

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

นัตยา                      เปลี่ยนรุ่ง  
นุชชาวดี                  แผ่นทอง  
มัทธนา                    ปิยะชาติคุณากร  
ศศิวิมล                    บุญทองแก้ว

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร  
วันลงทะเบียน 1.4.000.2554  
หมายเลข bib. 6.2894294  
หมายเลข item. 1.5342649  
เลขเรียกหนังสือ WA20.5

2521

2553

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชาการวิจัยทางสุขภาพ (554471)

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

ชื่อเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน  
ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ผู้ศึกษาค้นคว้า นาทยา เปลียนรุ่ง, นุชชาวดี แผ่นทอง, มั่นทนา ปิยะชาติคุณากร,  
ศศิวิมล บุญทองแก้ว

ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน

ประเภทสารนิพนธ์ รายงานการศึกษารายวิชาการวิจัยทางสุขภาพ (554471)  
มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2553

คำสำคัญ พฤติกรรมการบริโภค,อาหารเวลากลางคืน ,นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร

#### บทคัดย่อ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนนั้น มีผลเสียต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย คือ ทำให้เป็นโรคอ้วน และหากผู้บริโภครยังขาดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็ย่อมมีผลเสียต่อสุขภาพ ในระยะยาวด้วย นั่นคือ ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมา เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของระดับไขมันในหลอดเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับระบบหายใจ โรคข้อเสื่อม โรคมะเร็งบางชนิด คณะผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับเรื่องดังกล่าวและได้ทำการศึกษา วิจัยถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน เวลากลางคืน ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

รูปแบบที่ใช้ในการศึกษางานวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยศึกษาคือนิสิตระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก หลักสูตรภาคปกติ ปีการศึกษา 2553 จำนวน 748 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบ แบบสอบถาม ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนิสิตต่อการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน และความถี่ ในการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนต่อสัปดาห์ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนตามสัดส่วนการประมาณค่า สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ไคสแควร์

XF

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ได้แก่ ระดับชั้นปีการศึกษา, อารมณ์, เวลานอน, การสะสมอาหารไว้ในสถานที่พัก, สื่อทางอินเทอร์เน็ต, รสชาติของอาหาร, รูปแบบ-ภาพลักษณ์ของอาหาร และช่วงเวลาใกล้สอบ มีนิสิตที่บริโภคอาหารในเวลากลางคืน จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และนิสิตที่ไม่บริโภคอาหารในเวลากลางคืนจำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 และมีการบริโภคอาหารชนิดต่างๆในเวลากลางคืน ได้แก่ อาหารตามสั่ง คิดเป็นร้อยละ 26.2 ผลไม้ต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 23.5 และนม คิดเป็นร้อยละ 20.0 ตามลำดับ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นิสิตยังนิยมบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ดังนั้นหน่วยงานบริการด้านสุขภาพ ควรให้ความสำคัญและสร้างกลยุทธ์ในการแก้ไขพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน มีการกำหนดนโยบาย เพื่อกระตุ้นเตือนให้นิสิตที่มีพฤติกรรมบริโภคให้ลดหรืองดบริโภคอาหารในเวลากลางคืน เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและยั่งยืนต่อไป



## ประกาศคุณูปการ

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน อาจารย์ที่ปรึกษา ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง จนการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองสำเร็จสมบูรณ์ได้ คณะผู้ศึกษาค้นคว้าขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.ปัทมา สุพรรณกุล อาจารย์อรรธรณ แซ่ตัน และ อาจารย์พัฒน์วดี พัฒนถาบุตร คณาจารย์ประจำคณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า จนทำให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สมบูรณ์และมีคุณค่า

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร บุคลากรและนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ อำนวยความสะดวกและให้ ความร่วมมือเป็นอย่างยิ่ง ในการเก็บข้อมูลและตอบแบบสอบถาม

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากการศึกษาค้นคว้าฉบับนี้ คณะผู้ศึกษาค้นคว้าขออุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน

นิตยา

เปลื้องรุ่ง

นุชชาวดี

แผ่นทอง

มัณฑนา

ปิยะชาติคุณากร

ศศิวิมล

บุญทองแก้ว

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
จุดมุ่งหมายของการศึกษา.....	3
ขอบเขตของงานวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ส่วนที่ 1 ทฤษฎีการบริโภค.....	6
ส่วนที่ 2 ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ( Health Belief Model ).....	8
ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภค.....	10
ส่วนที่ 4 ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค ( Factors Influence consumer Bugging Behavior ).....	15
ส่วนที่ 5 ความหมายของอาหาร.....	23
ส่วนที่ 6 แนวคิดที่สำคัญของโภชนาการและสุขภาพ.....	23
ส่วนที่ 7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร.....	24
ส่วนที่ 8 พฤติกรรมการรับประทานอาหารในเวลากลางคืน .....	32
ส่วนที่ 9 ผลจากการรับประทานอาหารในเวลากลางคืน.....	33
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
รูปแบบที่ใช้ในการศึกษา.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
ขนาดกลุ่มตัวอย่าง.....	36

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	37
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
<b>4 ผลการวิจัย.....</b>	<b>40</b>
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา .....	41
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงวิเคราะห์ .....	49
<b>5 บทสรุป.....</b>	<b>65</b>
สรุปผลการวิจัย.....	65
อภิปรายผลการวิจัย.....	68
ข้อเสนอแนะ.....	70
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>71</b>
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก ผลการทดสอบความตรงของเครื่องมือในการศึกษา.....	74
ภาคผนวก ข แบบทดสอบค่าความเชื่อมั่น (reliability).....	76
<b>ประวัติผู้วิจัย.....</b>	<b>83</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา ของนิสิตคณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์.....	35
2 แสดงสัดส่วนของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปีการศึกษา.....	36
3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละด้านปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ .....	41
4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารในเวลากลางคืน.....	46
5 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความถี่ต่อพฤติกรรมการ บริโภคอาหารในเวลากลางคืน.....	48
6 แสดงค่าการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารในเวลากลางคืน.....	50
7 แสดงค่าการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน .....	51
8 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน .....	52
9 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเวลานอนกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค.....	53
10 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านอารมณ์กับพฤติกรรม การบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค.....	54
11 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านบุคคลใกล้ชิดกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค.....	55
12 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสื่อโทรทัศน์กับพฤติกรรม การบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค.....	56
13 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสื่อโทรทัศน์กับพฤติกรรม การบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค.....	57

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 แสดงค่าการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านความหลากหลายของอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค.....	58
15 แสดงค่าการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านร้านอาหารในเวลา กลางคืนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรม ในการบริโภค .....	59
16 แสดงค่าการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านความสะดวกในการ เดินทางกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรม ในการบริโภค .....	60
17 แสดงค่าการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสื่ออินเทอร์เน็ตกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค.....	61
18 แสดงค่าการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านรสชาติอาหารกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค.....	62
19 แสดงค่าการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านรูปแบบอาหารกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค .....	63
20 แสดงค่าการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านช่วงเวลาใกล้สอบกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน .....	64



## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 แสดงกลุ่มของผู้บริโภคจำแนกตามความต้องการ.....	18
2 สิ่งแวดล้อมภายในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล.....	22



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

อาหารมีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกช่วงวัย ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ เพราะอาหารเป็นความจำเป็นพื้นฐานทางด้านร่างกาย เป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดี พร้อมทั้งจะประกอบกิจกรรมหน้าที่ของบุคคลในแต่ละวัย อาหารเป็นพลังงาน อาหารเป็นกระบวนการสร้างเนื้อเยื่อ เซลล์ชีวิตที่มีคุณภาพ และเป็นการพัฒนากระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันโรคและการพัฒนาสติปัญญา แต่การบริโภคอาหารเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้น บุคคลจะต้องรู้จักหลักการบริโภคที่ถูกต้องด้วย (พัชราณี ภวตกุล.2550)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและปัจจัยต่างๆ เช่น เพศ อายุ ความรู้ ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณี ( สืบค้นจาก <http://www.swu.ac.th/royal/index.html> เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ.2553) โดยเฉพาะการพัฒนาที่รวดเร็วของสังคมโลกในปัจจุบันที่กำลังเดินทางไปสู่สังคมข้อมูลข่าวสาร (Information Sicity) สังคมเศรษฐกิจใหม่และสังคมยุคโลกาภิวัตน์ล้วนมีผลกระทบต่อพฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการของคนไทยอย่างถ้วนทั่ว เทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Technology) ได้มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและแพร่กระจายเข้ามามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้มีทั้งแง่บวกและแง่ลบ ผลกระทบในแง่ลบนั้นมีหลากหลายที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทางอาหารและโภชนาการ นำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการทั้งขาดและเกิน โดยเฉพาะภาวะโภชนาการเกินเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ถูกจัดเป็นปัญหาสำคัญของกลุ่มโรคไม่ติดต่อซึ่งเป็นสาเหตุการตายของคนไทยโดยเฉพาะในสังคมเมืองเป็นลำดับต้นๆ (วิณะ วีระไวทยะ:2541)

ปกติแล้วนั้นในเวลากลางคืนของมักต้องมีกิจกรรมปฏิบัติ เช่น ดูโทรทัศน์ ทำการบ้าน อ่านหนังสือ ละครงานที่ค้างคา หรือเข้านอน เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจวัตรพื้นฐานของคนไม่ว่าจะกี่ยุคก็สมัย ในปัจจุบันปัจจัย " การรับประทานอาหาร " เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของมนุษย์ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ของมนุษย์ โดยมนุษย์เราจำเป็นต้องบริโภคอาหารเป็นประจำทุกวัน

โดยแบ่งเป็น 3 เวลาด้วยกัน ได้แก่ เช้า กลางวัน เย็น ซึ่งเป็น 3 มื้อหลักที่มีความสำคัญแตกต่างกันออกไป มื้อเช้าควรรับประทานเพื่อให้พร้อมในการทำงานหรือเรียนหนังสือ ให้สารอาหารไปหล่อเลี้ยงเลือด ให้เลือดไปเลี้ยงสมองจะได้ทำงานหรือเรียนหนังสืออย่างคล่องแคล่ว มื้อกลางวันรับประทานเพื่อให้มีกำลังในการทำงานช่วงบ่ายต่อไป ในวัยศึกษาเล่าเรียนมื้อกลางวันก็สำคัญเช่นเดียวกันเนื่องจากว่าเป็นมื้อที่จะนำไปใช้ในวิชาเรียนช่วงบ่าย ซึ่งอาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างขาดมิได้ และมื้อเย็นมีประโยชน์มากมายหลายอย่าง ในแง่ของชีวภาพคือเพื่อให้อยู่ท้องจนถึงเวลาเช้า และโดยมากผู้คนจะมองว่ามื้อเย็น ก็จะเป็นมื้อที่อาหารอร่อยที่สุด เพราะไม่ต้องเร่งรีบกับเวลา เพื่อที่จะใช้ในการรับประทาน แล้วไปทำงานหรือเรียนต่อ ส่วนเหตุผลทางด้านกายภาพนั้นก็เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ซึ่งหลายๆครอบครัวเลือกที่จะใช้มื้อเย็นนี้ในการพบปะพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อสานสัมพันธ์กันในครอบครัว และอีกหนึ่งเวลาที่ถูกเพิ่มเข้ามาในวิถีชีวิตของคนในปัจจุบันนั้นก็ คือ "เวลากลางคืน" ในปัจจุบันมีร้านอาหารหลายๆร้านที่เปิด 24 ชั่วโมง เพื่อให้คนทำงานหรือนักเรียนที่เปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตจากการทำงาน ในบ้าน ออกมาพบปะพูดคุยกันหลังเลิกเรียนหรือเลิกงาน ประชุมงานกัน หรือทำการบ้านรายงานส่งอาจารย์

การกินอาหารในเวลากลางคืนทำให้เกิดปัญหาตามมาของทั้งผู้หญิงและผู้ชายนั่นก็คือ "ความอ้วน" โทษของการรับประทานอาหารในช่วงเวลากลางคืน เนื่องจากในขณะที่หลับร่างกายจะไม่มีประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงาน แคลอรีในร่างกายจึงกลับกลายเป็นไขมัน ซึ่งความอ้วนที่เป็นสิ่งที่เราควรหลีกเลี่ยง เพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้ เกิดโรคต่างๆ ขึ้นมาก เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ฯลฯ

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนนั้น มีผลเสียต่อสุขภาพทางด้านร่างกายคือ ทำให้เป็นโรคอ้วน และหากผู้บริโภครยังขาดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็ย่อมมีผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวด้วย นั่นคือ ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมา เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของระดับไขมันในหลอดเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับระบบหายใจ โรคข้อเสื่อม โรคมะเร็งบางชนิด คณะผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับเรื่องดังกล่าวและได้ทำการศึกษาวิจัยถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนและมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพ

ตามมาได้ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหากลยุทธ์ในการดำเนินการจัดโครงการหรือปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร  
ให้มีความเหมาะสมต่อไป

#### คำถามการวิจัย

1. นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนอย่างไร
2. ปัจจัยใดบ้างที่มีความสัมพันธ์ต่อการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

#### จุดมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

#### ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในกลุ่มนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 260 คน และได้ดำเนินการศึกษาระหว่าง เดือนมิถุนายน ถึง เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2553



## นิยามศัพท์เฉพาะ

- 7.1. เวลากลางคืน หมายถึง ช่วงเวลาตั้งแต่ 21.30 น. ถึง 06.00 น.
- 7.2. การบริโภคอาหารในเวลากลางคืน หมายถึง การรับประทานทั้งอาหารคาว อาหารหวาน เช่น ข้าว กับข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมขบเคี้ยว ลูกอม ไอศกรีม ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ฯลฯ ตั้งแต่ช่วงเวลา 21.30 น. จนถึงเวลา 06.00 น. แต่ไม่นับรวมถึงการดื่มน้ำเปล่า
- 7.3. สถานที่จำหน่ายอาหารในเวลากลางคืน หมายถึง ร้านอาหาร ร้านสะดวกซื้อ ร้านขายของชำ หรือร้านใดที่จำหน่ายอาหารทุกประเภท ในช่วงเวลาตั้งแต่ ช่วงเวลา 21.30 น. จนถึงเวลา 06.00 น.
- 7.4. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติของผู้บริโภคเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่กระทำเป็นประจำ
- 7.5. สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภคอาหาร หมายถึง สิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่สามารถเอื้ออำนวยให้เกิดการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนได้ ได้แก่ สถานที่จำหน่ายอาหาร นอกจากนี้ยังรวมถึงความสะดวกและปลอดภัยในการเดินทางเพื่อไปบริโภคอาหาร
- 7.6. คนใกล้ชิด หมายถึง บุคคลใกล้ชิดที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย
- 7.7. ช่วงเวลาใกล้สอบ หมายถึง ระยะเวลา 1 สัปดาห์ ก่อนการสอบกลางภาคหรือปลายภาค

## สมมติฐานของการวิจัย

- 5.1. ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน
- 5.2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยต่างๆ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ทฤษฎีการบริโภค

ส่วนที่ 2 ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ( Health Belief Model )

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภค

ส่วนที่ 4 ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค

ส่วนที่ 5 ความหมายของอาหาร

ส่วนที่ 6 แนวคิดที่สำคัญของโภชนาการและสุขภาพ

ส่วนที่ 7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 8 พฤติกรรมการรับประทานอาหารในเวลากลางคืน

ส่วนที่ 9 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ส่วนที่ 1 ทฤษฎีการบริโภค

การบริโภคนับว่าเป็นกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่มีความสำคัญอย่างหนึ่ง ผู้บริโภคแต่ละคนจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับรายได้ และความพอใจหรือรสนิยมของผู้บริโภค

ทฤษฎีการบริโภค เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรมของผู้บริโภคในการบริโภคสินค้าและบริการว่าถ้าผู้บริโภคมีรายได้จำกัดจะมีการตัดสินใจในการเลือกซื้อสินค้าและบริการอย่างไรและสาเหตุอะไรที่ทำให้ผู้บริโภคโดยทั่วไปซื้อสินค้าและบริการเพิ่มขึ้น เมื่อราคาสินค้าและบริการลดลง และซื้อสินค้าและบริการนั้นลดลง เมื่อราคาสินค้าและบริการเพิ่มขึ้น ทฤษฎีการบริโภคที่จะนำมาใช้อธิบายถึงพฤติกรรมของผู้บริโภคมีหลายทฤษฎี ในบทนี้จะกล่าวถึง 2 ทฤษฎี คือทฤษฎีอรรถประโยชน์ (Utility ) และทฤษฎีเส้นความพอใจเท่ากัน (Indifference curve Theory)

ในการวิเคราะห์ทั้ง 2 ทฤษฎี มีข้อสมมติฐานคือผู้บริโภคจะตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าและบริการที่ให้ความพอใจสูงสุด โดยมีรายได้จำกัดจำนวนหนึ่ง

### 1.1. ทฤษฎีอรรถประโยชน์

ทฤษฎีอรรถประโยชน์เป็นทฤษฎีที่ใช้อธิบายพฤติกรรมต่างๆของผู้บริโภค ได้เริ่มนำทฤษฎีนี้มาใช้ในศตวรรษที่19 โดยนักเศรษฐศาสตร์หลายท่านสำนักนีโอคลาสสิก เชื่อว่าสินค้าและบริการต่างๆ สามารถทำให้ผู้บริโภคเกิดความพึงพอใจ และความพอใจนี้สามารถวัดเป็นหน่วยหรือ UTIL ได้ความหมายของอรรถประโยชน์

อรรถประโยชน์ (Utility) คือความพอใจที่บุคคลได้รับจากการบริโภคสินค้าชนิดใดชนิดหนึ่ง ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง เช่น ปากกา 1 ด้ามให้อรรถประโยชน์ 9 หน่วย ผู้บริโภคจะได้รับความพอใจมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการในการบริโภคซึ่งจะแตกต่างกันไปตามเวลา สถานที่ และความจำเป็น

ดังนั้นสินค้าชนิดเดียว จำนวนเท่ากัน จึงให้อรรถประโยชน์ต่างกันสำหรับผู้บริโภคแต่ละคน ถ้าผู้บริโภคมีความต้องการสินค้าหรือบริการชนิดใดมากเพียงใด ก็จะมีอรรถประโยชน์สำหรับผู้บริโภคเท่านั้น ทฤษฎีอรรถประโยชน์ (Theory of Utility) มีข้อสมมติพื้นฐาน (Basic Assumption) ดังนี้ (อัครงค์ อุดมไพจิตรกุล และศรिवรรณ เสรีรัตน์ ,2543)

1. ผู้บริโภคมีรายได้จำกัด ดังนั้นจึงเลือกสินค้าที่ให้ความพอใจสูงสุด ภายใต้งบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัด
2. อรรถประโยชน์ หรือความพอใจสามารถวัดค่าเป็นตัวเลขได้ เรียกว่า Util
3. อรรถประโยชน์รวมวัดจากความพอใจที่ผู้บริโภคได้รับ โดยสมมติเป็นตัวเลขเชิงปริมาณและแปรตามปริมาณของสินค้าที่บริโภคเพิ่ม
4. อรรถประโยชน์เพิ่มที่ได้รับจากการบริโภคสินค้า เพิ่มขึ้นทีละหนึ่งหน่วยมีลักษณะลดลงเรื่อยๆซึ่งสอดคล้องกับกฎว่าการลดน้อยลงของอรรถประโยชน์เพิ่ม (Law of diminishing Marginal Utility)

อรรถประโยชน์รวมและอรรถประโยชน์เพิ่ม

อรรถประโยชน์เพิ่ม (Marginal utility) คือความพอใจที่ผู้บริโภคได้รับเนื่องจากการบริโภคสินค้าหรือบริการ เพิ่มขึ้น 1 หน่วย เช่น นางสาวหนึ่งฤทัยซื้อกระเป๋า 1 ใบ ได้รับความพอใจรวมเท่ากับ 50 หน่วย ซื้อกระเป๋าใบที่ 2 ได้รับความพอใจรวมเท่ากับ 70 หน่วย แสดงว่าอรรถประโยชน์เพิ่มมีค่าเท่ากับ หน่วย



1.2. ทฤษฎีเส้นความพอใจเท่ากัน (Indifference curve approach) เส้นความพอใจเท่ากัน (Indifference curve IC) คือเส้นที่แสดงถึงส่วนผสม (combination) ของสินค้า 2 ชนิด ซึ่งทำให้ผู้บริโภคได้รับความพอใจเท่าเทียมกันในระดับหนึ่ง ถ้าเราให้ผู้บริโภคคนหนึ่งเลือกบริโภคเลือกบริโภคสินค้าระหว่างมังคุดและน้อยหน่าในสัดส่วนที่ต่างๆ

## ส่วนที่ 2 ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) ✓ bQ

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ประกอบด้วยแนวคิดที่เกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคล และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรม มีรายละเอียดดังนี้

### 2.1. การรับรู้ของบุคคล (Individual perception) ประกอบด้วย

2.1.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค (Perceived susceptibility) เป็นการรับรู้ของบุคคลถึงโอกาสเสี่ยงของตนเองต่อการเป็นโรคหรือปัญหาสุขภาพ มีการคาดคะเนว่าตนเองมีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพนั้นมากน้อยเพียงใด

2.1.2. การรับรู้ความรุนแรงของโรค (Perceived severity) เป็นการรับรู้ของบุคคลถึงความรุนแรงที่เกิดจากปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วย การก่อให้เกิดความพิการ เสียชีวิต ความทุกข์ทรมาน การสูญเสียหน้าที่ ตลอดจนมีผลกระทบต่อการทำงาน ชีวิตในครอบครัวและบทบาททางสังคม

2.1.3. การรับรู้ภาวะคุกคาม (Perceived threat) เป็นการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคร่วมกับการรับรู้ความรุนแรงของโรค ทำให้บุคคลรับรู้ภาวะคุกคามของโรคว่ามีมากน้อยเพียงใด ซึ่งภาวะคุกคามนี้เป็นสิ่งที่บุคคลไม่ปรารถนา

2.2. ปัจจัยร่วม (Modifying factors) เป็นปัจจัยที่มีส่วนช่วยส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อการที่บุคคลจะปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคว่ามีมากน้อยเพียงใด หรือการปฏิบัติตามคำแนะนำในการรักษาโรค ประกอบด้วย

2.2.1. ปัจจัยด้านลักษณะประชากร เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ

2.2.2. ปัจจัยด้านจิตสังคม เช่น บุคลิกภาพ ระดับชั้นในสังคม

2.2.3. ปัจจัยด้านโครงสร้าง เช่น ความรู้หรือประสบการณ์เกี่ยวกับโรคนั้น

2.2.4. ปัจจัยด้านการปฏิบัติ เป็นปัจจัยที่มีการกระตุ้นให้มีการปฏิบัติที่เหมาะสมเกิดขึ้น ปัจจัยเหล่านี้อาจเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น การรับรู้สภาพของตนเอง อาการไม่สบาย เจ็บปวด หรือปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น ข้อมูลจากสื่อหรือบุคคลต่างๆ การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

2.3. ปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นไปได้ของการปฏิบัติ มี 2 ปัจจัยที่มีผลต่อโอกาสที่จะปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล ประกอบด้วย

2.3.1 การรับรู้ประโยชน์ ( Perceived benefits ) เป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค และเชื่อว่าโรคนั้นมีความรุนแรงหรือก่อให้เกิดผลเสียต่อตน รวมทั้งเสียเวลา การเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยและอาการแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น โดยแสวงหาวิธีการปฏิบัติในการลดภาวะเสี่ยงหรือความรุนแรงของโรค หรือปัญหาสุขภาพ และเชื่อว่าการปฏิบัตินั้นๆเกิดผลดี มีประโยชน์และเหมาะสมที่จะทำให้ป่วยเป็นโรคหรือหายจากโรคนั้น

2.3.2 การรับรู้อุปสรรค ( Perceived barriers ) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับข้อเสียหรืออุปสรรคของการปฏิบัติในการป้องกันและรักษาโรค เช่น การเสียค่าใช้จ่าย ความไม่คุ้นเคย ความไม่สบาย ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบอุปสรรคจะน้อยกว่าประโยชน์ที่ได้รับ

แนวคิดของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ได้อธิบายพฤติกรรมของบุคคลในการที่จะปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและรักษาโรคว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยง และการรับรู้ความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของบุคคล การที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีโอกาสรู้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และเชื่อว่าปัญหาสุขภาพนั้นมีความรุนแรง จะเกิดแรงผลักดันให้บุคคลหลีกเลี่ยงจากภาวะคุกคามของโรค โดยการเลือกวิธีปฏิบัติพฤติกรรมที่ดีที่สุด โดยเปรียบเทียบประโยชน์ที่ได้รับกับผลเสีย ค่าใช้จ่ายหรืออุปสรรคของการปฏิบัติ ถ้าความพร้อมในการปฏิบัติมีสูง และข้อเสียหรืออุปสรรคมีน้อยก็จะเกิดการปฏิบัติพฤติกรรม ถ้าความพร้อมมีน้อย หรือข้อเสียมีมากก็จะเป็นการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้โอกาสเสี่ยง และความรุนแรงทำให้มีพลังที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ส่วนการรับรู้ประโยชน์จะช่วยให้สามารถเลือกแนวทางปฏิบัติได้ โดยอาศัยปัจจัยกระตุ้นซึ่งขึ้นอยู่กับการรับรู้โอกาสและการรับรู้ความรุนแรง ถ้าระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงและการรับรู้ความรุนแรงอยู่ในระดับต่ำต้องอาศัยปัจจัยกระตุ้นมาก ถ้าระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงและการรับรู้ความรุนแรงสูงอาจต้องการกระตุ้นเพียงเล็กน้อย

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภค ✕

#### 3.1. ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สุนทรนา นิมาพันธ์ (2537) ให้ความหมายของคำว่าพฤติกรรมการบริโภคหรือบริโภคนิสัย ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ซึ่งประกอบด้วยการบริโภคอาหาร ความชอบในการรับประทานอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหารซึ่งสอดคล้องกับของ มาลิน ทร์พ์ย์เจริญ (2538) ที่ได้ให้ความหมายของคำว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูดกิริยาท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ ในการเลือกเก็บ การปรุง และการรับประทานอาหาร พฤติกรรมทุกชนิดมีความมุ่งหมายและความต้องการเสมอ พฤติกรรมทางการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอ ๆ จนเคยชิน เรียกว่า นิสัยการบริโภค หรือบริโภคนิสัย ส่วนดำรงศักดิ์ ชัยสนิท (2539) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง ปฏิกริยาต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นแสดงออก ซึ่งมีทั้งพฤติกรรมภายใน (Covert Behaviors) ได้แก่ กิจกรรมหรือปฏิกริยา ภายในตัวบุคคล มีทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทศนคติเป็นต้นสำหรับพฤติกรรมภายนอก (Overt Behaviors) เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ตลอดเวลา อาจเป็นการแสดงออกขณะรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ได้ เช่น ความสุขภาพ ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น

สรุปได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกให้เห็น เช่น การเลือกบริโภคอาหาร การปรุงหรือการประกอบอาหาร ความชอบ ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ เป็นต้น หรือ พฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทศนคติที่มีต่ออาหารชนิดต่าง ๆ นั้น พฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคลจะมีผลผลักดันให้บุคคลมีสุขภาพแตกต่างกัน พฤติกรรมการบริโภคที่ดีจะส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพอนามัยดี ซึ่งการมีสุขภาพดีจะสามารถลดอุบัติเหตุการเกิดโรคต่าง ๆ และทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น ลดการใช้บริการทางการแพทย์ และคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัวและชุมชน

#### 3.2. พฤติกรรมการบริโภค

มลศิริ วิโรทัย เมื่อเทคโนโลยีทางการเกษตรเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการคัดเลือกสายพันธุ์พืชและสัตว์ให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมหรือให้ผลผลิตมาก มีการประดิษฐ์คิดค้นเครื่องทุ่นแรงและเครื่องจักรทางการเกษตร ทำให้มีผลผลิตเพิ่มมากขึ้นไม่สามารถบริโภคได้หมดภายในครัวเรือน จึงได้มีการแลกเปลี่ยน หรือซื้อขายกันระหว่างเพื่อนบ้านหรือภายในชุมชนนั้น ในบางฤดูกาลก็ผลิตได้มากจนเกินที่ชุมชนจะบริโภคได้หมด ทำให้ผลผลิตเกิดการเน่าเสียและต้องทิ้ง

ไปโดยเปล่าประโยชน์ จำเป็นต้องหาวิธีการที่จะถนอมผลผลิตทางการเกษตรให้สามารถเก็บได้เป็นเวลานาน ไม่น่าเสีย ทำให้เกิดการแปรรูปอาหารด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ ขึ้น

พฤติกรรมกรรมการบริโภคของมนุษย์จึงมีการเปลี่ยนแปลงจากอดีตที่เป็นการบริโภคอาหารที่มีอยู่อย่างจำกัดเพื่อความอยู่รอดหรือเพื่อประทังชีวิตไปเป็นการบริโภคอาหารตามความชอบของแต่ละบุคคล ตามกำลังทรัพย์หรือเศรษฐกิจเพราะมีอาหารให้เลือกมากขึ้น อุตสาหกรรมอาหารของประเทศในปัจจุบันมีการขยายตัวเพื่อผลิตอาหารตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีการถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิตอาหารจากต่างประเทศ ตลอดจนการนำเข้าเครื่องจักรต่าง ๆ เข้ามาในประเทศมาก และมีการผลิตบุคลากรในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การอาหารเพื่อช่วยในการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารของประเทศ ทำให้มีการผลิตอาหารมากมายหลายชนิดออกสู่ท้องตลาดและยังสามารถส่งไปจำหน่ายต่างประเทศ นำเงินตราเข้าประเทศเป็นจำนวนมากในแต่ละปี การแข่งขันอย่างมากของอุตสาหกรรมแปรรูปอาหารในปัจจุบันทำให้ผู้ผลิตจะต้องศึกษาความต้องการของผู้บริโภค และเข้าใจพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบ แม้ในอุตสาหกรรมอาหารขนาดกลางและขนาดย่อมก็ต้องให้ความสำคัญนี้ เพื่อที่จะผลิตอาหารสนองความต้องการของผู้บริโภค สามารถหาตลาดได้ง่ายและขายได้โดยไม่ขาดทุน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและปัจจัยต่างๆ เช่น เพศ อายุ ความรู้ ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณี โดยทั่วไปพบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคจะเปลี่ยนแปลงได้ แต่ต้องใช้เวลาและจะช้ากว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ เช่น ด้านการแต่งกายหรือภาษาพูด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ ได้แก่

#### สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อชนิดของพืชพันธุ์หรือสัตว์ต่างๆ ในท้องถิ่นๆ ซึ่งมีผลต่ออาหารของมนุษย์ในบริเวณนั้นด้วย มนุษย์ตั้งแต่อดีตจะบริโภคพืชหรือสัตว์ที่หาได้ง่ายหรือมีอยู่ในท้องถิ่นนั้นเป็นอาหาร (food availability) เช่น เดิมชาวเอสกิโมไม่สามารถเพาะปลูกได้เพราะอากาศหนาวจัดและไม่มีพื้นที่สำหรับปลูกพืชมาก จึงต้องบริโภคเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่น เนื้อหมีขั้วโลก แมวน้ำ ปลา ฯลฯ แต่ในปัจจุบันชาวเอสกิโมมีอาหารที่ผลิตมาจากที่ต่าง ๆ ทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงไป มีการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ มากขึ้นตามชนิดของอาหารที่มีขายใน

ห้องตลาด ชาวเอเชียเดิมนิยมบริโภคข้าวเพราะสามารถปลูกได้เจริญงอกงามในเขตร้อนขณะที่คนในประเทศแถบหนาวบริโภคขนมปังทำจากข้าวไรย์หรือข้าวสาลี เพราะเป็นธัญพืชที่เจริญได้ในสภาวะอากาศที่อบอุ่นหรือหนาว เป็นต้น แต่ในปัจจุบันการค้าระหว่างประเทศและการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว การแนะนำวิธีการหุงข้าว มีหม้อหุงข้าวไฟฟ้า หรือมีอาหารสำเร็จรูปทำจากข้าวขายอยู่ทั่วไป มีการเผยแพร่วิธีการบริโภคและคุณประโยชน์ ทำให้ประชาชนในซีกโลกตะวันตกบริโภคข้าวมากขึ้น แต่กลับกัน คือ ขนมปังและขนมอบต่างๆก็ได้รับความนิยมบริโภคในหมู่คนเอเชียเช่นกัน จะเห็นได้ว่ามนุษย์ในปัจจุบันสามารถปรับตัวบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ๆ ได้ง่ายขึ้นกว่าในอดีต อุตสาหกรรมแปรรูปอาหารมีบทบาทสำคัญที่ทำให้มีผลิตภัณฑ์อาหารกระจายไปยังชุมชนต่างๆ ได้ แม้ว่าชุมชนนั้นไม่สามารถผลิตอาหารนั้นได้

#### โครงสร้างทางสังคม และสถานะทางสังคม

ในอดีตมนุษย์ร่วมมือกันในการออกล่าสัตว์และออกหาอาหาร และจะมีการย้ายที่อยู่อาศัยไปตามแหล่งอาหาร ชนิดของอาหารที่บริโภคขึ้นกับว่าจะสามารถแสวงหาอะไรมาได้และนำมาแบ่งปันกัน ต่อมาเมื่อรู้จักตั้งบ้านเรือนเป็นหลักแหล่งและทำการเกษตรกรรม คือ เพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ทำให้มีอาหารทั้งชนิดและปริมาณสำหรับการบริโภคมากขึ้น สังคมเกษตรกรรมเปลี่ยนแปลงไป มีการทำการค้าขายแลกเปลี่ยนกัน การที่ไม่ต้องออกไปล่าสัตว์หรือหาอาหาร ทำให้มนุษย์มีเวลาไปทำกิจกรรมหรืออาชีพอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เพียงเป็นผู้ผลิตอาหารได้ ซึ่งทำให้เกิดความเจริญด้านต่าง ๆ เช่น ศิลปะ ศาสนา กฎหมาย คำขาย วิทยาศาสตร์ และเมื่อมนุษย์สามารถประกอบอาชีพแตกต่างกันออกไป เช่น เป็นเกษตรกร จิตรกร พระ ทนายความ พ่อค้า นักการศึกษา นักการเมือง ฯลฯ ทำให้เกิดมีความแตกต่างกันทางเศรษฐกิจและทางสังคม ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภค โดยทั่วไปพบว่าเมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้นจะมีแนวโน้มที่จะบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ น้ำตาล และไขมันเพิ่มมากขึ้น ขณะที่การบริโภคธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีน้อยลง เช่น คนในเมืองใหญ่นิยมบริโภคข้าวที่ขัดขาวมากกว่าข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง ซึ่งจะสัมพันธ์กับการมีโรคภัยไข้เจ็บบางชนิดมากขึ้น เช่น โรคอ้วน ไขมันสูงในเลือด เบาหวาน มะเร็ง ดังนั้นในปัจจุบันจึงกลับมารณรงค์ให้มีการบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขาวมากขึ้น เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ให้คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร การวางตลาดผลิตภัณฑ์อาหารจึงควรศึกษาความต้องการและเศรษฐกิจของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อผลิตอาหารตรงความต้องการและกำหนดราคาได้อย่างเหมาะสม

ขนบธรรมเนียม ประเพณี ศาสนาและความเชื่อต่าง ๆ

เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของมนุษย์ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน อาหารที่สังคมหนึ่งเห็นว่าดีอีกสังคมหนึ่งอาจห้ามรับประทาน อาหารบางอย่างไม่ได้มีคุณค่าสูงตามหลักโภชนาการแต่มีคุณค่าสูงในด้านจิตใจแก่ผู้บริโภค อาหารบางอย่างมีข้อห้ามทางศาสนา แม้ว่าอิทธิพลด้านขนบธรรมเนียมประเพณีจะมีผลสำคัญต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของมนุษย์ แต่ก็พบว่าเมื่อผู้บริโภคมีการเปลี่ยนไปอยู่ในสังคมที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีอื่น พฤติกรรมกรรมการบริโภคก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้เพื่อจะได้ปฏิบัติตามให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมนั้นได้กำหนดไว้หรือเพื่อให้ได้รับการยอมรับในสังคมนั้น ตัวอย่างเช่น เด็กชาวเอเชียที่ไปอยู่ในทวีปยุโรปหรือสหรัฐอเมริกาอาจชอบบริโภคขนมปังมากกว่าข้าว เป็นต้น การขยายตลาดผลิตภัณฑ์อาหารจะต้องคำนึงถึงปัจจัยนี้ด้วยเพื่อไม่ให้เกิดการต่อต้านหรือการไม่ยอมรับ เช่นการผลิตอาหารเพื่อขายในประเทศแถบตะวันออกกลาง ต้องปฏิบัติตามข้อห้ามต่างๆของศาสนาอิสลามต้องเป็นอาหารฮาลาล หรือในเขตกาลกินเจ การผลิตอาหารเจก็จะตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค

#### × การได้รับความรู้ด้านโภชนาการ

การที่มีการเผยแพร่ความรู้และข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการในสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ ทำให้ได้รับความสนใจและอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคได้ โดยเฉพาะถ้าได้มีการปลูกฝังความรู้ที่ถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก อาจทำให้เกิดเป็นนิสัยที่จะบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตลอดชีวิตได้ แต่ปัญหาในปัจจุบันนี้ คือ ผู้บริโภคได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่อาจไม่ถูกต้องหรือมีความคลาดเคลื่อน เนื่องจากยังมีช่องว่างระหว่างนักวิทยาศาสตร์ แพทย์ นักโภชนาการหรือนักสาธารณสุข กับผู้ผลิตสื่อต่างๆ ที่เข้าถึงประชาชนทั่วไป ทำให้ไม่สามารถส่งต่อความรู้หรือผลงานวิจัยที่มีประโยชน์ซึ่งมีข้อมูลที่ยากหรือซับซ้อนไปสู่ผู้บริโภคได้ ดังนั้นถ้าผู้ผลิตอาหารสามารถให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคแต่เข้าใจได้ง่าย เช่น การทำแผ่นพับ การโฆษณาประชาสัมพันธ์ด้วยสื่อต่างๆจะเป็นจุดขายที่ดีของผลิตภัณฑ์ได้ เนื่องจากผู้บริโภคในปัจจุบันต้องการความรู้หรือข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของอาหารต่อสุขภาพ ต้องการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

#### เทคโนโลยี

จากการที่มนุษย์เรียนรู้จากธรรมชาติรอบตัวและพัฒนาให้สามารถอยู่รอดมาได้จนถึงขั้นคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ทำให้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปเป็นสังคมอุตสาหกรรมและมีการค้าขายแลกเปลี่ยนกัน ความเจริญของเทคโนโลยีการแปรรูปอาหารอาจใช้แสดงความเจริญทาง

วัตถุประสงค์ของชุมชน เพราะสังคมที่บริโภคอาหารที่ใช้เทคโนโลยีในการแปรรูปอาหารที่ก้าวหน้า เช่น อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง อาหารที่ต้องใช้ไมโครเวฟ อาหารฉายรังสี มักมีความเจริญทางวัตถุมาก ขณะที่ชุมชนที่บริโภคอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูปหรือแปรรูปน้อย อาศัยธรรมชาติหรือใช้เทคโนโลยีแบบง่าย ๆ เช่น การตากแห้งด้วยแสงแดด การรมควัน การหมักดอง สังคมนั้นมักยังไม่เจริญทางวัตถุ ตัวอย่างเช่น แม่บ้านในทวีปยุโรปอาจใช้เวลาเป็นนาทิจึงหรือวินาทีในการอุ่นอาหารสำเร็จรูป ขณะที่แม่บ้านในบางประเทศอาจใช้เวลาหลายชั่วโมงในการแสวงหาอาหารและประกอบอาหารเพื่อบริโภค เป็นต้น ความก้าวหน้าของอุตสาหกรรมแปรรูปอาหารทำให้มีผลิตภัณฑ์อาหารให้เลือกเป็นจำนวนมากในท้องตลาด มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของบุคคล พฤติกรรมการบริโภคอาหารในปัจจุบันจะเปลี่ยนจากการบริโภคอาหารที่มีการแปรรูปน้อย ไปเป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปมากขึ้น หลักของการแปรรูปอาหารจะต้องรักษาคุณค่าทางโภชนาการและให้มีความปลอดภัยและสะดวกในการบริโภค

#### การคมนาคมขนส่งและการติดต่อสื่อสาร

การคมนาคมขนส่งที่สะดวกในปัจจุบันมีส่วนทำให้พฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การมีเครื่องบิน เรือ รถไฟ รถยนต์ ฯลฯ ทำให้สามารถขนส่งอาหารแปรรูปจากแหล่งผลิตหนึ่งไปยังที่ต่าง ๆ ได้สะดวกรวดเร็ว อาหารของแต่ละประเทศมีโอกาสเผยแพร่ไปยังประเทศอื่น ๆ และบางชนิดอาจได้รับความนิยมมาก ประชาชนในประเทศแถบหนาวได้รู้จักและบริโภคผลไม้จากประเทศเมืองร้อน เช่น มะม่วง กุ้งหอย หอม เงาะ มังคุด ฯลฯ ขณะที่คนในประเทศแถบร้อนก็มีโอกาสได้บริโภคเนยแข็ง นม เนื้อสัตว์แปรรูป ขนมหวานต่าง ๆ จากประเทศแถบหนาว คนไทยบางกลุ่มในปัจจุบันก็นิยมบริโภคอาหารแบบตะวันตกมากขึ้น ขณะเดียวกันอาหารไทยก็กำลังได้รับความนิยมไปทั่วโลก มีนักท่องเที่ยวเดินทางมาเรียนการทำอาหารไทย หรืออาหารไทยสำเร็จรูปได้ส่งออกไปจำหน่ายทั่วโลกน่ายินดีเป็นจำนวนมากศาลเข้าประเทศ มีผลทำให้เกิดการจ้างงานให้คนเป็นจำนวนมากภายในประเทศ และทำให้ภาคเกษตรกรรมซึ่งผลิตวัตถุดิบเพื่อป้อนอุตสาหกรรมอาหารก็มีความเจริญและขยายตัวไปด้วย ในปัจจุบันจึงมีความเป็นไปได้ที่ชนิดของอาหารในท้องตลาดของซีกโลกหนึ่งอาจจะมีคุณค่าคล้ายคลึงกับในอีกซีกโลกหนึ่งได้ ในการแปรรูปอาหารจะต้องคำนึงถึงระยะเวลาในการขนส่งไปยังตลาดเป้าหมาย เพื่อควบคุมให้อาหารยังคงมีคุณภาพที่ดีและปลอดภัยในการบริโภค

### ภาพพจน์ของอาหารและผลของการโฆษณา

อาหารบางชนิดได้รับการยอมรับให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะเชื่อว่ามีผลดีต่อสุขภาพ หรืออาหารบางชนิดเหมาะกับบุคคลบางกลุ่ม ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมีมากมาย ตัวอย่างเช่น เชื่อว่านักกล้ามหรือนักมวยต้องบริโภคอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาก นักวิ่งต้องกินอาหารที่มีแป้งมาก นมเป็นอาหารของเด็ก การบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกแสดงความทันสมัย การบริโภคอาหารประจำวันได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ หรือเชื่อว่าการดื่มซูปไก่สกัดจะช่วยให้ฉลาดขึ้นหรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้วย เชื่อว่าข้าวกล้องเป็นข้าวของคนจนหรือนักโทษ เป็นต้น ซึ่งความเชื่อเหล่านี้อาจไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ แต่เชื่อเพราะการบอกต่อ ๆ กันมา จากอิทธิพลของการโฆษณา หรือจากการสร้างกระแสหรือค่านิยม คนไทยควรยึดกระแสพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่เกี่ยวกับประโยชน์ของข้าวกล้องเป็นหลัก แทนความเชื่อในอดีต และหันมาบริโภคข้าวกล้องเพื่อสุขภาพที่ดี ในยุคของข้อมูลข่าวสารหรือโลกาภิวัตน์ อิทธิพลของสื่อต่าง ๆ มีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคของคนไทย ดังนั้นผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมอาหารขนาดกลางและขนาดย่อมควรนำประโยชน์จากสื่อไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะมีส่วนช่วยการตลาดของผลิตภัณฑ์ได้มาก

### ส่วนที่ 4 ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค (Factors Influence consumer Buying Behavior)

#### ✕ เฉลิม ต้นสกุล (2538 : 18-26 )

- 4.1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล หมายถึง ปัจจัยทางจิตวิทยาเป็นนามธรรม และเป็นกระบวนการอยู่ภายในตัวบุคคล ได้แก่ สติปัญญา เจตคติ ค่านิยม ความคาดหวัง การรับรู้ การเรียนรู้ ความต้องการ
- 4.2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล หมายถึงปัจจัยทางสังคม หรือสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคลที่ส่งผลและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ได้แก่ ปัจจัยทางกายภาพ ปัจจัยทางด้านสังคม วัฒนธรรม ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางการเมือง และปัจจัยทางเทคโนโลยี
- 4.3. พฤติกรรมผู้บริโภคเป็นผลของความสัมพันธ์ของปัจจัยภายในตัวบุคคล และภายนอกตัวบุคคล



#### 4.1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล

ปัจจัยภายในตัวบุคคล หรือปัจจัยทางจิตวิทยา หมายถึงส่วนที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลที่มีผลต่อการเกิด และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านเจตคติและการปฏิบัติ ประกอบด้วย

วุฒิภาวะ	(Maturation)
การรับรู้	(Perception)
การเรียนรู้	(Learning)
ความต้องการ	(Need)
ความคับข้องใจ	(Frustration)
ความสนใจ	(Interest)
เจตคติ	(Attitude)
อารมณ์	(Emotion)
สติปัญญา	(Intellectual)
ค่านิยม	(Values)

ปัจจัยภายในตัวบุคคลนี้ นับว่ามีความสำคัญ และเป็นปัจจัยหลักที่บุคคลใช้ในการนึกคิดก่อนจะตัดสินใจสั่งการออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้บริโภคไม่ต้องการจะซื้อสินค้าตัวใหม่ หรือรับฟังข่าวสารโฆษณาสินค้าตัวใหม่ที่ส่งออกมาตามวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่เกี่ยวกับสินค้าตัวใหม่ก็จะไม่เปลี่ยนแปลง หรือเด็กที่มีวุฒิภาวะแตกต่างกัน

ปัจจัยภายในตัวบุคคลนี้มีอยู่ในบุคคลทุกคน แต่จะแตกต่างกันในลักษณะและความมากน้อยในกลุ่มประชาชนของประเทศไทยส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่ในชนบท ร้อยละ 80 มักจะมีปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพ หรือพฤติกรรมผู้บริโภคที่ดี ผู้บริโภคมีอุปนิสัยใจคอ (ปัจจัยภายในตัวบุคคล) ในลักษณะต่าง ๆ กัน ในการซื้อขาย แลกเปลี่ยน หรือรับบริการ โดยผู้บริโภคมักเป็นฝ่ายเสียเปรียบเสมอ ทั้งนี้โดยสาเหตุต่าง ๆ กันแล้วแต่กรณี เช่น การขาดความรู้เกี่ยวกับระบบราคา นิสัยเกี่ยวกับการซื้อขาย แลกเปลี่ยนของผู้บริโภค การเอาเปรียบในเชิงการค้าของผู้ให้บริการ หรือผู้ขาย การขาดศีลธรรมอันดี ผู้บริโภคขาดการรวมกลุ่ม เป็นต้น

ตัวอย่าง พฤติกรรมผู้บริโภค ที่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

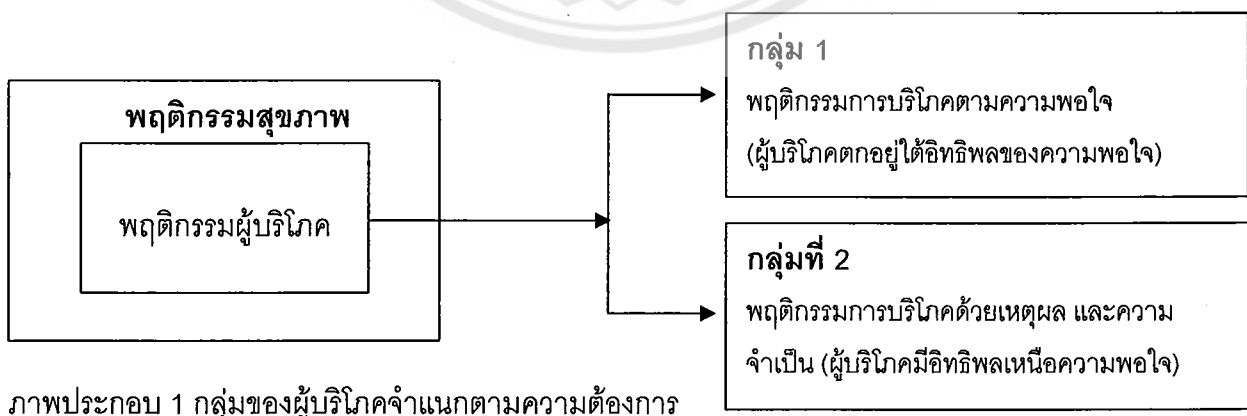
- 1) ชอบซื้อของราคาถูก เมื่อทราบว่าราคาถูกก็รีบซื้อไว้ก่อน โดยไม่ได้พิจารณาถึงคุณภาพ บางครั้งซื้อมาเก็บไว้เฉยๆ โดยไม่ได้ใช้ก็มี
- 2) ต้องการของแถม คนบางคนซื้อสินค้าเพราะต้องการของแถม คำว่าของแถมทำให้ผู้ซื้อเข้าใจว่าได้เปล่าไม่ได้คิดเงิน แต่ความจริงผู้ผลิตเขาบวกเข้าไปแล้ว
- 3) ไม่มีหลักเกณฑ์ หรือเหตุผลในการซื้อ เป็นผู้บริโภคประเภทซื้อทุกอย่างที่ขวางหน้า ไม่ได้คำนึงการใช้งาน คุณภาพ ราคา เงินๆไปเจอของก็ซื้อ
- 4) ซื้อเพราะคำโฆษณา เชื่อว่าจะดีแน่ ไม่ผิดหวัง ดารา 9 ใน 10 คนก็ยังใช้ เราเป็นใครจะไม่ใช้ก็ให้รู้ไป
- 5) ชอบลองของใหม่ ผู้บริโภคประเภทที่ชอบทำหายทดลอง ของแปลกใหม่ โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่น
- 6) นิยมของแพง ค่านิยมส่วนใหญ่จะมองว่า ของแพงย่อมดีกว่าของถูก ถึงแพงหน่อยก็ใช้ได้นาน
- 7) ซื้อเพราะความมั่งคั่งภายนอก ห่อสวย ขวดน่ารัก กระจ่างดูดี สินค้าที่จูงใจผู้บริโภคลักษณะอย่างนี้จะล่อใจผู้บริโภคได้มาก โดยไม่ต้องคำนึงถึงราคา
- 8) ไม่ชอบต่อราคา นิยัยคนไทยส่วนใหญ่ชอบต่อราคา ผู้ขายจึงบอกราคาไว้ให้ต่อหรือเผื่อมีคนต่อ แต่มีคนบางประเภทไม่ชอบต่อราคา ไม่เคยชิน อายที่จะต่อรองก็เลยเสียเปรียบผู้ขาย
- 9) ซื้อเพื่อชิงโชค ผู้บริโภคส่วนใหญ่ฐานะเศรษฐกิจตกต่ำ มักอยากกรวย อยากเสี่ยงโชค สินค้าใดที่ขายโดยให้เสี่ยงโชค หรือจัดให้มีชิงรางวัลจึงขายได้ดี
- 10) ซื้อยี่ห้อ สินค้าบางประเภทอาจมีคุณภาพทัดเทียมกัน แต่ราคาต่างกัน ขึ้นอยู่กับยี่ห้อความเคยชินของผู้บริโภค
- 11) ซื้อเพื่อเกียรติยศ สินค้าบางประเภท หรือบริการประเภท มีการโฆษณาชวนให้เข้าใจว่าถ้ามีไว้ใช้จะทำให้ผู้มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี เช่น คนมีฐานะควรจะใช้ออโต้ หรือรถยนต์ตระกูลยุโรป

12) ไม่สืบราคา ส่วนใหญ่ผู้บริโภคมักประสบกันบ่อยๆ เช่น ไปซื้อผ้าพันคออย่าง บาง เจ้าของบอกผืนละ 120 บาท ผู้บริโภคต่อรอง 60 บาท ยังไม่ทันให้ออกจากร้านมีคนมาต่อรอง ผ้าพันคออย่างบางชนิดเดียวกันกันตกลงซื้อขายได้ในราคา 100 บาท และเมื่อเดินไปอีกสองสาม ร้าน พบผ้าพันคอชนิดเดียวกัน ได้ลองสอบถามราคา แม่ค้าบอกว่าราคาผืนละ 50 บาทเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ถ้าหากมองพฤติกรรมผู้บริโภคจากปัจจัยภายในตัวบุคคลก็จะสามารถแบ่งออก ได้ เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

4.1.1 พฤติกรรมการบริโภคตามความพอใจ เป็นผู้บริโภคที่มักใช้จ่ายเงินซื้อ สินค้าตามอารมณ์ ตามความพอใจของตน สิ่งที่ซื้อมาอาจจะไม่มีความจำเป็น หรือมีโอกาสใช้น้อย มาก ในขณะนั้น หรือสวาระการณืนั้นๆ สิ่งดึงดูดใจผู้บริโภคนี้อาจเป็นลักษณะของสินค้า เช่น ยี่ห้อ ความสวยงาม ภาชนะที่บรรจุ ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อทันทีโดยไม่คำนึงคุณภาพ ปริมาณ และ ราคาแต่อย่างใดบางครั้งซื้อเนื่องจากกำลังลดราคา เป็นต้น ในกรณีนี้ ผู้บริโภคตกอยู่ในอิทธิพล ของความพอใจ

4.2.2 พฤติกรรมการบริโภคด้วยเหตุผล และความจำเป็น เป็นผู้บริโภคที่เลือกซื้อ สินค้าด้วยเหตุผล และความต้องการความจำเป็น ก่อนจะซื้อก็พิจารณาว่าสิ่งที่ซื้อนั้นตรงกับ ความต้องการที่จะใช้หรือเปล่า ซื้อมาแล้วใช้บ่อยแค่ไหน มีงบประมาณพอหรือไม่ และผู้บริโภคจะไม่ยอม ซื้อเมื่อสินค้ามีคุณภาพไม่ดี ผู้ผลิตหรือผู้ขายเจตนาจะหลอกลวงผู้บริโภค สินค้ามีราคาแพงเกินไป กรณีนี้จะเห็นว่าผู้บริโภคมีอิทธิพลเหนือความพอใจ และมีส่วนในการควบคุมคุณภาพของสินค้า



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

#### 4.2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

พฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุขเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการขัดเกลาทางสังคมร่วมกับปัจจัยสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมือง ฯลฯ ซึ่งปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่กล่าวนี้ รวมเรียกว่า ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ซึ่งในการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคดังกล่าวจึงจำเป็นวิเคราะห์ถึงปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีความผูกพันกับวิถีการดำเนินชีวิตทั้งหมดของบุคคล ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลเหล่านี้ ได้แก่

✓ ปัจจัยทางกายภาพ (Physical Environment) สภาพแวดล้อมของชุมชน สังคมจะเป็นตัวกำหนดการผลิตสินค้า อาหาร การบริการ ซึ่งได้แก่ สภาพภูมิศาสตร์ ดินฟ้าอากาศ สภาพพื้นดิน ปริมาณน้ำฝน ระบบชลประทาน อุณหภูมิสูงสุด – ต่ำสุดของปี ทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการผลิตสินค้าอุปโภค บริโภค โดยเฉพาะอาหารการกินที่เกี่ยวข้องกับการประมงน้ำเค็มมากกว่าประชาชนที่อาศัยอยู่ทางภาคเหนือที่มีเฉพาะประมงน้ำจืด ด้วยเหตุนี้คนทางภาคเหนือจึงมักเป็นโรคขาดสารไอโอดีน

✓ ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม (Socio – Cultural) จะเห็นได้ว่าลักษณะทางสังคม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของสังคมได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้บริโภค พฤติกรรมผู้บริโภคมิใช่เพียงพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการทางสรีรวิทยาเท่านั้น แต่เป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ และการขัดเกลาทางสังคม ซึ่งมีอิทธิพลมาจากปัจจัยทางด้านสังคม วัฒนธรรม ลักษณะการอุปโภค บริโภคของคนในสังคมส่วนใหญ่จะถูกกำหนดโดยบทบาท สถานภาพ ปทัศสถานทางสังคม ของแต่ละสังคม คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรม จะมีแนวทางการบริโภคตามขนบธรรมเนียมในสังคมของตนเองรวมถึงสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล เช่น ระบบการศึกษา อาชีพ เชื้อชาติ เป็นต้น ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

✓ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ (Economic) ระดับรายได้และสถานภาพทางเศรษฐกิจนับเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง เป็นตัวกำหนดในการตัดสินใจ เลือกรับสินค้า อาหารและบริการ ที่มีจำหน่ายในชุมชนมาบริโภค แต่การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีก็ไม่จำเป็นว่า

บุคคลนั้นๆ จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีเสมอไป ทั้งนี้ยังเกี่ยวพันเชื่อมโยง กับปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่นความรู้ ค่านิยม ความเชื่อในการบริโภคนั้นๆ ดังตัวอย่างวงจรของความเจ็บป่วย

เมื่อมีฐานะยากจนการบริโภคการดูแลสุขภาพการมีเวลาพักผ่อนย่อมไม่ดีตามไปด้วยหรือเมื่อเจ็บป่วยก็มักจะปล่อยให้เป็นมากๆ จึงไปพบแพทย์ หรือไม่ก็แก้ปัญหาด้วยการซื้อยากินเอง ในที่สุดก็เจ็บป่วยหนักต้องหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ต้องหยุดงานรายได้ที่ได้รับก็ไม่ได้ ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากบุคคลใจ (ขาดการศึกษา หรือไม่มีความรู้) ถึงระดับหนึ่งบุคคลเหล่านี้ก็จะมีครอบครัวในกลุ่มผู้มีฐานะเศรษฐกิจตกต่ำ (จน) เหมือนกันพอมีบุตรก็ไม่สามารถส่งเสริมให้เรียนในระดับสูงๆได้ บุตรของตนเองก็จะเข้ามาเป็นสมาชิก ใจ - จน - เจ็บ เช่นเดิม จะเห็นได้ชัดว่าพฤติกรรมความเจ็บป่วยไม่ใช่เกิดจากสาเหตุเดียว ต้องมาจากใจ (ขาดการศึกษา หรือไม่มีความรู้) - จน - เจ็บ ทั้ง 3 ตัวมีความสัมพันธ์กัน เป็นระบบวงจรเมื่อมีปัญหาจึงต้องแก้ทั้งระบบ จะแก้ตัวใดตัวหนึ่งไม่ได้

ปัจจัยทางการเมือง (Politic) นโยบายทางการเมืองเป็นปัจจัยหนึ่งที่ค่อนข้างมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคด้านสาธารณสุขอย่างมาก เนื่องจากตัวนโยบายจะนำไปสู่กลวิธีและการดำเนินงานให้เป็นไปตามนโยบายที่วางไว้ โดยบางครั้งมาตรการจะออกมาในรูปของกฎหมายที่ควบคุมพฤติกรรมผู้บริโภค ไม่โดยตรงก็โดยทางอ้อม ยกตัวอย่างเช่น รัฐบาลยุคนายชวน หลีกภัย ออกกฎหมายให้ผู้ขับซี้และซ็อนมอเตอร์ไซด์ต้องสวมหมวกกันน็อค หรือการออกกฎหมายให้ผู้ครอบครองรถยนต์ต้องทำประกันภัยบุคคลที่สาม หรือในประเทศเพื่อนบ้าน เช่นในประเทศสิงคโปร์มีกฎหมายห้ามมีครอบครอง และจำหน่ายหมาฝรั่ง โดยถือเป็นสินค้าต้องห้ามห้ามนำเข้าประเทศ โดยกฎหมายนี้ออกมาภายหลังที่พบว่าวัยรุ่นสิงคโปร์เคี้ยวหมากฝรั่ง แล้วชอบนำไปแปะไว้ในสถานที่ต่างๆ ซึ่งทำความเสียหายให้กับระบบคอมพิวเตอร์ที่ควบคุมอย่างมหาศาล รัฐบาลจึงได้ออกกฎหมายออกมาควบคุมพฤติกรรมดังกล่าว หรือกรณีที่มีรัฐมีนโยบายต่างกันก็จะมีผลให้สังคมนั้นมีพฤติกรรมการบริโภคต่างกัน ดังตัวอย่างเช่น การซื้อขายยาในอเมริกา ร้านขายยาจะขายยาตามใบสั่งของแพทย์เท่านั้น การที่ นาย ก นาย ข จะเดินเข้าไปสั่งซื้อยาเหมือนในเมืองไทยนั้นไม่สามารถทำได้

**ปัจจัยทางเทคโนโลยี (Technology)** ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จะส่งผลโดยตรงต่อการขนส่งผลผลิต ตลาดซื้อขายผลผลิต การเก็บถนอมสินค้า รูปแบบการผลิต เช่น ความสำเร็จในการขนส่งทางอากาศ มีผลทำให้ผู้บริโภคสามารถเลือกสินค้า อุบัติ และบริการที่รวดเร็ว สด ทันเวลา และความต้องการ เช่น สามารถเลือกซื้อดอกคาร์เนชั่น หรือดอกทิวลิปได้สด ทัดเทียมกับประเทศผู้ส่งออก หรือในด้านเทคโนโลยีการถนอมสินค้า เช่น การเก็บสินค้าในระบบที่อากาศเข้าไปไม่ได้ หรือกรณีการอบรังสีในสินค้าประเภทแฮม เป็นต้น

4.3 <sup>X</sup> ความสัมพันธ์ของปัจจัยภายในตัวบุคคล และภายนอกตัวบุคคล

เลวิน (Kurt Lewin : 1890 – 1947) นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลไว้ว่า "พฤติกรรมต่างๆของคนเรานั้นย่อมขึ้นอยู่กับฟังก์ชันของตัวบุคคลผู้นั้น และสิ่งแวดล้อมของเขานั้นเอง"

ซึ่งเขียนได้ดังนี้  $B = f(P, E)$

พฤติกรรม (B) = Behavior

บุคคล (P) = Person

สิ่งแวดล้อม (E) = Environment

หรือแปลความหมายเป็นสมการได้ดังนี้

พฤติกรรม = บุคคล  $\times$  สิ่งแวดล้อม

$\times$  = Interaction (ในทางจิตวิทยา) หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ หรือปฏิสัมพันธ์ เป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่ตอบโต้กันไปมา ในลักษณะของ two way communication ตัวอย่างเช่น ในการสอนในชั้นเรียน เมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนอาจยกมือถามอาจารย์ในหัวข้อที่สงสัย อาจารย์ก็หยุดสอน หันมาตอบคำถาม และอธิบายข้อสงสัยของนักเรียน เมื่ออธิบายจบอาจารย์ก็อาจจะถามนักเรียนคนนั้นว่า ที่อาจารย์อธิบายไปนั้น เข้าใจ หรือไม่?

นั่นคือพฤติกรรมของบุคคล จะเกิดขึ้นและไปในทิศทางใดนั้น มีสาเหตุจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งแวดล้อมในที่นี้หมายถึงสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล ตัวอย่างเช่น สมศักดิ์ไปเดินเล่นในศูนย์การค้าไปเจอทางแกง

ยีนส์วิวยาริมแดงที่ดูใจมากเกิดความต้องการจะซื้อมาได้ (สิ่งแวดล้อมภายในตัวบุคคล อารมณ์ ความต้องการ)แต่ในขณะนั้น เป็นวันที่27 ของเดือน เงินในกระเป๋าของสมศักดิ์มีอยู่เพียง 200 บาท (สิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล) การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมภายใน และสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล ทำให้เกิดทิศทาง และเป้าหมายของพฤติกรรม ที่สมศักดิ์จะต้องตัดสินใจ แสดงพฤติกรรมเดินกลับบ้านโดยไม่ได้ซื้อกางเกงเป็นต้น



ภาพประกอบ 2 สิ่งแวดล้อมภายในตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล  
( ที่มา ; เอกสารการสอนชุดวิชา พฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข (Consumer Behavior in Public Health) 57201 หน่วยที่ 1 – 7 หน้า 28)

## ส่วนที่ 5 ความหมายของอาหาร

### มาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522

อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่คนกิน ต้ม ต้ม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุประสงค์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยกรณีนั้นแล้วแต่กรณี หรือ อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุประสงค์อาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

### สำนักงานกรรมการอาหารและยา (2523) กล่าวว่า

อาหารหมายถึง ของกินหรือเครื่องมือคำจุนชีวิต ได้แก่ วัตถุประสงค์ที่คนกิน ต้ม ต้ม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆหรือในรูปแบบลักษณะใดไม่รวมถึงยา วัตถุประสงค์ต่อจิตประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นแล้วแต่กรณี รวมทั้ง วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุประสงค์อาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

## ส่วนที่ 6 แนวคิดที่สำคัญของโภชนาการและสุขภาพ

เนื่องจากสาเหตุหลักของการเสียชีวิตได้เปลี่ยนจากโรคติดต่อมาเป็นโรคเรื้อรัง เราจึงต้องเปลี่ยนมาเน้นเรื่องของการดูแลสุขภาพและการลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นโลหิตสมองอุดตัน โรคเบาหวาน โรคมะเร็งบางชนิด อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันนี้ พบว่าอาการของโรคเหล่านี้มักตรวจพบในผู้ใหญ่และวัยกลางคน ซึ่งเกิดจากพฤติกรรม การกินตั้งแต่เด็กวัยรุ่น(Ball et.at,2003) และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางโภชนาการจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆได้

Ornish (2004) กล่าวว่า การกินอาหารที่มีโปรตีนสูงและคาร์โบไฮเดรตต่ำมากๆ จะทำให้น้ำหนักลดลงไปชั่วคราว แต่อาจเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เนื่องจากอาหารที่กินเข้าไปมีไขมันในปริมาณที่เพิ่มขึ้นแต่ไฟเบอร์ต่ำ ประเด็นหนึ่งคือต้องลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตทั้งแบบธรรมดาและที่ผ่านกระบวนการแปรรูปมาแล้ว ได้แก่ น้ำตาลทรายให้ความหวานชนิดอื่นๆ น้ำอัดลมและน้ำหวานชนิดอื่นๆ รวมทั้งอาหารปรุงสำเร็จที่ประกอบด้วย ไขมันที่ขัดสี ผู้บริโภคหลายคนอาจไม่รู้วิธีแยกแยะระหว่างข้อเท็จจริงกับข้อมูลที่ผิดๆ รวมทั้งการแยกแยะว่าอาหารประเภทไหนที่ควรกิน



เด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต แม้จะมีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน แต่ไม่ควรละเว้นอาหารหมู่ใดหมู่หนึ่งในจำนวนอาหารทั้ง 5 หมู่ ถึงแม้ว่าจะสมควรกำจัดอาหารที่มีน้ำตาลโมลกุลเดี่ยวในปริมาณสูง เช่น ลูกกวาด น้ำอัดลม แต่การตัดอาหารหมู่เนื้อออกไปเลยทั้งหมดแล้วหันมาเน้นอาหารที่ทำจากธัญพืชหรือผักที่เป็นแป้งแทนก็ไม่ใช่วิธีความคิดที่ดีทั้งนั้น ไม่ว่าจะกับเด็กโตที่กำลังเจริญเติบโตหรือกับผู้ใหญ่เองก็ตาม

### ส่วนที่ 7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร

สุนตรา นิมาพันธ์ (2537) ได้ศึกษาพบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในแต่ละสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายอย่าง อาจแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัยใหญ่ ๆ คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม วัฒนธรรมนั้นจะรวมไปถึงขนาดของครอบครัว การศึกษา อาชีพ การนับถือทางศาสนา ตลอดจนความเชื่อและค่านิยมต่าง ๆ ของสังคม ปัจจัยด้านเศรษฐกิจของครอบครัวนั้นมีส่วนอย่างมากต่อการบริโภคอาหาร ผู้ที่มีฐานะทางการเงินดีย่อมสามารถซื้ออาหารที่มีคุณภาพดีได้มากกว่าผู้ที่มีฐานะยากจน อย่างไรก็ตามถึงแม้จะมีเงินหรือรายได้มาก แต่ไม่รู้จักรับประทานอาหารรับประทานก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ ปัจจัยด้านสังคมนั้น การอบรมขัดเกลาทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมในเรื่องการรับประทานอาหารตั้งแต่วัยเด็กจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของบุคคล การรับประทานอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลา หรือรับประทานเพื่อความร่ำรวยนั้นแสดงให้เห็นถึงทัศนคติและค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ดังนั้นการอบรมให้รู้และมีประสบการณ์จะช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง ด้านวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องนั้น อาจทำให้บุคคลรับประทานบางอย่างไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่อาหารนั้นมีมาก มีคุณภาพดี และราคาไม่แพงหรือบางวัฒนธรรมอาจมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การรู้คุณค่าของอาหารหรือความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับอาหารที่สืบทอดมาในอดีต เช่น ไม่สบายต้องไม่รับประทานเนื้อสัตว์ หรืองดอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้สุขภาพแย่งลง และอิทธิพลของการโฆษณาก็มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช่นกัน นอกจากนั้นภาวะแวดล้อมยังมีอิทธิพลต่อการบริโภคเนื่องจากก่อให้เกิดความขัดสนและขาดแคลนอาหาร บุคคลที่อยู่ในภาวะเช่นนี้ไม่มีโอกาสที่จะเลือกหาอาหารมาบริโภคให้ตรงกับความต้องการของร่างกายได้ ทำให้เกิดการรับประทานอาหารจำเจ สร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ยากที่จะแก้ไขได้ ยิ่งในปัจจุบันมลพิษต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้ก่อให้เกิดขึ้นโดยทั่ว ๆ ไปได้มีส่วนอย่างมากที่ทำให้อาหารที่เคยบริโภคอยู่ขาดแคลนไป

วคินา จันทรศิริ (2539) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารไว้มีดังนี้

1. ปัจจัยด้านวัฒนธรรม วัฒนธรรมประกอบด้วยความเชื่อ ค่านิยมร่วมกันเป็นขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ถ่ายทอดกันมา กฎบังคับ หรือบรรทัดฐานทางสังคม เพื่อให้ปฏิบัติอย่างเหมาะสม ถูกต้องว่าอย่างไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต เครื่องแต่งกายประเภทไหนที่ต้องสวมใส่ ต้องรับประทานอะไร ชื่อหรือบริโภคอะไร สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยอันเกิดจากวัฒนธรรมทั้งสิ้น รวมทั้งความแตกต่างของระดับชั้นในสังคมที่ทำให้พฤติกรรมการซื้อของบริโภคแตกต่างกันไปตามวิถีทางการดำเนินชีวิตของคนในแต่ละสังคม
2. ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ กลุ่มอ้างอิงและครัวเรือน เนื่องจากกลุ่มที่เราเกี่ยวข้องกับอยู่เป็นประจำมักกลายเป็นกลุ่มอ้างอิงโดยไม่รู้ตัว เช่น กลุ่มเพื่อน ครอบครัว หรือกลุ่มบุคคลชั้นนำ ทำให้มีการเลียนแบบในการบริโภคสินค้าและบริการ เพื่อต้องให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มขณะเดียวกันบุคคลในครอบครัวถือว่ามามีอิทธิพลมากที่สุดต่อทัศนคติ ความคิดและค่านิยมของบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของครอบครัว ดังนั้นผู้ผลิตจึงให้ความสนใจเกี่ยวกับลักษณะที่สำคัญของครอบครัวเป็นพิเศษ คือ ขนาดของครอบครัว บทบาทในการตัดสินใจในครอบครัวเพื่อวิเคราะห์ว่าในการซื้อมีใครบ้างที่เกี่ยวข้องในการตัดสินใจซื้อ
3. ปัจจัยด้านจิตวิทยา พฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภคยังได้รับอิทธิพลจากขบวนการด้านจิตวิทยา ซึ่งเกิดจากการรับรู้ การรับรู้ ความเชื่อและทัศนคติ เหตุนี้การตลาดจึงใช้แนวทางด้านจิตวิทยามาเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและการจำหน่ายด้านการโฆษณาให้เกิดการรับรู้ และการกระตุ้นจูงใจให้เกิดการซื้อ ความเชื่อและทัศนคติจะเกิดต่อเนื่องกัน
4. ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะของผู้บริโภคเป็นข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้บริโภค สินค้าหรือบริการว่าเป็นคนกลุ่มใด เพศ รายได้ การศึกษา ความต้องการ บุคลิก ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เป้าหมายของชีวิต แหล่งที่อยู่ ชนชั้นหรือกลุ่มในสังคม ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค ข้อมูลลักษณะนี้จะช่วยให้นักวางแผนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้เห็นลักษณะของผู้บริโภคทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้ดีขึ้น สามารถจัดข่าวสารด้านบริโภคศึกษาให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภคแต่ละกลุ่มได้

ณรงค์ เสงี่ยมประชา (2538) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคไว้ดังนี้

1. วัฒนธรรม (Culture) เป็นกิจกรรมร่วมทางสังคมเป็นกลุ่มของเหตุการณ์ ซึ่งมีส่วนร่วมโดยมนุษย์ที่อยู่ในสังคมนั้นได้กำหนดให้อยู่ในรูปแบบโดยอิทธิพลของสังคมกลุ่มต่าง ๆ ที่มีส่วนร่วม อาจเป็นกลุ่มสังคมทั้งหมดจนกระทั่งถึงหน่วยที่เล็กที่สุด เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคเหมือนกัน ถือว่าเป็นกลุ่มที่มีวัฒนธรรมด้านการบริโภคร่วมกัน มีกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน การศึกษาวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค เป็นเรื่องที่จะต้องศึกษาถึงพฤติกรรมของกลุ่ม เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ และชนชั้นต่าง ๆ ในสังคมนั้น ๆ เป็นการศึกษาทางสังคมควบคู่ไปกับทางวัฒนธรรม ซึ่งวัฒนธรรมตามสภาพแวดล้อมของแต่ละสังคมย่อมมีลักษณะแตกต่างกันออกไป อันเป็นผลเนื่องจากการเรียนรู้ซึ่งรวมเรียกว่า " วัฒนธรรม "

2. ครอบครัว (The Family) ครอบครัวจัดเป็นตัวแทนในการขัดเกลาทางสังคมที่สำคัญมากที่สุด เพราะมีความใกล้ชิดกับสมาชิกของครอบครัวและอยู่ร่วมกันเป็นเวลานาน เป็นแหล่งอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดวัฒนธรรม ค่านิยม ทศนคติและทักษะการดำรงชีวิตเบื้องต้น เช่น สอนให้รู้จักวิธีการเดิน การรับประทานอาหาร มารยาทต่าง ๆ บุคคลในครอบครัวจะปรุ่แต่งเด็กให้กลายเป็นบุคคลที่สามารถเข้าร่วมสังคม มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และครอบครัวจะทำหน้าที่ขัดเกลาทางสังคมได้ดีขึ้น ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี พฤติกรรมดี สังคมยอมรับ ลูก ๆ และสมาชิกในครอบครัวจะเลียนแบบเอาอย่าง ซึ่งจะช่วยให้เขาเหล่านั้นเป็นคนดีในสังคมด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ไม่ดีเยี่ยมยากที่สอนให้ลูกเป็นคนดีได้

3. กลุ่มเพื่อน (Peer Groups) เมื่อเด็กเติบโตขึ้นก็จะเข้าร่วมสังคมกับเพื่อน ๆ เช่น เพื่อนบ้าน เพื่อนที่สนามเด็กเล่น เพื่อนที่โรงเรียน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้วัฒนธรรม การบริโภค จนเป็นผลต่อพฤติกรรมของเด็กเช่นกัน เช่น เด็กอาจเลียนแบบเพื่อน ดังนั้นถ้าเด็กคบเพื่อนดีก็จะได้รับแบบอย่างที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าคบเพื่อนที่ไม่ดี ก็อาจชักนำให้พฤติกรรมผิดสังคมนได้และกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่อาจไม่ได้รับจากครอบครัวหรือผู้ใหญ่ เช่น เพศศึกษา ความเสมอภาค ความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นผู้นำ ในกลุ่มเพื่อนเด็กจะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เด็กอาจเลือกคบเพื่อนที่ถูกต้อง และอาจนำเอาพฤติกรรมต่าง ๆ ของเพื่อนมาใช้เป็นแนวทางการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภค และนำมาใช้ปฏิบัติเองกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- ยึดมั่นในประเพณีน้อย สร้างค่านิยมและความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น
- สอนให้รู้จักแบบแผนของการอยู่ร่วมกันในสังคมมากขึ้น เช่น การทำงานร่วมกัน
- สอนให้เป็นคนมีประสพการณ์เกี่ยวกับความเสมอภาคเท่าเทียมกัน

- เป็นส่วนส่งเสริมในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก นอกเหนือจากที่ได้รับจากครอบครัว เช่น ความเป็นตัวของตัวเอง ความคิดของตัวเอง เอกลักษณะเฉพาะของตัวเอง

- สอนให้มีประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์มากกว่าที่จะใช้อำนาจ

4. โรงเรียน (The School) มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กมาก เพราะเด็กในปัจจุบันมีชีวิตอยู่ในโรงเรียนเป็นเวลานานวันละหลายชั่วโมงและหลายปี โรงเรียนจะมีหน้าที่สำคัญเช่น สอนให้ความรู้และทักษะในการดำรงชีพ อบรมสั่งสอนเพื่อให้เป็นพลเมืองดี มีความจงรักภักดีต่อชาติ มีจรรยาบรรยาทอันดีงาม และเปิดโอกาสให้เด็กได้ใกล้ชิดสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นระยะเวลาอันนานทำให้มีโอกาสได้เรียนรู้ระเบียบแบบแผนของสังคมได้มากขึ้น

5. สื่อมวลชน (The Mass Media) ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ สิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นสื่อทำให้เกิดค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ เพื่อให้เรียนรู้พฤติกรรมแบบอย่างต่าง ๆ แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติในสังคมดังจะพบเห็นได้ง่าย ในหมู่เด็กที่ชมภาพยนตร์ แล้วนำพฤติกรรมการแสดงของผู้แสดงมาปฏิบัติ สื่อมวลชนนับว่ามีอิทธิพลและมีบทบาทต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรมต่าง ๆ ช่วยให้สมาชิกในสังคมได้เรียนรู้และได้รับการปลูกฝังวัฒนธรรมเหล่านั้น

(ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน 2552) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหารไว้ว่า พฤติกรรมการกินอาหารเป็นวิถีชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชน มีปัจจัยมากมายที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกิน ปัจจัยเหล่านี้คือ พันธุกรรม-ชีววิทยา สภาพจิตใจ สังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

### ปัจจัยด้านพันธุกรรม-ชีววิทยา

การเปลี่ยนแปลงทางด้านชีววิทยาของอายุ มีผลต่อพฤติกรรมการกิน การสูญเสียรสชาติอาหารของลิ้นเกิดขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้นการลดการไวต่ออาหารรสหวานและรสเค็ม ในทางตรงกันข้ามกลับสูญเสียรสขมและเปรี้ยวเพิ่มขึ้นตามอายุ การรับรู้รสชาติที่ผิดปกติไปทำให้ความอยากอาหารลดลง และลดปริมาณอาหารที่กินเข้าไป การลดการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารมีความจำเป็นต่อความต้องการอาหารที่มีเส้นใยสูง (ผลไม้ ผักสด) และควรเพิ่มการบริโภคน้ำให้ลำไส้ทำงานได้ดี การลดลงของอัตราการเผาผลาญพลังงานตามอายุ มีความสัมพันธ์กับการลดปริมาณแคลอรีที่กินเข้าไป ผู้สูงอายุจำนวนมากที่ทนทุกข์จากการอยู่คนเดียวและมีภาวะซึมเศร้า จะมีการเปลี่ยนแปลงของศูนย์ไฮโปธาลามัส-พิทูอิทารี-ต่อมหมวกไต

รวมทั้งการหลั่งของคลอติซอลมากเกินไปและการปล่อยฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตจะขัดขวางการนำเข้าอาหารทำให้กินน้อยลง

อิทธิพลทางสรีระวิทยา ความต้องการพลังงาน เป็นปัจจัยกำหนดพฤติกรรมการกินอาหาร บุคคลจะแสดงความตระหนักและรู้สึกไวต่อระดับพลังงานที่ลดลง (Martinaz,2004) ความเหนื่อยล้า ความเฉื่อยชา และภาวะไร้อารมณ์ อาจบ่งชี้ความต้องการปริมาตรแคลอรีเพิ่มมากขึ้น

### ปัจจัยทางสภาพจิตใจ

ปัจจัยทางด้านจิตวิทยามีผลทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อพฤติกรรมการกินอาหาร อารมณ์ ได้แก่ภาวะซึมเศร้า การรู้คุณค่าในตนเองต่ำและขาดการควบคุมตนเอง การมีภาวะอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธ ความซับซ้อนใจ และการขาดความมั่นคงในชีวิต มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร และนำไปสู่การขาดสารอาหาร(เบื่ออาหาร) หรือภาวะโภชนาการเกิน (โรคอ้วน) การชี้แนะโดยไม่สนใจสภาวะทางจิตใจอาจทำให้เกิดผลเสียมากกว่าจะทำให้พฤติกรรมการกินอาหารดีขึ้น

การสร้างนิสัยการกิน มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการกินอาหาร นิสัยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและถูกกำหนดให้เป็นไปตามสภาพแวดล้อมความเคยชิน การแสดงออกจึงมีผลต่อพฤติกรรม เพราะเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ดังนั้นพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งที่ทำเพื่อตอบสนองการกิน ผู้คนจำนวนมากกินจนติดเป็นนิสัย ได้แก่ กินอาหารให้พลังงานมาก ( โดนัท ขนมปังหวาน อาหารว่าง ) หรือกาแฟ ( ชาดำ กาแฟ ช็อคโกแลต ) นิสัยเหล่านี้เป็นพฤติกรรมการกินที่ไม่ดี ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารในหลายครอบครัวมักไม่ได้เตรียมหรือปรุงอาหารเอง ได้แก่ อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่มีไขมันสัตว์สูงมีคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนต่ำ เกลือแร่และวิตามิน การเปลี่ยนพฤติกรรมตามวิถีชีวิต เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน ทักษะในการจัดการตนเองจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น นิสัยสามารถเปลี่ยนแปลงได้ มีทัศนคติและพฤติกรรมใหม่ สามารถรับเอามาแทนที่พฤติกรรมเก่าได้ ( O'Neil,2001 )

### ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม

ปัจจัยด้านสังคมมีผลต่อการเลือกอาหาร รวมทั้งจริยธรรมหรือความใส่ใจสุขภาพ ทัศนคติในการมองโลก(อีกทั้งความเชื่อหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพทางลบ) และทัศนคติที่ขัดแย้งในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน นิสัยการกินอาหารของเด็กโต พบว่าขึ้นอยู่กับการจัดการของครอบครัว และพฤติกรรมการกินของครอบครัว พ่อแม่มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กๆ ที่อาจไม่ตรงกับข้อแนะนำที่ดี ดังนั้นอาจมีผลให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ตรงต่อสุขภาพ ภูมิหลังทางเชื้อชาติ และ

วัฒนธรรมมีความสำคัญต่ออิทธิพลของพฤติกรรมการกิน อาหารประจำถิ่นอาจมีความหมายในการกินของบุคคล เพราะบุคคลมีความสัมพันธ์กับถิ่นที่อยู่ที่เป็นจุดเริ่มต้น

### ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมด้านอาหารมีผลต่อพฤติกรรมการกิน เช่น การบังคับให้ติดบ้าน ผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิด ระบุค่าอาหาร และข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร การปรับปรุงป้ายติดอาหาร จะช่วยให้บุคคลและครอบครัวมีทางเลือกในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ และทำให้สามารถเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพได้การเรียนรู้โดยตรงเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร เป็นทางเลือกหนึ่งในการสร้างความตระหนักด้านอาหารในคนหนุ่มสาว การกำหนดส่วนประกอบที่แท้จริงในผลิตภัณฑ์อาหาร ทำให้ผู้ซื้อสามารถดูข้อมูลคุณค่าอาหาร และสามารถเลือกอาหารที่เหมาะสม การใช้กฎหมายและควบคุมการโฆษณา รวมถึงการเปิดเผยข้อมูลอาหาร เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการสร้างความตระหนัก และใช้ข้อมูลความรู้ในการสร้างทางเลือกในการสร้างทางเลือกในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร

การมีชีวิตที่ทันสมัยทำให้การเข้าถึงอาหารที่มีคุณค่าน้อยลง คนไทยในยุคปัจจุบันจำนวนไม่น้อยที่จ่ายเงินให้กับภัตตาคารและอาหารสะดวกซื้อ เลือกซื้ออาหารจานด่วน กินอาหารนอกบ้านที่มี ไขมันคอเลสเตอรอลและโซเดียมสูง รูปแบบการกินอาหารที่มีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมคือการเข้าถึงสะดวก และราคาถูก ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อพฤติกรรมการกินอาหารเพื่อสุขภาพ

ในสังคมสมัยใหม่ สารปรุงแต่งที่เติมในอาหาร(สารปรุงแต่ง) ทำให้คุณภาพในการป้องกันโรคลดลง ชนิดของสารปรุงแต่ง รวมทั้งสารกันบูด การแต่งสี การแต่งรสชาติ สารฟอกขาว สารเร่งการเจริญเติบโต และสารเริ่มอาหาร ในทางกฎหมายฉลากของผลิตภัณฑ์ต้องมีรายละเอียดแจ้งผู้บริโภค อาหารหลายชนิดพบว่า ข้อมูลส่วนประกอบมักจะไม่เพียงพอที่จะบ่งบอกความรู้ของคุณค่าอาหารต่อการเลือกซื้อ ไม่เพียงเท่านั้นอาจมีสารก่อมะเร็งในอาหารได้ เช่น สารบอร์แลคในลูกชิ้น และซันซสกรในเครื่องดื่มน้ำอัดลม

### ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

สิริพันธุ์ จุลรังคะ (2541) ได้สรุปข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว โดยบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ให้ได้วันละ 15 - 25 ชนิด และให้มีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน

เพื่อให้ได้สารอาหารทั้ง Macronutrients และ Micronutrients นอกจากนี้ควรรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องชี้วัดภาวะสุขภาพที่ดีและไม่มีภาวะโภชนาการในด้านอื่น ๆ เช่น ไม่มีปัญหาการขาดวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวซ้อมมือเพราะได้วิตามิน แร่ธาตุตลอดจนใยอาหารควบคู่ไปกับการได้แป้ง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ สำหรับอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง อาจรับประทานเป็นบางมื้ออาหารจากธัญพืชเหล่านี้ จะให้แป้งซึ่งจะถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้าบริโภคบริโภคมากเกินไปที่ร่างกายต้องการจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้ควรกินหลาย ๆ ชนิดทั้งสีเขียวและเหลือง และควรเลือกบริโภคตามฤดูกาล เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังได้ใยอาหาร (Dietary Fiber) ซึ่งสามารถจับสารต่าง ๆ ได้แก่ น้ำดี สารพิษต่าง ๆ คอเลสเตอรอล และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระในลำไส้และเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดโอกาสที่สารพิษต่าง ๆ จะสัมผัสกับผนังลำไส้ นอกจากนี้พืชผักผลไม้ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่สารอาหาร เช่น สารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (Antioxidant) และสารอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพรอันจะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล และป้องกันอนุมูลอิสระ (Free Radical) ไม่ให้ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ซึ่งนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดและป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ อาหารที่แนะนำในข้อนี้จะให้โปรตีน ซึ่งมีจุดเน้น คือ ปลา และอาหารประเภทถั่วต่าง ๆ เช่น เต้าหู้ขาว และเต้าหู้เหลือง สำหรับเนื้อสัตว์ควรรับประทานพอประมาณ และเลือกเฉพาะที่มีมันน้อย ๆ ไข่เป็นอาหารโปรตีนที่ย่อยง่ายควรบริโภคเป็นประจำ เช่น วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 2 ฟอง

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมจะให้โปรตีน แคลเซียม วิตามินบีสอง และแร่ธาตุต่าง ๆ เด็กควรดื่มนมวันละ 1 – 2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้วโดยดื่มนมพร่องมันเนย เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องการได้ไขมันเกินความต้องการ

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันมีความสำคัญต่อสุขภาพทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ผู้ที่รับประทานอาหารที่ให้ไขมันมากจะเสี่ยงต่อการมีไขมันประเภทคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด และอาจเป็นโรคอ้วน ในทางตรงกันข้าม ถ้ารับประทานไขมันน้อยไปก็ได้อพลังงานและกรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ ไขมันที่ได้จากมันหมูหรือน้ำมันพืชให้พลังงานได้เท่ากันแต่ต่างกันในด้านคุณภาพ คือ ไขมันที่ได้จากมันหมูส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ถ้ารับประทาน

มากจะทำให้มีระดับคลอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ส่วนไขมันจากน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันถั่วเหลืองจะให้กรดไขมันจำเป็นทั้ง 2 ชนิด ปริมาณไขมันที่แนะนำให้บริโภค คือ ไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับและไม่ต่ำกว่าร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้รับ ในทางปฏิบัติทำได้โดยใช้น้ำมันถั่วเหลืองในการปรุงอาหารวันละ 3 ช้อนโต๊ะ และลดการรับประทานอาหารที่มีคลอเลสเตอรอลมาก ได้แก่ เครื่องในสัตว์ และหนังสัตว์ต่าง ๆ ตลอดจนไข่แดง อาหารไทยเช่น น้ำพริก ผักจิ้ม แกงไม่ใส่กะทิ เป็นอาหารไทยที่ควรส่งเสริมให้รับประทาน ส่วนอาหารไทยที่ทอดหรือผัดที่ใช้ไขมันมาก ตลอดจนแกงที่ใส่กะทิ ควรเลือกรับประทานเป็นครั้งคราว ในปริมาณที่ไม่มากนัก เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับไขมันที่มากเกินไป

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดจะมีน้ำตาลทรายเป็นองค์ประกอบมาก ซึ่งจากการวิจัยบางชิ้น บ่งว่าการบริโภคน้ำตาลอาจส่งเสริมให้เกิดการสร้างไตรกลีเซอไรด์ในตับและลำไส้เล็กเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียคืออาจเกิดโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ไขมันยังสามารถไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ในทางปฏิบัติจึงควรเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด อาหารที่มีรสเค็มจัด จะให้เกลือโซเดียม ซึ่งช่วยให้ดื่มน้ำเข้าสู่หลอดเลือด ถ้ารับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำ จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ เพราะทุกวันนี้เรารับประทานโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย เนื่องจากได้รับโซเดียมจากหลายแห่ง ไม่ใช่เฉพาะอาหารที่มีรสเค็มเท่านั้น เช่น อาหารธรรมชาติ โปรตีนจากสัตว์ เช่น นม เนย และไข่ ก็มีโซเดียมค่อนข้างสูง เครื่องปรุงรสที่ใส่เกลือ เช่น น้ำปลา เต้าเจี้ยว ปลาร้า กะปิ อาหารถนอมบางชนิดที่ใส่เกลือ เช่น ผักกาดดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือ แม้แต่น้ำและเครื่องดื่มบางชนิดก็มีโซเดียม ดังนั้นคนไทยควรพยายามฝึกรับประทานอาหารที่มีรสธรรมดาและไม่ควรเติมเกลือหรือน้ำปลาในอาหารที่ปรุงมาแล้ว เพราะอาหารไทยโดยทั่วไปจะให้โซเดียมคลอไรด์ ประมาณวันละ 6 – 10 กรัม ซึ่งมากเกินไปอยู่แล้ว

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน การกินอาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อโรคทั้งไวรัส แบคทีเรีย และพยาธิ และไม่มีการปนเปื้อนจากสารเคมีหรือสารตกค้างต่าง ๆ จะทำให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่และไม่เกิดพิษร้าย เช่น อาเจียน ท้องเดิน หรืออาการอาหารเป็นพิษ นอกจากนี้จะลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคพยาธิและโรคมะเร็งบางประเภทได้ด้วย ดังนั้นในทางปฏิบัติจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด โดยการเลือกซื้อและการล้างที่ถูกต้อง เลือกซื้ออาหารที่สด และปรุงใหม่ ๆ หรืออาหารที่สุกร้อน ๆ

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ที่ร่างกายได้รับถึงแม้จะถูกเผาผลาญให้พลังงานแต่ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่ได้รับ เพราะการดื่มมาก ๆ จะทำให้การทำงานของ



สมองและระบบประสาทช้าลง ทำให้เกิดความประมาทและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดพลาดได้ง่ายตลอดจนปฏิกิริยาตอบสนอง ทำงานได้ช้าลง ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย คนที่ติดเหล้ามักเป็นโรคขาดสารอาหารหลายชนิด นับตั้งแต่โรคขาดสารอาหารรุนแรงมากขึ้น และมักจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่กันไป ด้วยเหตุนี้ถ้าลดลงหรือเลิกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

## ส่วนที่ 8 พฤติกรรมการรับประทานอาหารในเวลากลางคืน

(วัลลภ รุจิขจร) ปกติแล้วนั้นในเวลากลางคืนของเราก็จะต้องดูโทรทัศน์ทำการบ้านสะสางงานที่ค้างคาหรือเข้านอนซึ่งเป็นกิจวัตรพื้นฐานของคนไม่ว่าจะกี่ยุคกี่สมัยในปัจจุบันนี้ปัจจัย "การรับประทานอาหาร" เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของมนุษย์ซึ่งเป็น 1 ในปัจจัย 4 ของมนุษย์โดยมนุษย์เราจำเป็นต้องบริโภคอาหารเป็นประจำทุกวันโดยแบ่งเป็น 3 เวลาด้วยกันได้แก่เช้านกลางวันเย็นซึ่งเป็น 3 มื้อหลักที่มีความสำคัญแตกต่างกันออกไปเมื่อเข้ารับประทานเพื่อให้พร้อมในการทำงานหรือเรียนหนังสือให้สารอาหารไปหล่อเลี้ยงเลือดให้เลือดไปเลี้ยงสมองเยอะๆจะได้ทำงานหรือเรียนหนังสืออย่างคล่องแคล่วมีเวลากลางวันรับประทานเพื่อให้มีกำลังวังชาในการทำงานช่วงบ่ายต่อไปเด็กในวัยเรียนมีเวลากลางวันก็สำคัญเช่นเดียวกันเนื่องจากว่าเป็นมื้อที่จะนำไปใช้ในวิชาเรียนช่วงบ่ายอาจเป็นวิชาพลศึกษาหรือวิชาที่ต้องใช้ความคิดมากซึ่งอาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างขาดมิได้และมีมื้อเย็นมีประโยชน์มากมายหลายอย่างในแง่ของชีวภาพคือเพื่อให้อยู่ท้องจนถึงเวลาเช้าและโดยมากผู้คนจะมองว่ามื้อเย็นก็จะเป็นมื้อที่อาหารอร่อยที่สุดเพราะไม่ต้องเร่งรีบกับเวลาเพื่อที่จะใช้ในการรับประทานแล้วไปทำงานหรือเรียนต่อส่วนเหตุผลทางด้านกายภาพนั้นก็ในเรื่องของความสัมพันธ์ภายในครอบครัวซึ่งหลายๆครอบครัวเลือกที่จะใช้มื้อเย็นนี้ในการพบปะพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพื่อสานสัมพันธ์กันในครอบครัวและอีกหนึ่งเวลาที่ถูกเพิ่มเข้ามาในวิถีชีวิตของคนในปัจจุบันนั้นก็คือ "เวลากลางคืน" ในปัจจุบันนี้มีร้านอาหารหลายร้านที่เปิด 24 ชั่วโมงเพื่อให้คนทำงานหรือนักเรียนที่เปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตจากการทำงานในบ้านออกมาพบปะพูดคุยกันข้างนอกหลังเลิกเรียนหรือเลิกงานประชุมงานกันหรือทำการบ้านรายงานส่งอาจารย์แน่นอนว่าการใช้ชีวิตข้างนอกเราจะต้อง "กิน" ซึ่งคนที่ใช้ชีวิตในเวลากลางคืนนี้โดยมากก็จะระสนิยมที่ชอบรับประทานอาหารเช้าเพื่อพบปะสังสรรค์กัน ปัญหาที่ตามมาของทั้งผู้หญิงและผู้ชายนั้นก็คือ "ความอ้วน" ซึ่งเป็นสิ่งคนหลายๆคนนั้นให้ความสำคัญเป็นอย่างมากความอ้วนเป็นสิ่งที่เราให้ค่านิยมที่ไม่ดีในปัจจุบันเพราะคนอ้วนนั้นดูเทอะทะไม่คล่องแคล่วทำอะไรชักช้าอึดอาดใส่เสื้อผ้าก็ดูไม่สวยงามไม่ทะมัดทะแมงไม่สมส่วน ปัจจัยความอ้วนจึงเป็นส่วนที่คนในยุคปัจจุบันโดยเฉพาะ generation Y ให้ความสำคัญเป็นอย่างมากและ

พยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยนี้ไม่ให้เวรเวียงเข้ามาในชีวิตของตนเองซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

## ส่วนที่ 9 ผลจากการรับประทานอาหารในเวลากลางคืน

แน่นอนว่าเมื่อออกไปรับประทานอาหารในช่วงเวลากลางคืนนอกจากว่าจะได้พบปะเพื่อนฝูงลิ้มลองรสชาติอาหารแสนอร่อยได้ชวนชววยในการสรรหาร้านอาหารเพื่อให้กระเพาะอาหารได้ทำงานอย่างเต็มที่แล้ว แน่นอนว่าเราจะต้อง “อึด” ความอึดนั้นเป็นสิ่งที่ดีแต่ต้องอึดอย่างไม่อึดอัดหรือแน่นอนจนเกินไปจนถึงกับขยับตัวได้ลำบากทำอะไรก็ไม่สะดวกแต่ในความอึดและอร่อยสิ่งที่แฝงมาอย่างลับๆคอยสะสมกับร่างกายของเราไปด้วยนั่นก็คือ “ความอ้วน” ที่เป็นสิ่งที่เราควรหลีกเลี่ยงเพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคต่างๆขึ้นมากเช่นโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจโรคเบาหวาน ฯลฯ ซึ่งทาง Northwestern University ได้ทำการศึกษาและพบว่าการกินอาหารในเวลาที่ไม่ปกติเช่นการกินอาหารตอนกลางคืนในเวลาที่ย่างกายต้องการนอนหลับจะมีผลกระทบทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น การกำหนดการใช้พลังงานโดยจังหวะเซอร์คาเดียน (circadian rhythm) ของร่างกายมีบทบาทสำคัญมากการศึกษานี้เป็นหลักฐานแรกที่เชื่อมโยงระหว่างเวลาที่กินอาหารและการเพิ่มของน้ำหนักตัวเนื่องด้วยว่าทางผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นมีนิสัยที่ต้องรับประทานอาหารในเวลากลางคืนเกือบทุกวันเนื่องจากทำงานในช่วงเวลากลางคืนจึงมีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านั้นเนื่องจากเกรงกลัวต่อโรคภัยที่จะตามมาในภายหลังดังนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการรับประทานในเวลากลางคืนจึงจะเป็นวิธีการป้องกันที่เข้มแข็งและได้ผลกับร่างกายของเรามากที่สุดนั่นเอง

### ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุนตรา นิมานันท์ (2537) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเขตเมืองเชียงใหม่ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2636 จำนวน 1,233 คน เป็นชาย 619 คน และหญิง 614 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นไปตามหลักโภชนาการ คือ รับประทานอาหารเช้าทุกวัน รับประทานข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผักต่าง ๆ และดื่มนม 7 วันต่อสัปดาห์ ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อและเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มด้วยตนเอง และพบนักเรียนชายประมาณร้อยละ 62 – 69 และนักเรียนหญิงประมาณ 64 – 71 มีภาวะโภชนาการระดับมาตรฐานนักเรียนชาย ร้อยละ 15.2 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 9.9 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน และอีกกลุ่มพบนักเรียนชาย

ร้อยละ 19.5 นักเรียนหญิง ร้อยละ 22.5 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน โดยมีปัจจัยนำ ได้แก่ ระดับความรู้ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ทักษะคิดต่อการเลือกบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้ออำนวย ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัว และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากครู การแนะนำจากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในเรื่องการรับประทานอาหารเช้า การรับประทานอาหารเช้าหลัง 21.00 น. การรับประทานเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไช้ ข้าว แป้ง น้ำตาล ถั่ว ผักต่าง ๆ ผลไม้ และการดื่มนมใน 1 สัปดาห์ การรับประทานอาหารเช้า ๆ ดิบ ๆ ความตรงเวลาของการรับประทานอาหารเช้า จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานใน 1 วัน การรับประทานอาหารเช้าจุกกินเล่นจุกจิก ปริมาณอาหารที่รับประทานเมื่อสบายใจ เสียใจ วิตกกังวล การเลือกบริโภคอาหารเครื่องดื่ม และส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

**ปีนแก้ว ยานะจิตร (2544)** ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่ากระเหรี่ยง อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นการศึกษาจาก 2 หมู่บ้าน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างรวม 259 คน เป็นเพศชาย 128 คน เพศหญิง 131 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างศึกษาระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีรายได้ต่ำกว่า 1,000 บาทต่อเดือน ได้รับการดูแลรักษาและส่งเสริมด้านสุขภาพจากสถานอนามัยและโรงพยาบาล มีเครื่องใช้ไฟฟ้าในครอบครัวคือวิทยุกระจายเสียง หม้อหุงข้าว และเตารีดไฟฟ้า การรับประทานอาหารเปลี่ยนไปจากเดิมโดยนิยมรับประทานแบบคนพื้นเมืองเพิ่มมากขึ้น แหล่งอาหารประเภทผักได้มาจากการปลูกเอง ซื้อมา และหาตามธรรมชาติ ประเภทเนื้อสัตว์ได้มาจากการซื้อและเลี้ยงเอง อาหารที่รับประทานบ่อย ๆ คือ น้ำพริก ปลากระป๋อง น้ำพริกกะปิ แกงผักต่าง ๆ ทั้งใส่เนื้อสัตว์และไม่ใส่เนื้อสัตว์ ประเภทขนมหวานที่นิยมคือ ขนมต้ม กล้วยบวชชี และข้าวเหนียวดำ (ข้าวปุก) อาหารว่างที่นิยมมีข้าวโพดต้มและถั่วลิสงต้มหรือคั่ว อาหารที่ใช้ในงานประเพณีหรือเทศกาล ได้แก่ แกงข้าวเบอะ แกงเนื้อสัตว์และลาบ ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อว่าจะหากมีแขกมาเยี่ยมที่หมู่บ้านหรือที่บ้านจะต้องเชิญแขกรับประทานอาหาร เพราะถือว่าการได้เลี้ยงอาหารแขกเป็นการทำบุญ การรับข้อมูลข่าวสารด้านการบริการของกลุ่มตัวอย่างจะได้รับจากร้านค้า พ่อค้า และจากโทรทัศน์ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างนั้น แหล่งอาหารตามธรรมชาติลดลง การคมนาคมสะดวก ทำให้มีสินค้าเข้าไปจำหน่ายในหมู่บ้านมากขึ้น รวมทั้งการรับรู้จากสื่อโทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง และจากพ่อค้ามีมากขึ้น

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินงานวิจัย

##### รูปแบบที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ภาคปกติ ปีการศึกษา 2553

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้จะทำการศึกษา ในนิสิตระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก หลักสูตรภาคปกติ ปีการศึกษา 2553 ซึ่งประกอบด้วยนิสิต ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 จำนวน 748 คน

ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ระดับชั้นปีการศึกษา	จำนวนนิสิต (คน)
ชั้นปีที่1	210
ชั้นปีที่2	216
ชั้นปีที่3	234
ชั้นปีที่4	88
รวม	748

ที่มา : งานทะเบียนนิสิตและประมวลผล กองบริการการศึกษา

### ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากทราบจำนวนที่แน่นอนของกลุ่มนิสิต คณะผู้ศึกษาจึงใช้การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของประชากร โดยใช้สูตรการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Robert V. Krejcie และ Daryle W. Morgan (ชัยวัฒน์ รุ่งเรืองศรี, 2550 : 163) ดังนี้

$$S = \frac{\chi^2 NP (1-P)}{d^2 (N-1) + \chi^2 P(1-P)}$$

โดยที่ S = จำนวนตัวอย่างที่ต้องการ

$\chi^2$  = ค่าไค-สแควร์ที่ 1 Degree of freedom ในระดับความเชื่อมั่นที่ต้องการ (3.841)

N = จำนวนประชากร

P = สัดส่วนประชากร

d = ระดับความเที่ยงตรงแสดงเป็นสัดส่วน

แทนค่า

$$S = \frac{(3.841) (748) (0.5)(1-0.5)}{[(0.05)^2 (748-1)] + [(3.841)(0.5)(1-0.5)]}$$

$$= 254.006$$

ดังนั้น เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูลผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 260 คน โดยแบ่งตามสัดส่วน ดังตารางที่ 2

ตาราง 2 แสดงสัดส่วนของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปีการศึกษา

ระดับชั้นปี	แขนง				รวม
	อนามัยชุมชน	อนามัยสิ่งแวดล้อม	อาชีวอนามัยและความปลอดภัย	การแพทย์แผนไทยประยุกต์	
1	16	29	14	14	73
2	15	34	13	13	75
3	18	36	13	14	81
4	25	6	-	-	31
รวมทั้งสิ้น					260

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้สอบถาม จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด จำนวน 6 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนิสิตต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เป็นมาตราวัดประมาณค่า ( Likert Scales ) จำนวน 20 ข้อ

มีการกำหนดระดับค่าความต้องการเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยผู้ที่ตอบคำถามสามารถเลือกตามลำดับความคิดเห็นต่อการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ซึ่งเป็นคำถามถูกสร้างขึ้นจะมีการกำหนดเกณฑ์การให้การให้คะแนน ดังนี้

### คำถามในด้านบวก

เห็นด้วยมากที่สุด	5 คะแนน
เห็นด้วยมาก	4 คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	3 คะแนน
เห็นด้วยน้อย	2 คะแนน
เห็นด้วยน้อยที่สุด	1 คะแนน

### คำถามในด้านลบ

เห็นด้วยมากที่สุด	1 คะแนน
เห็นด้วยมาก	2 คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	3 คะแนน
เห็นด้วยน้อย	4 คะแนน
เห็นด้วยน้อยที่สุด	5 คะแนน

ส่วนที่ 3 ความถี่ในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เป็นมาตราวัดประมาณค่า Likert Scales จำนวน 25 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนตามสัดส่วนการประมาณค่า ดังต่อไปนี้

บ่อยที่สุด (7 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	5 คะแนน
บ่อยครั้ง (5-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	4 คะแนน
บางครั้ง (3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	3 คะแนน
น้อยครั้ง (1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	2 คะแนน
ไม่เคย (0 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	1 คะแนน

#### การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลคณะผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์และเนื้อหา โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาตำรา เอกสารต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมและตรงตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้
2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม โดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
4. รวบรวมคะแนนดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence) และปรับแก้ไขแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนการนำไปใช้ในกลุ่มทดสอบ
5. นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มทดสอบจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม
6. บันทึกข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ เพื่อทำการวิเคราะห์คุณภาพด้านความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Conbrach's alpha coefficient method) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.954

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เตรียมแบบสอบถามสำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน
2. ทำการแจกแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่างโดยการแจกแบ่งตามการสุ่มแบบสัดส่วนและแบบมีระบบ
3. ให้คำแนะนำแก่กลุ่มตัวอย่าง ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างเกิดความไม่เข้าใจในแบบสอบถาม
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง
5. ตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของการตอบแบบสอบถาม
6. บันทึกข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

### การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้ศึกษาได้นำข้อมูลการศึกษาที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ บันทึกคะแนน และวิเคราะห์ค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ จำนวน ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด ในการอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงวิเคราะห์ (Analysis Statistic) ใช้ในการทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test)



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก โดยวิธีการรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 260 คน แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi-square test) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็นตารางประกอบคำบรรยาย ดังนี้

**ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา** ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด ได้แก่

1. ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม X
2. ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน Y
3. ข้อมูลเกี่ยวกับความถี่ต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน

**ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงวิเคราะห์** เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

1. ข้อมูลลักษณะทางด้านข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 3 แสดงจำนวน และร้อยละด้านปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	46	17.7
หญิง	214	82.3
<b>รวม</b>	<b>260</b>	<b>100</b>
2. อายุ		
18 ปี	47	18.1
19 ปี	72	27.7
20 ปี	66	25.4
21 ปี	50	19.2
22 ปี	20	7.7
23 ปี	1	0.4
<b>รวม</b>	<b>256</b>	<b>98.5</b>
ค่าต่ำสุด	18 ปี	
ค่าสูงสุด	19 ปี	
ค่าเฉลี่ยเลขคณิต	19.71 ปี	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.	1.218	
3. ดัชนีมวลกาย		
ผอมมาก	6	2.3
ผอมปานกลาง	14	5.4
ผอมเล็กน้อย	81	31.2
ปกติ	130	50
น้ำหนักเกิน	13	5
อ้วนระดับ 1	12	4.6
อ้วนระดับ 2	3	1.6
ผู้ไม่ตอบ	1	0.4
<b>รวม</b>	<b>260</b>	<b>100</b>

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ค่าต่ำสุด	14.51 กิโลเมตร/ตารางเมตร	
ค่าสูงสุด	31.6 กิโลเมตร/ตารางเมตร	
ค่าเฉลี่ยเลขคณิต	19.805 กิโลเมตร/ตารางเมตร	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	2.847	
<b>4. ระดับชั้นปีการศึกษา</b>		
ชั้นปีที่ 1	73	28.1
ชั้นปีที่ 2	72	27.7
ชั้นปีที่ 3	83	31.9
ชั้นปีที่ 4	32	12.3
รวม	260	100
<b>5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน</b>		
ต่ำกว่า 3,000	23	9.3
3,001 – 6,000	167	68.5
มากกว่า 6,000	55	22.2
รวม	240	100
ค่าต่ำสุด	2,000 บาท	
ค่าสูงสุด	12,000 บาท	
ค่าเฉลี่ยเลขคณิต	5,307.8 บาท	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1,696.9	
<b>ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน</b>		
6. บริโภคอาหารกลางวัน/ไม่บริโภคอาหารกลางวัน	106	40.77
บริโภคอาหารในเวลากลางคืน	154	59.23
ไม่บริโภค อาหารในเวลากลางคืน		
	260	100
รวม		

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
7. ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน		
21.30 – 22.00 น.	45	42.45
22.01 – 22.30 น.	10	9.43
22.31 – 23.00 น.	26	24.53
23.01 – 23.30 น.	6	5.66
23.31 – 24.00 น.	11	10.38
มากกว่า 24.00 น.	8	7.55
<b>รวม</b>	<b>106</b>	<b>100</b>
ค่าต่ำสุด 21.30 น.		
ค่าสูงสุด 01.00 น.		
8. สถานที่บริโภคอาหาร		
อันดับ 1 ร้านสะดวกซื้อ	45	42.45
อันดับ 2 ร้านก๋วยเตี๋ยว	27	25.47
อันดับ 3 ร้านอาหารตามสั่ง	16	15.09
<b>รวม</b>	<b>88</b>	<b>83.01</b>
9. จำนวนเงินที่ใช้ในการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน		
น้อยกว่า 20 บาท	7	6.60
21 – 30 บาท	28	26.42
31 – 40 บาท	14	13.21
41 – 50 บาท	34	32.08
51 – 60 บาท	3	2.83
61 – 70 บาท	0	0
71 – 80 บาท	3	2.83
81 – 90 บาท	1	0.94
91 – 100 บาท	13	12.26
100 บาทขึ้นไป	3	2.83
<b>รวม</b>	<b>106</b>	<b>100</b>
ค่าต่ำสุด	20 บาท	
ค่าสูงสุด	200 บาท	

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ค่าเฉลี่ยเลขคณิต	34.259 บาท	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.	52.97	
10. บุคคลที่ชักชวนบริโภคอาหารในเวลากลางวัน		
เพื่อน	73	68.87
คูรัก	13	12.27
รุ่นพี่ / รุ่นน้อง	1	0.94
บุคคลในครอบครัว	1	0.94
คนเดียว	18	16.98
รวม	106	100
11. การเดินทางมาบริโภคอาหารในเวลากลางวัน		
เดิน	39	27.66
รถจักรยาน	10	7.09
รถจักรยานยนต์	89	63.12
รถยนต์	3	2.13
บริการขนส่งสาธารณะ	0	0

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามที่ใช้เป็นตัวอย่งในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 260 คน จำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้

**เพศ** จำนวนนิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 82.3 และเป็นเพศชาย มีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 17.7 ตามลำดับ

**อายุ** นิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุ 19 ปี มีจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7 รองลงมา ได้แก่ นิสิตอายุ 20 ปี มีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 25.4 และนิสิตอายุ 21 ปี มีจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 ตามลำดับ

**ดัชนีมวลกาย** นิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมา คือ อยู่ในเกณฑ์ที่ผอมเล็กน้อยจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 31.2 และ อยู่ในเกณฑ์ผอมปานกลางจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 ตามลำดับ

**ระดับชั้นปีการศึกษา** นิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 31.9 รองลงมาคือระดับชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 28.1 และระดับชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1 ตามลำดับ

**รายได้เฉลี่ยต่อเดือน** นิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 2,501–5,000 จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 55.8 รองลงมาคือมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,001–7,500 จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 7,501–10,000 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 9.2 ตามลำดับ

**บริโภคอาหารกลางวัน/ไม่บริโภคอาหารกลางวัน** นิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่บริโภคอาหารในเวลากลางคืน มีจำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 59.23 และบริโภคอาหารในเวลากลางคืน มีจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 40.77 ตามลำดับ

**ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน** นิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคอาหารในเวลากลางคืนช่วงเวลา 21.30–22.00 น. มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 42.45 รองลงมาคือช่วงเวลา 22.31–23.00 น. จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 24.53 และช่วงเวลา 23.31–24.00 น. จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 10.38 ตามลำดับ

**สถานที่บริโภคอาหาร** นิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคอาหารในเวลากลางคืนที่ร้านสะดวกซื้อ มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 42.45 รองลงมาคือร้านก๋วยเตี๋ยวมีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 25.47 และร้านอาหารตามสั่งมีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 15.09 ตามลำดับ

**จำนวนเงินที่ใช้ในการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน** นิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้เงินในการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนจำนวนเงิน 41 – 50 บาท มีจำนวนเงิน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 32.08 รองลงมาคือจำนวน 21 – 30 บาท มีจำนวนเงิน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 26.42 และจำนวนเงิน 31 – 40 บาท มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 13.21 ตามลำดับ

**บุคคลที่ชักชวนบริโภคอาหารในเวลากลางคืน** นิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ถูกชักชวนบริโภคอาหารในเวลากลางคืนจากเพื่อน มีจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 68.87 รองลงมาคือบริโภค

อาหารในเวลากลางคืนโดยตนเอง มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 16.98 และถูกชักชวนบริโภคอาหารในเวลากลางคืนจากคูรัก มีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 12.27 ตามลำดับ

การเดินทางมาบริโภคอาหารในเวลากลางคืน นิสิตที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เดินทางมาบริโภคอาหารในเวลากลางคืนโดยรถจักรยานยนต์ มีจำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 83.96 รองลงมา คือ เดินทางมาบริโภคอาหารในเวลากลางคืนโดยการเดินมีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 36.79 และเดินทางมาบริโภคอาหารในเวลากลางคืนโดยรถจักรยาน มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 9.43 ตามลำดับ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน โดยแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน

ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ในเวลากลางคืน	$\bar{x}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ท่านคิดว่ารายได้ต่อเดือนของท่านมีผลต่อการ บริโภคอาหารในเวลากลางคืนของท่าน	3.29	0.949	ปานกลาง
2. การนอนดึกทำให้ท่านบริโภคอาหารในเวลากลางคืน	3.97	0.964	มาก
3. ความหิวทำให้ท่านบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
4. การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนไม่ทำให้ท่าน นอนหลับดีขึ้น	3.97	0.851	มาก ปานกลาง
5. บุคคลใกล้ชิดมีอิทธิพลในการบริโภคอาหารใน เวลากลางคืนของท่าน	3.06	0.930	มาก
6. สื่อทางโทรทัศน์มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของท่าน	3.43	0.986	
7. การสะสมอาหารไว้ในที่พัก จูงใจให้ท่านบริโภค อาหารในเวลากลางคืน	2.87	0.963	ปานกลาง
8. การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนทำให้อ้วนมากกว่า การบริโภคอาหารในเวลากลางวัน	3.82	0.969	มาก
9. การรับประทานอาหารเวลากลางคืนมีประโยชน์น้อยกว่า	4.12	1.032	มาก

ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร ในเวลากลางคืน	$\bar{x}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับความคิดเห็น
10. ความหลากหลายของอาหารทำให้ท่านเกิดความ ต้องการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนมากขึ้น	3.22	0.995	มากที่สุด
11. อาหารราคาถูก / ปริมาณมาก จูงใจให้ท่าน เกิดการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน	2.95	0.935	ปานกลาง
12. ร้านขายอาหารเปิดขายในช่วงเวลากลางคืนทำให้ ท่านสะดวกในการซื้ออาหารเพื่อนำมาบริโภค	3.67	0.865	ปานกลาง
13. ความสะดวกในการเดินทางเวลากลางคืนทำให้ท่าน ซื้ออาหารเพื่อนำมาบริโภค	3.29	0.990	มาก
14. การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนไม่ทำให้ท่านมี สุขภาพดีและทำให้เป็นโรคเรื้อรังเมื่อมีอายุมากขึ้น	4.16	0.890	ปานกลาง
15. การเล่น Internet ทำให้ท่านบริโภคอาหาร ในเวลากลางคืน	3.18	1.907	มาก
16. สภาวะทางอารมณ์ (เครียด, กังวล, ใกล้เคียง ประจำเดือน) มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารใน เวลากลางคืนของท่าน	3.40	1.048	ปานกลาง
17. รับประทานอาหารกลางคืนจะทำให้หิวในตอนเช้า	3.73	0.976	ปานกลาง
18. ความอร่อยถูกปากของอาหารทำให้ท่านเกิด การบริโภคอาหารในเวลากลางคืน	3.43	0.950	มาก
19. รูปแบบและสภาพลักษณะของอาหารกระตุ้นให้ท่าน เกิดการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน	3.19	0.871	มาก
20. ช่วงใกล้สอบทำให้ท่านบริโภคอาหารในเวลา กลางคืนมากขึ้น	3.85	0.974	ปานกลาง
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>3.546</b>	<b>0.47415</b>	<b>มาก</b>



จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ ข้อ 9 การรับประทานอาหารเวลากลางคืนมีประโยชน์น้อยกว่าการรับประทานอาหารเช้า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 รองลงมาได้แก่ข้อ 14 การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนไม่ทำให้ท่านมีสุขภาพดีและทำให้เป็นโรคเรื้อรังเมื่อมีอายุมากขึ้น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 และ ข้อ 8 การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนทำให้อ้วนมากกว่าการบริโภคอาหารในเวลากลางวัน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความถี่ของพฤติกรรมในการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความถี่ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน

ชนิดของอาหารที่บริโภคในเวลากลางคืน	$\bar{x}$ (คะแนนเต็ม 4)	S.D.
1. อาหารตามสั่ง	1.12	1.529
2. ข้าวราดแกง	0.85	1.262
3. ข้าวเหนียว หมูปิ้ง/ไก่ทอด	0.61	0.950
4. โจ๊ก	0.44	0.866
5. ก๋วยเตี๋ยว	0.86	1.222
6. ผัดไทย / หอยทอด	0.50	1.194
7. ยำต่างๆ	0.58	0.977
8. สลัด	0.35	0.755
9. ลูกชิ้น ไส้กรอก	0.76	1.127
10. อาหารกึ่งสำเร็จรูป		
10.1 อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่ปรุงเอง	0.76	1.159
10.2 อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่ซื้อจากร้านสะดวกซื้อ	0.73	1.184
11. ขนมหวาน	0.63	0.988
12. ไอศกรีม	0.61	0.978
13. ขนมปัง	0.70	1.045
14. ขนมจีบ	0.37	0.742
15. ซาลาเปา	0.35	0.705
16. ขนมกรุบกรอบ	0.88	1.299
17. ผลไม้ต่างๆ	1.08	1.447

ชนิดของอาหารที่บริโภคในเวลากลางคืน	$\bar{x}$ (คะแนนเต็ม 4)	S.D.
18. น้ำเต้าหู้/นมสด/ปลาทองโก๋	0.58	0.965
19. น้ำป่น	0.70	1.078
20. ชา/กาแฟ	0.46	0.952
21. นม	0.98	1.381
22. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	0.23	0.694
23. เครื่องดื่มชูกำลัง	0.17	0.571
24. น้ำอัดลม	0.54	0.902
25. น้ำผลไม้	0.71	1.060

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ชนิดอาหารที่นิสิตบริโภคอาหารในเวลากลางคืน พบว่า ชนิดของอาหารที่นิสิตบริโภคมากที่สุด คือ อาหารตามสั่ง มีค่าเฉลี่ย 1.12 รองลงมา คือ ผลไม้ต่างๆ มีค่าเฉลี่ย 1.08 และ นม มีค่าเฉลี่ย 0.98 ตามลำดับ

ชนิดของอาหารที่นิสิตบริโภคในเวลากลางคืนน้อยที่สุด คือ เครื่องดื่มชูกำลัง มีค่าเฉลี่ย 0.17 รองลงมา คือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ย 0.23 และ สลัด และ ชาลาเป่า มีค่าเฉลี่ย 0.35 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงวิเคราะห์ เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อารมณ์, และเวลานอนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัดพิษณุโลก

ในการทดสอบสมมติฐานพฤติกรรมการบริโภคที่นำมาใช้ทดสอบสมมติฐาน คือ ระดับพฤติกรรมการบริโภค สามารถแบ่งสมมติฐานย่อยตามปัจจัยส่วนบุคคล ดังนี้

### เพศ

สมมติฐานข้อที่ 1.1 เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 6 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ด้านเพศ</b>				
ชาย	26 (56.5%)	13 (28.3%)	7 (15.2%)	46 (100%)
หญิง	133 (62.1%)	42 (19.6%)	39 (18.2%)	214 (100%)
<b>รวม</b>	159 (61.2%)	55 (21.2%)	46 (17.7%)	260 (100%)
df= 2	$\chi^2=1.724$ P-value = 0.422			

จากตารางที่ 6 จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบ พบว่าเพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value= 0.422)

### ระดับชั้นปีการศึกษา

สมมติฐานข้อที่ 1.2 ระดับชั้นปีการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 7 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ระดับชั้นปี</b>				
ชั้นปีที่ 1	48 (65.8%)	13 (17.8%)	12 (16.4%)	73 (100%)
ชั้นปีที่ 2	47 (65.3%)	12 (16.7%)	13 (18.1%)	72 (100%)
ชั้นปีที่ 3	51 (61.4%)	15 (18.1%)	17 (20.5%)	83(100%)
ชั้นปีที่ 4	13 (40.6%)	15 (46.9%)	4 (12.5%)	32(100%)
<b>รวม</b>	159 (61.2%)	55 (21.2%)	46 (17.7%)	260(100%)

$$df= 6 \quad \chi^2=15.034 \quad P\text{-value} = 0.020$$

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านระดับชั้นปีการศึกษา กับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value=. 0.020)

### รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

สมมติฐานข้อที่ 1.3 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 8 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
ด้านรายได้ต่อเดือน (บาท)				
ต่ำกว่า 3,000	16(69.6%)	5(21.7%)	2(8.7%)	23(100%)
3,001-6,000	107(64.1%)	35(21.0%)	25(15.0%)	167(100%)
มากกว่า 6,000	25(45.5%)	14(25.5%)	16(29.1%)	55(100%)
<b>รวม</b>	<b>148(60.4%)</b>	<b>54(22.0%)</b>	<b>43(17.6%)</b>	<b>245(100%)</b>

df= 4     $\chi^2=8.941$     P - value = 0.063

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value= . 0.063)

### เวลานอน

สมมติฐานข้อที่ 1.4 เวลานอนมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 9 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเวลานอนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>เวลานอน</b>				
น้อย	20(95.2%)	1(4.8%)	0(0%)	21(100%)
ปานกลาง	40(85.1%)	3(6.4%)	4(8.5%)	47(100%)
มาก	99(51.6%)	51(26.6%)	42(21.9%)	192(100%)
<b>รวม</b>	159(61.2%)	55(21.2%)	46(17.7%)	260(100%)

$$\chi^2=30.137 \quad P - \text{value} < 0.001$$

จากตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านเวลานอนกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านเวลานอนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value < 0.001)

### อารมณ์

สมมติฐานข้อที่ 2.8 อารมณ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 10 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอารมณ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ด้านอารมณ์ (ความเครียด)</b>				
น้อย	39(83.0%)	5(10.6%)	3(6.4%)	47(100%)
ปานกลาง	58(67.4%)	15(17.4%)	13(15.1%)	86(100%)
มาก	62(48.8%)	35(27.6%)	30(23.6%)	127(100%)
รวม	159(61.2%)	55(21.2%)	46(17.7%)	260(100%)

df=4  $\chi^2=19.101$  P - value = 0.001

จากตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านอารมณ์กับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านอารมณ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value=. 0.001)

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ บุคคลใกล้ชิด, สื่อโทรทัศน์, การสะสมอาหารไว้ในสถานที่พัก, ความหลากหลายของอาหาร, สถานที่จำหน่ายอาหารเปิดในเวลากลางคืน, ความสะดวกในการเดินทาง, สื่ออินเทอร์เน็ต, รสชาติอาหาร, รูปแบบอาหาร และช่วงเวลาใกล้สอบ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ จังหวัดพิษณุโลก ในการทดสอบสมมติฐานพฤติกรรมการบริโภคที่นำมาใช้ทดสอบสมมติฐาน คือ ระดับพฤติกรรมการบริโภค สามารถแบ่งสมมติฐานย่อยตามปัจจัยส่วนบุคคล ดังนี้

### บุคคลใกล้ชิด

สมมติฐานข้อที่ 2.1 บุคคลใกล้ชิดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 11 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านบุคคลใกล้ชิดกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ด้านบุคคลใกล้ชิด</b>				
เพื่อน	5(5.7%)	44(50.0%)	39(44.3%)	88(100%)
คนเดียว	1(5.6%)	10(55.6%)	7(38.9%)	18(100%)
<b>รวม</b>	<b>6(5.7%)</b>	<b>54(50.9%)</b>	<b>46(43.4%)</b>	<b>106(100%)</b>

$$df= 2 \quad \chi^2=0.358 \quad P\text{-value} = 0.914$$

จากตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านบุคคลใกล้ชิดกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านบุคคลใกล้ชิดกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value=. 0.914)



### สื่อทางโทรทัศน์

สมมติฐานข้อที่ 2.2 สื่อทางโทรทัศน์มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 12 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสื่อทางโทรทัศน์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ด้านสื่อทางโทรทัศน์</b>				
น้อย	56(60.9%)	22(23.9%)	14(15.2%)	92(100%)
ปานกลาง	61(61.6%)	23(23.2%)	15(15.2%)	99(100%)
มาก	42(60.9%)	10(14.5%)	17(24.6%)	69(100%)
รวม	159(61.2%)	55(21.1%)	46(17.7%)	260(100%)
df=4	$\chi^2=4.547$ P – value = 0.337			

จากตารางที่12 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านสื่อทางโทรทัศน์กับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสื่อทางโทรทัศน์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value=. 0.337)

### การสะสมอาหารไว้ในสถานที่พัก

สมมติฐานข้อที่ 2.3 การสะสมอาหารไว้ในสถานที่พัก มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 13 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านการสะสมอาหารไว้ในสถานที่พัก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ด้านการสะสมอาหารในสถานที่พัก</b>				
น้อย	15(65.2%)	6(26.1%)	2(8.7%)	23(100%)
ปานกลาง	50(79.4%)	8(12.7%)	5(7.9%)	63(100%)
มาก	94(54.0%)	41(23.6%)	39(22.4%)	174(100%)
<b>รวม</b>	159(61.2%)	55(21.2%)	46(17.7%)	260(100%)

$$df= 4 \quad \chi^2=14.379 \quad P\text{-value} = 0.005$$

จากตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านการสะสมอาหารไว้ในสถานที่พักกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านการสะสมอาหารไว้ในสถานที่พักกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value=, 0.005)

### ความหลากหลายของอาหาร

สมมติฐานข้อที่ 2.4 ความหลากหลายของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 14 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านความหลากหลายของอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ความหลากหลายของอาหาร</b>				
น้อย	42(66.7%)	14(22.2%)	7(11.1%)	63(100%)
ปานกลาง	60(69.0%)	13(14.9%)	14(16.1%)	87(100%)
มาก	57(51.8%)	28(25.5%)	25(22.7%)	110(100%)
<b>รวม</b>	159(61.2%)	55(21.2%)	46(17.7%)	260(100%)
df= 4	$\chi^2=8.576$	P - value = 0.73		

จากตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านความหลากหลายของอาหารกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านความหลากหลายของอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value= . 0.73)

### สถานที่จำหน่ายอาหารเปิดในเวลากลางวัน.

สมมติฐานข้อที่ 2.5 สถานที่จำหน่ายอาหารเปิดในเวลากลางวันมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางวันของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 15 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสถานที่จำหน่ายอาหารเปิดในเวลากลางวันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางวัน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางวัน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ร้านขายอาหารในเวลากลางวัน</b>				
น้อย	16(69.6%)	4(17.4%)	3(13.0%)	23(100%)
ปานกลาง	50(70.4%)	15(21.1%)	6(8.5%)	71(100%)
มาก	93(56.0%)	36(21.7%)	37(22.3%)	166(100%)
<b>รวม</b>	159(61.2%)	55(21.2%)	46(17.7%)	260(100%)

$$\chi^2=7.863 \quad P\text{-value} = 0.092$$

จากตารางที่15 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านสถานที่จำหน่ายอาหารเปิดในเวลากลางวันกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางวันของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสถานที่จำหน่ายอาหารเปิดในเวลากลางวันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางวันไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value=. 0.092)

### ความสะดวกในการเดินทาง

สมมติฐานข้อที่ 2.6 ความสะดวกในการเดินทางมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 16 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านความสะดวกในการเดินทางกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ด้านความสะดวกในการเดินทาง</b>				
น้อย	39(69.6%)	12(21.4%)	5(8.9%)	56(100%)
ปานกลาง	51(63.8%)	18(22.5%)	11(13.8%)	80(100%)
มาก	69(55.6%)	25(20.2%)	30(24.2%)	124(100%)
<b>รวม</b>	159(61.2%)	55(21.2%)	46(17.7%)	260(100%)

df=4  $\chi^2=7.588$  P – value = 0.108

จากตารางที่16 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านความสะดวกในการเดินทางกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านความสะดวกในการเดินทางกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value= 0.108)

### สื่ออินเทอร์เน็ต

สมมติฐานข้อที่ 2.7 สื่ออินเทอร์เน็ตมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 17 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสื่ออินเทอร์เน็ตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ด้านสื่อทางอินเทอร์เน็ต</b>				
น้อย	54(78.3%)	9(13.0%)	6(8.7%)	69(100%)
ปานกลาง	61(72.6%)	14(16.7%)	9(10.7%)	84(100%)
มาก	44(41.1%)	32(29.9%)	31(29.0%)	107(100%)
<b>รวม</b>	<b>159(61.2%)</b>	<b>55(21.2%)</b>	<b>46(17.7%)</b>	<b>260(100%)</b>

df=4  $\chi^2=32.112$  P – value < 0.001

จากตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านสื่อทางอินเทอร์เน็ตกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสื่อทางอินเทอร์เน็ตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value < 0.001)

### รสชาติอาหาร

สมมติฐานข้อที่ 2.9 รสชาติอาหารมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ สามารถเขียนเป็น  
สมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 18 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านรสชาติอาหารกับ  
พฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ด้านรสชาติของอาหาร</b>				
น้อย	32(74.4%)	9(20.9%)	2(4.7%)	43(100%)
ปานกลาง	59(67.8%)	16(18.4%)	12(13.8%)	87(100%)
มาก	68(52.3%)	30(23.1%)	32(24.6%)	130(100%)
<b>รวม</b>	159(61.2%)	55(21.2%)	46(17.7%)	260(100%)
df = 4	$\chi^2 = 12.477$	P - value = 0.014		

จากตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านรสชาติอาหารกับระดับพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่า  
ปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านรสชาติอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนมีความสัมพันธ์กัน  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value = 0.014)

### รูปแบบอาหาร

สมมติฐานข้อที่ 2.10 รูปแบบและภาพลักษณ์ของอาหารมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 19 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านรูปแบบและภาพลักษณ์ของอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>รูปแบบและภาพลักษณ์ของอาหาร</b>				
น้อย	37(74.0%)	10(20.0%)	3(6.0%)	50(100%)
ปานกลาง	75(65.8%)	23(20.2%)	16(14.0%)	114(100%)
มาก	47(49.0%)	22(22.9%)	27(28.1%)	96(100%)
<b>รวม</b>	159(61.2%)	55(21.2%)	46(17.7%)	260(100%)

df = 4     $\chi^2=14.940$     P – value = 0.005

จากตารางที่19 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านรูปแบบและภาพลักษณ์อาหารกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านรูปแบบและภาพลักษณ์อาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value= . 0.005)



### ช่วงเวลาใกล้สอบ

สมมติฐานข้อที่ 2.11 ช่วงเวลาใกล้สอบมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

ตาราง 20 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านช่วงเวลาใกล้สอบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ด้านระดับพฤติกรรมในการบริโภค

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	รวม
<b>ช่วงใกล้สอบ</b>				
น้อย	22(81.5%)	4(14.8%)	1(3.7%)	27(100%)
ปานกลาง	48(81.1%)	8(15.1%)	2(3.8%)	53(100%)
มาก	94(52.2%)	43(23.9%)	43(23.9%)	180(100%)
<b>รวม</b>	159(61.2%)	55(21.2%)	46(17.7%)	260(100%)

df= 4       $\chi^2=22.397$     P – value < 0.001

จากตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้านช่วงใกล้สอบกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ในการทดสอบพบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านช่วงใกล้สอบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value<. 0.001)

## บทที่ 5

### บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้สอบถาม จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด จำนวน 6 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 6 ข้อ ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนิสิตต่อการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เป็นมาตราวัดแบบมาตราวัดประมาณค่า (Likert Scales) จำนวน 20 ข้อ และส่วนที่ 3 ความถี่ในการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เป็นมาตราวัดประมาณค่า (Likert Scales) จำนวน 25 ข้อ กลุ่มตัวอย่าง คือนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ (ภาคปกติ) ปีการศึกษา 2553 ของมหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 260 คน จากนั้นจึงนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi-square test) ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

##### ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

##### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล

นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 82.3 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 17.7 มีอายุ 19 ปี จำนวนมากคิดเป็นร้อยละ 27.7 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 31.9 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,001-5,000 บาท เป็นจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.5 ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 50 สำหรับการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนกลางคืน พบว่า มีไม่ผู้บริโภคอาหารในเวลากลางคืนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.23 รองลงมาเป็นผู้บริโภคอาหารในเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 40.77 ผู้ที่บริโภคอาหารในเวลากลางคืนผู้บริโภคอาหารในเวลากลางคืนส่วนมากจะบริโภค

อาหารในช่วงเวลา 21.30-22.00 นาฬิกา คิดเป็นร้อยละ 42.45 โดยร้านสะดวกซื้อเป็นสถานที่บริโภคอาหารในเวลากลางคืนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.5 จำนวนเงินที่ใช้บริโภคอาหารในเวลากลางคืนส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 41-50 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.08 ซึ่งเพื่อนเป็นบุคคลที่ชักชวนให้บริโภคอาหารมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.87 และส่วนใหญ่เดินทางมาบริโภคอาหารในเวลากลางคืนโดยรถจักรยานยนต์ คิดเป็นร้อยละ 83.96

## 2. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน

นิสิตที่ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน โดยรวมในระดับมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.546 มีรายละเอียด ดังนี้

พบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ ข้อ 9 การรับประทานอาหารเวลากลางคืนมีประโยชน์น้อยกว่าการรับประทานอาหารเช้า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 รองลงมาได้แก่ข้อ 14 การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนไม่ทำให้ท่านมีสุขภาพดีและทำให้เป็นโรคเรื้อรังเมื่อมีอายุมากขึ้น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 และข้อ 8 การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนทำให้อ้วนมากกว่าการบริโภคอาหารในเวลากลางวัน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ตามลำดับ

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับชนิดอาหารที่บริโภคอาหารในเวลากลางคืน

ผลการวิเคราะห์ชนิดอาหารที่นิสิตบริโภคอาหารในเวลากลางคืน พบว่าชนิดของอาหารที่นิสิตบริโภคมากที่สุด คือ อาหารตามสั่ง มีค่าเฉลี่ย 1.12 รองลงมา คือ ผลไม้ต่างๆ มีค่าเฉลี่ย 1.08 และ นม มีค่าเฉลี่ย 0.98 ตามลำดับ

ชนิดของอาหารที่นิสิตบริโภคในเวลากลางคืนน้อยที่สุด คือ เครื่องดื่มชูกำลัง มีค่าเฉลี่ย 0.17 รองลงมา คือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ย 0.23 และสลัด และ ซาลาเปา มีค่าเฉลี่ย 0.35 ตามลำดับ

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงวิเคราะห์ เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และเวลานอนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

จากการทำวิจัยครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ดังนี้

**ระดับชั้นปี** จากการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Chi-Square Test สรุปได้ว่า ระดับชั้นปีการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

**เวลานอน** จากการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Chi-Square Test สรุปได้ว่า เวลานอนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

**สมมติฐานที่ 2** ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ บุคคลใกล้ชิด, สื่อโทรทัศน์, การสะสมอาหาร, ความหลากหลายของอาหาร, สถานที่จำหน่ายอาหารเปิดในเวลากลางคืน, ความสะดวกในการเดินทาง, สื่ออินเทอร์เน็ต, อารมณ์, รสชาติอาหาร, รูปแบบและภาพลักษณ์ของอาหาร และช่วงเวลาใกล้สอบมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

จากการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Chi-Square Test สรุปได้ว่า การสะสมอาหารไว้ในสถานที่พัก, สื่อทางอินเทอร์เน็ต, อารมณ์, รสชาติอาหาร, รูปแบบและภาพลักษณ์ของอาหาร และช่วงเวลาใกล้สอบ กับ ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ ปีการศึกษา 2553 มหาวิทยาลัยนเรศวร มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมา อภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

ในด้านระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน อาจเป็นเพราะว่าระดับชั้นปีแต่ละชั้นปีมีบทบาทในการเรียนแต่ละวิชาแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ เจลิม ตันสกุล (2538) ที่กล่าวว่า การบริโภคอาหารของคนในสังคมส่วนใหญ่จะถูกกำหนดโดย บทบาท สถานภาพ ปทัศสถานทางสังคมของแต่ละสังคม คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละ วัฒนธรรม จะมีแนวทางการบริโภคอาหารตามขนบธรรมเนียมในสังคมของตนเอง รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่ เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลล้วนแต่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค

ในส่วนของเวลานอนมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน อาจเป็นเพราะว่าลักษณะของสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้คนมีกิจกรรมในเวลากลางคืนที่ มากขึ้น คนนอนดึกเพื่อส่งงาน ทำการบ้าน หรือคลายเครียด ซึ่งเมื่อนอนดึกก็จะทำให้เกิด พฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วัลลภ รุจิขจร (มปป.)

ในด้านการสะสมอาหารไว้ในสถานที่พัก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน เวลากลางคืน ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าการสะสมอาหารไว้ในสถานที่พัก ทำให้เกิดความสะดวกและ ความอยากอาหาร จึงทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนต่อมา

ในส่วนของสื่อทางอินเทอร์เน็ต (Internet) อาจมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภค อาหารในเวลากลางคืน อาจเป็นเพราะว่า สื่อมวลชน (The Mass Media) ทำให้เกิดค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ เพื่อให้เรียนรู้พฤติกรรมแบบอย่างต่างๆ แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติซึ่งสอดคล้อง กับ ณรงค์ เสงี่ยมประชา (2538)

ในส่วนของภาวะทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน อาจจะเป็นเพราะว่า การขาดความมั่นคงทางอารมณ์ อาจเกิดจากความเครียด ความรู้สึกหวั่นไหวแล้ว ไม่สามารถแก้ไขสิ่งเหล่านั้นได้ จึงแก้ไขความคับข้องใจด้วยการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ เจลิม ตันสกุล, (2538) ที่กล่าวว่า อารมณ์เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล หรือทางปัจจัยทางจิตวิทยา

ซึ่งปัจจัยภายในตัวบุคคลใช้ในการนี้กคิดก่อนตัดสินใจจะสั่งการออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก, เลวิน (Kurt Lewin) (1890-1947)กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นและเป็นไปในทิศทางใด นั้น มีสาเหตุจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ภายในตัวบุคคล และภายนอกตัวบุคคล, ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน (2552) กล่าวว่า ปัจจัยทางด้านจิตวิทยามีผลทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อ พฤติกรรมการกินอาหาร อารมณ์ ได้แก่ภาวะซึมเศร้า การรู้คุณค่าตนเองต่ำและการขาดการควบคุมตนเอง การมีภาวะอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธ ความคับข้องใจและการขาดความมั่นคงในชีวิต มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร

ในด้านของรสชาติของอาหารมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลา กลางคืน อาจจะเป็นเพราะว่ารสชาติของอาหารเป็นแรงเสริมและกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหารได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เฉลิม ต้นสกุล (2538), และ เลวิน(Kurt Lewin) (1890-1947)ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า การรับรู้รสชาติอาหารมีผลต่อการเกิด และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านเจตคติ และการปฏิบัติ

ในด้านของรูปแบบ และภาพลักษณ์ของอาหาร มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภค อาหารในเวลากลางคืน อาจจะเป็นเพราะว่า รูปแบบและภาพลักษณ์ของอาหารเป็นจุดดึงดูดความ สนใจของผู้บริโภคและก่อให้เกิดการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ เฉลิม ต้นสกุล (2538) ที่กล่าวว่า ความงดงามภายนอก ห่อสวย ขวดน่ารัก กระป๋องดูดี สินค้าที่จูงใจผู้บริโภคอย่างนี้จะล่อใจผู้บริโภค ได้มาก

และในด้านของช่วงใกล้สอบ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า ช่วงใกล้สอบมีผลต่ออารมณ์ และความคับข้องใจ จึงทำให้มีพฤติกรรมการบริโภค อาหารในเวลากลางคืน ซึ่งสอดคล้องกับ เฉลิม ต้นสกุล, เลวิน (Kurt Lewin)(1890-1947) และ ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน (2552)

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้ศึกษาเฉพาะการเก็บตัวอย่างจากนิสิตเท่านั้น ควรจะมีการขยายผลการศึกษาไปยังกลุ่มอาชีพอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานระหว่างวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน

### ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุขควรให้ความสำคัญและสร้างกลยุทธ์ในการแก้ไขพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน
2. ควรกำหนดนโยบายเพื่อกระตุ้นเตือนให้นิสิตที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนร้อยละ 40.77 ให้ลดหรืองดบริโภคอาหารในเวลากลางคืน
3. หน่วยงานของเทศบาล ควรกำหนดเวลาในการจำหน่ายอาหารไม่เกิน 21.30 นาฬิกา





## บรรณานุกรม

ฉัตยาพร เสมอใจ. (2550). **พฤติกรรมกรรมการบริโภค**. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.

ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน (2553). **การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ, โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัชรานี ภาวัตกุล. (2550). **แนวคิดและการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการในการพัฒนา สถาบันการศึกษาสาธารณสุขให้เป็นองค์กรสร้างเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.

สำนักงานพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2541). **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสุขภาพที่ยั่งยืน**. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย.





ก ผลการทดสอบความตรงของเครื่องมือในการศึกษา

ข้อคำถาม	Expert 1	Expert 2	Expert 3	Expert agreement	Average I-CVI
18.ความอร่อยถูกปากของอาหารทำให้ท่านเกิด การบริโภคอาหารในเวลากลางคืน	1	1	1	3	1
19.รูปแบบและภาพลักษณ์ของอาหารกระตุ้น ให้ท่านเกิดการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน	1	1	1	3	1
20.การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนทำให้ไม่ เป็นโรคเรื้อรัง	1	1	1	3	1
<b>ส่วนที่3ความถี่ในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกลางวัน(ในรอบ 1เดือนที่ผ่านมา)</b>					
<b>อาหารคาว</b>					
1.อาหารตามสั่ง	1	1	1	3	1
2.ข้าวราดแกง	1	1	1	3	1
3.ข้าวเหนียว หมูปิ้ง/ไก่ทอด	1	1	1	3	1
4.โจ๊ก	1	1	1	3	1
5.ก๋วยเตี๋ยว	1	1	1	3	1
6.ผัดไทย /หอยทอด	1	1	1	3	1
7.ยำต่างๆ	1	1	1	3	1
8.สลัด	1	1	1	3	1
9. ลูกชิ้น ไส้กรอก	1	1	1	3	1
10. อาหารกึ่งสำเร็จรูป					
10.1อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่ปรุงเอง	1	1	1	3	1
10.2อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่ซื้อจากร้านสะดวกซื้อ	1	1	1	3	1
<b>อาหารหวาน</b>					
1. ขนมหวาน	1	1	1	3	1
2. ไอศกรีม	1	1	1	3	1
3. ขนมปัง	1	1	1	3	1
4.ขนมจีบ	1	1	1	3	1
5.ชาลาเปา	1	1	1	3	1
6.ขนมกรุบกรอบ	1	1	1	3	1
7.ผลไม้ต่างๆ	1	1	1	3	1
<b>เครื่องดื่ม</b>					
1. น้ำเต้าหู้/นมสด/ ปลาทองโก้	1	0	1	3	0.67
2. น้ำปั่น	1	1	1	3	1
3.ชา/กาแฟ	1	1	1	3	1
4. นม	1	1	1	3	1
5. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	1	1	1	3	1

ข้อความ	Expert 1	Expert 2	Expert 3	Expert agreement	Average I-CVI
6. เครื่องดื่มชูกำลัง	1	1	1	3	1
7. น้ำอัดลม	1	1	1	3	1
8. น้ำผลไม้	1	0	1	2	0.67

คำนวณค่า IOC = 0.985



ภาคผนวก ข แบบทดสอบค่าความเชื่อมั่น (reliability)

### โครงการวิจัย

เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน  
ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 12 ข้อ
ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 3 ความถี่ในการบริโภคอาหารกลางคืน	จำนวน 25 ข้อ

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน (เวลา 21.30 - 06.00 น.) ของ  
นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ของ  
นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ข้อมูลจากการเก็บรวบรวมในครั้งนี้ใช้ประกอบการวิจัยเพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการ  
หากกลยุทธ์ในการดำเนินการจัดโครงการหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรให้มีความเหมาะสมต่อไป

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล ข้อมูลนี้จะถูกเก็บเป็น  
ความลับใช้เพื่องานวิจัยเท่านั้น ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้วิจัย

--	--	--

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถาม

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน  
ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ และเติมคำในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

1. ( ) ชาย  
2. ( ) หญิง

2. อายุ.....ปี (โปรดระบุ)

3. ระดับชั้นปีการศึกษา

1. ( ) ชั้นปีที่ 1  
2. ( ) ชั้นปีที่ 2  
3. ( ) ชั้นปีที่ 3  
4. ( ) ชั้นปีที่ 4

4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของท่าน(โปรดระบุ) .....บาท

5. น้ำหนักของท่าน (โปรดระบุ).....กิโลกรัม

6. ส่วนสูงของท่าน (โปรดระบุ).....เซนติเมตร

7. ท่านบริโภคอาหารในเวลากลางคืน หรือไม่

- ( ) 1. ไม่ (ข้ามไปทำส่วนที่ 2) ( ) 2. ใช่

8. เวลาที่นาฬิกาที่ท่านบริโภคอาหารในเวลากลางคืน (ระบุเป็นตัวเลข).....นาฬิกา

9. แหล่งใดที่ท่านใช้บริการเพื่อบริโภคอาหารในเวลากลางวัน (เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ร้านอาหารลาดแกง | <input type="checkbox"/> 2. ร้านก๋วยเตี๋ยว   |
| <input type="checkbox"/> 3. ร้านสะดวกซื้อ   | <input type="checkbox"/> 4. ร้านขายของชำ     |
| <input type="checkbox"/> 5. รถเข็น          | <input type="checkbox"/> 6. ร้านอาหารตามสั่ง |
| <input type="checkbox"/> 7. หอพัก/บ้าน      | <input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ            |

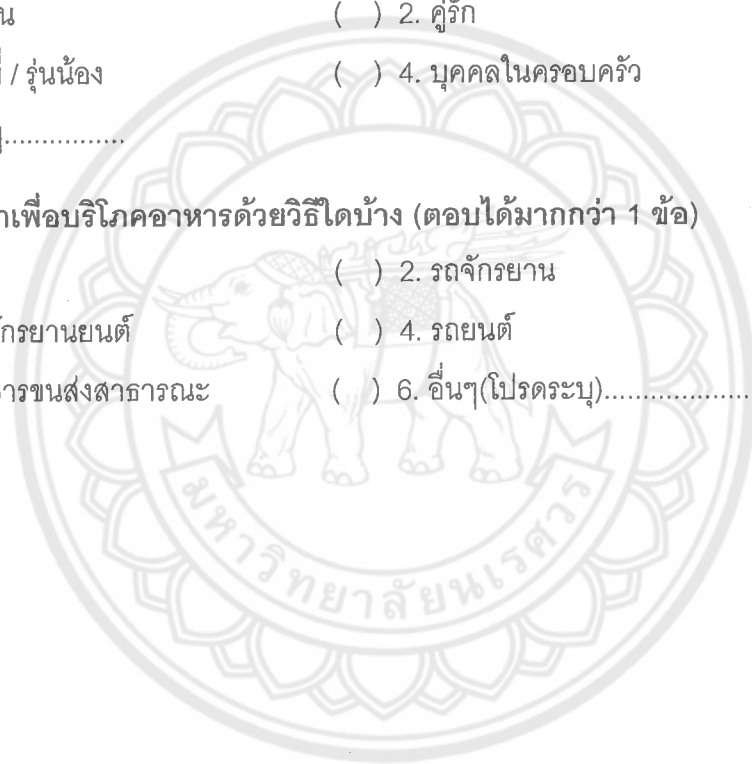
10. ท่านใช้เงินซื้ออาหารในเวลากลางวันเฉลี่ยต่อวัน..... บาท (โปรดระบุ)

11. บุคคลใดที่ชักชวนท่านให้บริโภคอาหารในเวลากลางวันมากที่สุด (ตอบเพียงข้อเดียว)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. เพื่อน             | <input type="checkbox"/> 2. คู่รัก          |
| <input type="checkbox"/> 3. รุ่นพี่ / รุ่นน้อง | <input type="checkbox"/> 4. บุคคลในครอบครัว |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ.....         |   |

12. ท่านเดินทางมาเพื่อบริโภคอาหารด้วยวิธีใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. เดิน               | <input type="checkbox"/> 2. รถจักรยาน            |
| <input type="checkbox"/> 3. รถจักรยานยนต์      | <input type="checkbox"/> 4. รถยนต์               |
| <input type="checkbox"/> 5. บริการขนส่งสาธารณะ | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ(โปรดระบุ)..... |



## ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน

### เกณฑ์การเลือกตอบ ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว

ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในเวลากลางคืน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านคิดว่ารายได้ต่อเดือนของท่านมีผลต่อการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของท่าน					
2. การนอนดึกทำให้ท่านบริโภคอาหารในเวลากลางคืน					
3. ความหิวทำให้ท่านบริโภคอาหารในเวลากลางคืน					
4. การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนทำให้ท่านนอนหลับดีขึ้น					
5. บุคคลใกล้ชิดมีอิทธิพลในการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของท่าน					
6. สื่อทางโทรทัศน์ มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของท่าน					
7. การสะสมอาหารไว้ในที่พัก รุงใจให้ท่านบริโภคอาหารในเวลากลางคืน					
8. การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนทำให้ช้วนน้อยกว่าการบริโภคอาหารในเวลากลางวัน					
9. การรับประทานอาหารเวลากลางคืนมีประโยชน์มากกว่าการรับประทานอาหารเช้า					
10. ความหลากหลายของอาหารทำให้ท่านเกิดความต้องการการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนมากขึ้น					
11. อาหารราคาถูก / ปริมาณมาก รุงใจให้ท่านเกิดการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน					
12. ร้านขายอาหารเปิดขายในช่วงเวลากลางคืนทำให้ท่านสะดวกในการซื้ออาหารเพื่อนำมาบริโภค					



ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในเวลากลางคืน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13.ความสะดวกในการเดินทางเวลากลางคืน ทำให้ท่านซื้ออาหารเพื่อนำมาบริโภค					
14.การบริโภคอาหารในเวลากลางคืนทำให้ท่านมีสุขภาพดีและไม่เป็นโรคเรื้อรังเมื่อมีอายุมากขึ้น					
15.การเล่น Internet ทำให้ท่านบริโภคอาหารในเวลากลางคืน					
16.สภาวะทางอารมณ์ (เครียด, กังวล, ใกล้เคียงประจำเดือน) มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารในเวลากลางคืนของท่าน					
17.รับประทานอาหารกลางคืนจะทำให้ไม่หิวในตอนเช้า					
18.ความอร่อยถูกปากของอาหารทำให้ท่านเกิดการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน					
19.รูปแบบและภาพลักษณ์ของอาหารกระตุ้นให้ท่านเกิดการบริโภคอาหารในเวลากลางคืน					
20.ช่วงใกล้สอบทำให้ท่านบริโภคอาหารในเวลากลางคืนมากขึ้น					

### ส่วนที่ 3 ความถี่ในพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเวลาว่างคืน(ในรอบ 1 เดือน)

#### เกณฑ์การเลือกตอบ ดังนี้

- บ่อยที่สุด หมายถึง มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารชนิดนั้น 7 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์  
 บ่อยครั้ง หมายถึง มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารชนิดนั้น 5-6 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์  
 บางครั้ง หมายถึง มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารชนิดนั้น 3-4 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์  
 นานๆครั้ง หมายถึง มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารชนิดนั้น 1-2 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์  
 ไม่เคย หมายถึง มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารชนิดนั้น 0 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับ  
 ความถี่ในการบริโภคอาหารของท่าน เพียงคำตอบเดียว

อาหาร	ความถี่ในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร				
	บ่อยที่สุด (7 ครั้ง/สัปดาห์)	บ่อยครั้ง (5-6 ครั้ง/สัปดาห์)	บางครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	นานๆครั้ง (2 ครั้ง/สัปดาห์)	ไม่เคย (0 ครั้ง /สัปดาห์)
อาหาร					
1. อาหารตามสั่ง					
2. ข้าวราดแกง					
3. ข้าวเหนียว หมูปิ้ง/ไก่ทอด					
4. โจ๊ก					
5. ก๋วยเตี๋ยว					
6. ผัดไทย /หอยทอด					
7. ยำต่างๆ					
8. สลัด					
9. ลูกชิ้น ไส้กรอก					
10. อาหารกึ่งสำเร็จรูป					
10.1 อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่ปรุงเอง					
10.2 อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่ซื้อจากร้าน					
สะดวกซื้อ					
อาหารหวาน					
1. ขนมหวาน					

อาหาร	ความถี่ในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร				
	บ่อยที่สุด (7 ครั้ง/สัปดาห์)	บ่อยครั้ง (5-6 ครั้ง/สัปดาห์)	บางครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	นานๆครั้ง 2 ครั้ง/สัปดาห์)	ไม่เคย (0 ครั้ง /สัปดาห์)
2. ไอศกรีม					
3. ขนมปัง					
4. ขนมจีบ					
5. ซาลาเปา					
6. ขนมกรุบกรอบ					
7. ผลไม้ต่างๆ					
เครื่องดื่ม					
1. น้ำเต้าหู้/นมสด/ ปลายทองโก้					
2. น้ำปั่น					
3. ชา/กาแฟ					
4. นม					
5. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
6. เครื่องดื่มชูกำลัง					
7. น้ำอัดลม					
8. น้ำผลไม้					