46.2	26.9	0.8
6. ทานเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดย	32.4	54.6	11.8	1.3



พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	รับประ	รับประ	รับประ	ไม่เคย
	ทานเป็น ประจำ	ทาน บ่อย	ทานนานๆ ครั้ง	รับประทาน เลย
คำตอบ (ร้อยละ)				
พิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขาย				
7. ทานดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป	47.7	40.6	11.3	0.4
8. ทานปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มสายชูลงในอาหารที่ท่านรับประทาน	16.3	48.5	31.8	3.3
9. ทานรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไวไว ควิ๊ก ยำยำ นิซชิน ฯลฯ	22.6	43.9	32.2	1.3
10. ทานดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์	6.7	20.1	43.9	29.3
<b>ด้านบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ</b>				
11. ทานรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ติดมัน	17.6	47.7	32.2	0.4
12. ทานรับประทานอาหาร ประเภทปัง ย่าง รมควัน	15.5	51.5	31.4	1.7
13. ทานรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	16.7	42.3	40.6	0.4
14. ทานรับประทานปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	13.4	49.0	36.8	0.8
15. ทานดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	13.8	28.5	52.3	5.4
16. ทานดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	25.5	47.3	25.9	1.3
<b>ด้านชอบบริโภคอาหารจุกจิก</b>				
17. ทานรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง เบเกอรี่	11.7	33.5	51.0	3.8
18. ทานรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่ง ทอด	12.6	49.4	36.4	1.7
19. ทานดื่มชา กาแฟ น้ำหวานหรือน้ำอัดลม	15.1	47.7	35.1	2.1
20. ทานรับประทานผักและผลไม้	19.7	54.2	25.6	0.4

จากตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักศึกษาศาสาวิชา  
คหกรรมศาสตร์ แยกรายชื่อ

ข้อคำถามเชิงบวก รับประทานเป็นประจำ มากที่สุด คือ (ทานดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหาร  
สำเร็จรูป) คิดเป็นร้อยละ 47.7 รองลงมา (ท่านเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความ  
สะอาดของร้านและผู้ขาย) คิดเป็นร้อยละ 32.4 และ (ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร)  
คิดเป็นร้อยละ 26.1 ตามลำดับ รับประทานบ่อย มากที่สุด คือ ข้อ (ทานรับประทานอาหารที่ปรุง  
เสร็จใหม่ๆ) คิดเป็นร้อยละ 58.2 รองลงมา (ท่านเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจาก  
ความสะอาดของร้านและผู้ขาย) คิดเป็นร้อยละ 54.6 และ (ทานรับประทานผักและผลไม้) คิดเป็น

ร้อยละ 54.2 ตามลำดับ รับประทานนานๆครั้ง มากที่สุด คือ (ท่านดื่มมน้อยวันละ 1 แก้ว) คิดเป็นร้อยละ 52.3 รองลงมา (ท่านรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่) คิดเป็นร้อยละ 37.7 และ(ท่านรับประทานปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน) คิดเป็นร้อยละ 36.8 ตามลำดับ ไม่เคยรับประทานเลย มากที่สุด คือ (ท่านดื่มมน้อยวันละ 1 แก้ว) คิดเป็นร้อยละ 5.4 รองลงมา (ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน) คิดเป็นร้อยละ 3.3 และ (ท่านรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่) คิดเป็นร้อยละ 1.7 ตามลำดับ

ส่วนข้อความเชิงลบ รับประทานเป็นประจำ มากที่สุด คือ (ท่านรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไวไว ควิ๊ก ยำยำ นิซชิน ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 22.6 รองลงมา (ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน) คิดเป็นร้อยละ 17.6 และ (ท่านรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์) คิดเป็นร้อยละ 16.7 ตามลำดับ รับประทานบ่อย มากที่สุด คือ (ท่านรับประทานอาหาร ประเภทแป้ง ย่าง รมควัน) คิดเป็นร้อยละ 51.5 รองลงมา (ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด) คิดเป็นร้อยละ 49.4 และ (ท่านปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลน้ำส้มสายชูลงในอาหารที่ท่านรับประทาน) คิดเป็นร้อยละ 48.5 ตามลำดับ รับประทานนานๆครั้ง มากที่สุด คือ (ท่านรับประทานอาหาร ประเภทแป้ง ย่าง รมควัน) คิดเป็นร้อยละ 51.5 รองลงมา (ท่านรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ) คิดเป็นร้อยละ 44.4 และ (ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์) คิดเป็นร้อยละ 43.9 ตามลำดับ ไม่เคยรับประทานเลย มากที่สุด คือ (ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์) คิดเป็นร้อยละ 29.3 รองลงมา (ท่านรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ) คิดเป็นร้อยละ 16.7 และ (ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง เบเกอรี่) คิดเป็นร้อยละ 3.8 ตามลำดับ

**ตารางที่ 7** แสดงจำนวน ร้อยละและค่าเฉลี่ย ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำแนกรายด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (n = 239)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ต้องปรับปรุง	พอใช้	ดี
ด้านงดอาหารบางมื้อ			
จำนวน (ร้อยละ)	29(12.1)	164(68.6)	46(19.3)
$\bar{X}$	5.55	8.17	10.30
ด้านนิสัยการบริโภค			
จำนวน (ร้อยละ)	-	168(70.3)	71(29.7)
$\bar{X}$	-	18.83	22.70
ด้านบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ			
จำนวน (ร้อยละ)	34(14.2)	191(79.9)	14(5.9)
$\bar{X}$	11.20	15.19	19.14
ด้านชอบบริโภคอาหารจุบจิบ			
จำนวน (ร้อยละ)	44(18.4)	181(75.7)	14(5.9)
$\bar{X}$	7.54	10.23	10.23

จากตารางที่ 7 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำแนกรายด้านตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารรายด้าน ของนักศึกษาส่วนใหญ่ทั้งหมดอยู่ระดับพอใช้ แสดงผลได้ดังนี้

ด้านงดอาหารบางมื้อ อยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X}=8.17$ ) จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6 รับประทานเป็นประจำ มากที่สุดคือ (ท่านรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่) คิดเป็นร้อยละ 20.5 รองลงมา (ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน) คิดเป็นร้อยละ 17.6 และ (ท่านรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ) คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

ด้านนิสัยการบริโภค อยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X}=18.83$ ) จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3 รับประทานเป็นประจำ มากที่สุดคือ (ท่านดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป) คิดเป็นร้อยละ 47.7 รองลงมา (ท่านเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขาย) คิดเป็นร้อยละ 32.4 และ (ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ) คิดเป็นร้อยละ 31.0 ตามลำดับ

ด้านบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ อยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X}=15.19$ ) จำนวน 191 คน คิดเป็น ร้อยละ 79.9 รับประทานเป็นประจำ มากที่สุดคือ (ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว) คิดเป็นร้อยละ 25.5 รองลงมา (ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน) คิดเป็นร้อยละ 17.6 และ (ท่านรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์) คิดเป็นร้อยละ 16.7 ตามลำดับ

ด้านชอบบริโภคอาหารจุบจิบ อยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X}=10.23$ ) จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 75.7 รับประทานเป็นประจำ มากที่สุดคือ (ท่านรับประทานผักและผลไม้) คิดเป็นร้อยละ 19.7 รองลงมา (ท่านดื่มชา กาแฟ น้ำหวานหรือน้ำอัดลม) คิดเป็นร้อยละ 15.1 และ (ท่านรับประทานขนม ขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด) คิดเป็นร้อยละ 12.6 ตามลำดับ

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 239 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน คือ 1) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา 3) แบบบันทึกภาวะโภชนาการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีหัวข้อดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

#### 1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.3 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 24.7 อายุ ( $\bar{X} = 20.38$  S.D. = 1.323) นักศึกษามีอายุ 20 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.3 รองลงมา อายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.0 นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 99.6 นับถือศาสนาคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 0.4 อยู่ระดับชั้นปีที่ 3 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.6 รองลงมาอยู่ระดับชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 26.8 อาการที่พบเป็นประจำ คือ อาการเหนื่อยง่ายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.1 รองลงมา มีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด คิดเป็นร้อยละ 11.7

1.2 ภาวะโภชนาการของนักศึกษา พบว่ามีภาวะโภชนาการ (ค่าดัชนีมวลกาย BMI) ( $\bar{X} = 23.66$ , S.D.=5.648) โดยน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 40.6 รองลงมาอ้วนมาก/อ้วนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 16.3 และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม คิดเป็นร้อยละ 14.6 ตามลำดับ

1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา นักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ส่วนใหญ่มิพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 94.6 หากพิจารณาข้อคำถามเชิงบวก รับประทานเป็นประจำ มากที่สุด คือ (ท่านดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป) คิดเป็นร้อยละ 47.7 ไม่เคยรับประทานเลย มากที่สุด คือ (ท่านดื่มมนอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว) คิดเป็นร้อยละ 5.4 ส่วนข้อคำถามเชิงลบ รับประทานเป็นประจำ มากที่สุด คือ (ท่านรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไ่วไว คิวคิว ยำยำ นิซชิน ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 22.6 ไม่เคยรับประทานเลย มากที่สุด คือ (ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์) คิดเป็นร้อยละ 29.3 หากพิจารณาข้อคำถามรายด้าน พบว่า ด้านงดอาหารบางมื้อ อยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X} = 8.17$ ) จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6 ด้านนิสัยการบริโภค อยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X} = 18.83$ ) จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3 ด้านบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ อยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X} = 15.19$ ) จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 79.9 ด้านชอบบริโภคอาหารจุบจิบ อยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X} = 10.23$ ) จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 75.7

## 2. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการ ( $\bar{X}=23.66$ , S.D.=5.648) โดยมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 40.6 เมื่อใช้เกณฑ์ดัชนีมวลกายของคนเอเชีย(Choo, 2002) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อติชา สังขะทิพย์ และ สุวีส ไล่วิกรณ์ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 81.9 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 88.2 และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุจิตรา เทพไชย (2546) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 95.12 และมีภาวะทุพโภชนาการในด้านการขาดและเกิน ร้อยละ 4.87 ภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยภาพรวมส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดี

ทางด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 94.6 โดยมีพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาในเชิงบวก ได้แก่ ทำวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป รองลงมาทำนเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขาย และล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร ซึ่งถือเป็นเจตคติที่ดีที่นักศึกษาส่วนใหญ่ได้มีการพิจารณาจากข้อมูลทางโภชนาการ วันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป รวมทั้งการพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย และมีการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารซึ่งถือเป็นสุขนิสัยในการบริโภคอาหารที่ดี ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเชิงลบ ได้แก่ ทำนรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มามา ไวไว รองลงมาทำนรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน และทำนรับประทานอาหารประเภทพาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ รวมถึงมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จาน ในแต่ละมื้อ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงในช่วงวัยที่มีการแสวงหาสิ่งต่างๆ อยากรู้ อยากรลอง มีการคิดและตัดสินใจทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ (2559) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการบริโภคในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีการดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้าน สอดคล้องกับการศึกษาของวิษณุภาค เรืองนาค (2557) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารคสึนของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่เรียนวิชาศิลปะการดำเนินชีวิต พบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้ สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป และสอดคล้องกับบทความวิชาการ ของ ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรางคณา อุดมทรัพย์ (2560) เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะสภาพสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น จากวิถีชีวิตที่เคยรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน ทั้งครอบครัวในบ้าน โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าแต่ด้วยวิถีชีวิต ที่เร่งรีบในปัจจุบัน ก็เปลี่ยนเป็นการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้าน รับประทานอาหาร

จานด่วน (fast food) และสอดคล้องกับแนวคิด พฤติกรรมของผู้บริโภค (Customer's Behavior) คือ การศึกษาเชิงพฤติกรรม การตัดสินใจและการกระทำของผู้บริโภคที่เกี่ยวกับการซื้อและการใช้สินค้า จากทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งเงิน เวลา และกำลัง เพื่อบริโภคสินค้าและบริการต่างๆ (Schiffman and Kanuk, 1994)

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่า หากจะทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับที่ดีขึ้น บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรต้องคำนึงถึงแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาให้มากขึ้น

### 3. ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ดังนั้นจึงควรเสริมความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการ รวมถึงปรับวิธีการสอนให้มีการบูรณาการ จัดกิจกรรม ปรับเปลี่ยนทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักศึกษาเพื่อให้ให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น

2. ผลการศึกษาพบว่ามีนักศึกษาส่วนหนึ่งที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับอ้วนมาก/อ้วนระดับ 3 ซึ่งมีความเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ จึงควรมีการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง กระตุ้นให้มีการออกกำลังกายและติดตามประเมินผลเพื่อให้ทราบแนวโน้มของภาวะโภชนาการในนักศึกษา

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการจัดโครงการ กิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้กับนักศึกษากลุ่มอื่นๆหรือผู้ที่สนใจ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้น

2. ควรมีแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการในกลุ่มนักศึกษา เพื่อเป็นการประเมินความรู้และหารูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม

3. ควรมีการศึกษาภาวะโภชนาการด้านอื่นๆ ในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาเพิ่มเติม

4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาต่างสถาบันบ้าง เพื่อจะได้เห็นความแตกต่างด้านอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น

## บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. (2538). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). **ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตเมือง จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์สาธิตสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล แม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต. (2556). **การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2(รายงานผลการวิจัย)**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แจ่มจิต นิตามณีพงษ์. (2535). **การศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนิสิตเภสัช ศาสตร์**. วิทยานิพนธ์เภสัชศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูจันทร์ จันทร์มา. (2530). **ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและ โภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัด โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ณัฐสุดา อู่สารห์เพียร, อุมพร บุรณสุขสมบัติ, จารุรัฐ สุจริตจันทร์, อรวีร์ ศรีนวลนัต, เซาว์วัศ สุกุล วรวิทย์, ปิยสิทธิ์ ธรรมนิตยกุล และ สมบัติ ลาภอดิศัย. (2543). **ภาวะโภชนาการของ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่พักอาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย**. **วารสาร วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**, 8(2): 76-80.
- ดวงรัตน์ กัตถุญตานนท์. (2554). **ภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ**. **วารสาร มฉก.วิชาการ**, 14(28): 67-68.
- ธนกร ทองประยูร. (2546). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ : ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นพวรรณ เปี้ยชื่อ, ดุชนิ ทักณาจันทธานี, สุมาลี กิตติภูมิ และ พรรณวดี พุฒวัฒน์. (2552). **ความรู้ ทางโภชนาการ ทักษะคิดเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมรับประทานอาหารและภาวะ โภชนาการของนักศึกษาพยาบาล**. **รามาริบัติพยาบาลสาร**, 15(1): 49.
- นิยมศรี วุฒิชัย, ปราณีต ผ่องแผ้ว, รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร, เบ็ญจลักษณ์ ผลรัตน์, วินัส สุภวันต์, เยาว มาล จันทธนิกภาพงศ์ และ Schelp, F.P. (2543). **รูปแบบการบริโภคอาหารวิถีชีวิตและ ภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในเขต กรุงเทพมหานคร**. **วารสารโภชนาการ**, 35(1): 7-17.
- ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช. (2560). **โภชนาการสำหรับวัยรุ่น**. คณะแพทยศาสตร์ศิริราช พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. (2526). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- พุทธชาติ สอนจันทร์. (2550). **ความรู้ทางโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของ ครูโรงเรียนเอกชน**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- พูลสุข จันทร์เพ็ญ. (2543). **ภาวะโภชนาการของนักศึกษาวิทยาลัยครูเทพสตรีลพบุรี**. รวมบทความย่อ งานวิจัยของอาจารย์สถาบันราชภัฏเทพสตรี ระหว่างปี 2530-2543. ลพบุรี : สำนักวิจัยและบริการวิชาการ สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- ทิพย์ภารัตน์ ไชยชนะแสง. (2560). **ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด**. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 11(1): 109-112.
- ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และ วราภรณ์ อุดมทรัพย์. (2560). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข**. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี, 28(1) : 122-128.
- ปฐินทร์ ศรีศศลักษณ์. (2554). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สถาบันพระบรมราชชนก**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะสาธารณสุขศาสตร์. ภาควิชาโภชนวิทยา. (2536). **เอกสารการอบรมการประเมินภาวะโภชนาการ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มณีนภัทร ไทรเมฆ. (2559). **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน**. วารสารการจัดการธุรกิจมหาวิทยาลัยบูรพา, 4(2): 22-33.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2558). **ศึกษาพฤติกรรมและการตัดสินใจบริโภคอาหารของประชาชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี**. แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี**. วารสารวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, 3(1): 109-126.
- มณฑนาวัตี เมธาพัฒน. (2560). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล**. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์, 25(3): 20-29.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วราภรณ์ บุตรศรี. (2537). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี**. กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- วิษณุชาติ เรืองนาค. (2557). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่เรียนวิชาศิลปะการดำเนินชีวิต**. (โครงการปัญหาพิเศษบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- วิภาวี ปันนพศรี. (2550). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของประชากรในอำเภอลำลูกกาจังหวัดปทุมธานี**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- ศรีบงอร สุวรรณพานิช. (2555). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่**. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา, 4(1): 29-43.



## บรรณานุกรม (ต่อ)

- ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร. *วารสารอาหารและยา*, 22(1): 61-72.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์. (2533). การประเมินภาวะโภชนาการ เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 8. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุจิตรา เทพไชย. (2546). พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของสถาบันราชภัฏสงขลา. สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- สุดาวรรณ ชันธมิตร. (2538). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพรรณิ พุกษา และ วรชญา สุขประเสริฐ. (2561). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ตำบลนาต้นอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย. *วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น*, 25(3): 67-76.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2529). จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- สิริพันธ์ จุลกรังคะ. (2550). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา. คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา.
- สิริรดา พรหมสุนทร. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษพยาบาลวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2542). โภชนศาสตร์ครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อดิชา สังขะทิพย์ และ สุวลี โลวีกรณ. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุ๊ก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 19(1): 178-189.
- อินทิรา แก้วมาตร และ สุวลี โลวีกรณ. (2553). ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 3(2): 29-36.
- Choo, V. (2002). WHO reassesses appropriate body-mass index for Asian populations. *The Lancet*, 360, 235.
- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (1994). *Consumer behavior*. (5th ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

### เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

แบบสอบถามการวิจัย เรื่อง การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ  
นักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

.....  
คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการ  
บริโภคอาหารของนักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏพิบูลสงคราม จัดทำโดย นางสาวสุสิตรา สิงโสม นักวิชาการโภชนาการ โดยมีวัตถุประสงค์  
เพื่อศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาศาสาวิชาคหกรรม  
ศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผู้ศึกษาขอความ  
อนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถาม และแสดงความคิดเห็นเพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนางาน  
ด้านวิชาการครั้งนี้ โดยผู้ศึกษาจะเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับเพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น  
ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณท่านเป็น  
อย่างสูง ที่ได้สละเวลาอันมีค่าของท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยแบบสอบถามจะแบ่ง  
ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

คำชี้แจง : ใส่เครื่องหมาย  ลงใน  หน้าข้อความที่เป็นจริงเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ

ชาย  หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ศาสนา

พุทธ  อิสลาม  คริสต์  อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. ชั้นปีที่ศึกษาปัจจุบัน

ชั้นปีที่ 1  ชั้นปีที่ 2  ชั้นปีที่ 3  ชั้นปีที่ 4

5. อาการที่พบเป็นประจำ

- วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด  
กระตุก ปวดหลัง
- เหนื่อยง่าย  ปวดตามข้อปวด
- แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก  อื่นๆ (โปรดระบุ).....  ไม่มี

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง : ให้ใส่ ✓ ลงในทำยข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว

- 4 หมายถึง รับประทานเป็นประจำ คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวทุกวันหรืออย่างน้อย 5-7 วัน ใน 1 สัปดาห์
- 3 หมายถึง รับประทานบ่อย คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว 2- 4 ครั้งใน 1 สัปดาห์
- 2 หมายถึง รับประทานนานๆ ครั้ง คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์
- 1 หมายถึง ไม่เคยรับประทาน คือ ไม่เคยกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	4 รับประ ทานเป็น ประจำ	3 รับประ ทาน บ่อย	2 รับ ประ ทาน นานๆครั้ง	1 ไม่เคย รับประ ทาน
1	ท่านรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่				
2	ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน				
3	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ				
4	ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร				
5	ท่านรับประทานผักและผลไม้				
6	ท่านรับประทานปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
7	ท่านเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขาย				
8	ท่านควบคุมขนาดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป				
9	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว				
10	ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว				
11	ท่านรับประทานอาหารประเภทพาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์				
12	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์				
13	ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน ติดหนัง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูทอด				
14	ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง เบเกอรี่				
15	ท่านรับประทานขนมกึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไวไว ควิ๊ก ยำยำ นิชิชิน ฯลฯ				
16	ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด				
17	ท่านปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มสายชู ลงในอาหารที่ท่านรับประทาน				
18	ท่านรับประทานอาหาร ประเภทปิ้งย่าง ร้อนควัน				
19	ท่านดื่มชา กาแฟ น้ำหวานหรือน้ำอัดลม				
20	ท่านรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 งานในแต่ละมื้อ				

### ตอนที่ 3 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. เพศ.....
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
5. เส้นรอบเอว.....นิ้ว

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (สำหรับผู้วิจัย)	
โดยคำนวณได้จากสูตร $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$	
ค่าดัชนีมวลกาย = .....	
ภาวะโภชนาการ	
<input type="checkbox"/> < 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม
<input type="checkbox"/> 18.5 – 22.99	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ
<input type="checkbox"/> 23 - 24.99	น้ำหนักเกิน /อ้วนระดับ 1
<input type="checkbox"/> 25 – 29.99	โรคอ้วน /อ้วนระดับ 2
<input type="checkbox"/> $\geq 30$	อ้วนมาก/อ้วนระดับ 3

## ภาคผนวก ข

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสรัจวารชุน อินเกต  
อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอาหารและโภชนาการ ประจำหลักสูตรสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผกาวิติ ภูจันทร์  
อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอาหารและโภชนาการ ประจำหลักสูตรสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
3. อาจารย์ ดร.ไพรวลัย ประมัย  
อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

## ประวัติผู้วิจัย

---

### หัวหน้าโครงการ

- ชื่อ-นามสกุล : นางสาวสุสิตรา สิงโสม  
ตำแหน่ง : นักวิชาการโภชนาการ  
สังกัด คณะ/สำนัก/กอง/ศูนย์ : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
ระดับการศึกษา : วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์  
และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏพิบูลสงคราม  
สถานที่ติดต่อ : ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ คณะวิทยาศาสตร์และ  
เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม  
หมายเลขโทรศัพท์ 055-267000 ต่อ 4001  
หมายเลขโทรสาร 055-267054  
E – mail : susitra45@gmail.com