

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร : กรณีศึกษานักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยี และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

Food Consumption Behaviors : A Case Study of Kamphaeng Phet
Rajabhat University Students in Faculty of Science and
Technology and Faculty of Humanities and Social Sciences

ณัฐนิชา คงสมทรง¹, วสุนธรา รตโนภาส^{1,*}

¹โปรแกรมวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร กำแพงเพชร 62000

Natthinicha Kongsomsong¹, Wasoontara Ratanopas^{1,*}

¹Public Health Programme, Faculty of Science and Technology,
Kamphaeng Phet University, Kamphaeng Phet, 62000

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร : กรณีศึกษานักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 323 คน โดยใช้การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติทดสอบที (T-test)

* Corresponding author : wasoontara2556@gmail.com

ผลการวิจัย พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาทั้งคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภาพรวมอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง ($\bar{X} = 3.20, S.D. = 0.37$ และ $\bar{X} = 3.30, S.D. = 0.44$) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 คณะ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีให้กับนักศึกษาของทั้งสองคณะต่อไป

คำสำคัญ : พฤติกรรม, การบริโภคอาหาร, นักศึกษา

Abstract

This descriptive research aimed to study food consumption behavior : a case study of Kamphaeng Phet Rajabhat University students in Faculty of Science and Technology and Faculty of Humanities and Social Sciences and to compare food consumption behaviors among students of the Faculty of Science and Technology and the Faculty of Humanities and Social Sciences at Kamphaeng Phet University. A sample of 323 students were calculated from Taro Yamane formula and data sampling were using stratified random sampling. The tools used for data collection were questionnaires and data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation and mean differences were compared by using T-statistics (T-test).

The results showed that both of food consumption behavior of Faculty of Science and Technology and Faculty of Humanities and Social Sciences were at moderate appropriate level ($\bar{X} = 3.20, S.D. = 0.37, \bar{X} = 3.30, S.D. = 0.44$) Moreover, food consumption of this study found that food consumption behavior was statistically significant difference between the sample from 2 faculties. The results of this study can be used as a guideline for organizing a healthy food behavior change program for undergraduate students of both faculties.

Keywords : behaviors, food consumption, student

ที่มาและความสำคัญ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะสภาพสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น จากวิถีชีวิตที่เคยรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน ทั้งครอบครัวในบ้าน และเลือกรับประทานอาหารนอกบ้านเนื่องจากสถานการณ์ที่เร่งรีบ [1] ความสำคัญอาหารและโภชนาการ กล่าวคือเป็นรากฐานของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา การได้รับอาหารที่เหมาะสมทั้งประเภทและปริมาณล้วนส่งผลต่อการมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งในปัจจุบัน และต่อไปในอนาคต ในทางตรงกันข้ามการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคผัก และผลไม้ไม่พอ การบริโภคหวาน มัน เค็มที่มากเกินไป และไม่ถูก

สุขภาพ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ [2] เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง และโรคอ้วนลงพุงได้ ซึ่งอัตราตายต่อประชากร 100,000 คน ที่เสียชีวิตด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดแดงสมองของจังหวัดกำแพงเพชร (อัตรา 129.17 ต่อ 100,000 ประชากร) ซึ่งข้อมูลระหว่างปี 2559-2563 แสดงให้เห็นว่าอัตราเสียชีวิตด้วยโรคดังกล่าวสูงกว่าภาพรวมทั้งประเทศ (อัตรา 124.65 ต่อ 100,000 ประชากร) [3]

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เป็นมหาวิทยาลัยที่เปิดสอนระดับอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดกำแพงเพชร โดยนักศึกษามีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นวัยมีอิสระในการเลือกอาหารเพื่อการบริโภคด้วยตนเอง เลือกและกำหนดบทบาทที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อสุขภาพของตนเองซึ่งหมายถึงรวมถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้เอง นักศึกษาที่มาเรียนที่นี่มีทั้งที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดกำแพงเพชร และภูมิลำเนาที่มาจากต่างจังหวัด ซึ่งต้องมาอาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย หรืออาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย การใช้ชีวิตการเป็นนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัยที่มีกิจกรรมจำนวนมาก รวมทั้งการมีชั่วโมงเรียนที่ถูกกำหนดโดยหลักสูตรที่นักศึกษาแต่ละบุคคลเรียนอยู่ การทำกิจกรรมร่วมกันกับทางมหาวิทยาลัย การทำรายงานค้นคว้าอิสระ การเตรียมตัวสอบ ที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะนักศึกษาที่เรียนอยู่ที่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่มีการมุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตที่มีความสามารถในการใช้แนวคิดทางวิทยาศาสตร์ การส่งเสริมทักษะที่สอดคล้องกับความทันสมัยต่อยุคดิจิทัล นอกจากนี้มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มีการผลิตบัณฑิตให้มีความความสามารถทางสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาท้องถิ่น มุ่งพัฒนาคน เป็นต้น ซึ่งความแตกต่างของรูปแบบการเรียนการสอนดังกล่าวอาจส่งผลต่อการมีพฤติกรรมและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย โดยการบริโภคอาหารประกอบกับรูปแบบของจำหน่ายอาหารของจังหวัดกำแพงเพชร โดยเฉพาะรอบมหาวิทยาลัยที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายเนื่องจากมีที่ตั้งอยู่ใกล้ทั้งตลาด ห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อ ที่ให้บริการได้ตลอด 24 ชั่วโมง ร้านจำหน่ายอาหารทั้งขนาดเล็ก และขนาดใหญ่ที่ให้บริการในลักษณะนั่งรับประทานที่ร้าน และเลือกรับประทานอาหารด้วยตนเอง รวมทั้งมีบริการการส่ง และจัดส่งอาหารผ่านการใช้แอปพลิเคชันนั้น อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาได้ มีงานวิจัยที่ศึกษาในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่านักศึกษายังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และเผชิญต่อการมีสุขภาพโภชนาการเกิน และปัญหาน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ยังคงข้อมูลแสดงให้เห็นอยู่ [4, 5, 6] แต่สำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรนั้น ยังอย่างจำกัด และไม่เป็นปัจจุบัน และทำการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามศาสตร์ กล่าวคือ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งจากข้อมูลทีกล่าวมานอกจากจะแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่จะส่งผลต่อสุขภาพ และอาจนำไปสู่ปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน และโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ และข้อมูล ที่มีอยู่อย่างจำกัด และไม่เป็นปัจจุบัน จึงเป็นที่มาของการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร : กรณีศึกษานักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรชั้นปีที่ 1-4 จาก 2 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 525 คน และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 1,158 คน ในปีการศึกษา 2564 รวมทั้ง 2 คณะ จำนวน 1,683 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรชั้นปีที่ 1-4 จาก 2 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2564 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร่ ยามานะ (Taro Yamane) ที่ความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 323 คน โดยเป็นกลุ่มตัวอย่างจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 101 คน และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 222 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) จากชั้นปีของทั้ง 2 คณะ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามประเภทเลือกตอบ (Check list) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ คณะ ระดับชั้นการศึกษา สถานภาพ พักอาศัย รายได้ และเดิมข้อความ (Open ended) จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ส่วนสูง น้ำหนัก

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) จำนวน 25 ข้อ มีคำถามด้านบวก จำนวน 14 ข้อ และด้านลบ จำนวน 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค .94 การแปลผลมีเกณฑ์การแบ่งคะแนนระดับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยใช้เกณฑ์ ของเบส (Best) [7] แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมดี คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมพอใช้ และคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง มีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม

การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลโดยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม พ.ศ. 2564 โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยให้เวลาในการทำแบบสอบถาม 5-10 นาที/ชุด ทำการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลก่อนนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป โดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สำหรับข้อมูลข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบที (T-test)

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 101 คน (ร้อยละ 31.27) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.48 มีอายุระหว่าง 21-22 ปี ร้อยละ 68.32 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 67.33 รายได้ต่อเดือน 4,000-5,500 บาท ร้อยละ 59.41 รูปแบบของการเข้าถึงอาหาร คือ สั่งอาหารทางออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 45.54 และมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 66.34 ส่วนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 222 คน (ร้อยละ 68.73) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.06 มีอายุระหว่าง 21-22 ปี ร้อยละ 72.97 เป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 67.12 รายได้ต่อเดือน 4,000-5,500 บาท ร้อยละ 46.85 รูปแบบของการเข้าถึงอาหาร คือ ซื้ออาหารที่ร้านขายอาหารด้วยตนเอง ร้อยละ 46.85 และมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 68.47 และจากข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มาจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มากกว่าคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้ง 2 คณะ กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการปกติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยหลายงานวิจัยที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ แต่ก็ยังพบว่ามีปัญหาทุพโภชนาการอยู่ [4, 5] จากผลการวิจัยครั้งนี้เป็นที่น่าสังเกตว่าถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จะมีภาวะโภชนาการปกติ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มตัวอย่างจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีภาวะโภชนาการไม่ปกติมากกว่าคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 33.66 และ ร้อยละ 31.53 ตามลำดับ) อาจเพราะพฤติกรรมการเข้าถึงอาหารที่แตกต่างกัน โดยพบว่าคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีส่วนมากเลือกสั่งอาหารออนไลน์ ซึ่งอาจเพราะการสั่งอาหารออนไลน์นั้นสามารถให้บริการจัดส่งอาหารตามที่ต้องการ มีความสะดวกสบาย และไม่ต้องการที่จะออกไปรับประทานนอกบ้าน หรือที่พักร หรืออาจสอดคล้องกับสภาพการเรียน การพักอาศัย หรือความเป็นอยู่ของนักศึกษา ทำให้พบการมีภาวะโภชนาการไม่ปกติมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มาจากอีกคณะที่ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 [8] ที่พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น และเยาวชนไทยมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่มีหลากหลาย เช่น ทั้งเพจรีวิวอาหาร ฟู๊ดบล็อกเกอร์ และที่สำคัญ คือ แอปพลิเคชันสั่งซื้ออาหาร ที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการเข้าถึงร้านอาหารง่ายแบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างสั่งอาหารทางออนไลน์ผ่านทางแอปพลิเคชันเนื่องจากการบริการมีรูปแบบที่รวดเร็วในการจัดส่งอาหารมากกว่าไปรับประทานเองที่ร้านขาย [9] ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1: ข้อมูลข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามคณะ (n = 323)

ข้อมูลทั่วไป	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (n = 101)		คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (n = 222)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	48	47.52	82	36.94
หญิง	53	52.48	140	63.06

ตารางที่ 1: ข้อมูลข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามคณะ (n = 323) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (n = 101)		คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (n = 222)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ				
17-18 ปี	2	1.98	3	1.35
19-20 ปี	7	6.93	13	5.86
21-22 ปี	69	68.32	162	72.97
23-24 ปี	23	22.77	44	19.82
ระดับการศึกษาชั้นปี				
ชั้นปีที่ 1	6	5.94	9	4.05
ชั้นปีที่ 2	10	9.90	24	10.81
ชั้นปีที่ 3	68	67.33	149	67.12
ชั้นปีที่ 4	17	16.83	40	18.02
รายได้ต่อเดือน				
น้อยกว่า 3,500 บาท	2	1.98	33	14.86
3,500-4,000 บาท	10	9.90	10	4.51
4,000-5,500 บาท	60	59.41	104	46.85
มากกว่า 5,000 บาท	29	28.71	75	33.78
รูปแบบของการเข้าถึงอาหาร				
สั่งอาหารทางออนไลน์	46	45.55	84	37.84
ซื้ออาหารที่ร้านขายอาหารด้วยตนเอง	39	38.61	91	40.99
ซื้อที่ร้านสะดวกซื้อ	16	15.84	47	21.17
ภาวะโภชนาการ				
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	29	28.71	54	24.32
ปกติ	67	66.34	152	68.47
น้ำหนักเกินเกณฑ์	3	2.97	13	5.86
อ้วน	2	1.98	3	1.35

ตารางที่ 2: การเปรียบเทียบพฤติกรรมบริการโภชนาการของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		แปล ความ	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์		แปล ความ	t	p-value
	(n = 101)			(n = 222)				
	$\bar{X}$	<i>S.D.</i>		$\bar{X}$	<i>S.D.</i>			
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เข้า กลางวัน เย็น	3.55	.82	ดี	3.72	.86	ดี	-1.691	.092
2. ดื่มน้ำอัดลม	3.17	.43	ปานกลาง	3.21	.48	ปานกลาง	-.779	.437
3. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	3.43	.75	ปานกลาง	3.50	.76	ดี	-.767	.444
4. นับจำนวนแคลอรีของอาหารให้เหมาะสมแก่การบริโภค	3.09	.32	ปานกลาง	3.14	.360	ปานกลาง	-1.266	.207
5. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	2.76	.83	ปานกลาง	2.82	.91	ปานกลาง	-.498	.619
6. รับประทานอาหารหวานจัด/เค็มจัด/มันจัดที่ชอบแบบซ้ำ ๆ	3.36	.69	ดี	3.38	.67	ดี	-.272	.786
7. รับประทานอาหารตรงเวลา	3.15	.43	ปานกลาง	3.26	.50	ปานกลาง	-2.067	.040*
8. ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้ว/วัน	3.21	.45	ปานกลาง	3.24	.50	ปานกลาง	-.607	.544
9. รับประทานอาหารที่ปรุงเองมากกว่าซื้อ	3.51	.75	ดี	3.51	.76	ปานกลาง	-1.099	.273
10. รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด ฯลฯ	3.24	.52	ปานกลาง	3.36	.68	ปานกลาง	-1.708	.089
11. เรียงน/ทำกิจกรรมจนลืมนรับประทานอาหาร	2.87	.81	ปานกลาง	2.97	.87	ปานกลาง	-.998	.319

ตารางที่ 2: การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		แปล ความ	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์		แปล ความ	t	p-value
	(n = 101)			(n = 222)				
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.			
12. รับประทานเป็นอาหารประเภทแซนวิช ขนมปังรองท้องเพื่อเป็นอาหารเข้าประจำ	3.09	.32	ปานกลาง	3.16	.39	ปานกลาง	-1.666	.097
13. ประชุมอาหารด้วยน้ำปลา/น้ำตาลก่อนชิมอาหาร	3.09	.32	ปานกลาง	3.19	.42	ปานกลาง	-2.467	.014*
14. รับประทานอาหารมือเย็นหลังเวลา 20.00 น.	3.19	.51	ปานกลาง	3.33	.57	ปานกลาง	-2.051	.041*
15. เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย	3.50	.80	ดี	3.61	.82	ดี	-1.062	.289
16. สังเกตวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารพร้อมปรุงหรืออาหารสำเร็จรูป	3.49	.80	ปานกลาง	3.58	.82	ดี	-.981	.328
17. ปรุงอาหารด้วยผงชูรสหรือผงปรุงแต่งรสอาหาร	3.19	.50	ปานกลาง	3.36	.68	ปานกลาง	-2.599	.010*
18. รับประทานผัก และผลไม้ตามฤดูกาลทุกมื้ออาหาร	3.36	.67	ปานกลาง	3.36	.67	ปานกลาง	-.332	.740
19. ดื่มนม 1 แก้ว/วัน	3.20	.54	ปานกลาง	3.41	.72	ปานกลาง	-2.814	.005*
20. รับประทานอาหารจานด่วน	3.09	.32	ปานกลาง	3.14	.36	ปานกลาง	-1.266	.207
21. รับประทานขนมคบเคี้ยว	2.87	.81	ปานกลาง	2.97	.87	ปานกลาง	-.998	.319
23. รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	3.09	.32	ปานกลาง	3.15	.39	ปานกลาง	-1.666	.097

ตารางที่ 2: การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ต่อ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		แปลความ	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์		แปลความ	t	p-value
	(n = 101)			(n = 222)				
	$\overline{X}$	S.D.		$\overline{X}$	S.D.			
24. ดื่มชา/กาแฟ	3.25	.52	ปานกลาง	3.36	.68	ปานกลาง	-1.708	.089
25. รับประทานอาหารรสชาติเผ็ดจัด	3.15	.43	ปานกลาง	3.26	.50	ปานกลาง	-2.067	.040*
ภาพรวม	3.20	.37	ปานกลาง	3.30	.44	ปานกลาง	-2.063	.040*

* p-value < .05

จากตารางที่ 2 ผลการวิจัย พบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมของทั้งคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์อยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง ($\bar{X} = 3.20$, $S.D. = 0.37$ และ $\bar{X} = 3.30$, $S.D. = 0.44$ ตามลำดับ) อาจเนื่องมาจากความชอบส่วนบุคคล มากกว่าการเลือกอาหารเพื่อการบริโภคตามหลักวิชาการ และสภาพแวดล้อมรอบมหาวิทยาลัยที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม อาทิเช่น มีร้านสะดวกซื้อที่ให้บริการได้ตลอด 24 ชั่วโมง ร้านจำหน่ายอาหารทั้งขนาดเล็ก และขนาดใหญ่ ที่ให้บริการในลักษณะนั่งรับประทานที่ร้าน และเลือกรับประทานอาหารด้วยตนเอง รวมทั้งมีบริการการสั่งและจัดส่งอาหารผ่านการใช้แอปพลิเคชันที่หลากหลาย รวมทั้งการมีตลาดนัด และห้างสรรพสินค้า สภาพแวดล้อมเหล่านี้ ล้วนทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่อยู่ในคณะเดียวกันทั้ง 4 ชั้นปี มีความคล้ายคลึงกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกานต์ ลิ่มศิริสวัสดิ์ และคณะ [5] ที่พบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาแพทย์อยู่ในระดับ ปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของอดิศักดิ์ หวานใจ และคณะ [10] ที่พบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้

การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ผลการวิจัย พบความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของทั้ง 2 คณะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าผู้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร บางประการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 คณะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มาจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มาจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ ได้แก่ 1) รับประทานอาหารตรงเวลา 2) ประชุมอาหารด้วยน้ำปลา/น้ำตาลก่อนชิมอาหาร 3) รับประทานอาหารมือเย็นหลังเวลา 20.00 น. 4) ประชุมอาหารด้วยผงชูรส หรือผงปรุงรส แต่งรสอาหาร 5) ดื่มนม 1 แก้ว/วัน 6) รับประทานอาหารขนมหวาน และ 7) รับประทานอาหารรสชาติเผ็ดจัด เป็นต้น ซึ่งขัดแย้ง

กับงานวิจัยอดีตที่ดี หวานใจ และคณะ ที่พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับพอใช้ และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารมื้อเย็น และส่วนน้อยที่รับประทานอาหารเช้า และชอบรับประทานอาหารรสเผ็ด

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาทั้งคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในภาพรวมอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง ($\bar{X} = 3.20, S.D. = 0.37$ และ $\bar{X} = 3.30, S.D. = 0.44$) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างนักศึกษา 2 คณะ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งนำไปสู่การข้อเสนอแนะทั้งในการนำผลการวิจัยไปใช้ กล่าวคือ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในพื้นที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และเพื่อการมีสุขภาพที่ดีโดยมุ่งไปที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน 7 ประการที่พบว่านักศึกษาของทั้ง 2 คณะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันโดยเฉพาะนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสำหรับข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป กล่าวคือควรเก็บรวบรวมข้อมูลทุกคณะที่เปิดทำการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร รวมถึงเพิ่มตัวแปรที่อาจเกี่ยวข้องกับ การก่อให้เกิดพฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อาทิเช่น ตัวแปรที่เกี่ยวข้องเชิงทางสังคม และสภาพแวดล้อม เป็นต้น รวมทั้งตัวแปรที่แสดงให้เห็นถึงผลที่อาจเกิดจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์โปรแกรมวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ที่ให้คำปรึกษา และชี้แนะงานวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] ปวิณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรางคณา อุดมทรัพย์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยผลกระทบและแนวทางแก้ไข. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี, 28(1): 122-128.
- [2] ปันนดา จันทรสุกรี และวศิน แก้วชาญคำ. (2561). สภาพแวดล้อมทางอาหารภายในมหาวิทยาลัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของนักศึกษาไทย. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- [3] กองโรค ไม่ติดต่อ. (2564). จำนวน และ อัตราตาย ด้วย 5 โรค ไม่ติดต่อ (NCD) ปี 2559-2563. <http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=14220&tid=32&gid=1-020>

- [4] สุสิตรา สิงโสม. (2562). การศึกษาภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- [5] กานต์ ลิ้มศิริสวัสดิ์ และคณะ. (2564). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3-5 คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล. วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง, 64(2): 133-144.
- [6] สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2560). พฤติกรรม การ บริโภค อาหาร ของ นักศึกษา ระดับ ปริญญา ตรี ชั้น ปี ที่ 1 มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา. วารสารราชพฤกษ์, 15(1): 33-41.
- [7] Best, J.W. (1977). Research is Evaluation. (3rd ed). Englewood cliff: N.J. Prentice Hall.
- [8] วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรอคเจริญ และ วราภรณ์ เสถียรนพแก้ว. (2564). การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [9] ชุติพรรณ แสนพันธ์ และลีลา เตียงสูงเนิน. (ม.ป.ป.). พฤติกรรมการเลือกใช้บริการฟู้ดเดลิเวอรี่ด้วย Mobile Application ของผู้บริโภคในเขตนนทบุรี. <https://grad.dpu.ac.th/upload/content/files/Year8-2/8213.pdf>
- [10] อติศักดิ์ หวานใจ และคณะ. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. ใน การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11 ณ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ (น.1042-1051). มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.