

ห้องอ่านหนังสือ

คณะสาธารณสุขศาสตร์

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า
ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร



เบญญทิพย์ จันทรฤทธิ
พจนีย์ โยธาศิริ
มัลลิกา เนียมปุก
อนุสรรา ทองวิจิตร
อรุณี มีเนตรขำ

ห้องอ่านหนังสือ คณะสาธารณสุขศาสตร์
รับทะเบียน.....11 S.A. 2552
เลขทะเบียน.....๐-2642177, ๖-4814575
เลขเรียกหนังสือ.....WA20.5

๒๕๒๗

๒๕๕๒

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชาการวิจัยทางสุขภาพ (551461)

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะคณะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์วัชร ศรีทอง อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์อรรณน แซ่ตัน อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ อาจารย์ทั้งสองท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการจัดทำงานวิจัยนี้ทุกขั้นตอนเพื่อให้รายงานการวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยในการศึกษาตามหลักสูตร ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ ในการเรียนและการทำงานต่อไป

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่ น้อง และเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจและกำลังใจที่ดี ตลอดเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย คุณความดีและประโยชน์อันเกิดจากการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ฉบับนี้ คณะผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

เบญญทิพย์ จันทร์ฤทธิ

พจนีย์ โยธาศิริ

มัลลิกา เนียมมุก

อนุสรรา ทองวิจิตร

อรุณี มีเนตรขำ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 257 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล คือ จำนวน ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน คือ สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) ใช้ในการทดสอบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า

นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ที่บริโภคอาหารเข้า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงอายุ 19 ปี ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 2 มีระดับผลการศึกษา 2.51-3.00 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,000-5,000 บาท มีน้ำหนักโดยเฉลี่ย 52.83 กิโลกรัม และมีส่วนสูงโดยเฉลี่ย 162.57 เซนติเมตร บิดามารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งมีระดับการศึกษาสูงสุด คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 และรายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อปี 50,001-100,000 บาท

นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับแรงจูงใจในด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้านช่องทางจัดจำหน่าย ต่อการบริโภคอาหารเข้าโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และมีระดับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าบ่อยครั้งมาก(7 ครั้งต่อสัปดาห์) นิสิตส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ร้านอาหารกับเพื่อน ในช่วงเวลา 7:01-8:00 นาฬิกา สาเหตุที่รับประทานอาหารเช้าเพราะคิดว่าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน

จากการทดสอบสมมติฐาน ผลปรากฏว่า เพศที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่ในการบริโภค ไม่แตกต่างกัน ระดับชั้นปีที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่ในการบริโภคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ระดับผลการเรียนที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่ในการบริโภคไม่แตกต่างกัน รายได้รวมต่อเดือนที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ไม่แตกต่างกัน ระดับดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน

การจูงใจด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้านช่องทางจัดจำหน่าย กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่ในการบริโภค ไม่มีความสัมพันธ์กัน

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญตาราง.....	จ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
หลักการและเหตุผล.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
สมมติฐานการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามคำศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
1. ความหมายของพฤติกรรม.....	5
2. ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค.....	6
3. ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค.....	6
4. พฤติกรรมการบริโภคกับสุขภาพ.....	12
5. ทฤษฎีของการจูงใจ.....	13
6. อาหารและโภชนาการพื้นฐาน.....	17
7. ความสำคัญของการรับประทานอาหารมื้อเช้า.....	19
8. การคำนวณดัชนีมวลร่างกาย (Body Mass Index หรือ BMI).....	21
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา.....	32
1. ข้อมูลลักษณะทางด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	32
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเข้า.....	39
3. ข้อมูลเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้า.....	42
4. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า.....	43
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงวิเคราะห์.....	46
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	53
สรุปผลการวิจัย.....	54
อภิปรายผลการวิจัย.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	57
บรรณานุกรม.....	58
ภาคผนวก.....	60
ภาคผนวก ก แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย.....	62
ภาคผนวก ข การตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา.....	69
ภาคผนวก ค การแปลผลของค่าดัชนี.....	73
ประวัติผู้วิจัย.....	76

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา	28
ตาราง 2 จำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละ ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล	32
ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับการตั้งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า	39
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเช้า	42
ตาราง 5 จำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละ ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า	43
ตารางที่ 6 การทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค	47
ตารางที่ 7 การทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค	47
ตารางที่ 8 การทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับผลการศึกษา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค	48
ตารางที่ 9 การทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค	49
ตารางที่ 10 การทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับดัชนีมวลกาย กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค	49
ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับแรงจูงใจด้านผลิตภัณฑ์กับพฤติกรรมการบริโภค อาหารเช้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค	50
ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับแรงจูงใจด้านด้านราคากับพฤติกรรมการบริโภค อาหารเช้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค	51
ตารางที่ 13 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับแรงจูงใจด้านช่องทางการขายกับพฤติกรรม การบริโภคเช้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค	51

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด	4
ภาพประกอบ 2 กลุ่มของผู้บริโภคจำแนกตามความต้องการ	9
ภาพประกอบ 3 สิ่งแวดล้อมภายในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล	12



บทที่ 1

บทนำ

หลักการและเหตุผล

✎อาหารเข้านับว่าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดเลยก็ว่าได้ เพราะหลังจากเรารับประทานอาหารมื้อเย็นแล้ว เราก็หยุดการรับประทานอาหารไปนานกว่า 8 ชั่วโมง ซึ่งอาหารมื้อเย็นนั้นย่อยถูกย่อยและนำไปใช้ในร่างกายเรียบร้อยแล้ว แต่ถ้ารับประทานทานมากเกินไปก็จะถูกเก็บสะสมอยู่ในรูปของไขมัน ครั้นพอตื่นเช้าขึ้นมาน้ำตาลกลูโคสและสารอาหารอื่นๆ ในเลือดจะอยู่ในระดับต่ำ แต่ร่างกายของเรานั้นต้องการอาหารเพื่อไปใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจะไม่มีประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ความคิดลดลง (The Cluster.2547: 50) ✎

เนื่องจากอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ ฉะนั้นการขาดอาหารเช้าจึงส่งผลทำให้เกิดปัญหาตามมา คืออาจจะทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสียง่าย ยิ่งสายใกล้เที่ยงจะเกิดอาการโมโหหิวได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียนไม่ควรขาดอาหารเช้า เนื่องจากการงดอาหารเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ จึงพบว่าในช่วงสายของวันจะทำให้รู้สึกหิว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความฉับไวในการคิดคำนวณและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะด้อยกว่าผู้ที่ได้รับประทานอาหารเช้า เนื่องจากร่างกายของคนเราต้องการน้ำตาลกลูโคสเพื่อไปหล่อเลี้ยงสมอง ✎

และจากผลการวิจัยหลายเรื่องทำให้กล่าวได้ว่า การกินอาหารเช้าที่มีคุณค่ามีความสำคัญนั้น คือคนที่กินอาหารเช้ามีพลังงานในการทำงานได้นานกว่า และมีความอ่อนล้าในช่วงกลางวันน้อยกว่า คนที่เริ่มอาหารเช้าด้วยกาแฟเพียงแก้วเดียว การกินอาหารเช้าทำให้ช่วยลดปริมาณการกินอาหารว่าง ถ้าเราปล่อยให้ร่างกายคอยนานเกินไปกว่าจะได้รับอาหารมื้อแรกของวัน ระบบการย่อยอาหารก็จะเฉื่อยชาในการทำงาน ซึ่งผลที่ตามมาพบว่าคนที่ไม่กินอาหารเช้ามีอัตราการเผาผลาญอาหารต่ำกว่า คนที่กินอาหารเช้าเป็นประจำ และผู้ที่อยู่ในวัยเรียนที่กินอาหารเช้ามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า มีการให้ความร่วมมือและมีสมาธิในการเรียนดีกว่าผู้ที่ไม่ได้กินอาหารเช้า เมื่อรู้ว่าอาหารเช้ามีความสำคัญขนาดนี้ ทุกคนก็ไม่ควรละเลยมื้อเช้าไปโดยเฉพาะผู้อยู่ในวัยเรียน (แอน สุริยันรัตกร : 2549) ✎

เคยมีคำพูดเปรียบเทียบกับไว้ว่า อาหารมื้อเช้าทำให้กินอย่างราชา อาหารมื้อกลางวันให้กินอย่างกรรมกร อาหารมื้อเย็นให้กินอย่างยาจก หรืออาหารมื้อเช้าบำรุงสมอง อาหารมื้อกลางวันบำรุงกำลัง อาหารมื้อเย็นบำรุงเพศ แต่ในปัจจุบันด้วยสาเหตุใดก็ตามคนส่วนใหญ่กลับทำตรงกันข้าม โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในเมืองใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารเช้า โดยอ้างว่าการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว และสังคมที่เร่งรีบมากทำให้ผู้คนงดอาหารเช้ามากขึ้น ซึ่งไม่เป็นผลดีกับ

สุขภาพ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยเรียนที่ต้องการสารอาหารไปหล่อเลี้ยงสมองไว้ช่วยในการเรียนรู้ โดยเฉพาะนิสิต-นักศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่ต้องเรียนรู้มากขึ้นและเป็นวัยที่สามารถตัดสินใจบริโภคได้เอง เพราะถือเป็นวัยที่บรรลุนิติภาวะแล้ว จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการสนับสนุนนิสิตหันมาบริโภคอาหารเช้ากันมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ✓
2. เพื่อศึกษาการสนใจในการบริโภคอาหารเช้า ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้านช่องทางจัดจำหน่าย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

สมมติฐานการวิจัย

1. นิสิตที่มีลักษณะทางด้านปัจจัยส่วนบุคคล แตกต่างกัน มีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า แตกต่างกัน
2. การสนใจในการบริโภคอาหารเช้า ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้านช่องทางการจัดจำหน่าย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) แบ่งเป็นดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล
 - เพศ ✓
 - ระดับชั้นปีการศึกษา ✓
 - ระดับผลการเรียน
 - รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (ทั้งที่ได้รับจากผู้ปกครองและหาเอง)
 - ระดับดัชนีมวลกาย
2. การสนใจในการบริโภคอาหารเช้า
 - ด้านผลิตภัณฑ์
 - ด้านราคา
 - ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนิสิตคณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก หลักสูตรภาคปกติ ปีการศึกษา 2552
จำนวน 716 คน โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือน มิถุนายน – กันยายน พ.ศ. 2552

นิยามคำศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

1. **นิสิต** หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 หลักสูตรภาคปกติ
ปีการศึกษา 1/2552 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก
2. **อาหารเข้า** หมายถึง อาหารทุกชนิดทุกประเภทที่สามารถรับประทานได้ และเป็นอาหาร
มื้อแรกของวันใหม่ ก่อนเริ่มปฏิบัติภารกิจ
3. **พฤติกรรมการบริโภค** หมายถึง การรับประทานอาหารเข้าของนิสิต
4. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค** หมายถึง สิ่งที่มีผลทำให้นิสิตบริโภคอาหารเข้า
5. **ปัจจัยส่วนบุคคล** หมายถึง เพศ อายุ ระดับชั้นปี ระดับผลการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
(ทั้งที่ได้รับจากผู้ปกครองและหาเอง) อาชีพของบิดา-มารดา ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา-มารดา
รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อปี น้ำหนักและส่วนสูง
6. **การรูงใจ** หมายถึง พลังสิ่งกระตุ้นในด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้านช่องทางการจัด
จำหน่าย ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการบริโภคอาหารเข้า
7. **ความถี่ในการบริโภคอาหารเข้า** หมายถึง ปริมาณที่บ่งบอกจำนวนครั้งในการบริโภค
อาหารเข้าต่อสัปดาห์

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก สามารถแสดงกรอบแนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามได้ ดังนี้

ตัวแปร อิสระ (Independent Variables)

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายของพฤติกรรม
2. ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค
3. ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค
4. พฤติกรรมการบริโภคกับสุขภาพ
5. ทฤษฎีของการจูงใจ
6. อาหารและโภชนาการพื้นฐาน
7. ความสำคัญของการรับประทานอาหารมือเช้า
8. ค่า BMI
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายของพฤติกรรม

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2534 : 97-101) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายใน (covert behavior) และภายนอก (overt behavior) โดยจะรวมถึงการกระทำของบุคคลที่สังเกตได้ ทั้งนี้พฤติกรรมภายในจะเป็นปฏิกิริยาภายในตัวบุคคลทั้งเป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่เป็นรูปธรรมสามารถใช้เครื่องมือบางอย่างวัดหรือสัมผัสได้ เช่น การเต้นของหัวใจ การยึดตัวของกล้ามเนื้อ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาที่มีอยู่ตามสภาพของร่างกาย ส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก เจตคติ ค่านิยม ความคาดหวัง เป็นต้น พฤติกรรมภายในนี้ไม่สามารถสัมผัสหรือวัดได้ด้วยเครื่องมือต่างๆ เพราะไม่มีตัวตนจะเห็นได้เมื่อแสดงพฤติกรรมออกมา พฤติกรรมภายนอกเป็นปฏิกิริยาต่างๆของบุคคลที่แสดงออกมาทั้งทางวาจา และการกระทำซึ่งปรากฏให้บุคคลอื่นเห็นหรือสังเกตได้ เช่น ท่าทาง หรือคำพูดที่แสดงออกไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง หรือสีหน้า

เจลิม ดันสกุล (2538 : 5) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรม หมายถึง ปฏิกิริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิต ซึ่งอาจจะสังเกตได้หรือไม่ได้ก็ตาม โดยทั่วไปแล้วการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของพฤติกรรม ส่วนมากจะมุ่งศึกษาพฤติกรรมของคนเป็นส่วนใหญ่ โดยอาจมีการศึกษาพฤติกรรมของสัตว์มาเป็นส่วนประกอบ เพื่อให้เข้าใจในพฤติกรรมของคนได้ดียิ่งขึ้น

2. ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค

เฉลิม ต้นสกุล (2538 :15) ถ้าจะตอบคำถามว่าผู้บริโภคคือใคร ผู้บริโภคคือมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ผู้ชายหรือผู้หญิง คนปกติหรือผู้ป่วยต่างก็เป็นผู้บริโภคทั้งสิ้น คำว่า "บริโภค" เป็นคำกริยา แปลว่า กิน เสพ ใช้สิ้นเปลือง ใช้สอย จับจ่าย ตรงกับคำบาลีว่า "บริโภค" ฉะนั้นคำว่า ผู้บริโภค จึงหมายถึงผู้กิน ผู้เสพ ผู้ใช้สิ้นเปลือง ผู้ใช้สอย และผู้จับจ่าย คำว่าผู้บริโภคในความหมายกว้างๆ จึงหมายรวมถึงคำอื่นๆที่ใช้กันในชีวิตประจำวันอีกหลายคำ เช่น ผู้ซื้อ ผู้เช่า ผู้โดยสาร ลูกค้า ฯลฯ ผู้ใดก็ตามที่จ่ายเงิน หรือทรัพย์สิน หรือแรงงานไปเพื่อให้ได้ของกินของใช้ และบริการต่างๆ มาสนองความต้องการทางกาย ทางใจ และทางสังคม จัดว่าเป็นผู้บริโภคทั้งสิ้น หรืออาจกล่าวได้ว่า "ผู้หนึ่งผู้ใดก็ตามที่จ่ายเงินเพื่อซื้อสินค้าและบริการคือผู้บริโภค" ดังนั้นคำว่าบริโภคจึงมิได้หมายถึงการกินเพียงอย่างเดียวตามที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ แต่หมายรวมถึงการจับจ่ายใช้สอยการซื้อสินค้า และการซื้อบริการต่างๆ พฤติกรรมผู้บริโภค จึงหมายถึง พฤติกรรมของบุคคลในการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าและบริการ

3. ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค (Factors Influence consumer Bugging Behavior)

เฉลิม ต้นสกุล (2538 : 18-26)

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล หมายถึง ปัจจัยทางจิตวิทยาเป็นนามธรรมและเป็นกระบวนการอยู่ภายในตัวบุคคล ได้แก่ สถิติปัญญา เจตคติ ค่านิยม ความคาดหวัง การรับรู้ การเรียนรู้ ความต้องการ
2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล หมายถึง ปัจจัยทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลที่ส่งผลและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ได้แก่ ปัจจัยทางกายภาพ ปัจจัยทางด้านสังคม วัฒนธรรม ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางการเมือง และปัจจัยทางเทคโนโลยี
3. พฤติกรรมผู้บริโภคเป็นผลของความสัมพันธ์ของปัจจัยภายในตัวบุคคล และภายนอกตัวบุคคล

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล

ปัจจัยภายในตัวบุคคล หรือปัจจัยทางจิตวิทยา หมายถึงส่วนที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล ที่มีผลต่อการเกิดและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านเจตคติและการปฏิบัติ ประกอบด้วย

วุฒิภาวะ	(Maturation)
การรับรู้	(Perception)
การเรียนรู้	(Learning)
ความต้องการ	(Need)
ความคับข้องใจ	(Frustration)

ความสนใจ	(Interest)
เจตคติ	(Attitude)
อารมณ์	(Emotion)
สติปัญญา	(Intellectual)
ค่านิยม	(Values)

ฯลฯ

ปัจจัยภายในตัวบุคคลนี้ นับว่ามีความสำคัญ และเป็นปัจจัยหลักที่บุคคลใช้ในการนึกคิดก่อนจะตัดสินใจสั่งการออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้บริโภคไม่ต้องการจะซื้อสินค้าตัวใหม่ หรือรับฟังข่าวสารโฆษณาสินค้าตัวนี้ที่ส่งออกตามวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่เกี่ยวกับสินค้าตัวใหม่ก็จะไม่เปลี่ยนแปลง หรือเด็กที่มีวุฒิภาวะแตกต่างกันย่อมจะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคแตกต่างกัน

ปัจจัยภายในตัวบุคคลนี้มีอยู่ในบุคคลทุกคน แต่จะแตกต่างในลักษณะและความมากน้อยในกลุ่มประชากรของประเทศไทยส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่ในชนบท ร้อยละ 80 มักจะมีปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพ หรือพฤติกรรมผู้บริโภคที่ดี

ผู้บริโภคมีอุปนิสัยใจคอ (ปัจจัยภายในตัวบุคคล) ในลักษณะต่างๆกัน ในการซื้อขาย แลกเปลี่ยน หรือรับบริการ โดยผู้บริโภคมักเป็นฝ่ายเสียเปรียบเสมอ ทั้งนี้โดยสาเหตุต่างๆกันแล้วแต่กรณี เช่น การขาดความรู้เกี่ยวกับระบบราคา นิสัยเกี่ยวกับการซื้อขาย แลกเปลี่ยนของผู้บริโภค การเอาเปรียบในเชิงการค้าของผู้ให้บริการหรือผู้ขาย การขาดศีลธรรมอันดี ผู้บริโภคขาดการรวมกลุ่ม เป็นต้น

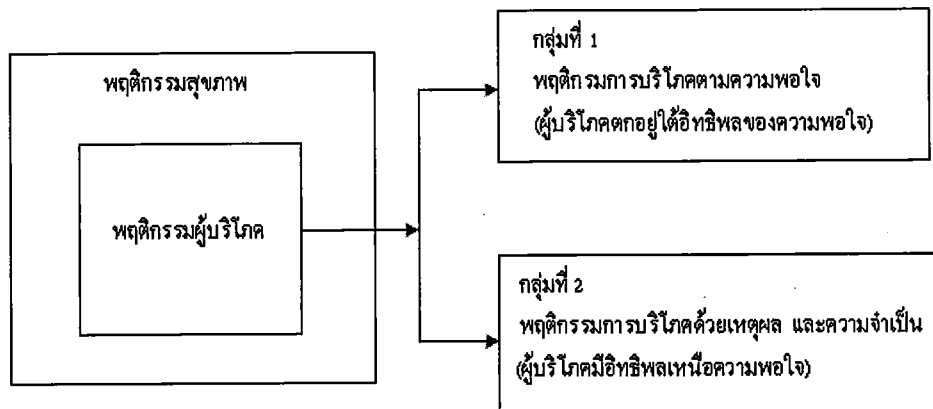
ตัวอย่าง พฤติกรรมผู้บริโภค ที่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

- 1) ชอบซื้อของราคาถูก เมื่อทราบว่าราคาถูกก็รีบซื้อไว้ก่อน โดยไม่ได้พิจารณาถึงคุณภาพ บางครั้งซื้อมาเก็บไว้เฉยๆ โดยไม่ได้ใช้ก็มี
- 2) ต้องการของแถม คนบางคนซื้อสินค้าเพราะต้องการของแถม คำว่าของแถมทำให้ผู้ซื้อเข้าใจว่าได้เปล่าไม่ได้คิดเงิน แต่ความจริงผู้ผลิตเขาบวกราคาเข้าไปแล้ว
- 3) ไม่มีหลักเกณฑ์ หรือเหตุผลในการซื้อ เป็นผู้บริโภคประเภทซื้อทุกอย่างที่ขวางหน้า ไม่ได้คำนึงถึงการใช้งาน คุณภาพ ราคา เดินๆไปเจอของก็ซื้อ
- 4) ซื้อเพราะคำโฆษณา เชื่อว่าจะดีแน่ ไม่ผิดหวัง ดารา 9 ใน 10 คนก็ยังใช้ เราเป็นใครจะไม่ใช้ก็ให้รู้ไป
- 5) ชอบลองของใหม่ ผู้บริโภคประเภทที่ชอบทำหายทดลอง ของแปลกใหม่โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่น

- 6) นิยมของแพง ค่านิยมส่วนใหญ่จะมองว่า ของแพงย่อมดีกว่าของถูก ถึงแพงหน่อยก็ใช้ได้
นาน
- 7) ชื้อเพราะความมั่งคั่งภายนอก ห่อสีสวย ขวดน่ารัก กระป๋องดูดี สินค้าที่ลุ่มใจผู้บริโภค
ลักษณะอย่างนี้จะลุ่มใจผู้บริโภคได้มาก โดยไม่ต้องคำนึงถึงราคา
- 8) ไม่ชอบต่อราคา นิยัยคนไทยส่วนใหญ่ชอบต่อราคา ผู้ขายจึงบอกราคาไว้ให้ต่อ หรือเมื่อมี
คนต่อ แต่มีคนบางประเภทไม่ชอบต่อราคา ไม่เคยชิน อายุที่จะต่อรองก็เลยเสียเปรียบผู้ขาย
- 9) ชื้อเพื่อชิงโชค ผู้บริโภคส่วนใหญ่ฐานะเศรษฐกิจต่ำ มักอยากกรวย อยากเสี่ยงโชค สินค้าใด
ที่ขายโดยให้เสี่ยงโชค หรือจัดให้มีชิงรางวัลจึงขายได้ดี
- 10) ชื้อยี่ห้อ สินค้าบางประเภทอาจมีคุณภาพทัดเทียมกัน แต่ราคาต่างกัน ขึ้นอยู่กับยี่ห้อ
ความเคยชินของผู้บริโภค
- 11) ชื้อเพื่อเกียรติยศ สินค้าบางประเภท หรือบริการบางประเภท มีการโฆษณาชวนให้เข้าใจ
ว่าถ้ามีไว้ใช้จะทำให้ผู้ที่มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี เช่น คนมีฐานะควรจะขับรถเบนซ์ หรือรถยนต์ตระกูลยุโรป
- 12) ไม่สืบราคา ส่วนใหญ่ผู้บริโภคมักประสบกันบ่อยๆ เช่น ไปซื้อผ้าพันคออย่างบาง เจ้าของ
บอกผืนละ 120 บาท ผู้บริโภคต่อรอง 60 บาท ยังไม่ได้ทันให้ออกจากร้านมีคนมาต่อรองผ้าพันคอ
อย่างบางชนิดเดียวกันตกลงซื้อขายได้ในราคา 100 บาท และเมื่อเดินไปอีกสองสามร้าน พบผ้าพันคอ
ชนิดเดียวกัน ได้ลองสอบถามราคา แม้ค้าบอกว่าราคาผืนละ 50 บาท เท่านั้น
- ด้วยเหตุนี้ถ้าหากมองพฤติกรรมผู้บริโภคจากปัจจัยภายในตัวบุคคลก็จะสามารถแบ่งออกได้
เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคตามความพอใจ เป็นผู้บริโภคที่มักใช้จ่ายเงินซื้อสินค้าตาม
อารมณ์ ตามความพอใจของตน สิ่งที่ซื้ออาจจะไม่มีความจำเป็น หรือมีโอกาสใช้น้อยมาก ในขณะ
นั้น หรือสภาวะการณ์นั้นๆ สิ่งที่ดึงดูดใจผู้บริโภคนี้อาจเป็นลักษณะของสินค้า เช่น ยี่ห้อ ความสวยงาม
ภาชนะที่บรรจ ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อทันทีโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณภาพ ปริมาณ และราคาแต่อย่างใด
บางครั้งซื้อเนื่องจากกำลังลดราคา เป็นต้น ในกรณีนี้ ผู้บริโภคตกอยู่ในอิทธิพลของความพอใจ

2. พฤติกรรมการบริโภคด้วยเหตุผล และความจำเป็น เป็นผู้บริโภคที่เลือกซื้อสินค้า
ด้วยเหตุผล และความต้องการความจำเป็น ก่อนจะซื้อก็พิจารณาว่า สิ่งที่ซื้อนั้นตรงกับความต้องการ
ที่จะใช้หรือเปล่า ซื้อมาแล้วใช้บ่อยแค่ไหน มีงบประมาณพอหรือไม่ และผู้บริโภคจะไม่ยอมซื้อเมื่อ
สินค้ามีคุณภาพไม่ดี ผู้ผลิตหรือผู้ขายเจตนาจะหลอกลวงผู้บริโภค สินค้ามีราคาแพงเกินไป กรณีนี้จะ
เห็นว่า ผู้บริโภคมีอิทธิพลเหนือความพอใจ และมีส่วนในการควบคุมคุณภาพของสินค้า



ภาพประกอบ 2 กลุ่มของผู้บริโภคจำแนกตามความต้องการ

(ที่มา ; เอกสารการสอนชุดวิชา พฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข (Consumer Behavior in Public Health) 57201 หน่วยที่ 1-7 หน้า 22)

2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

พฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุขเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการขัดเกลาทางสังคมร่วมกับปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมืองฯลฯ ซึ่งปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่กล่าวนี้ รวมเรียกว่า ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ซึ่งในการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคดังกล่าวจึงจำเป็นต้องวิเคราะห์ถึงปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีความผูกพันกับวิถีการดำเนินชีวิตทั้งหมดของบุคคล ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลเหล่านี้ ได้แก่

ปัจจัยทางกายภาพ (Physical Environment) สภาพแวดล้อมของชุมชน สังคมจะเป็นตัวกำหนดการผลิตสินค้า อาหาร การบริการ ซึ่งได้แก่ สภาพภูมิศาสตร์ ดินฟ้าอากาศ สภาพพื้นดิน ปริมาณน้ำฝน ระบบชลประทาน อุณหภูมิสูงสุด-ต่ำสุดของปี ทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการผลิตสินค้าอุปโภค บริโภคและบริการ เช่น ประชาชนที่อาศัยอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ติดทะเล ย่อมมีสินค้าอุปโภค บริโภค โดยเฉพาะอาหารการกินที่เกี่ยวข้องกับการประมงน้ำเค็มมากกว่าประชาชนที่อาศัยอยู่ทางภาคเหนือที่มีเฉพาะประมงน้ำจืด ด้วยเหตุนี้ คนทางภาคเหนือจึงมักจะเป็นโรคขาดสารไอโอดีน

ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม (Socio-Cultural) จะเห็นได้ว่าลักษณะทางสังคม วัฒนธรรมนิยม ประเพณีของสังคมได้เข้ามาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้บริโภค พฤติกรรมผู้บริโภคมิใช่เป็นเพียงพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการทางสรีรวิทยาเท่านั้น แต่เป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ และการขัดเกลาทางสังคม ซึ่งมีอิทธิพลมาจากปัจจัยทางด้านสังคม วัฒนธรรม ลักษณะการอุปโภค บริโภคของคนในสังคมส่วนใหญ่จะถูกกำหนดโดยบทบาท สถานภาพ ปทัสถานทางสังคม ของ

แต่ละสังคม คนในแต่ละชาติแต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรม จะมีแนวทางการบริโภคตามขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมของตนเองรวมถึงสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล เช่น ระบบการศึกษา อาชีพ เชื้อชาติ เป็นต้น ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

ปัจจัยทางเศรษฐกิจ (Economic) ระดับรายได้และสถานภาพทางเศรษฐกิจนับเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง เป็นตัวกำหนดในการตัดสินใจ เลือกบริโภคสินค้า อาหาร และบริการ ที่มีจำหน่ายในชุมชนมาบริโภค แต่การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีก็ไม่จำเป็นว่าบุคคลๆ นั้น จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีเสมอไป ทั้งนี้ยังเกี่ยวพันเชื่อมโยง กับปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ความรู้ ค่านิยม ความเชื่อในการบริโภคต่างๆ ดังตัวอย่างวงจรของความเจ็บป่วย

เมื่อมีฐานะยากจนการบริโภคการดูแลสุขภาพการมีเวลาพักผ่อนย่อมไม่ดีตามไปด้วย หรือเมื่อเจ็บป่วยก็มักจะปล่อยไว้ให้เป็นมากๆ จึงไปพบแพทย์ หรือไม่ก็แก้ปัญหาด้วยการซื้อยากินเอง ในที่สุดก็เจ็บป่วยหนักต้องหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ต้องหยุดงานรายได้ที่เคยรับก็ไม่ได้ ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากบุคคลเฝ้า (ขาดการศึกษา หรือความรู้) ถึงระดับหนึ่งบุคคลเหล่านี้ก็จะมีครอบครัวในกลุ่มผู้มีฐานะเศรษฐกิจต่ำ (จน) เหมือนกันพอมีบุตรก็ไม่สามารถส่งเสริมให้เรียนในระดับสูงๆ ได้ บุตรของตนเองก็จะเข้ามาเป็นสมาชิก ใ้-จน-เจ็บ เช่นเดิม จะเห็นได้ชัดว่าพฤติกรรมการเจ็บป่วยไม่ใช่เกิดจากสาเหตุเดียว ต้องมาจากใ้ (ขาดการศึกษา หรือความรู้) – จน – เจ็บ ทั้ง 3 ตัวมีความสัมพันธ์กันเป็นระบบวงจรเมื่อมีปัญหาจึงต้องแก้ทั้งระบบ จะแก้ตัวใดตัวหนึ่งไม่ได้

ปัจจัยทางการเมือง (Politic) นโยบายทางการเมืองเป็นปัจจัยหนึ่งที่ค่อนข้างมีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคด้านสาธารณสุขอย่างมาก เนื่องจากตัวนโยบายจะนำไปสู่กลวิธีและการดำเนินงานให้เป็นไปตามนโยบายที่วางไว้ โดยบางครั้งมาตรการจะออกมาในรูปของกฎหมายที่ควบคุมพฤติกรรมผู้บริโภค ไม่โดยตรงก็โดยทางอ้อม ยกตัวอย่างเช่น รัฐบาลยุคนายชวน หลีกภัย ออกกฎหมายให้ผู้ขับขี่และช่างซ่อมมอเตอร์ไซด์ต้องสวมหมวกกันน็อค หรือการออกกฎหมายให้ผู้ครอบครองรถยนต์ต้องทำประกันภัยบุคคลที่ 3 หรือในประเทศเพื่อนบ้าน เช่น ในประเทศสิงคโปร์มีกฎหมายห้ามมีครอบครัว และจำหน่ายหมากฝรั่ง โดยถือเป็นสินค้าต้องห้าม ห้ามนำเข้าประเทศ โดยกฎหมายนี้ออกมาภายหลังที่พบว่าวัยรุ่นสิงคโปร์เคี้ยวหมากฝรั่ง แล้วชอบนำไปแปะไว้ตามสถานที่ต่างๆ เช่น รถไฟใต้ดิน สะพานลอยระบบเปิดปิดลิฟต์ ซึ่งทำความเสียหายให้กับระบบคอมพิวเตอร์ที่ควบคุมอย่างมหาศาสตร์ รัฐบาลจึงได้ออกกฎหมายออกมาควบคุมพฤติกรรมดังกล่าว หรือกรณีที่มีรัฐมีนโยบายต่างกันก็จะมีผลให้ประชาชนในสังคมนั้นมีพฤติกรรมการบริโภคต่างกัน ดังตัวอย่างเช่น การซื้อขายยาในอเมริการ้านขายยาจะขายยาตามใบสั่งของแพทย์เท่านั้น การที่นาย ก นาย ข จะเดินเข้าไปสั่งซื้อยาเหมือนกับในเมืองไทยนั้นไม่สามารถทำได้

ปัจจัยทางเทคโนโลยี (Technology) ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี จะส่งผลโดยตรงต่อการขนส่งผลผลิต ตลาดซื้อขายผลผลิต การเก็บถนอมสินค้า รูปแบบการผลิต เช่น ความสำเร็จในการขนส่งทางอากาศ มีผลทำให้ผู้บริโภคสามารถเลือกสินค้า อุบโภค และบริการที่รวดเร็ว สด ทันเวลา และความต้องการ เช่น สามารถเลือกซื้อดอกคาร์เนชั่น หรือดอกทิวลิปได้สด ทัดเทียมกับประเทศผู้ส่งออก หรือในด้านเทคโนโลยีการถนอมสินค้า เช่น การเก็บสินค้าในระบบที่อากาศเข้าไปไม่ได้หรือกรณีการอบรังสีในสินค้าประเภทขนม เป็นต้น

3. ความสัมพันธ์ของปัจจัยภายในตัวบุคคล และภายนอกตัวบุคคล

เลวิน (Kurt Lewin: 1890 – 1947) นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลไว้ว่า "พฤติกรรมต่างๆ ของคนเรานั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยของตัวบุคคลผู้นั้น และสิ่งแวดล้อมของเขานั้นเอง"

ซึ่งเขียนได้ดังนี้ $B = f(P, E)$

พฤติกรรม (B) = Behavior

บุคคล (P) = Person

สิ่งแวดล้อม (E) = Environment

หรือแปลความหมายเป็นสมการได้ดังนี้

พฤติกรรม = บุคคล \times สิ่งแวดล้อม

X = interaction (ในทางจิตวิทยา)

หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ หรือปฏิสัมพันธ์ เป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่โต้ตอบกันไป – มา ในลักษณะของ two way communication ตัวอย่างเช่น ในการสอนในชั้นเรียน เมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนอาจยกมือถามอาจารย์ในหัวข้อที่สงสัย อาจารย์ก็หยุดสอนหันมาตอบคำถาม และอธิบายข้อสงสัยของนักเรียน เมื่ออธิบายจบอาจารย์ก็อาจจะถามนักเรียนคนนั้นว่า ที่อาจารย์อธิบายไปนั้น เข้าใจหรือไม่

นั่นคือ พฤติกรรมของบุคคล จะเกิดขึ้น และไปในทิศทางใดนั้น มีสาเหตุจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งแวดล้อมในที่นี้ หมายถึงสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล ตัวอย่างเช่น สมศักดิ์ไปเดินเล่นในศูนย์การค้า ไปเจอกางเกงยีนส์สีสวยเสริมแดงที่ถูกใจมากเกิดความต้องการจะซื้อเอามาใส่ (สิ่งแวดล้อมภายในตัวบุคคล อารมณ์ ความต้องการ) แต่ในขณะนั้น เป็นวันที่ 27 ของเดือน เงินในกระเป๋าของสมศักดิ์มีอยู่เพียง 200 บาท (สิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล) การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมภายใน และสิ่งแวดล้อมภายนอก

ตัวบุคคล ทำให้เกิดทิศทาง และเป้าหมายของพฤติกรรม ที่สมศักดิ์จะต้องตัดสินใจ แสดงพฤติกรรม เดินกลับบ้านโดยไม่ได้ซื้อกางเกงเป็นต้น



ภาพประกอบ 3 สิ่งแวดล้อมภายในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล

(ที่มา ; เอกสารการสอนชุดวิชา พฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข (Consumer Behavior in Public Health) 57201 หน่วยที่ 1-7 หน้า 28)

4. พฤติกรรมการบริโภคกับสุขภาพ

ประกาศเพ็ญ สุวรรณ (2538: 296)

1. การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคที่ถูกต้องนั้น มีองค์ประกอบหลายอย่างที่เกี่ยวข้องของ ความรู้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง บุคคลควรจะมี ความรู้เกี่ยวกับชนิดและประโยชน์ของสิ่งบริโภคต่างๆ แหล่งของสารอาหาร การดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมกับ ตนเอง รวมถึงโทษของสิ่งบริโภคบางอย่างที่จะมีผลเสียต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของบุคคล ครอบครัว และประเทศ

2. ทักษะต่อการบริโภคเกี่ยวข้องกับ ความเชื่อ ความรู้ สึกของบุคคลต่อสิ่งบริโภคนั้นๆ ซึ่งเมื่อประกอบเข้ากับสิ่งเร้าอื่นๆ ที่เหมาะสมจะมีผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติของบุคคลทั้งในทางที่พึงประสงค์

และไม่พึงประสงค์ ทักษะที่พึงประสงค์ต่อการบริโภคเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ควรส่งเสริมให้เกิดกับประชาชนไทย

3. การรับรู้ของบุคคลต่อการบริโภค ต่อสิ่งบริโภค และต่อสุขภาพ มีผลต่อการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภค ประชาชนไทยส่วนใหญ่ยังมีการรับรู้ที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภค

4. การปฏิบัติเกี่ยวกับบริโภคเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกที่สังเกตเห็นได้ ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหาร ปริมาณของการรับประทาน ชนิดของอาหารที่รับประทาน ชนิดของอาหารที่รับประทาน รวมทั้งการบริโภคสิ่งอื่นนอกเหนือจากอาหาร

5. ทฤษฎีของการจูงใจ

อัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์(2538: 47-50) พฤติกรรมย่อมมีสาเหตุ ดังนั้น การที่คนเราแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมานั้นในการศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า แรงจูงใจ (Motive) เป็นแรงผลักดันอันเป็นต้นเหตุสำคัญอย่างหนึ่งให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการของตน แรงจูงใจของมนุษย์จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความต้องการ (needs) และความต้องการนั้นไม่ได้รับการตอบสนองทำให้เกิดความเครียด (stress) เกิดความสับสนทำให้เกิดแรงขับ (drive) ที่จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่จะนำไปสู่เป้าหมาย(goal) เพื่อลดความเครียดและรักษาสภาพความสมดุลในร่างกายให้คงไว้ เช่น ผู้ที่ติดยาเสพติดเมื่อเกิดความต้องการยาเสพติด จะเกิดความต้องการและความเครียดสูง ซึ่งจะมีแรงขับอย่างมหาศาลในการแสวงหายาเสพติดมาเสพให้ได้



ส่วนการจูงใจ (Motivation) เป็นวิธีการชักนำช่วยเร้าใจ เพื่อให้บุคคลเกิดแรงจูงใจขึ้น ถ้าหากเรามีวิธีการจูงใจที่ดี ก็จะสามารถชักนำจูงใจให้บุคคลอื่นมีพฤติกรรมตามที่เราร้องขอหรือคาดหวังได้

ในการบริโภคด้านสาธารณสุข เราก็จะพยายามค้นคว้าทดลองวิธีการจูงใจในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อชักนำให้ประชาชนมีบริโภคนิสัยที่ดีถูกสุขลักษณะ เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองและไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมเช่น พยายามรณรงค์การไม่ใช้โฟมเป็นวัสดุห่อ เก็บ จัดจำหน่ายอาหาร

เพื่อให้เข้าใจและสามารถนำวิธีการจูงใจไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นจึงควรศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการจูงใจที่สำคัญบางทฤษฎี ได้แก่

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่าความเครียดภายในตัวบุคคลเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรม เพื่อลดความเครียด การสามารถตอบสนองของความต้องการและแรงขับต่าง ๆ ได้ความเครียดจะลดลง ทำให้เกิดการเสริมแรงพอเพียงก็จะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ขึ้น เช่น เด็กเวลาหิวจัดและบังเอิญไปเจออาหารในตู้เย็นเด็กก็จะเรียนรู้ว่าต้องไปหาอาหารในตู้เย็นเมื่อรู้สึกหิว

การจัดระบบทางชีววิทยาของแรงขับ ได้แบ่งแรงขับของมนุษย์ออกเป็น 4 ประเภทดังนี้

1.1 แรงขับเพื่อแรธาตุ (Vegetative drives) ซึ่งผลักดันให้มนุษย์แสวงหาน้ำ อาหาร อากาศ และแรธาตุทางเคมีที่ร่างกายต้องการเพื่อดำรงชีวิตอยู่

1.2 แรงขับฉุกเฉิน (Emergency drives) จะผลักดันให้เรากระทำบางสิ่งบางอย่างเมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วน

1.3 แรงขับเพื่อการสืบพันธุ์ (Reproductive drives) เป็นแรงขับที่ทำให้มนุษย์มีกิจกรรมทางเพศ

1.4 แรงขับเพื่อการศึกษา (Educational drives) เป็นแรงขับให้มนุษย์เกิดความอยากรู้อยากเห็นและพยายามค้นคว้าหาความจริงต่าง ๆ

ดังนั้น ถ้าเราสังเกตให้ดีเราจะพบว่า การดำเนินชีวิตของเราในแต่ละวันและพฤติกรรมที่เราแสดงออกมานั้นล้วนแล้วแต่เกิดมาจากแรงขับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

2. ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ (Maslow)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนพยายามดิ้นรนต่อสู้พัฒนาไปเรื่อย ๆ เพื่อมุ่งสู่จุดมุ่งหมายของตนเอง แต่เนื่องจากมนุษย์มีความแตกต่างกัน ดังนั้น การตอบสนองของความต้องการของตนเองของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันไปตามความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะพัฒนาไปโดยความต้องการขั้นมูลฐานต้องได้รับการตอบสนองก่อนแล้วจึงจะพัฒนาไปสู่ความสามารถในการตอบสนองความต้องการขั้นอื่น ๆ ที่สูงขึ้นไป ซึ่งพัฒนาตามลำดับขั้นดังนี้

2.1 ความต้องการทางร่างกาย (Basic Physiological need) เช่น น้ำ อาหาร ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2.2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety and security needs)

2.3 ความต้องการความรักและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม (Love and belonging needs)

2.4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (self – esteem needs)

2.5 การกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสมและความสามารถของตนเอง (Self-actualization)

ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์

มาสโลว์มีความเชื่อว่า องค์การจะบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายได้นั้น ขึ้นอยู่กับความร่วมมือร่วมใจของผู้ปฏิบัติงาน การให้ความร่วมมือในการทำงานอย่างดีนั้น จะบังเกิดได้เมื่อผู้บริหารองค์การเข้าใจความต้องการของมนุษย์ และเลือกใช้วิธีการจูงใจ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความมั่นใจ ตั้งใจทำงาน การเข้าใจความต้องการของมนุษย์นับเป็นจุดแรกที่จะนำไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมของคนในองค์การ

1. ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ ทฤษฎีการจูงใจที่เป็นที่รู้จักกันกว้างขวางมากที่สุดทฤษฎีหนึ่ง คือ "ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์" (Maslow's hierarchy of needs) ทฤษฎีของมาสโลว์ ยึดถือข้อสมมติฐาน 4 ประการดังนี้ (Maslow, quoted in Hawkins, Best and Coney. 1998:367)

1.1 มนุษย์ทุกคนมีรูปแบบการรับแรงจูงใจคล้ายคลึงกัน โดยผ่านมาจากแหล่งกำเนิดภายในร่างกาย และจากการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction)

1.2 แรงจูงใจบางอย่างมีความจำเป็นขั้นพื้นฐานและสำคัญมากกว่าแรงจูงใจอย่างอื่น

1.3 แรงจูงใจที่มีความจำเป็นขั้นพื้นฐานมากกว่า จำเป็นจะต้องได้รับการตอบสนองให้ได้รับความพอใจก่อนจนถึงระดับเป็นแรงจูงใจน้อยที่สุด ก่อนที่แรงจูงใจทางด้านอื่นจะได้รับแรงกระตุ้น

1.4 เมื่อแรงจูงใจขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองจนได้รับความพอใจแล้ว แรงจูงใจขั้นที่สูงกว่าก็จะเกิดขึ้นเข้ามาแทนที่

มาสโลว์ได้จัดลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ประเภท 5 ระดับ ดังนี้คือ (Maslow quoted in Hoyer and MacInnis. 1997:39)

ระดับที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) ได้แก่ ความต้องการขั้นพื้นฐานเบื้องต้น อันเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงชีพของมนุษย์ ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน หลับนอน และความต้องการทางเพศ เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้จะต้องได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจก่อนความต้องการในระดับสูงขึ้นไปจึงจะเกิดขึ้น

ระดับที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นภายหลังจากความต้องการในระดับที่ 1 ได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้วและมีความรู้สึกอิสระไม่ต้องการเป็นห่วงกังวลกับความต้องการทางด้านร่างกายอีกต่อไป ความต้องการความปลอดภัยจึงเกิดขึ้น ความต้องการนี้จะเห็นได้ชัดในเด็กเล็ก ซึ่งต้องการความอบอุ่นปลอดภัยจากพ่อแม่ ซึ่งสอดคล้องตามลักษณะ "ความต้องการหลีกเลี่ยงอันตราย" (harmavoidance need) ของเมอร์เรย์ ซึ่งจะได้กล่าวในตอนหลัง นักการตลาดให้ความกลัวเป็นสิ่งดึงดูดใจ (fear appeal) ในการโฆษณาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความกลัวในสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ หรืออันตรายที่จะเกิดขึ้น หากไม่ซื้อผลิตภัณฑ์บางอย่างไปใช้ก็สอดคล้องกับแนวความคิดต้องการความปลอดภัย และต้องการหลีกเลี่ยงอันตราย

ดังกล่าว เช่นการทำให้ผู้บริโภคกลัวว่า เงินเพื่อจะทำให้ราคาสินค้าสูงขึ้นอย่างมาก ก็จะเป็นแรงผลักดันให้ผู้บริโภครีบซื้อสินค้าทันที เป็นต้น (Onkvisit and Shaw. 1994:42)

ระดับที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social needs) บางครั้งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ" (love and belongingness) เป็นความต้องการที่จะมีความรัก ความผูกพันกับผู้อื่น เช่น ความรักจากเพื่อน เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว หรือคนรัก เป็นต้น ซึ่งความรักดังกล่าวนี้มีความหมายรวมถึงทั้งการให้และการรับความรักด้วย ซึ่งความต้องการดังกล่าวนี้ เมอร์เรย์ เรียกว่า "ความต้องการความรักความผูกพัน" (affiliation need) (Onkvisit and Shaw. 1994:42)

ระดับที่ 4 ความต้องการมีเกียรติยศมีศักดิ์ศรีในสังคม (Esteem needs หรือ egoistic needs) เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของตนเองว่าตนเองมีประโยชน์มีคุณค่า และต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน ยอมรับนับถือยกย่องตนว่าเป็นผู้มีชื่อเสียง มีเกียรติยศ และมีศักดิ์ศรีด้วย ซึ่งความต้องการดังกล่าวนี้ มีลักษณะเหมือนกับ "ความต้องการประสบความสำเร็จ" (achievement need) ของเมอร์เรย์ นั่นเอง

ระดับที่ 5 ความต้องการสมหวังในชีวิต (Self-actualization หรือ self-fulfillment needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดที่บุคคลปรารถนาที่จะได้รับผลสำเร็จในสิ่งที่ตนคิด และตั้งความหวังไว้ ซึ่งแต่ละคนต่างตั้งความมุ่งหวังของตนเองไว้แตกต่างกัน จึงยากที่จะให้คำนิยามได้ แต่หากจะกล่าวง่าย ๆ ก็อาจจะกล่าวได้ว่า ความต้องการนี้เป็นความต้องการที่ตนอยากจะทำให้ตนเองเป็นในชีวิต เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งความหวังไว้

ความต้องการทั้ง 5 ระดับ อาจจำแนกออกได้เป็น 2 ชั้น เพื่อให้มองเห็นความแตกต่างของความต้องการที่ง่ายขึ้น คือ (Robbins. 1996:214)

1. ความต้องการขั้นต่ำ (Lower - order needs) เป็นความต้องการที่จะต้องได้รับการตอบสนองก่อนเพื่อให้เกิดความพอใจภายนอก ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการความปลอดภัย

2. ความต้องการขั้นสูง (Higher - order needs) เป็นความต้องการที่จะได้รับการตอบสนองทีหลังเพื่อก่อให้เกิดความพอใจภายใน ได้แก่ ความต้องการด้านสังคม ความต้องการมีเกียรติยศ มีศักดิ์ศรีในสังคม และความต้องการความสมหวังในชีวิต

3. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinctual Theory)

ทฤษฎีนี้สรุปได้ว่า สัญชาตญาณนั้นเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่เกิดมีมาพร้อมกับการเกิดของมนุษย์ซึ่งทำให้มนุษย์มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ โดยที่ไม่ต้องมีการเรียนรู้ เช่น ปฏิกิริยาตอบสนองต่ออาหาร น้ำ สิ่งเร้าทางเพศ และความเจ็บปวดต่างๆ เป็นต้น

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า สัญชาตญาณได้กำหนดขั้นตอนปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในชีวิตมนุษย์ไว้แล้ว และแรงจูงใจของมนุษย์มีก่อนที่คนเราจะมีการเรียนรู้และประสบการณ์ของชีวิต

4. ทฤษฎีการรู้การเข้าใจ (Cognitive Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความเข้าใจสถานการณ์ และความสามารถคาดคะเนหรือตั้งระดับความคาดหวังที่จะได้รับผลอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เช่น ถ้าเรามีความเข้าใจว่าการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและสะอาด จะทำให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย เราก็จะมีพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและสะอาด เป็นต้น

ทฤษฎีการรู้การเข้าใจนี้ มีแนวความคิดว่าการกระตุ้นหรือพฤติกรรมที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น เกิดจากความรู้ที่เคยได้รับมาเป็นตัวกำหนด นอกจากนี้ต้องอาศัยเหตุการณ์ในอดีต สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน และยังรวมถึงความคาดหวังในอนาคตอีกด้วย

5. ทฤษฎีหนีทุกข์แสวงสุข (Affective Arousal Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนเราจะพยายามหนีทุกข์ หนีความยากลำบาก และแสวงหาความสุข ความสบาย เน้นถึงอารมณ์ความพึงพอใจ เป็นแรงผลักดันให้คนทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เราจะสังเกตเห็นได้จากร้านอาหารบางร้านจะมีลูกค้ามาก เพราะเขาจัดสถานที่ได้น่าสบาย บรรยากาศดี อาหารอร่อย มีเพลงไพเราะให้ฟัง สะอาด ลูกค้าเมื่อได้รับบริการก็มีความสุข ความพึงพอใจ และจะมาที่ร้านนี้เป็นประจำ เป็นต้น

พฤติกรรมใดที่เมื่อบุคคลแสดงออกมาแล้ว ทำให้เกิดอารมณ์พึงพอใจ บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาเรื่อย ๆ ในทางตรงกันข้าม ถ้าพฤติกรรมใดเมื่อบุคคลแสดงออกมาแล้วทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจก็จะทำให้บุคคลนั้นมักจะหลีกเลี่ยงไม่แสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ออกมา

ดังนั้นพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจทั้งสิ้น แรงจูงใจเป็นความปรารถนาที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งที่บุคคลต้องการซึ่งจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล แรงจูงใจที่สำคัญก็คือ แรงขับภายในตัวบุคคล เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ และอื่น ๆ นอกจากนี้ยังมีแรงขับภายนอกหรือแรงขับทางสภาพแวดล้อมของสังคมซึ่งเกิดจากความต้องการทางด้านจิตใจและสังคม เช่น ความต้องการความรัก ความต้องการความปลอดภัย เป็นต้น และการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมานั้น อาจเกิดจากแรงจูงใจหลาย ๆ อย่างรวมกันก็ได้

6. อาหารและโภชนาการพื้นฐาน

ความต้องการสารอาหารต่างๆ

อนุกุล พลศิริ (2526:78) คนเราต้องการสารอาหารเพื่อช่วยซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้อวัยวะภายในทำงานได้เป็นปกติ ทำให้เกิดพลังงานเพื่อการเคลื่อนไหว การทำงาน การออกกำลังกาย การพักผ่อน ความต้องการพลังงานและสารอาหารของร่างกายแตกต่างกันชนิดและปริมาณ ซึ่งขึ้นกับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น เพศ อายุ ขนาดรูปร่าง เชื้อชาติ การออกกำลังกาย การทำงาน สภาพร่างกาย การเจ็บไข้ได้ป่วย และสภาพอากาศ

คุณสมบัติทางกายภาพของอาหาร

อนุฎล พลศิริ (2526:106) คุณสมบัติทางกายภาพของอาหารนั้น ได้แก่ ลักษณะที่เรา มองเห็นได้ สัมผัสได้ เช่น สี ขนาด รูปร่าง ตำหนิ ความเลื่อมมัน กลิ่น รส รสชาติ ความเหนียว ความ กรอบ ความหนืดและความคงตัว และยังหมายถึงคุณสมบัติที่เมื่อเปรียบเทียบแล้ว ยังคงทำให้ อาหารมีลักษณะคงเดิม เช่น การเปลี่ยนแปลงของน้ำเป็น น้ำแข็ง และเป็นไอ

การประกอบอาหารนั้นมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคุณสมบัติทั้งหมด บางอย่างทำให้เกิดการยอมรับมากขึ้น เช่น การสุกของผลไม้ การสุกของอาหาร บางอย่างไม่เป็นที่ยอมรับ เช่น การ เสื่อมเสียของอาหาร อาหารที่นิ่มและ อาหารที่เหนียว แข็ง และจืดชืด วิธีการประกอบอาหารที่ แตกต่างกันมีผลต่อสี กลิ่น รสชาติ ความเหนียว ความชุ่มฉ่ำ ขนาด รูปร่าง ของอาหารด้วย เช่น การ ลวกผักสีเขียว สีแดงจำทำให้สีเขียวลดลง การย่างเนื้อโดยใช้ไฟแรง เวลาสั้น ทำให้เนื้อชุ่มฉ่ำและพองตัวขึ้น ตรงกันข้ามกับใช้เวลานาน ไฟอ่อนเนื้อจะแห้งและจืดชืด

การกินอาหารอย่างถูกอนามัย

คินา อินทศิริ (2526:186) หมายถึง การรู้จักปฏิบัติตัวในการกินอาหาร เพื่อให้มีสุขภาพดี เพราะร่างกายได้ให้ประโยชน์จากอาหารเต็มที่การกินอาหารไม่สะอาดมีผลทำให้เกิดเป็นโรคติดต่อ โรคอาหารเป็นพิษ หรือโรคของระบบทางเดินอาหารได้ง่ายเราจึงควรปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารสิ่งแวดล้อม รอบตัว และสุขภาพอนามัย เพื่อให้อาหารสะอาดก่อนที่จะกินเข้าไปจึงจะเรียกว่า อาหารนั้นถูกอนามัย

ความสำคัญของการกินอาหาร

วคินา จันทรศิริ (2526:144) สิ่งมีชีวิตทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นต้นไม้หรือสัตว์ ล้วนแต่ต้องการ อาหารเพื่อการมีชีวิตอยู่ สิ่งที่จะบำรุงเลี้ยงร่างกายของเราให้เจริญเติบโตมีอยู่ในอาหาร เราจึงต้องกิน อาหารให้คงส่วนอย่างสม่ำเสมอ มิฉะนั้นร่างกายของเราจะไม่แข็งแรงสมบูรณ์ การกินอาหารจึงเป็น เรื่องที่สำคัญมากที่สุดในชีวิตของคนเรา ถ้าจะตั้งคำว่า "ทำไมเราจึงต้องกินอาหาร"บางคนอาจตอบว่า เพื่อให้หายหิวหรือเรียกกันว่า "กินเพื่ออยู่"บางคนอาจตอบว่าเพราะชอบกิน หรือเรียกว่า "อยู่เพื่อกิน" ความจริงแล้ว การกินอาหารจะทำให้ร่างกายได้รับอาหารซึ่งมีประโยชน์แก่ร่างกาย 2 ทางด้วยกันคือ

1. ทางด้านร่างกาย

1.1 ทำให้หายหิวเพราะธรรมชาติสร้างให้คนเรามีความหิวและต้องการอาหารมากิน เพื่อให้หายหิว

1.2 ให้ได้รับสารอาหารที่มีอยู่ในอาหาร นำไปสร้างเสริมความแข็งแรงสมบูรณ์ให้แก่ ร่างกายและสมอง

2. ทางด้านจิตใจ

2.1 ทำให้เกิดความสุข ความพอใจ เพื่อผลสนองความอยากอาหาร

- 2.2 ช่วยผ่อนคลายความกังวล ความกลัวและอื่นๆ
- 2.3 เพื่อแสดงฐานะความเป็นอยู่ของครอบครัว
- 2.4 เป็นเครื่องหมายแสดงถึงขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของคนแต่ละท้องถิ่นกลุ่มชุมชนหรือประเทศชาติ

7. ความสำคัญของการรับประทานอาหารมื้อเช้า

ความสำคัญของอาหารเช้า

สุดสายชล หอมทอง (2549) จากผลการวิจัยหลายเรื่องทำให้กล่าวได้ว่า การรับประทานอาหารมื้อเช้ามีความสำคัญคือ คนที่รับประทานอาหารเช้ามีพลังงานในการทำงานได้นานกว่า และมีความอ่อนล้าในช่วงกลางวันน้อยกว่าคนที่เริ่มอาหารเช้าด้วยกาแฟเพียงแก้วเดียว การรับประทานอาหารมื้อเช้าทำให้ช่วยลดปริมาณการรับประทานอาหารว่าง ถ้าเราปล่อยให้ร่างกายคอยนานเกินไปกว่าจะได้รับอาหารเช้าแรกของวัน ระบบการย่อยอาหารก็จะเฉื่อยชาในการทำงาน ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า คนที่ไม่รับประทานอาหารเช้ามีอัตราการเผาผลาญอาหารต่ำกว่าคนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ เด็กที่รับประทานอาหารเช้ามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ให้ความร่วมมือดีกว่าและมีสมาธิในการเรียนดีกว่า เด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้า

ศัลยา คงสมบูรณ์เวช (2550) จากการศึกษาวิจัยของนักวิจัยวิชาการด้านอาหาร ระบุว่าคนที่กินอาหารเช้าหลายมื้อมีโอกาสที่จะอ้วนน้อยกว่าคนที่กินน้อยมื้อมากกว่าครึ่ง การทดลองได้ทำในอาสาสมัครประมาณ 500 คน เป็นระยะเวลา 1 ปี โดยกำหนดผู้ร่วมโครงการบริโภควันละ 5 ครั้ง แต่แต่ละครั้งจะต้องมีพลังงาน 50 กิโลแคลอรีขึ้นไป และมีระยะเวลาการบริโภคห่างกัน 15 นาทีขึ้นไป พบว่า ผู้ที่กินวันละ 4 มื้อขึ้นไป (อาหาร 3 มื้อ และอาหารว่าง 1 มื้อ) มีโอกาสที่จะลดอ้วนได้ถึง 45% ส่วนอาสาสมัครที่งดอาหารเช้าเสมอๆ มีโอกาสอ้วนถึง 100 เท่า หรือ 450% ของผู้ที่กินวันละ 4 มื้อขึ้นไป

จากผลงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า มื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ เพราะอาหารเช้าเปรียบเสมือนขุมพลังเริ่มแรกของวัน ยิ่งถ้าคุณได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ก็จะมีพลังสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพได้ตลอดทั้งวัน มีสมองแจ่มใสอารมณ์ไม่หงุดหงิด และหากอาหารเช้ามีคุณภาพที่ดีทุกวันยังลดความเสี่ยงการที่จะอ้วนได้

อุทัย ธาณี (2549) การบริโภคอาหารเช้าถือว่าเป็นอาหารเช้าที่สำคัญที่สุด เนื่องจากเมื่อตื่นนอนในตอนเช้า เราไม่ได้กินอาหารนับจากมื้อเย็นประมาณสิบชั่วโมงหรือมากกว่า โดยระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำ ในขณะที่เรารู้สึกหิวเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ เราจะรู้สึกหิว เพราะร่างกายต้องการพลังงานเติม โดยสมองจะกระตุ้นศูนย์ควบคุมความหิวให้เราเกิดความรู้สึกหิวในเวลาต่อมา ซึ่งทำให้เราหิวมาก และจะรับประทานอาหารเช้าในมื้อถัดมาในปริมาณมากขึ้น หากเรายังไม่เติมพลังงานให้แก่ร่างกาย หรือยังไม่ได้กินอาหารเช้า ร่างกายต้องไปดึงพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่สะสม

ไว้ในตับ ซึ่งร่างกายเก็บเป็นเสบียงไว้ใช้ในยามจำเป็นเพื่อมาเพิ่มระดับน้ำตาลในกระแสเลือด เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ แต่ไม่นานนักพลังงานส่วนนี้จะถูกใช้หมดไปเพราะไม่มีพลังงานใหม่มาสุดท้ายร่างกายอาจจะปรับสมดุลโดยการลดกลไกการเผาผลาญพลังงานในร่างกายลงเพื่อสำรองไว้ใช้อย่างจำเป็น เมื่อมีอาหารรับประทานเข้าไปมากจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป และพลังงานที่เกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันและสะสมไว้ในร่างกายในที่สุดซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้เรามีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามมา

นอกจากนี้ผลการวิจัยหลายเรื่องได้กล่าวถึงการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่า มีความสำคัญเพราะ

- คนที่กินอาหารเช้ามีพลังงานในการทำงานได้นานกว่า
- การกินอาหารเช้าทำให้ลดปริมาณการกินอาหารว่าง
- คนที่ไม่กินอาหารเช้ามีอัตราการเผาผลาญอาหารต่ำกว่าคนที่กินอาหารเช้าเป็นประจำ
- เด็กที่กินอาหารเช้ามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ให้ความสำคัญเมื่อดีกว่า และมีความสามารถในการเรียนดีกว่าเด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้า

อีกสิ่งที่สำคัญมากก็คือ การไม่รับประทานอาหารเช้าอาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วนได้ เหตุเพราะ เรารับประทานอาหารเช้าครั้งสุดท้ายเมื่อเย็น กว่าจะไปรับประทานอีกครั้งคือมื้อกลางวัน ซึ่งช่วงเวลาระหว่างสองมื้ออาหารนี้นานมาก ทำให้ถึงเวลารับประทานมื้อกลางวัน ทำให้หิวมากกว่าปกติ และจะรับประทานกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งส่วนที่เหลือจะเป็นไขมัน การที่คนเราไม่รับประทานอาหารเช้าเลย หรือดื่มน้ำหนึ่งไปทำให้เขาขาดสารอาหารไปอย่างน้อย 1/3 ของความต้องการพลังงานทั้งหมดของร่างกาย ซึ่งมักทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นมาได้เพราะทำให้การรับประทานอาหารเช้าต่อไป เพิ่มปริมาณมากขึ้นเพราะหิวมากขึ้น หรือไม่ก็จะทำให้เรารับประทานระหว่างมื้อมากขึ้น หรือรับประทานอาหารเช้าเป็นประเภทจุกจิบ เช่น อาหารประเภทขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน และน้ำอัดลม เป็นต้น โดยอาหารเหล่านี้แฝงไปด้วย เกลือ น้ำตาล และไขมันอิ่มตัวเป็นจำนวนมาก ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของเรา ทำให้น้ำหนักเกินหรืออ้วนได้ง่ายขึ้น และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมาหลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคข้อและกระดูกอักเสบ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเจ็บป่วยและการตายในผู้ใหญ่

อาหารเข้ากับการเรียน

กระทรวงสาธารณสุข คนส่วนใหญ่นิยมกินอาหารวันละ 3 มื้อ แต่บางคนอาจจะกินเพียงวันละ 2 มื้อหรือมากกว่านี้ ในคนที่กินอาหารเพียง 2 มื้อ มักจะงดเว้นมื้อเช้า ด้วยเหตุผลต่างๆ กัน เช่น ต้องตื่นแต่เช้าเร่งรีบไปเรียนหรือทำงาน ใช้เวลาในการเดินทางนาน ไม่มีเวลาพอสำหรับการเตรียมอาหารเช้า และบางคนงดกินอาหารเช้าด้วยเหตุผลที่ต้องการลดน้ำหนัก การงดรับประทานอาหารเช้า จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม อาจทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอกับความ

ต้องการของร่างกายเนื่องจากภาวะอาหารของคนเรามีขนาดความจุที่จำกัดสำหรับการกินอาหาร แต่ครั้งโดยเฉพาะ ในเด็กวัยเรียนซึ่งมีขนาดของภาวะอาหารเล็กกว่าผู้ใหญ่ ในขณะที่ความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อหน่วยน้ำหนักมากกว่าผู้ใหญ่เนื่องจากเป็นวัยที่ยังมีการเจริญเติบโตจึงจำเป็นต้องกินอาหารอย่างน้อย3มื้อ

โดยปกติคนเราจะพักผ่อนด้วยการนอนหลับวันละประมาณ 8-12 ชั่วโมง ในช่วงเวลานี้การใช้สารอาหารต่างๆ จะยังดำเนินไปตลอดเวลา ปริมาณสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงหลังจากที่เราพักผ่อนนอนหลับ จึงจำเป็นต้อง กินอาหารเพื่อเพิ่มระดับสารอาหารในร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติสำหรับการทำ กิจกรรมต่อไป การงดไม่กินอาหารเข้าในเด็กนักเรียน ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำจึงพบว่าในช่วงสายของวันเด็กจะรู้สึกหิว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียนขาดความฉับไวในการคิดคำนวณหรือแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เกิดการผิดพลาดได้มากกว่า และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำกว่าเด็กที่รับประทานอาหารเช้า ทั้งนี้เนื่องจาก สมอองของคนเราต้องการน้ำตาลกลูโคสเพื่อไปหล่อเลี้ยง นอกจากนี้เด็กจะไม่มีกำลัง สำหรับการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอีกด้วย อาหารเข้าจึงเป็นมือที่มีความสำคัญ ยิ่งสำหรับเด็กวัยเรียน และวัยรุ่น อาหารเข้าที่เหมาะสมควรประกอบด้วยอาหารที่มีโปรตีนสูงพอควรทั้งนี้เพื่อ คงสภาวะระดับน้ำตาลในเลือดของเด็กให้สูงอยู่เป็นเวลาที่ยาวนาน จะทำให้เด็กมี ความสามารถในการเรียนรู้และประกอบกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังงานได้ดีขึ้น

8. การคำนวณดัชนีมวลร่างกาย (Body Mass Index หรือ BMI)

กรมอนามัย 2543 และ ACSM 2001 ดรรชนีมวลกาย คือ อัตราส่วนที่เหมาะสมและสมดุลงระหว่างน้ำหนักและส่วนสูง ของทั้งเพศชาย - หญิงที่มีอายุมากกว่า 20 ปีขึ้นไปน้ำหนักที่ไม่สมดุลงกับความสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำหนักมากเกินไป อาจเป็นบ่อเกิดของความเจ็บป่วยในอนาคต ค่าดัชนีมวลกายสามารถคำนวณได้โดยนำน้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูงกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร)

$$BMI = \text{น้ำหนักตัว (kg)} / \text{ส่วนสูง m}^2$$

ค่า BMI ที่สูงขึ้นมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงและอัตราการตาย โดยเกณฑ์ของ BMI ควรอยู่ระหว่าง **18.5-22.9**

BMI	น้อยกว่า	18.1	หมายถึง	ผอมเกินไป (Under Weight)
BMI	อยู่ระหว่าง	18.5 – 22.9	หมายถึง	ปกติ (Normal)
BMI	มากกว่าหรือเท่ากับ	23	หมายถึง	น้ำหนักเกิน (Overweight)
BMI	อยู่ระหว่าง	23-24.9	หมายถึง	โรคอ้วนประเภทที่ 1
BMI	อยู่ระหว่าง	25-29.9	หมายถึง	โรคอ้วนประเภทที่ 2
BMI	มากกว่า	30	หมายถึง	อ้วนมากถึงขั้นอันตราย

คณะสาธารณสุขศาสตร์

เมื่อคำนวณแล้วมีค่า BMI มากกว่า 25 ถือว่ามีน้ำหนักตัวมากเกินไป (over-weight) และ ถ้ามีค่า BMI มากกว่า 30 ถือว่า "อ้วน" (obesity) นอกจากนี้มีการจำแนกประเภทดัชนีมวลกาย (BMI) ตามเกณฑ์ของ International Obesity Task Force (IOTF) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงต่อการเกิดการเจ็บป่วยเมื่อมีค่า BMI ในระดับต่าง ๆ ดังตาราง

9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แอน สุริยันรัตกร (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เข้าของนิสิต-นักศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิต-นักศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิต-นักศึกษา จากมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครฯ 8 แห่ง จำนวนแต่ละ 50 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน คือ การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีกำลังสองน้อยที่สุด การทดสอบความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window Version 11.5 ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า นิสิต-นักศึกษา ที่บริโภคอาหารเข้าในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิงอายุ 18-20 ปี รายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 1 มีระดับผลการศึกษา 2.51 – 3.00 และมีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ย 55.83 กิโลกรัม ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สนใจต่อผลิตภัณฑ์ข้าวและกับข้าว และมีระดับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าบ่อยครั้ง (5-6 ครั้งต่อสัปดาห์) ผู้บริโภคมีระดับแรงจูงใจในด้านผลิตภัณฑ์ ด้านช่องทางจัดจำหน่าย และด้านราคาต่อการบริโภคอาหารเข้าโดยรวมในระดับมาก ส่วนใหญ่สามารถตัดสินใจในการใช้จ่ายได้เอง มักจะรับประทานอาหารเช้าอยู่ที่บ้านในช่วงเวลา 7:01-8:00 นาฬิกา และในช่วงเวลา 9:01-10:00 นาฬิกา สาเหตุที่รับประทานอาหารเช้า เพราะทำให้ไม่หิว

ปาดชนก โภธิสุนทร (2549) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มของ นักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ กรณีศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง นม และกาแฟ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กรณีศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง นม และกาแฟ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยสุ่มตัวอย่าง 100 คน โดยมีการเก็บข้อมูลในช่วงเดือนมกราคม 2550 - กุมภาพันธ์ 2550 สามารถสรุปผลได้ดังนี้

นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมากอยู่ระหว่างช่วงอายุ 18 – 22 ปี โดยส่วนใหญ่จะมีรายได้ต่ำกว่า 7,000 บาท และโดยส่วนใหญ่ใช้รถจักรยานยนต์เป็นยานพาหนะ รองลงมาคือ ไม่มี

ยานพาหนะ และ ใช้รถยนต์ ตามลำดับ นักศึกษาโดยส่วนใหญ่เลือกบริโภคนมมากกว่ากาแฟ โดยร้านที่ได้รับความนิยมมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่ ร้าน Milk Zone ร้านมนต์นมสด และร้านเด็ยวนมสด ตามลำดับ ซึ่งทั้งสามร้านนี้เป็นร้านที่เน้นสินค้าประเภทนมทั้งสิ้น ส่วนวันเวลาที่นักศึกษานิยมไปบริโภค นม และกาแฟมากที่สุดคือช่วงวันจันทร์-วันศุกร์ ช่วงเวลา 17.00-23.00 ซึ่งเป็นช่วงเวลาหลังเลิกเรียนและหลังเวลาทำกิจกรรม และจะไปบริโภค 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยส่วนใหญ่ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อครั้งต่อคน ในการบริโภคนมและกาแฟ จะต่ำกว่า 50 บาท และจุดประสงค์หลักในการไปร้านนมหรือร้านกาแฟคือเพื่อบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการร้านนมหรือร้านกาแฟ แบ่งเป็น 5 กลุ่มใหญ่ๆได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ปัจจัยด้านราคา ปัจจัยด้านสถานที่ ปัจจัยด้านการส่งเสริมการขาย จากการศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ซึ่งพิจารณาจากค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักแสดงความสำคัญของแต่ละปัจจัยของผู้บริโภค พบว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญมากที่สุดกับปัจจัยด้านสินค้าคือ รสชาติของอาหารและเครื่องดื่ม และที่น้อยที่สุดคือ การมี Wireless ภายในร้าน ทศนคติที่มีต่อการบริโภคนมและกาแฟได้เสนอไว้ 6 ข้อด้วยกัน โดยทัศนคติที่นักศึกษาเห็นด้วยมากที่สุดคือ นมเป็นสินค้าที่มีประโยชน์มากกว่ากาแฟ และที่เห็นด้วยน้อยที่สุดคือนมและกาแฟจัดเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย

ลัดดา บุญเพ็ง (2547) ได้ศึกษา ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้อซ้ำอาหารเข้าซีเรียลของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 21-30 ปี ส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี รายได้ต่อเดือน 20,001-30,000 บาทต่อเดือน โดยยี่ห้อที่ซื้อเป็นประจำหรือบ่อยที่สุด คือ ยี่ห้อเนสท์เล่ สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้บริโภคเลือกซื้อซ้ำอาหารเข้าซีเรียล เพราะมีรสชาติที่ชอบ มีการส่งเสริมการขาย มีราคาที่เหมาะสมหาซื้อได้ง่าย ช่วงเวลาที่บริโภคบ่อยที่สุด คือ ก่อน 7:00 นาฬิกา โดยครึ่งหนึ่งของผู้บริโภคมีความถี่ในการบริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ และมักจะรับประทานกับนมเป็นส่วนใหญ่ สถานที่ที่นิยมซื้อมากที่สุดคือ ซูเปอร์มาร์เก็ต

นันทนา เจริญพิบูล (2546) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกล่องสำเร็จรูปแช่แข็งของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้บริโภคให้ความสำคัญด้านลักษณะผลิตภัณฑ์โดยรวมในระดับสำคัญมากที่สุด คืออาหารควรบรรจุอยู่ในภาชนะปิดสนิท มีฉลากแสดงข้อมูลอาหาร วิธีใช้ วันหมดอายุและด้านราคาควรมีป้ายแสดงราคาชัดเจน ส่วนใหญ่จะเลือกซื้อที่ศูนย์การค้าเพราะสามารถใช้บริการได้หลายประเภท และด้านการส่งเสริมการตลาดต้องการให้มีการจัดหรือเพิ่มรายการอาหารพิเศษในเทศกาลต่างๆจะช่วยตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้มากขึ้น ผู้บริโภคให้ความสนใจในเรื่องการรับประกันอาหารคุณภาพดีถูกสุขลักษณะ และจะซื้อ

อาหารกล่องสำเร็จรูปแช่แข็งนานๆครั้ง ค่าใช้จ่ายแต่ละครั้งประมาณ 51-100 บาท ส่วนใหญ่จะซื้อเมื่อต้องการความสะดวกรวดเร็ว

อุทุมพร ขำละเอียต (2545) ได้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของพนักงานในอาคารสิรินธรณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารเช้าประเภท อาหาร เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง มากกว่า ที่จะเลือกบริโภคอาหารเช้าประเภทเครื่องดื่ม ส่วนใหญ่ซื้ออาหารเช้ารับประทาน และเหตุผลที่เลือกซื้ออาหารเช้าเพราะสะดวก โดยแหล่งที่ซื้อมากที่สุด คือ ร้านอาหารหรือแผงลอยใกล้ที่ทำงาน สถานที่รับประทานอาหารเช้า คือ ที่ทำงาน ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหาร 1 มื้อต่อคน คือ 20-30 บาท เพศหญิงจะบริโภคอาหารเช้าเป็นประจำทุกวันมากกว่าเพศชาย ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าพบว่า เพศ สถานภาพ และอายุมีความสัมพันธ์กับประเภทอาหารเช้า คือ ผู้บริโภคที่มี เพศ สถานภาพ และอายุที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าในด้านประเภทอาหารเช้า แตกต่างกัน และพบว่าสถานภาพและอายุ มีความสัมพันธ์กับสถานที่บริโภคอาหารเช้าเช่นเดียวกับรายได้ การศึกษามีความสัมพันธ์กับสถานที่บริโภคอาหารเช้า เช่นเดียวกับกับสถานภาพ อายุ รายได้

ทัศนีย์ วงษ์จิราษฏร์ (2538) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ตื่นก่อน เวลา 06:00นาฬิกา เดินทางออกจากบ้าน เวลาประมาณ 06:01-06:30 นาฬิกา ใช้เวลาเดินทาง 16-30 นาที เดินทางโดยรถโดยสารประจำทาง ใช้เวลาในการบริโภคอาหารเช้า 10-15 นาที ซึ่งไปบริโภคอาหารเช้านอกบ้าน วัยรุ่นมีความคิดเห็นว่าการบริโภคอาหารเช้ามีความจำเป็น และพบเหตุผลที่บริโภคอาหารเช้าเพราะจะได้ไม่ต้องทรมานกับความหิวประเภทของอาหารมื้อเช้าที่บริโภค คือ ข้าวและกับข้าว โจ๊ก หรือข้าวต้ม ส่วนใหญ่ไปบริโภคอาหารเช้าที่โรงเรียน

พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์ (2548) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษา กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกายของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย รวบรวมข้อมูลทั้งแบบเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้กลุ่มตัวอย่าง 5,700 คน วิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของเชิงปริมาณโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ผลการวิจัยพบว่า ค่าดัชนีมวลกายของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมคือ อยู่ระหว่าง 18.5-22.9 มีเท่ากับ 2,429 คน คิดเป็นร้อยละ 42.60 กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ไม่เหมาะสมแบ่งได้ เป็น 2 กลุ่มย่อย คือ 1) กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5 ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 46.70

และ 2) กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 23 ซึ่งจัดว่าเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 10.70 กิจกรรมทางกายของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย แบ่งออกเป็นกิจกรรมงานบ้านและกิจกรรมยามว่างที่วัยรุ่นทำในยามว่างมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ 1) ดูโทรทัศน์วีซีดี คิดเป็นร้อยละ 60.58 2) ทำการบ้าน อ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 50.89 3) ทำความสะอาดบ้าน คิดเป็นร้อยละ 46.61 4) คอยโทรศัพท์กับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 43.47 และ 5) เล่นคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต วีดีโอเกมส์ คิดเป็นร้อยละ 39.47 กิจกรรมการออกกำลังกายที่วัยรุ่นทำมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ 1) การเดินออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.04 2) ขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 31.58 3) วิ่งเหยาะๆ คิดเป็นร้อยละ 22.42 4) ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 14.74 และ 5) เต้นแอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 12.89 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่าโดยรวมมีค่าคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่าส่วนมากชอบรับประทานอาหารขบเคี้ยวเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 34.60 และไม่รับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 51.2 ในส่วนของผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายดังนี้ 1) การสนับสนุนจากพ่อแม่และครอบครัว 2) แรงจูงใจ และ 3) สภาพแวดล้อม และรูปแบบการดำเนินชีวิต ในส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารของวัยรุ่น มีดังนี้ (1) การเข้าถึงอาหาร (2) ค่านิยมและความชอบ และ (3) ข้อมูลที่ได้รับ

วิเชียร วรพุทธพร (2552) ได้ทำการวิจัยผลิตภัณฑ์ข้าวเม่าอาหารเช้าซีเรียล ผลจากการวิจัยดังกล่าวได้พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเช้าสำเร็จรูป หรือข้าวเม่าซีเรียล สามารถเก็บไว้นานถึง 8 เดือน มีลักษณะคล้ายกับผลิตภัณฑ์ธัญพืชซีเรียลของต่างประเทศ นำไปผสมกับนมสด รับประทานเป็นอาหารเช้า ซึ่งสามารถแข่งขันกับผลิตภัณฑ์ซีเรียลของต่างประเทศได้ จุดที่ได้เปรียบคือต้นทุนการผลิตที่ต่ำกว่า เพราะวัตถุดิบสามารถปลูกได้เองทั่วไปในภาคอีสาน ทั้งยังสามารถแปรรูปได้ต่อเนื่องตลอดทั้งปี เป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มข้าวเม่าให้ได้รับการยอมรับในตลาดสากล อาหารเช้าข้าวเม่า เป็นการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้บริโภค โดยเฉพาะเด็กและผู้ใหญ่ที่ต้องเร่งรีบออกจากบ้านในช่วงเช้า สามารถนำข้าวเม่าอาหารเช้ามาผสมนมสด รับประทานเช่นเดียวกับอาหารเช้าที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ มีกลิ่นหอมรสชาติอร่อย และคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะวิตามินบี ธาตุเหล็ก และฟอสฟอรัส ส่งผลดีต่อสุขภาพทำให้สุขภาพจิตดี มีความตื่นตัว มีสมาธิสูง ช่วยปรับระดับกลูโคสและสารอาหารลงในสมอง ช่วยให้ระบบการทำงานของสมองดี

งานวิจัย การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียน เขตกรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี และ นครปฐม ที่มีผลส่งเสริมหรือยับยั้งการมีสุขภาพที่ดี และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมและงานในการส่งเสริมพฤติกรรม

สุขภาพในการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้แบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่น อายุ 12 - 18 ปี จำนวน 900 คน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนพฤษภาคม 2545 การศึกษาพบว่านักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร้อยละ 85.44) ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 4.33 และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 10.22 นักเรียนวัยรุ่นบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ ทุกวัน ร้อยละ 40.11 มื้อเช้านิยมบริโภคโจ๊ก ข้าวต้ม มื้อกลางวันเป็นอาหารจานเดียวและก๋วยเตี๋ยว ส่วนมื้อเย็นส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว อาหารจานด่วนที่นิยม คือ อาหารไทยประเภทข้าวผัด ข้าวกระเพรา ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว ส่วนในโอกาสพิเศษนิยมบริโภค อาหารแบบตะวันตกและสุกียากี้ นักเรียนวัยรุ่นบริโภคข้าวกล้อง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 43.45 บริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 35.52 และผลไม้ ร้อยละ 39.44 บริโภคไข่ 1-3 ฟอง/สัปดาห์ ร้อยละ 42.28 บริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว ร้อยละ 85.28 มีการบริโภคนมเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 57.02 โดยส่วนมากบริโภคครั้งละ 1 แก้ว นมที่นิยมเป็นนมสด ร้อยละ 55.06 นักเรียนวัยรุ่นนิยมดื่มน้ำอัดลมทุกวัน ร้อยละ 23.29 โดยส่วนมากดื่มครั้งละ 1 แก้ว/ขวด / กระป๋อง การเลือกบริโภคอาหาร นักเรียนวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับรสชาติ ราคา ประโยชน์ และความสะอาด ตามลำดับ รสชาติของอาหารที่นิยม คือ เผ็ด และอ่อน มีการใช้เครื่องปรุงรสบ้าง นักเรียนวัยรุ่นเลือกนมเป็นอาหารเสริมสุขภาพ ร้อยละ 32.82 และเป็นอาหารเพิ่มความสูงถึงร้อยละ 68.97

นักเรียนประเมินภาวะโภชนาการของตนเองจากการชั่งน้ำหนักเปรียบเทียบกับความสูง การควบคุมน้ำหนักใช้วิธีออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมปริมาณอาหาร และอาหารที่มีไขมัน แต่ถ้าต้องการลดน้ำหนัก จะนิยมใช้วิธีลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และลดอาหารทอดที่มีไขมันมาก กะทิ ลดจำนวนมื้ออาหาร นักเรียนวัยรุ่นเห็นว่าโทรทัศน์ เป็นสื่อในการรับความรู้ และเป็นช่องทางที่เป็นประโยชน์ในการสื่อสารข่าวสารเรื่องโภชนาการที่ดีที่สุด รองลงมาคือข่าว / บทความในหนังสือพิมพ์ / นิตยสาร

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ การบริโภคอาหารมื้อหลัก ครบ 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 40.11 บริโภคผัก ทุกมื้อ ร้อยละ 40.61 บริโภคผลไม้ทุกวัน ร้อยละ 39.44 ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 57.02 ดื่มน้ำเปล่าในเวลาอาหารว่าง ร้อยละ 41.45 ดื่มนมในเวลาอาหารว่าง ร้อยละ 15.82 ควรมีการส่งเสริมให้ปฏิบัติมากกว่านี้

พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ การบริโภคน้ำอัดลมทุกวัน ร้อยละ 23.29 ดื่มน้ำอัดลมเป็นอาหารว่าง ร้อยละ 14.91 ดื่มน้ำผลไม้เป็นอาหารว่าง ร้อยละ 16.51 การบริโภคอาหารวันละ 2 มื้อ คือ กลางวัน และเย็น ร้อยละ 84.0 (จันทร์-ศุกร์) ควรให้ความรู้ เพื่อให้พฤติกรรมเหล่านี้ลดลง

การสร้างเสริมพฤติกรรมบริโภคที่ดีของวัยรุ่น ควรให้ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ แก่ ผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงดูเด็ก แม่ครัวของโรงเรียน และแม่ค้าที่ขายอาหารให้นักเรียนในโรงเรียน โดยส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกร่วมกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะผัก และผลไม้ โดยส่งเสริมให้นักเรียนรับประทาน ผลไม้หลังมื้ออาหารแทนการรับประทานขนมหวาน น้ำหวาน หรือน้ำอัดลม ส่งเสริมให้มีการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการที่ถูกต้องผ่านรายการโทรทัศน์ ของวัยรุ่น นิตยสารวัยรุ่น บุคคลตัวอย่างของวัยรุ่น เช่น ดารา หรือนักกีฬา บุคลากรทางการแพทย์และ สาธารณสุข เป็นต้น



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ภาคปกติ ปีการศึกษา 2552

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะทำการศึกษา นิสิตระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก หลักสูตรภาคปกติ ปีการศึกษา 2552 ซึ่งประกอบด้วยนิสิตชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 จำนวน 716 คน

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ระดับชั้นปีการศึกษา	จำนวนนิสิต(คน)
ชั้นปีที่ 1	227
ชั้นปีที่ 2	239
ชั้นปีที่ 3	88
ชั้นปีที่ 4	162
รวม	716

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากทราบจำนวนที่แน่นอนของกลุ่มนิสิต คณะผู้ศึกษาจึงใช้การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของประชากร โดยใช้สูตรการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane ดังนี้

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

(ใช้วิธีนี้) $n = \frac{716}{1+Ne}$
 $2550 \frac{167}{1}$

โดย n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
 N = ขนาดของประชากร
 e = ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ มีค่าเท่ากับ 0.05

แทนค่าได้ดังนี้

$$n = \frac{716}{1 + 716 (0.05)^2}$$

$$= 256.63 \quad \sim 257 \text{ ตัวอย่าง}$$

ฉะนั้นจากสูตรการคำนวณข้างต้น กำหนดขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 257 ตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

✓ ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 5 ส่วน คือ

✓ ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด จำนวน 7 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ ✓

✓ ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการจูงใจของนิสิตต่อกรรมวิธีโภชนาการเข้า ในรูปแบบด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เป็นมาตราวัดแบบ Likert Scales จำนวน 23 ข้อ ✓

✓ มีการกำหนดระดับค่าความต้องการเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยผู้ที่ตอบคำถามสามารถเลือกตามลำดับการจูงใจต่อกรรมวิธีโภชนาการเข้า ซึ่งคำถามถูกสร้างขึ้นจะมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	5	คะแนน
มาก	4	คะแนน
ปานกลาง	3	คะแนน
น้อย	2	คะแนน
น้อยที่สุด	1	คะแนน

จากการที่ได้มีการแบ่งระดับการจูงใจออกเป็น 5 ระดับ เช่นเดียวกับวิธีการมาตราส่วนประเมินของ Likert ที่ใช้การแบ่งเกณฑ์เปรียบเทียบตรงกึ่งกลางของอัตราภาคชั้น (มัลลิกา บุญนาค, 2536: 29) ซึ่งคะแนนสูงสุดเท่ากับ 5 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1 โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{ช่วงกว้างของชั้น} = \frac{5 - 1}{5} = 0.8$$

โดยมีเกณฑ์การประเมินผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80	=	ระดับที่มีการรุกรใจน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60	=	ระดับที่มีการรุกรใจน้อย
ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40	=	ระดับที่มีการรุกรใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20	=	ระดับที่มีการรุกรใจมาก
ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00	=	ระดับที่มีการรุกรใจมากที่สุด

✓ ส่วนที่ 3 ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เป็นมาตราวัดแบบ Likert Scales จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนตามสัดส่วนการประมาณค่าดังต่อไปนี้

บ่อยครั้งมาก (7 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	5	คะแนน
บ่อยครั้ง (5-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	4	คะแนน
ปานกลาง (3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	3	คะแนน
บางครั้ง (1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	2	คะแนน
ไม่เคย	1	คะแนน

จากการที่ได้มีการแบ่งระดับการรุกรใจออกเป็น 5 ระดับ เช่นเดียวกับวิธีการมาตราส่วนประเมินของ Likert ที่ใช้การแบ่งเกณฑ์เปรียบเทียบตรงกึ่งกลางของอัตราภาคชั้น (มัลลิกา บุณนาค, 2536: 29) ซึ่งคะแนนสูงสุดเท่ากับ 5 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1 โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{ช่วงกว้างของชั้น} = \frac{5-1}{5} = 0.8$$

โดยมีเกณฑ์การประเมินผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80	=	ระดับความถี่ในการบริโภคอาหารเข้าไม่เคย
ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60	=	ระดับความถี่ในการบริโภคอาหารเข้าบางครั้ง
ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40	=	ระดับความถี่ในการบริโภคอาหารเข้าปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20	=	ระดับความถี่ในการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้ง
ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00	=	ระดับความถี่ในการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้งมาก

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า จำนวน 6 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด จำนวน 5 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ

✓ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์และเนื้อหาโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาจากตำรา เอกสารต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม โดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วปรับแก้ไขแบบสอบถามเพื่อนำไปทดลองใช้
4. นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวัดค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alfa – Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.8565

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เตรียมแบบสอบถามสำหรับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 257 ชุด
2. ทำการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา
3. ติดตามและรวบรวมเก็บแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 257 ชุด
4. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง และความครบถ้วนสมบูรณ์
5. บันทึกข้อมูล เพื่อทำการวิเคราะห์ค่าสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้ศึกษาได้นำข้อมูลการศึกษาที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ การตรวจให้คะแนนของการตรวจแบบสอบถาม และบันทึกคะแนน แล้วจึงนำมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ จำนวน ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด ในการอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงวิเคราะห์ (Analysis Statistic) ใช้ในการทดสอบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบายโดยเรียงลำดับหัวข้อออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้แก่

1. ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า
3. ข้อมูลเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าต่อสัปดาห์ ✓
4. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ✓

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงวิเคราะห์

เพื่อทดสอบสมมุติฐานดังนี้
สมมุติฐานที่ 1 ผู้บริโภคที่มีลักษณะทางด้านปัจจัยส่วนบุคคล แตกต่างกัน มีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนิสิตแตกต่างกัน

สมมุติฐานที่ 2 การจูงใจในการบริโภคอาหารเข้า ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้านช่องทางการจัดจำหน่าย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านความถี่ ของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

1. ข้อมูลลักษณะทางด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตารางที่ 2 จำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละ ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	48	18.7
หญิง	209	81.3
รวม	257	100.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2. อายุ		
18 ปี	42	16.3
19 ปี	70	27.2
20 ปี	67	26.1
21 ปี	37	14.4
22 ปี	40	15.6
23 ปี	1	0.4
Minimum 18 ปี		
Maximum 23 ปี		
\bar{X} 19.87 ปี		
S.D. 1.310		
	รวม	257
		100.0
3. ระดับชั้นปีการศึกษา		
ปี 1	81	31.5
ปี 2	86	33.5
ปี 3	32	12.5
ปี 4	58	22.6
	รวม	257
		100.0
4. ระดับผลการศึกษา		
ต่ำกว่า 2.00	19	7.4
2.00-2.50	79	30.7
2.51-3.00	87	33.9
3.01-3.50	53	20.6
มากกว่า 3.50	19	7.4
	รวม	257
		100.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
น้อยกว่า 3,000 บาท	24	9.3
3,000-5,000 บาท	148	57.6
5,001-8,000 บาท	76	29.6
มากกว่า 8,000 บาท	9	3.5
รวม	257	100.0
6. อาชีพของบิดา		
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	61	23.7
เกษตรกรรวม	109	42.4
ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	41	16.0
ลูกจ้างเอกชน/บริษัท	23	8.9
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	6	2.3
อื่นๆ (เสียชีวิต)	17	6.6
รวม	257	100.0
7. อาชีพของมารดา		
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	35	13.6
เกษตรกรรวม	99	38.5
ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	52	20.2
ลูกจ้างเอกชน/บริษัท	20	7.8
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	38	14.8
อื่นๆ (เสียชีวิต)	13	5.1
รวม	257	100.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
8. ระดับการศึกษาสูงสุด ของบิดา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	6	2.3
ป.1-ป.6	117	45.5
ม.1-ม.6	52	20.2
ปวช, ปวส.	26	10.1
ปริญญาตรี	41	16.0
สูงกว่าปริญญาตรี	15	5.8
รวม	257	100.0
9. ระดับการศึกษาสูงสุด ของมารดา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	7	2.7
ป.1-ป.6	153	59.5
ม.1-ม.6	29	11.3
ปวช, ปวส.	23	8.9
ปริญญาตรี	32	12.5
สูงกว่าปริญญาตรี	13	5.1
รวม	257	100.0
10. รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อปี		
น้อยกว่า 50,000 บาท	54	21.0
50,001-100,000 บาท	81	31.5
100,001-150,000 บาท	47	18.3
150,001-200,000 บาท	36	14.0
มากกว่า 200,000 บาท	39	15.2
รวม	257	100.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
11. น้ำหนักตัว		
38 – 55 กิโลกรัม	191	74.3
56 – 72 กิโลกรัม	56	21.8
73 – 87 กิโลกรัม	10	3.9
Minimum 38 กิโลกรัม		
Maximum 87 กิโลกรัม		
\bar{X} 52.83 กิโลกรัม		
S.D. 9.12		
รวม	257	100.0
12. ส่วนสูง		
150 – 161 เซนติเมตร	122	47.5
162 – 172 เซนติเมตร	114	44.3
173 – 183 เซนติเมตร	21	8.2
Minimum 150 เซนติเมตร		
Maximum 183 เซนติเมตร		
\bar{X} 162.57 เซนติเมตร		
S.D. 6.68		
รวม	257	100.0
13. ดัชนีมวลกาย		
ผอมเกิน	96	37.4
ปกติ	126	49.0
ท้วม	17	6.6
อ้วน	18	7.0
รวม	257	100.0

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 257 คน จำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้

เพศ นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 81.3 และเพศชาย มีจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7

อายุ นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุ 19 ปี มีจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 27.2 รองลงมาคือ นิสิตอายุ 20 ปี มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 26.1 นิสิตอายุ 18 ปี มีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 นิสิตอายุ 22 ปี มีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 15.6 และนิสิตอายุ 21 ปี มีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 ตามลำดับ

ระดับชั้นปีการศึกษา นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 รองลงมาคือ นิสิตที่ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 นิสิตที่ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6 และนิสิตที่ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ตามลำดับ

ระดับผลการศึกษา นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับผลการศึกษา 2.51-3.00 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 รองลงมาคือ นิสิตที่มีระดับผลการศึกษา 2.00-2.50 จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7 นิสิตที่มีระดับผลการศึกษา 3.01-3.50 จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 นิสิตที่มีระดับผลการศึกษาน้อยกว่า 2.00 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 7.4 และนิสิตที่มีระดับผลการศึกษามากกว่า 3.50 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 7.4 ตามลำดับ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,000-5,000 บาท จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 57.6 รองลงมาคือ ผู้นิสิตที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,001-8,000 บาท จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 นิสิตที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 3,000 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 และนิสิตที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 8,000 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 ตามลำดับ

อาชีพของบิดา นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ บิดาประกอบอาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 42.4 รองลงมาคือ นิสิตที่บิดาประกอบอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7 นิสิตที่บิดาประกอบอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 นิสิตที่บิดาประกอบอาชีพลูกจ้างเอกชน/บริษัท จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 นิสิตที่บิดาเป็นพ่อบ้าน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3 และอื่นๆ ได้แก่ บิดาเสียชีวิต จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 ตามลำดับ

อาชีพของมารดา นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมาคือ นิสิตที่มารดาค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 นิสิตที่มารดาเป็นแม่บ้านจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 นิสิตที่

มารดาประกอบอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 35 คิดเป็นร้อยละ 13.6 นิสิตที่มารดาประกอบอาชีพลูกจ้างเอกชน/บริษัท จำนวน 20 คิดเป็นร้อยละ 7.8 และอื่นๆได้แก่ มารดาเสียชีวิต จำนวน 13 คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ บิดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่ชั้น ป.1-ป.6 จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 รองลงมาคือ นิสิตที่บิดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่ชั้น ม.1-ม.6 จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 นิสิตที่บิดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่ปริญญาตรี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 นิสิตที่บิดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่ ปวช, ปวส. จำนวน 26 คิดเป็นร้อยละ 10.1 นิสิตที่บิดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.8 และนิสิตที่บิดาไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 6 คิดเป็นร้อยละ 2.3 ตามลำดับ

ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มารดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่ชั้น ป.1-ป.6 จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 59.5 รองลงมาคือ นิสิตที่มารดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่ปริญญาตรี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 นิสิตที่มารดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่ชั้น ม.1-ม.6 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 11.3 นิสิตที่มารดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่ ปวช, ปวส. จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 นิสิตที่มารดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 และนิสิตที่มารดาไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7 ตามลำดับ

รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อปี นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อปี 50,001-100,000 บาท จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 รองลงมาคือ นิสิตที่มีรายได้เฉลี่ยต่อปีน้อยกว่า 50,000 บาท จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 21.0 นิสิตที่มีรายได้เฉลี่ยต่อปี 100,001-150,000 บาท จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 นิสิตที่มีรายได้เฉลี่ยต่อปีมากกว่า 200,000 บาท จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 15.2 และนิสิตที่มีรายได้เฉลี่ยต่อปี 150,001-200,000 บาท จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 ตามลำดับ

น้ำหนักตัว นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีน้ำหนักในช่วง 38 – 55 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 74.3 รองลงมาคือ นิสิตที่มีน้ำหนักในช่วง 56 – 72 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 21.8 นิสิตที่มีน้ำหนักในช่วง 73 – 87 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 3.9 นิสิตที่ตอบแบบสอบถามมีน้ำหนักตัวต่ำสุด 38 กิโลกรัม และน้ำหนักตัวสูงสุด 87 กิโลกรัม น้ำหนักโดยเฉลี่ยคือ 52.83 กิโลกรัม

ส่วนสูง นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีส่วนสูงในช่วง 150 – 161 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 47.5 รองลงมาคือ นิสิตที่มีส่วนสูงในช่วง 162 – 172 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 44.3 นิสิตที่มีส่วนสูงในช่วง 173 – 183 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 8.2 นิสิตที่ตอบแบบสอบถามมีส่วนสูงต่ำสุด 150 เซนติเมตร และส่วนสูงสูงสุด 183 เซนติเมตร ส่วนสูงโดยเฉลี่ยคือ 162.57 เซนติเมตร

ระดับดัชนีมวลกาย นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายปกติ คิดเป็นร้อยละ 49.0 รองลงมา นิสิตที่มีดัชนีมวลกายผอมเกิน คิดเป็นร้อยละ 37.4 และนิสิตที่มีดัชนีมวลกายอ้วน คิดเป็นร้อยละ 7.0 นิสิตที่มีดัชนีมวลกายท่วม คิดเป็นร้อยละ 6.6 ตามลำดับ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับการจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า โดยแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับการจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า

การจูงใจต่อการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับการจูงใจ
ด้านผลิตภัณฑ์			
1. ประโยชน์หลัก			
1.1 อาหารเข้ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ	4.81	0.449	มากที่สุด
1.2 อาหารเข้าสามารถตอบสนองความต้องการของร่างกาย	4.54	0.592	มากที่สุด
1.3 อาหารเข้าทำให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการ	4.53	0.619	มากที่สุด
รวม	4.63	0.553	มากที่สุด
2. รูปลักษณะของผลิตภัณฑ์			
2.1 รูปร่างลักษณะบรรจุภัณฑ์ของอาหารเข้า	3.80	0.794	มาก
2.2 ความหลากหลายของอาหาร	4.04	0.762	มาก
2.3 หน้าตาอาหารเชิญชวนให้รับประทาน	4.02	0.775	มาก
รวม	3.95	0.777	มาก
3. ผลิตภัณฑ์ที่คาดหวัง			
3.1 ความอร่อยของอาหาร	4.44	0.711	มากที่สุด
3.2 ความสดใหม่ของอาหาร	4.57	0.658	มากที่สุด
3.3 ความสะอาดของอาหาร	4.61	0.629	มากที่สุด
3.4 อาหารไขมันต่ำ	4.05	0.900	มาก
3.5 ปริมาณของอาหาร	4.07	0.872	มาก
3.6 คุณภาพของอาหาร	4.45	0.689	มากที่สุด
รวม	4.37	0.743	มากที่สุด

ตาราง 3 (ต่อ)

การรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับการรับรู้
4. ผลិតภักต์ควบ			
4.1 มีป้ายรับรองความสะอาด	4.28	0.796	มากที่สุด
4.2 มีป้ายรับรองความอร่อย	4.06	0.868	มาก
4.3 มีป้าย Clean Food Good Taste	4.26	0.796	มากที่สุด
รวม	4.20	0.820	มาก
ด้านราคา			
1. ราคาเหมาะสมกับคุณภาพอาหาร	4.32	0.774	มากที่สุด
2. ป้ายแสดงราคาชัดเจน	4.20	0.803	มาก
3. ราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร	4.27	0.788	มากที่สุด
4. ประหยัดค่าใช้จ่าย	4.25	0.860	มากที่สุด
รวม	4.26	0.806	มากที่สุด
ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย			
1. ทำเลที่ตั้งสะดวกต่อการซื้อ	4.22	0.703	มากที่สุด
2. ความเพียงพอของสถานที่จัดจำหน่าย	4.11	0.728	มาก
3. สุขอนามัยของร้านที่จัดจำหน่าย	4.37	0.685	มากที่สุด
4. บรรยากาศของสถานที่จัดจำหน่าย	4.11	0.814	มาก
รวม	4.20	0.733	มาก
รวมทั้งหมด	4.27	0.739	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่านิสิตมีการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเข้า โดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 แยกเป็นรายด้าน รายข้อ ดังนี้

1) ด้านผลิตภักต์

1.1. ประโยชน์หลัก

นิสิตมีระดับการรับรู้มากที่สุด ในด้านอาหารเข้ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ อาหารเข้าสามารถตอบสนองความต้องการของร่างกาย และอาหารเข้าทำให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.81, 4.54, 4.53 ตามลำดับ

นิสิตมีระดับการรับรู้โดยรวมมากที่สุดในประโยชน์หลัก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.63

1.2. รูปลักษณ์ของผลิตภัณฑ์

นิสิตมีระดับการจูงใจมาก ในด้านรูปร่างลักษณะบรรจุภัณฑ์ของอาหารเข้า ความหลากหลายของอาหาร หน้าตาอาหารเชิญชวนให้รับประทาน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.80, 4.04, 4.02 ตามลำดับ

นิสิตมีระดับการจูงใจโดยรวมมาก ในรูปลักษณ์ของผลิตภัณฑ์ โดยมีค่าเฉลี่ย 3.95

1.3. ผลิตภัณฑ์ที่คาดหวัง

นิสิตมีระดับการจูงใจมากที่สุด ในด้านความอร่อยของอาหาร ความสดใหม่ของอาหาร ความสะอาดของอาหาร คุณภาพของอาหาร โดยมีค่าเฉลี่ย 4.44, 4.57, 4.61, 4.45 ตามลำดับ และนิสิตมีระดับการจูงใจโดยรวมมาก ในด้านอาหารไขมันต่ำ ปริมาณของอาหาร โดยมีค่าเฉลี่ย 4.05, 4.07 ตามลำดับ

นิสิตมีระดับการจูงใจโดยรวมมากที่สุด ในผลิตภัณฑ์ที่คาดหวัง โดยมีค่าเฉลี่ย 4.37

1.4. ผลิตภัณฑ์ควบ

นิสิตมีระดับการจูงใจมากที่สุด ในด้านมีป้ายรับรองความสะอาด มีป้าย Clean Food Good Taste โดยมีค่าเฉลี่ย 4.28, 4.26 ตามลำดับ และนิสิตมีระดับการจูงใจมากในด้านมีป้ายรับรองความอร่อย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.06

นิสิตมีระดับการจูงใจโดยรวมมากที่สุด ในผลิตภัณฑ์ควบ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.20

2) ด้านราคา

นิสิตมีระดับการจูงใจมากที่สุด ในด้านราคาเหมาะสมกับคุณภาพอาหาร ราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร ประหยัดค่าใช้จ่าย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32, 4.27, 4.25 ตามลำดับ และนิสิตมีระดับการจูงใจมาก ในด้านป้ายแสดงราคาชัดเจน โดยมีค่าเฉลี่ย 4.20

นิสิตมีระดับการจูงใจโดยรวมมากในด้านราคา โดยมีค่าเฉลี่ย 4.26

3) ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย

นิสิตมีระดับการจูงใจมากที่สุด ในด้านทำเลที่ตั้งสะดวกต่อการซื้อ สุขอนามัยของร้านที่จัดจำหน่าย 4.22, 4.11 ตามลำดับ และนิสิตมีระดับการจูงใจมาก ในด้านความเพียงพอของสถานที่จัดจำหน่าย บรรยากาศของสถานที่จัดจำหน่าย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.11, 4.37 ตามลำดับ

นิสิตมีระดับการจูงใจโดยรวมมากในด้านช่องทางการจัดจำหน่าย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.20

3. ข้อมูลเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเช้า

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเช้า

ความถี่ในการบริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารเช้า	\bar{X}	S.D.	ระดับความถี่ (ต่อสัปดาห์)
1. ไข่ก	2.01	.994	บางครั้ง
2. ข้าวต้ม	1.86	.916	บางครั้ง
3. ก๋วยเตี๋ยว	2.39	1.198	บางครั้ง
4. ข้าวราดแกง	3.22	1.107	ปานกลาง
5. อาหารตามสั่ง	2.57	1.095	บางครั้ง
6. อาหารเช้าซีเรียล	1.16	.363	ไม่เคย
7. นม	4.22	.618	บ่อยครั้งมาก
8. แชนดิวช	2.53	1.042	บางครั้ง
9. ขนมปัง	2.01	.753	บางครั้ง
10. น้ำเต้าหู้	1.91	1.015	บางครั้ง
11. ปาท่องโก๋	1.78	.922	ไม่เคย
12. ชา	1.53	.834	ไม่เคย
13. กาแฟ	1.68	.938	ไม่เคย
14. น้ำผลไม้	1.91	.931	บางครั้ง
15. เครื่องดื่มธัญพืช	1.71	.920	ไม่เคย
16. ข้าวเหนียวห่มขี้ผึ้ง	2.13	1.128	บางครั้ง
17. อาหารธัญพืช	1.65	.839	ไม่เคย
18. ขนมจีบ	1.48	.781	ไม่เคย
19. ซาลาเปา	1.73	.989	ไม่เคย
20. อื่นๆ เช่น ผลไม้,ขนมขบเคี้ยว, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	2.05	1.050	บางครั้ง

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าของนิสิต พบว่า นิสิตมีระดับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าบ่อยครั้งมาก (7 ครั้งต่อสัปดาห์) ในผลิตภัณฑ์นม โดยมีค่าเฉลี่ย 4.22 รองลงมาคือนิสิตมีระดับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าปานกลาง (3-4 ครั้งต่อสัปดาห์) ในผลิตภัณฑ์ข้าวราดแกง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.22 นิสิตมีระดับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าบางครั้ง (1-2 ครั้งต่อสัปดาห์) ในผลิตภัณฑ์อาหารตามสั่ง, แซนดิวิช, ก๋วยเตี๋ยว, ข้าวเหนียวหมูปิ้ง, อื่นๆ (เช่น ผลไม้, ขนมขบเคี้ยว, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป), ไข่ก, ขนมปัง, น้ำเต้าหู้, น้ำผลไม้ ข้าวต้ม โดยมีค่าเฉลี่ย 2.57, 2.53, 2.39, 2.13, 2.05, 2.01, 2.01, 1.91, 1.91, 1.86 ตามลำดับ และ นิสิตที่มีระดับความถี่ที่ไม่เคยบริโภคอาหารเข้าในผลิตภัณฑ์ ปาท่องโก๋, ซาลาเปา, เครื่องดื่มธัญพืช, กาแฟ, อาหารธัญพืช, ชา, ขนมจีบ และอาหารเข้าซีเรียล โดยมีค่าเฉลี่ย 1.78, 1.73, 1.71, 1.68, 1.65, 1.53, 1.48, 1.16 ตามลำดับ

4. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า

ตารางที่ 5 จำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละ ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สถานที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำหรือบ่อยที่สุด		
-บ้าน/หอพัก	94	36.6
-ร้านอาหาร	158	61.5
-บนยานพาหนะขณะเดินทาง	0	0
-อื่นๆ เช่น โรงอาหารใต้ตึกสหเวชศาสตร์, โภชนาการ ๒	5	1.9
รวม	257	100
2. บุคคลที่รับประทานอาหารเช้าด้วยเป็นประจำ		
-คนเดียว	58	22.6
-บุคคลในครอบครัว	12	4.7
-เพื่อน	186	72.4
-รุ่นพี่/รุ่นน้อง	0	0
-อื่นๆ เช่น แฟน	1	4
รวม	257	100

ตารางที่ 5 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า	จำนวน(คน)	ร้อยละ
3. มูลค่าอาหารเฉลี่ยต่อครั้ง		
- 10-24 บาท	92	35.9
- 25-38 บาท	150	56.1
- 39-50 บาท	21	8.1
Minimum 10		
Maximum 50		
\bar{x} 25.77		
Std. 6.901		
รวม	257	100
4. ช่วงเวลาที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ		
- 6:00-7:00 น.	17	6.6
- 7:01-8:00 น.	134	52.1
- 8:01-9:00 น.	63	24.5
- 9:01-10:00 น.	42	16.3
- อื่นๆ เช่น 5:00, หลัง 10:00 นาฬิกา, ไม่แน่นอน	1	.4
รวม	257	100.0
5. ระยะเวลาเฉลี่ยในการรับประทานอาหารเช้าในแต่ละครั้ง		
- น้อยกว่า 5 นาที	21	8.2
- 5-10 นาที	107	41.6
- 11-15 นาที	106	41.2
- มากกว่า 20 นาที	23	8.9
รวม	257	100.0

คณะสาธารณสุขศาสตร์

ตารางที่ 5 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า	จำนวน(คน)	ร้อยละ
6. รับประทานอาหารเข้าเพราะเหตุใด		
- ทำให้ไม่หิว	71	27.6
- เพราะว่าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน	109	42.4
- ทำให้มีประสิทธิภาพในการเรียน	62	24.1
- ทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่หงุดหงิด	12	4.7
- อื่นๆ	3	1.2
รวม	257	100.0

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า สามารถจำแนกได้ ดังนี้

นิสิตมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่ที่ร้านอาหาร จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 61.5 รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าที่บ้าน /หอพัก จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 รับประทานอาหารเช้าที่อื่น เช่น โรงอาหารใต้ตึกคณะเวชศาสตร์, โภชนาการ ๒ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9 ตามลำดับ และไม่มีนิสิตที่รับประทานอาหารเช้าบนยานพาหนะขณะเดินทาง

นิสิตมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่รับประทานกับเพื่อน จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 72.4 รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าคนเดียว จำนวน 58 คิดเป็นร้อยละ 22.6 รับประทานอาหารเช้ากับบุคคลในครอบครัว จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 รับประทานอาหารเช้ากับบุคคลอื่นๆ เช่น แฟน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 ตามลำดับ และไม่มีการรับประทานอาหารเช้ากับรุ่นพี่/รุ่นน้อง

นิสิตมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่เป็นมูลค่า 25-38 บาท จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 56.1 รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าเป็นมูลค่า 10-24 บาท จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 35.9 รับประทานอาหารเช้าเป็นมูลค่า 39-50 บาท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 8.1 ตามลำดับ รับประทานอาหารเช้าเป็นมูลค่าต่ำสุด 10 บาท เป็นมูลค่าอาหารสูงสุด 50 บาท เป็นมูลค่าอาหารโดยเฉลี่ย 25.77

นิสิตมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่ในช่วงเวลา 7:01-8:00 นาฬิกา จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 52.1 รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าในช่วงเวลา 8:01-9:00 นาฬิกา จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 รับประทานอาหารเช้าในช่วงเวลา 9:01-10:00 นาฬิกา จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 และรับประทานอาหารเช้าในช่วงเวลา 6:00-7:00 นาฬิกา จำนวน 17 คน คิด

เป็นร้อยละ 6.6 และรับประทานอาหารเช้าในช่วงเวลาอื่นๆ เช่น 5:00, หลัง 10:00 นาฬิกา, ไม่นแน่นอน
จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

นิสิตมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่ในระยะเวลาเฉลี่ย 5-10 นาที จำนวน
107 คน คิดเป็นร้อยละ 41.6 รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าในระยะเวลาเฉลี่ยอยู่ที่ 11-15 นาที
จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 รับประทานอาหารเช้าในระยะเวลาเฉลี่ยมากกว่า 20 นาที
จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 และรับประทานอาหารเช้าในระยะเวลาเฉลี่ยน้อยกว่า 5 นาที
จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 ตามลำดับ

นิสิตมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่เพราะว่าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุด
ของวัน จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 42.4 รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าเพราะทำให้ไม่หิว
จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 27.6 รับประทานอาหารเช้าเพราะทำให้มีประสิทธิภาพในการเรียน
จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 รับประทานอาหารเช้าเพราะทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่หงุดหงิด
จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 และรับประทานอาหารเช้าเพราะสาเหตุอื่นๆเช่น โรคประจำตัว (โรค
กระเพาะอาหาร) จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.2 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงวิเคราะห์ เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นิสิตที่มีลักษณะทางด้านปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี ระดับผล
การเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับดัชนีมวลกาย แตกต่างกัน มีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
เช้าของนิสิตคณะสาธารณสุขแตกต่างกัน

ในการทดสอบสมมติฐานพฤติกรรมที่นำมาใช้ทดสอบสมมติฐาน คือ ระดับความถี่ในการ
บริโภค สามารถแบ่งสมมติฐานย่อยตามปัจจัยส่วนบุคคล ดังนี้

เพศ

สมมติฐานข้อที่ 1.1 เพศที่ต่างกัน มีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนิสิต
คณะสาธารณสุข แตกต่างกัน สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตารางที่ 6 การทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความถี่ในการบริโภค				p - value
	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม	
เพศ					
-ชาย	62.5%	33.3%	4.2%	100.0%	0.580
-หญิง	63.6%	34.4%	1.9%	100.0%	

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบเพศของนิสิตกับกับพฤติกรรมการบริโภค ด้านระดับความถี่ในการบริโภค โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests ในการทดสอบพบว่าค่า p-value เท่ากับ 0.58 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ เพศที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้าน ระดับความถี่ในการบริโภคไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

ระดับชั้นปีการศึกษา

สมมติฐานข้อที่ 1.2 ระดับชั้นปีการศึกษาที่แตกต่างกัน มีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เข้าของนิสิตคณะสาธารณสุข แตกต่างกันสามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตารางที่ 7 การทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความถี่ในการบริโภค				p - value
	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม	
ระดับชั้นปี	41	37	3		
-ปี 1	50.6%	45.7%	3.7%	100.0%	0.000
-ปี 2	76.7%	19.8%	3.5%	100.0%	
-ปี 3	78.1%	21.9%	.0%	100.0%	
-ปี 4	53.4%	46.6%	.0%	100.0%	

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบระดับชั้นปีการศึกษาของนิสิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่การบริโภค โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests ในการทดสอบพบว่า มีค่า p-value เท่ากับ <0.001 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ระดับชั้นปีที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่การบริโภคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

ระดับผลการเรียน

สมมติฐานข้อที่ 1.3 ระดับผลการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ แตกต่างกัน สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตารางที่ 8 การทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับผลการศึกษา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความถี่ในการบริโภค				p - value
	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม	
ระดับผลการศึกษา					
-ต่ำกว่า 2.00	52.6%	42.1%	5.3%	100.0%	0.112
-2.00-2.50	68.4%	30.4%	1.3%	100.0%	
-2.51-3.00	70.1%	28.7%	1.1%	100.0%	
-3.01-3.50	56.6%	37.7%	5.7%	100.0%	
-มากกว่า 3.50	42.1%	57.9%	.0%	100.0%	

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบระดับผลการศึกษาของนิสิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่การบริโภค โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests ในการทดสอบพบว่า มีค่า p-value เท่ากับ 0.112 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ระดับผลการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่การบริโภคไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

สมมติฐานข้อที่ 1.4 รายได้รวมต่อเดือนที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ แตกต่างกัน สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ ดังนี้

ตารางที่ 9 การทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ด้านระดับความถี่การบริโภค

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความถี่ในการบริโภค				p - value
	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม	
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน					
-น้อยกว่า 3,000 บาท	50.0%	50.0%	.0%	100.0%	0.763
-3,000-5,000 บาท	64.9%	32.4%	2.7%	100.0%	
-5,001-8,000 บาท	64.5%	32.9%	2.6%	100.0%	
-มากกว่า 8,000 บาท	66.7%	33.3%	.0%	100.0%	

จากตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบรายได้รวมต่อเดือนของนิสิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ด้านระดับความถี่การบริโภค โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests ในการทดสอบพบว่า มีค่า p-value เท่ากับ 0.763 ซึ่ง มากกว่า 0.05 นั่นคือ รายได้รวมต่อเดือนที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

ระดับดัชนีมวลกาย

สมมติฐานข้อที่ 1.5 ระดับดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ แตกต่างกัน สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ ดังนี้

ตารางที่ 10 การทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ด้านระดับความถี่การบริโภค

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความถี่ในการบริโภค				p - value
	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม	
ระดับดัชนีมวลกาย					
ผอมเกิน	69.8%	28.1%	2.1%	100.0%	0.057
ปกติ	62.7%	36.5%	0.8%	100.0%	
ท้วม	52.9%	41.2%	5.9%	100.0%	
อ้วน	44.4%	44.4%	11.2%	100.0%	

จากตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบระดับดัชนีมวลกายของนิสิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่การบริโภค โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests ในการทดสอบพบว่า มีค่า p-value เท่ากับ 0.057 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือระดับดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 การสนใจในการบริโภคอาหารเข้า ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้านช่องทางการจัดจำหน่าย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

การทดสอบสมมติฐาน พฤติกรรมที่นำมาทำการทดสอบสมมติฐาน คือ ด้านระดับความถี่การบริโภค

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับแรงจูงใจด้านผลิตภัณฑ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค

ระดับแรงจูงใจ	ระดับความถี่ในการบริโภค				p - value
	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม	
ด้านผลิตภัณฑ์					
ปานกลาง	13 56.5%	10 43.5%	0 .0%	23 100.0%	0.494
มาก	150 64.1%	78 33.3%	6 2.6%	234 100.0%	

จากตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ห้ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการจูงใจในการบริโภคอาหารเข้าด้านผลิตภัณฑ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่การบริโภค พบว่า มีค่า p-value เท่ากับ 0.494 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ระดับแรงจูงใจด้านผลิตภัณฑ์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่การบริโภค

**ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับแรงจูงใจด้านด้านราคากับพฤติกรรมกรบริโภค
อาหารเข้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค**

ระดับแรงจูงใจ	ระดับความถี่การบริโภค				p - value
	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม	
ด้านราคา					
น้อย	0	1	0	1	
	.0%	100.0%	.0%	100.0%	
ปานกลาง	35	17	1	53	0.609
	66.0%	32.1%	1.9%	100.0%	
มาก	128	70	5	203	
	63.1%	34.5%	2.5%	100.0%	

จากตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับแรงจูงใจในการบริโภคอาหารเข้าด้านราคากับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่การบริโภค พบว่ามีค่า p-value เท่ากับ 0.609 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ระดับแรงจูงใจในการบริโภคอาหารเข้าด้านราคาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่การบริโภค

**ตารางที่ 13 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับแรงจูงใจด้านช่องทางการขายกับพฤติกรรมกร
บริโภคเข้า ด้านระดับความถี่ในการบริโภค**

ระดับแรงจูงใจ	ระดับความถี่ในการบริโภค				p - value
	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม	
ด้านช่องทางการขาย					
น้อย	1	1	0	2	
	50.0%	50.0%	.0%	100.0%	
ปานกลาง	20	18	1	39	0.258
	51.3%	46.2%	2.6%	100.0%	
มาก	142	69	5	216	
	65.7%	31.9%	2.3%	100.0%	

จากตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับจิตใจในการบริโภคอาหารเข้าด้านช่องทางการขายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่การบริโภค พบว่ามีค่า p-value เท่ากับ 0.258 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ระดับจิตใจในการบริโภคอาหารเข้าด้านช่องทางการขาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านระดับความถี่การบริโภค

จากผลการวิเคราะห์ สรุปได้ว่าการจูงใจในการบริโภคอาหารเข้าด้านผลิตภัณฑ์ ด้านช่องทางการขาย และด้านราคา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่ในการบริโภค ไม่มีความสัมพันธ์กันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อศึกษาการมุ่งใจในการบริโภคอาหารเข้า ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้าน
ช่องทางจัดจำหน่าย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

วิธีการดำเนินการ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2552 จำนวน 257 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม
ปลายปิด จำนวน 7 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการมุ่งใจของนิสิต ต่อการบริโภคอาหารเข้า ในรูปแบบด้าน
ผลิตภัณฑ์, ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย และด้านราคา ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เป็นมาตราวัดแบบ
Likert Scales จำนวน 23 ข้อ

ส่วนที่ 3 ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เป็นมา
ตราวัดแบบ Likert Scales จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า จำนวน 6 ข้อ มีลักษณะเป็น
แบบสอบถามปลายปิด จำนวน 5 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เตรียมแบบสอบถามจำนวน 257 ชุด ทำการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ
ศึกษา โดยอรรับแบบสอบถามกลับคืนทันที นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง และ
ความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูล

นำข้อมูลที่ตรวจสอบแล้วมาลงรหัสและบันทึกเข้าเครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยกลุ่มนักศึกษา แล้ว
ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติไคสแควร์ ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ จำนวน ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด ในการอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2. วิเคราะห์สถิติเชิงวิเคราะห์ (Analysis Statistic) ใช้ในการทดสอบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลกโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square)

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล

นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 81.3 มีอายุ 19 ปี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 27.2 ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 มีระดับผลการศึกษา 2.51-3.00 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,000-5,000 บาท จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 57.6 บิดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 42.4 มารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 38.5 บิดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่ชั้น ป.1-ป.6 จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 มารดามีระดับการศึกษาสูงสุดที่ชั้น ป.1-ป.6 จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 59.5 มีรายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อปี 50,001-100,000 บาท จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 มีน้ำหนักในช่วง 38 – 55 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 74.3 มีส่วนสูงในช่วง 150 – 161 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 47.5 และมีค่าดัชนีมวลกายปกติ คิดเป็นร้อยละ 51.8

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเข้า

นิสิตมีการมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเข้า โดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 แยกเป็นรายด้าน

ด้านประโยชน์หลัก นิสิตที่ตอบแบบสอบถามมีระดับการมุ่งใจมากที่สุดในด้านอาหารเข้ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ อาหารเข้าสามารถตอบสนองความต้องการของร่างกาย และอาหารเข้าทำให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.81 , 4.54 , 4.53 ตามลำดับ

นิสิตมีระดับการมุ่งใจโดยรวมมากที่สุดในประโยชน์หลัก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.63

ด้านรูปลักษณะของผลิตภัณฑ์ นิสิตที่ตอบแบบสอบถามมีระดับการมุ่งใจมาก ในด้านรูปร่างลักษณะบรรจุภัณฑ์ของอาหารเข้า ความหลากหลายของอาหาร หน้าตาอาหารเชิญชวนให้รับประทาน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.80 , 4.04 , 4.02 ตามลำดับ

นิสิตมีระดับการมุ่งใจโดยรวมมาก ในรูปลักษณะของผลิตภัณฑ์ โดยมีค่าเฉลี่ย 3.95

ด้านผลิตภัณฑ์ที่คาดหวัง นิสิตที่ตอบแบบสอบถามมีระดับการสนใจมากที่สุด ในด้านความอร่อยของอาหาร ความสดใหม่ของอาหาร ความสะอาดของอาหาร คุณภาพของอาหาร โดยมีค่าเฉลี่ย 4.44, 4.57, 4.61, 4.45 ตามลำดับ และนิสิตมีระดับการสนใจโดยรวมมาก ในด้านอาหารไขมันต่ำ, ปริมาณของอาหาร โดยมีค่าเฉลี่ย 4.05, 4.07 ตามลำดับ

นิสิตมีระดับการสนใจโดยรวมมากที่สุด ในผลิตภัณฑ์ที่คาดหวัง โดยมีค่าเฉลี่ย 4.37

ด้านผลิตภัณฑ์ควบ นิสิตที่ตอบแบบสอบถามมีระดับการสนใจมากที่สุด ในด้านมีป้ายรับรองความสะอาด , มีป้าย Clean Food Good Taste โดยมีค่าเฉลี่ย 4.28, 4.26 ตามลำดับ และนิสิตมีระดับการสนใจมากในด้านมีป้ายรับรองความอร่อย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.06

นิสิตมีระดับการสนใจโดยรวมมากที่สุด ในผลิตภัณฑ์ควบ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.20

ด้านราคา นิสิตที่ตอบแบบสอบถามมีระดับการสนใจมากที่สุด ในด้านราคาเหมาะสมกับคุณภาพอาหาร ราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร ประหยัดค่าใช้จ่าย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32, 4.27, 4.25 ตามลำดับ และนิสิตมีระดับการสนใจมาก ในด้านป้ายแสดงราคาชัดเจน โดยมีค่าเฉลี่ย 4.20

นิสิตมีระดับการสนใจโดยรวมมากในด้านราคา โดยมีค่าเฉลี่ย 4.26

ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย นิสิตที่ตอบแบบสอบถามมีระดับการสนใจมากที่สุด ในด้านทำเลที่ตั้งสะดวกต่อการซื้อ , สุขอนามัยของร้านที่จัดจำหน่าย 4.22, 4.11 ตามลำดับ และนิสิตมีระดับการสนใจมาก ในด้านความเพียงพอของสถานที่จัดจำหน่าย บรรยากาศของสถานที่จัดจำหน่าย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.11, 4.37 ตามลำดับ

นิสิตมีระดับการสนใจโดยรวมมากในด้านช่องทางการจัดจำหน่าย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.20

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้า

นิสิตที่ตอบแบบสอบถามมีระดับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าบ่อยครั้งมาก (7 ครั้งต่อสัปดาห์) ผลิตภัณฑ์ที่บริโภคคือ นม โดยมีค่าเฉลี่ย 4.22

4. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

นิสิตมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าส่วนใหญ่ที่ร้านอาหาร จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 61.5 รับประทานกับเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 72.4 รับประทานในช่วงเวลา 7:01-8:00 นาฬิกา จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 52.1 มีระยะเวลาเฉลี่ยในการรับประทานอาหารแต่ละครั้ง 5-10 นาที จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 41.6 สาเหตุที่รับประทานอาหารเข้าเพราะว่าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 42.4 รับประทานอาหารเข้าเป็นมูลค่าต่ำสุด 10 บาท มูลค่าสูงสุด 50 บาท และมีมูลค่าเฉลี่ยต่อครั้งคือ 25.77 บาท

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงวิเคราะห์ เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นิสิตที่มีลักษณะทางด้านปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี ระดับผลการเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับดัชนีมวลกาย แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนิสิตคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก แตกต่างกัน

เพศ จากการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests สรุปได้ว่า เพศที่แตกต่างกัน มีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่ในการบริโภคไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

ระดับชั้นปีการศึกษา จากการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests สรุปได้ว่า ระดับชั้นปีที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่ในการบริโภคแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

ระดับผลการเรียน จากการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests สรุปได้ว่า ระดับผลการเรียนที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่การบริโภคไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จากการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests สรุปได้ว่า รายได้รวมต่อเดือนที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

ระดับดัชนีมวลกาย จากการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests สรุปได้ว่า ระดับดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 การสนใจในการบริโภคอาหารเข้า ได้แก่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านความถี่ ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

จากการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Chi-Square Tests สรุปได้ว่า การสนใจด้านผลิตภัณฑ์ด้านราคา และด้านช่องทางการจัดจำหน่าย กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้านระดับความถี่ในการบริโภค ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐาน ได้ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านเพศ ระดับชั้นปีการศึกษา ระดับผลการเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับดัชนีมวลกาย พบว่า ระดับชั้นปีการศึกษาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} < 0.001$) และนิสิตที่มีการบริโภคอาหารเข้ามากที่สุดคือ นิสิตในระดับชั้นปีที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแอน สุริยันรัตกร (2549) ที่ทำการศึกษปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนิสิต-นักศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลด้านเพศ รายได้รวมต่อเดือน ที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกัน
2. สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ระดับผลการเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และระดับดัชนีมวลกายที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน
3. การสนใจในการบริโภคอาหารเข้า ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้านช่องทางจัดจำหน่าย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะการเก็บตัวอย่างจากนิสิตเท่านั้น ซึ่งการศึกษาครั้งต่อไป ควรจะมีการขยายผลการศึกษาไปยังกลุ่มอาชีพอื่นๆ เช่น นักเรียน ข้าราชการ พ่อค้าแม่ค้า เป็นต้น
2. ควรมีศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารเข้ากับอาหารมื้ออื่นๆ เช่น มื้อกลางวัน มื้อเย็น เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย 2543 และ ACSM 2001. **การคำนวณดัชนีมวลร่างกาย**. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2552,
จาก <http://www.ss.mahidol.ac.th/thai/Bmi.htm>.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
วัยรุ่น**. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2552, จาก
<http://www.halalthailand.com/healthy/subindex.php?>
- กระทรวงสาธารณสุข. **อาหารเข้ากับการเรียน**. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2552,
จาก <http://www.siamswim.com/knowledge/anamai7.html>.
- เฉลิม ต้นสกุล. 2538. เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข.
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 1
พ.ศ.2538.
- ทัศนีย์ วงษ์จิราภรณ์. 2538. **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเข้าของวัยรุ่น ในเขต
กรุงเทพมหานคร**.วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(คหกรรมศาสตร์ศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นันทนา เจริญพิบูล .2546. **ปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการ บริโภคอาหารกล่อง
สำเร็จรูปแช่แข็งของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร**.สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2538. **เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข**.
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 1
พ.ศ. 2538.
- ปานชนก โพธิ์สุนทร. 2549. **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่กรณีศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง นม และกาแฟ**. รายงานการ
วิจัย คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์ . สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2552,
จาก http://ora.kku.ac.th/res_kku/Expertise/PersonView.asp?QID=6922
- วดีนา จันทศิริ (2526 หน้า 144) สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย.สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์.เอกสาร
การสอนรายวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 5-8.โรงพิมพ์รุ่งศิลป์การพิมพ์.พิมพ์
ครั้งที่ 1 พ.ศ.2526
- วิเชียร วรพุทธพร. 2552. **ผลิตภัณฑ์ข้าวเม่าอาหารเข้าซีเรียล**. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2552,
จาก <http://blog.eduzones.com/futurecareer/26327>.

ลัดดา บุญเพ็ง. 2547. **ปัจจัยด้านส่วนผสมทางการตลาดที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้อ
อาหารเช้าซีเรียลของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร.** สารนิพนธ์ บธ.ม.

(การตลาด).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุดสายชล หอมทอง. 2549. **ความสำคัญของอาหารเช้า.** สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2552,

จาก http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=1595.

ศินา อินทศิริ (2526 หน้า 186) สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย.สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์.เอกสาร

การสอนรายวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 5-8.โรงพิมพ์รุ่งศิลป์การพิมพ์.พิมพ์

ครั้งที่ 1 พ.ศ.2526 ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. 2550. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2552, จาก

<http://www.ryt9.com/s/prg/113462>.

อุทุมพร ขำละเอียด .2545. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของพนักงานในอาคารสิรินรัตน์.**

สารนิพนธ์ บธ.ม. (บริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อนุกุล พลศิริ (2526 หน้า 78) สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย.สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์.เอกสาร

การสอนรายวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 5-8.โรงพิมพ์รุ่งศิลป์การพิมพ์.พิมพ์

ครั้งที่ 1 พ.ศ.2526

อนุกุล พลศิริ (2526 หน้า106) สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย.สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์.เอกสาร

การสอนรายวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 5-8.โรงพิมพ์รุ่งศิลป์การพิมพ์.พิมพ์

ครั้งที่ 1 พ.ศ.2526

อุทัย ธาณี. 2549. **ความสำคัญของอาหารเช้า.** สืบค้นเมื่อ 6 กันยายน 2552,

จาก <http://gotoknow.org/blog/duthai/45749>.

แอน สุริยันต์กร. 2549. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนิสิต-นักศึกษา ใน**

เขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ บธ.ม.(การตลาด).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ณัฏช

กุลิสร์.

อัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์(2538: 47-50) เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 1

พ.ศ.2538.





แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า
ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

1. () ชาย
2. () หญิง

2. อายุ ปี (โปรดระบุ)

3. ระดับชั้นปีการศึกษา

1. () ปี 1
2. () ปี 2
3. () ปี 3
4. () ปี 4

X 4. ระดับผลการศึกษา

1. () ต่ำกว่า 2.00 2. () 2.00 – 2.50
3. () 2.51 – 3.00 4. () 3.01 – 3.50
5. () มากกว่า 3.50

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (ทั้งที่ได้รับจากผู้ปกครองและหาเอง)

1. () น้อยกว่า 3,000 บาท
2. () 3,000 – 5,000 บาท
3. () 5,001 – 8,000 บาท
4. () มากกว่า 8,000 บาท

(โปรดระบุ)

6. อาชีพของ บิดา - มารดา

	บิดา	มารดา
1. รับราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	()	()
2. เกษตรกรรม	()	()
3. ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	()	()
4. ลูกจ้างเอกชน / บริษัท <i>รับจ้าง</i>	()	()
5. พ่อบ้าน / แม่บ้าน <i>ผู้ขาย</i>	()	()
6. อื่นๆ โปรดระบุ <i>อื่นๆ</i>	().....	()

7. ระดับการศึกษาสูงสุดของ บิดา - มารดา

	บิดา	มารดา
1. ไม่ได้เรียนหนังสือ	()	()
2. ป.1 - ป.6 <i>ประถมศึกษา</i>	()	()
3. ม.1 - ม.6 (สายสามัญ) <i>มัธยมศึกษา</i>	()	()
4. ปวช. , ปวส. (สายอาชีพ)	()	()
5. ปริญญาตรี	()	()
6. สูงกว่าปริญญาตรี	()	()

8. รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อปี

1. () น้อยกว่า 50,000 บาท
2. () 50,001 - 100,000 บาท
3. () 100,001 - 150,000 บาท
4. () 150,001 - 200,000 บาท
5. () มากกว่า 200,000 บาท

9. น้ำหนักตัว..... กิโลกรัม

10. ส่วนสูง..... เซนติเมตร

ส่วนที่ 2 การจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
คำชี้แจง โปรดพิจารณาและกรณากาเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับการจูงใจของท่าน

การจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า	ระดับการจูงใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านผลิตภัณฑ์					
1.ประโยชน์หลัก					
1.1 อาหารเข้ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ					
1.2 อาหารเข้าสามารถตอบสนองความต้องการของร่างกาย					
1.3 อาหารเข้าทำให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการ					
2.รูปลักษณ์ของผลิตภัณฑ์					
2.1 รูปร่างลักษณะ บรรจุภัณฑ์ ของอาหารเข้า					
2.2 ความหลากหลายของอาหาร					
2.3 หน้าตาอาหารเชิญชวนให้รับประทาน					
3.ผลิตภัณฑ์ที่คาดหวัง					
3.1 ความอร่อยของอาหาร					
3.2 ความสดใหม่ของอาหาร					
3.3 ความสะอาดของอาหาร					
3.4 อาหารไขมันต่ำ					
3.5 ปริมาณของอาหาร					
3.6 คุณภาพของอาหาร					
4.ผลิตภัณฑ์ควบ					
4.1 มีป้ายรับรองความสะอาด					
4.2 มีป้ายรับรองความอร่อย					
4.3 มีป้าย Clean Food Good Taste					

การรูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้า	ระดับการรูงใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านราคา					
1. ราคาเหมาะสมกับคุณภาพอาหาร					
2. ป้ายแสดงราคาชัดเจน					
3. ราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร					
4. ประหยัดค่าใช้จ่าย					
ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย					
1. ทำเลที่ตั้งสะดวกต่อการซื้อ					
2. ความเพียงพอของสถานที่จัดจำหน่าย					
3. สุขอนามัยของร้านที่จัดจำหน่าย					
4. บรรยากาศของสถานที่จัดจำหน่าย					

ส่วนที่ 3 ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเช้าต่อสัปดาห์

คำชี้แจง โปรดพิจารณาและกรูณาภาเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง (เพียง 1 ข้อ)

ผลิตภัณฑ์อาหารเช้า	ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์				
	บ่อยครั้ง มาก (7 ครั้ง)	บ่อยครั้ง (5-6 ครั้ง)	ปานกลาง (3-4 ครั้ง)	บางครั้ง (1-2 ครั้ง)	ไม่เคย
1. โจ๊ก					
2. ข้าวต้ม					
3. ก๋วยเตี๋ยว					
4. ข้าวราดแกง					
5. อาหารตามสั่ง					
6. อาหารเช้าซีเรียล					
7. นม					
8. แชนดิวิช					

ผลิตภัณฑ์อาหารเข้า	ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์				
	บ่อยครั้ง มาก (7 ครั้ง)	บ่อยครั้ง (5-6 ครั้ง)	ปาน กลาง (3-4 ครั้ง)	บางครั้ง (1-2 ครั้ง)	ไม่เคย
9. ขนมปัง					
10. น้ำเต้าหู้					
11. ปาท่องโก๋					
12. ชา					
13. กาแฟ					
14. น้ำผลไม้					
15. เครื่องดื่มธัญพืช					
16. ข้าวเหนียวหมูปิ้ง					
17. อาหารธัญพืช					
18. ขนมจีบ					
19. ซาลาเปา					
20. อื่นๆ โปรดระบุ.....					

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความและกรรณกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หรือเติมคำตอบลงในช่องว่างที่ระบุ ให้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด (กรรณาเลือกเพียง 1 ข้อ)

- สถานที่ที่ท่านรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำหรือบ่อยที่สุด
 - () บ้าน/หอพัก
 - () ร้านอาหาร
 - () บนยานพาหนะขณะเดินทาง
 - () อื่นๆ โปรดระบุ.....
- บุคคลที่ท่านรับประทานอาหารเช้าด้วยเป็นประจำ
 - () คนเดียว
 - () บุคคลในครอบครัว
 - () เพื่อน
 - () รุ่นพี่ / รุ่นน้อง
 - () อื่นๆ โปรดระบุ.....

3. ท่านซื้ออาหารเช้าเป็นมูลค่าเฉลี่ย.....บาทต่อครั้ง
4. ช่วงเวลาที่ท่านรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ
1. () 6:00-7:00 นาฬิกา
 2. () 7:01-8:00 นาฬิกา
 3. () 8:01-9:00 นาฬิกา
 4. () 9:01-10:00 นาฬิกา
 5. () อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. ระยะเวลาเฉลี่ยในการรับประทานอาหารเช้าในแต่ละครั้ง
1. () น้อยกว่า 5 นาที
 2. () 5-10 นาที
 3. () 11-15 นาที
 4. () มากกว่า 20 นาที
6. ท่านรับประทานอาหารเช้าเพราะเหตุใด (กรุณาเลือกเพียง 1 ข้อ)
1. () ทำให้ไม่หิว
 2. () เพราะว่าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน
 3. () ทำให้มีประสิทธิภาพในการเรียน
 4. () ทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่หงุดหงิด
 5. () อื่นๆ โปรดระบุ.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ข
การตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)



การตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ

โดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อความดังต่อไปนี้

- ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อความวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อความวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อความวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

ข้อ	กระทงคำถามสำหรับการวิจัย	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
	ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล				
1.	เพศ				
2.	อายุ				
3.	ระดับชั้นปี				
4.	ระดับผลการศึกษา				
5.	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน				
6.	อาชีพของ บิดา - มารดา				
7.	ระดับการศึกษาสูงสุดของ บิดา - มารดา				
8.	รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อปี				
9.	น้ำหนักตัว				
10.	ส่วนสูง				
	ส่วนที่ 2 การจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า ด้านผลิตภัณฑ์ ประโยชน์หลัก				
11.	อาหารเข้ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ				
12.	อาหารเข้าสามารถตอบสนองความต้องการของ ร่างกาย				
13.	อาหารเข้าทำให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการ				
	รูปลักษณ์ของผลิตภัณฑ์				
14.	รูปร่างลักษณะ บรรจุภัณฑ์ ของอาหารเข้า				
15.	ความหลากหลายของอาหาร				
16.	หน้าตาอาหารเชิญชวนให้รับประทาน				

ข้อ	กระทงคำถามสำหรับการวิจัย	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
17.	<u>ผลิตภัณฑ์ที่คาดหวัง</u> ความอร่อยของอาหาร				
18.	ความสดใหม่ของอาหาร				
19.	ความสะอาดของอาหาร				
20.	อาหารไขมันต่ำ				
21.	ปริมาณของอาหาร				
22.	คุณภาพของอาหาร				
23.	<u>ผลิตภัณฑ์ควบ</u> มีป้ายรับรองความสะอาด				
24.	มีป้ายรับรองความอร่อย				
25.	มีป้าย Clean Food Good Taste				
26.	<u>ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย</u> ทำเลที่ตั้งสะดวกต่อการซื้อ				
27.	ความเพียงพอของสถานที่จัดจำหน่าย				
28.	สุขอนามัยของร้านที่จัดจำหน่าย				
29.	บรรยากาศของสถานที่จัดจำหน่าย				
30.	<u>ด้านราคา</u> ราคาเหมาะสมกับคุณภาพอาหาร				
31.	ป้ายแสดงราคาชัดเจน				
32.	ราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร				
33.	ประหยัดค่าใช้จ่าย				
34.	<u>ส่วนที่ 3 ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์</u> <u>อาหารเข้าต่อสัปดาห์</u> โจ๊ก				
35.	ข้าวต้ม				
36.	ก๋วยเตี๋ยว				
37.	ข้าวราดแกง				
38.	อาหารตามสั่ง				
39.	อาหารเข้าซีเรียล				
40.	นม				

ข้อ	กระทงคำถามสำหรับการวิจัย	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
41.	แซนดิวิช				
42.	ขนมปัง				
43.	น้ำเต้าหู้				
44.	ปาต่องไก่				
45.	ชา				
46.	กาแฟ				
47.	น้ำผลไม้				
48.	เครื่องดื่มธัญพืช				
49.	ข้าวเหนียวหมูปิ้ง				
50.	อาหารธัญพืช				
51.	ขนมจีบ				
52.	ซาลาเปา				
53.	สลัด				
54.	ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เข้า สถานที่ที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ หรือบ่อยที่สุด				
55.	บุคคลที่รับประทานอาหารเช้าด้วยเป็นประจำ				
56.	มูลค่าอาหารเช้าที่ซื้อโดยเฉลี่ยต่อครั้ง				
57.	ช่วงเวลาที่ท่านรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ				
58.	ระยะเวลาเฉลี่ยในการรับประทานอาหารเช้าในแต่ละครั้ง				
59.	รับประทานอาหารเช้าเพราะเหตุใด				



เรื่อง บัณฑิตที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

การแปลผลค่าดัชนี IOC

ผู้เชี่ยวชาญที่ 1-3

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล						
1	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้ (อาจปรับปรุง)
6	1	1	1	3	1	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1	ใช้ได้
8	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้ (อาจปรับปรุง)
9	1	1	1	3	1	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1	ใช้ได้
ส่วนที่ 2 การจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า						
1	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้ (อาจปรับปรุง)
2	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้ (อาจปรับปรุง)
3	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้ (อาจปรับปรุง)
4	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้ (อาจปรับปรุง)
6	1	1	1	3	1	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1	ใช้ได้
11	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้ (อาจปรับปรุง)
12	1	1	1	3	1	ใช้ได้
13	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ส่วนที่ 2 การจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า						
14	1	1	1	3	1	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1	ใช้ได้
18	1	1	1	3	1	ใช้ได้
19	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้ (อาจปรับปรุง)
20	1	1	1	3	1	ใช้ได้
21	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้ (อาจปรับปรุง)
22	1	1	1	3	1	ใช้ได้
23	1	1	1	3	1	ใช้ได้
ส่วนที่ 3 ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าต่อสัปดาห์						
1	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1	ใช้ได้
13	1	1	1	3	1	ใช้ได้
14	1	1	1	3	1	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ส่วนที่ 3 ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าต่อสัปดาห์						
18	1	1	1	3	1	ใช้ได้
19	1	1	1	3	1	ใช้ได้
20	1	1	1	3	1	ใช้ได้
ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า						
1	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้ (อาจปรับปรุง)
4	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1	ใช้ได้