

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

Factors Influencing the Breakfast Consumption Behaviors of Vocational Certificate Students at Saowabha Vocational College

วีรยุทธ เปลี่ยนสำโรง¹ ฉันทนา ปาปัดตา²
Weerayut Piansamrong¹ Chantana Papatta²

¹ ครู สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

¹ Teacher, Program in Food and Nutrition, Saowabha Vocational College

E-mail: weerayut.huntao@gmail.com.

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

² Assistant Professor, Faculty of Mass Communication Technology,

Rajamangala University of Technology Phra Nakhon E-mail: chantana.p@rmutp.ac.th

Received: 2024-10-18 Revised: 2025-01-11 Accepted: 2025-06-24



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาทัศนคติ แรงจูงใจ และการรับรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา 2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา 3) เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา และ 4) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา เป็นวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 234 คน และสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษา พบว่า 1) ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.66$) การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.62$) และแรงจูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้า อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.45$) 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.44$) 3) ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศ ชั้นปี สาขาวิชา และรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าไม่แตกต่างกัน ส่วนอาชีพของผู้ปกครองและจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า พบว่า ทัศนคติ การรับรู้ และแรงจูงใจส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พฤติกรรม ทัศนคติ การรับรู้ แรงจูงใจ การบริโภคอาหารเช้า

Abstract

The objectives of this research were to 1) study the attitudes, motivations, and perceptions regarding breakfast consumption among vocational certificate students at Saowabha Vocational College, 2) examine breakfast consumption behaviors of vocational certificate students at Saowabha Vocational College, 3) compare personal factors with breakfast consumption behaviors of vocational certificate students at Saowabha Vocational College, and 4) investigate the factors influencing breakfast consumption behaviors of vocational certificate students at Saowabha Vocational College. This was a quantitative research study that utilized a questionnaire as a data collection tool from a sample of 234 vocational certificate students. The statistical methods used for data analysis included frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, analysis of variance, and multiple regression analysis. The study results revealed that: 1) Attitude towards breakfast consumption were at a high level ($\bar{x} = 3.66$); perception of breakfast consumption were at a high level ($\bar{x} = 3.62$), and motivation towards breakfast consumption were at a moderate level ($\bar{x} = 3.45$). 2) Breakfast consumption behaviors were at a moderate level ($\bar{x} = 3.44$). 3) Gender, year of study, major, and average monthly income of parents did not significantly differ in breakfast consumption behaviors. However, the parents' occupation and the amount of money received from parents per day significantly affected breakfast consumption behaviors at the .05 significance level. 4) The factors influencing breakfast consumption behaviors indicated that attitudes, perceptions, and motivations had a positive effect on breakfast consumption behaviors with statistical significance at the .05 level.

Keywords: Behaviors, Attitude, Perception, Motivation, Breakfast consumption

1. บทนำ

การเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย ทำให้ประชาชนปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองและบุคคลภายในครอบครัว แต่ละครอบครัวจะต้องต่อสู้กับชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี แต่บางครอบครัวอาจขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเองและบุคคลในครอบครัว เพราะเนื่องจากต้องออกหางาน ทำงานแข่งกับเวลา เพื่อหาเงินมาเลี้ยงบุคคลในครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตนเอง หรือบางคนอาจมี

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารสำเร็จรูป การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารมากเกินไปและรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น [1]

จากรายงานผลการศึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล [2] เกี่ยวกับปัญหาการบริโภคอาหารในวัยรุ่น ผลการศึกษา พบว่า ปัญหาของวัยรุ่นเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คือ การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาหรือไม่รับประทานอาหารเช้า การอดอาหารบางมื้อ โดยมีสาเหตุมาจากการกังวลเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง ส่งผลให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ขาดสารอาหาร มีความนิยมในการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เช่น แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายส์ ซึ่งมีสารอาหารไม่สมบูรณ์ นิยมรับประทานจุจิก ขนมกรุบกรอบ หรือขนมขบเคี้ยว ก่อให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุ มีความเชื่อผิด ๆ เรื่องอาหาร หลงเชื่อคำเชิญชวนของโฆษณา และแปะอาหาร เนื่องจากผลกระทบทางภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ผิดหวัง หรือเสียใจ จนทำให้กินอาหารไม่ได้ หรือความเหน็ดเหนื่อย หิวมากไป ก็อาจส่งผลให้ความอยากอาหารลดลง ดังนั้นการบริโภคอาหารและการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานอาหารที่ไม่ให้เกิดโรคของนักเรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักเรียน เพราะนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ เป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ถึงความถูกต้องต่าง ๆ ได้ ถ้าได้รับการชี้แนะในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแล้ว ยิ่งทำให้นักเรียนได้ความรู้นี้ไปถ่ายทอดให้กับบิดามารดา หรือครอบครัวของตนได้ ซึ่งจะมีผลทำให้นักเรียนมีสุขภาพดีพร้อมที่จะศึกษาต่อไป

นักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา มีพฤติกรรมนิยมบริโภคอาหารเข้า เช่น ข้าวเหนียวหมูปิ้ง ข้าวเหนียวไก่ทอด เป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากสะดวกและด้วยความรีบเร่งรีบ ทำให้นักเรียนได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน เนื่องจากการได้รับประทานอาหารเช้าจะมีผลต่อการเรียนของนักเรียน ถ้านักเรียนได้รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ จะทำให้นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง มีความพร้อมในการเรียนรู้ภายในห้องเรียน ทั้งนี้ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา จึงให้ความสำคัญเรื่องการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนเป็นอย่างมาก โดยให้ร้านค้าผู้ประกอบการภายในวิทยาลัยจัดรายการอาหารแต่ละวันต้องครบ 5 หมู่ และมีสารอาหารครบ 6 ชนิด เพื่อให้ นักเรียนสามารถรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ และได้รับสารอาหารครบถ้วน

ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีองค์ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ พบปัญหาเหล่านี้ในนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจหรือไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ดังนั้นการศึกษพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ถูกต้อง ของนักเรียนในฐานะที่เป็นกลุ่มเยาวชนสำคัญ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและกำลังในการพัฒนาประเทศในอนาคต เพื่อได้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ สามารถหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและลดค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีประโยชน์ และสามารถใช้เป็นแนวทางในรูปแบบการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่อไป

2. วัตถุประสงค์งานวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาทัศนคติ แรงจูงใจ และการรับรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

2.3 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

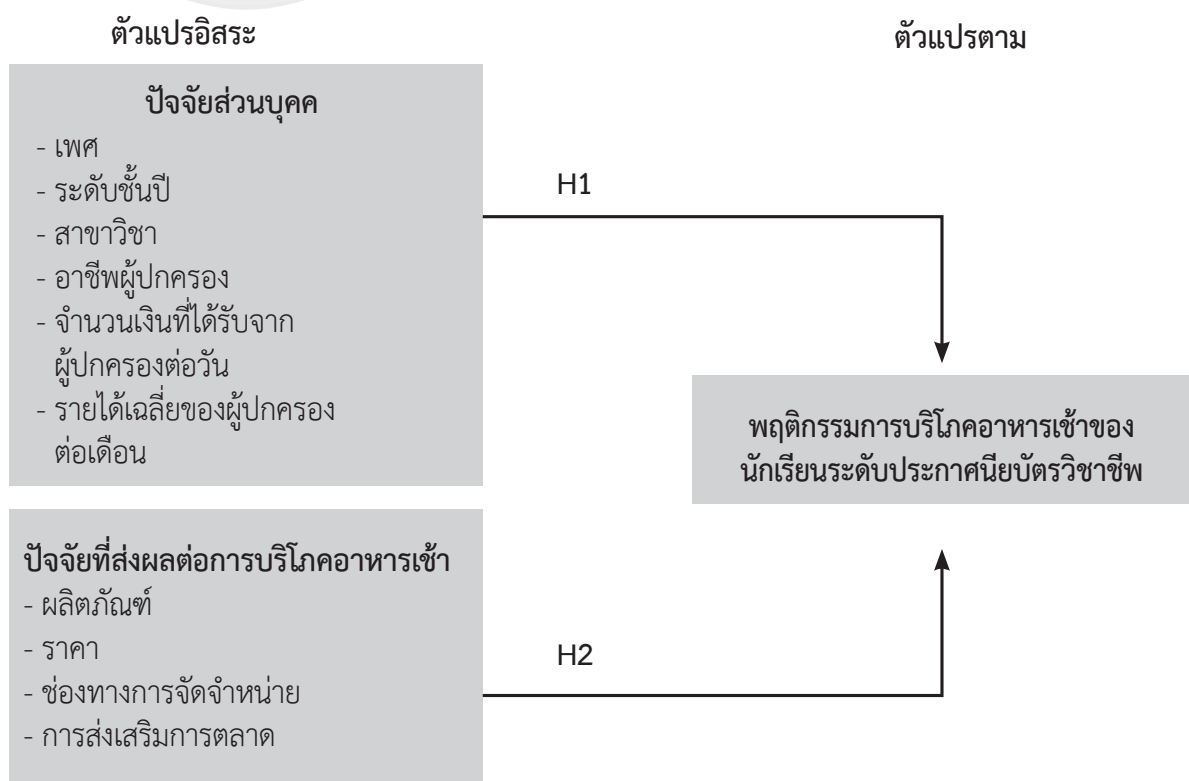
2.4 เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

3. สมมติฐานของการวิจัย

3.1 ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกัน

3.2 ทัศนคติ การรับรู้ แรงจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า ส่งผลในเชิงบวกต่อการบริโภคอาหารเข้า

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นตัวแปรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ทฤษฎีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ทฤษฎีทัศนคติ ทฤษฎีการรับรู้ ทฤษฎีแรงจูงใจ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถกำหนดเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีวิธีดำเนินการดังนี้

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา จำนวนรวมทั้งสิ้น 606 คน [3]

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา ใช้วิธีการเปิดตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน ซึ่งประชากรจำนวน 606 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ 234 คน มีขั้นตอนการกำหนดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดขนาดตัวอย่าง โดยใช้วิธีการเปิดตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน โดยกำหนดความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ 95% หรือกำหนดให้เกิดความคลาดเคลื่อนที่ .05 หรือ $\pm 5\%$ ทำให้ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 234 คน

ขั้นตอนที่ 2 การสุ่มแบบเป็นชั้นภูมิ (Stratified sampling) โดยแบ่งตามระดับชั้น และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยอาศัยความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล และกำหนดโควตาของกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนประชากร

ขั้นตอนที่ 3 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ด้วยวิธีการคัดเลือกตัวอย่างเจาะจง (Purposive sampling) และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยอาศัยความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รายละเอียดดังนี้

4.2.1 ลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามที่ประกอบด้วยแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิด โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา อาชีพผู้ปกครองจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน มีลักษณะแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ซึ่งเป็นข้อมูลระดับนามบัญญัติ (Nominal Scale) ได้แก่ เพศ ระดับชั้น สาขาวิชา และอาชีพผู้ปกครอง และข้อมูลระดับมาตราอันดับ (Ordinal Scale) จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน

ตอนที่ 2 ทักษะคติต่อการบริโภคอาหารเข้า มีลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราอัตราภาคชั้น (Interval Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเข้า มีลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราอัตราภาคชั้น (Interval Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 แรงจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า มีลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราส่วน
ภาคชั้น (Interval Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) ได้แก่ มากที่สุด
มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า มีลักษณะแบบสอบถามแบบมาตรา
ภาคชั้น (Interval Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) ได้แก่ มากที่สุด
มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 6 ความคิดเห็นเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่เปิดโอกาส
ให้กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้

4.2.2 การหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย สร้างแบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือ
ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามและหาคุณภาพของแบบสอบถาม
ตามขั้นตอน ดังนี้

1) การหาความตรงเชิงเนื้อหา โดยการประเมินความสอดคล้องระหว่างคำถามกับ
วัตถุประสงค์การวิจัย ด้วยการประเมินค่า IOC (Index of Item Objective Congruence)
โดยอาศัยผู้ทรงคุณวุฒิในการประเมินความเหมาะสมของข้อคำถาม จำนวน 3 คน และการกำหนด
เกณฑ์การพิจารณาเพื่อประเมินความตรงเชิงเนื้อหา ดังนี้

- | | |
|------------|--|
| +1 หมายถึง | แน่ใจว่าเนื้อหาสอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์ |
| 0 หมายถึง | ไม่แน่ใจว่าเนื้อหาสอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์ |
| -1 หมายถึง | แน่ใจว่าเนื้อหาไม่สอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์ |

เมื่อทำการวิเคราะห์ความสอดคล้องเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และกำหนด
ให้ทุกข้อคำถามต้องมีค่า IOC มากกว่า 0.50 ขึ้นไป ผลจากการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา พบว่า
คำถาม 33 ข้อ มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีค่าคำนวณระหว่าง 0.50-1.00
และมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับแก้คำถามเพื่อให้คำถามมีความสมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ
การปรับแก้คำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์
เพื่อนำไปทดลองใช้

2) การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการนำ
แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปทดลองใช้ (Try Out) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่
มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จำนวน 30 คน และเมื่อ
รวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของชุดแบบสอบถาม โดยกำหนดให้แบบสอบถาม
ทั้งฉบับมีความเชื่อมั่นที่ 0.80 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น พบว่า แบบสอบถามทั้งฉบับ
มีความเชื่อมั่นที่ .894 ซึ่งถือว่ามีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการการ
แจกแบบสอบถามออนไลน์ โดยมีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

4.3.1 จัดทำหนังสือขออนุญาตเข้าพื้นที่

4.3.2 จัดเตรียมแบบสอบถามออนไลน์ด้วย Google form

4.3.3 แจกแบบสอบถามออนไลน์ด้วยวิธีการฝากถึงกับเยาวชนในกรุงเทพมหานคร
ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่าง กันยายน - ตุลาคม 2567 โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ
เจาะจง

4.3.4 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ให้ได้ครบตามจำนวนที่กำหนด
ขนาดตัวอย่างไว้จำนวน 240 ชุด

4.3.5 ดาวน์โหลดไฟล์ที่นำไปแปลงค่าและทำการวิเคราะห์ข้อมูล

4.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.4.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่

1) การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา อาชีพ
ผู้ปกครอง จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาความถี่
(Frequency) และร้อยละ (Percentage)

2) การวิเคราะห์ทัศนคติ การรับรู้ แรงจูงใจ และพฤติกรรมการบริโภค
อาหารเข้า ด้วยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และกำหนดเกณฑ์ในการ
พิจารณาค่าเฉลี่ย ดังนี้ [4]

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
1.00-1.50	น้อยที่สุด
1.51-2.50	น้อย
2.51-3.50	ปานกลาง
3.51-4.50	มาก
4.51-5.00	มากที่สุด

4.4.2 การทดสอบสมมติฐาน

1) การเปรียบเทียบปัจจัยลักษณะทางประชากรกับทัศนคติ การรับรู้ แรงจูงใจ
และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า สำหรับตัวแปรที่มีตัวแปรย่อยมากกว่า 2 ตัวแปร ได้แก่ เพศ
ระดับชั้นปี สาขาวิชา อาชีพผู้ปกครอง จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน ทำการวิเคราะห์ข้อมูล
โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)
โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ย
ด้วยวิธี LSD ที่ระดับนัยสำคัญ .05

2) การวิเคราะห์ทัศนคติ การรับรู้ และแรงจูงใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารเข้า ด้วยการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) แบบปกติ
โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5. ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม สามารถสรุปผลการวิจัยตามลำดับ ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ความถี่ ร้อยละ ของปัจจัยส่วนบุคคล

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม	240	100.00
เพศ		
- เพศชาย	51.00	21.25
- เพศหญิง	176.00	73.33
- เพศทางเลือก	13.00	5.42
ระดับชั้น		
- ชั้นปีที่ 1	75.00	31.25
- ชั้นปีที่ 2	95.00	39.58
- ชั้นปีที่ 3	70.00	29.17
สาขาวิชา		
- วิจารณ์ศิลป์	20.00	8.33
- การออกแบบ	23.00	9.58
- ออกแบบนิเทศศิลป์	44.00	18.33
- การโรงแรม	22.00	9.17
- แฟชั่นและสิ่งทอ	6.00	2.50
- อาหารและโภชนาการ	121.00	50.42
- คหกรรมศาสตร์	4.00	1.67
อาชีพของผู้ปกครอง		
- รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	24.00	10.00
- พนักงานบริษัทเอกชน	28.00	11.67
- รับจ้างทั่วไป	102.00	42.50
- ประกอบอาชีพอิสระ	41.00	17.08
- ธุรกิจส่วนตัว	45.00	18.75

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน		
- ไม่เกิน 100 บาท	58.00	24.17
- 101-200 บาท	123.00	51.25
- 201-300 บาท	27.00	11.25
- 300 บาท ขึ้นไป	32.00	13.33
รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองต่อเดือน		
- ต่ำกว่า 10,000 บาท	49.00	20.42
- 10,000-20,000 บาท	131.00	54.58
- 20,001-30,000 บาท	30.00	12.50
- 30,000 บาท ขึ้นไป	30.00	12.50

จากตารางที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.33 กำลังศึกษา ระดับชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 39.58 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ ร้อยละ 50.42 ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 42.50 จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันระหว่าง 101-200 บาท และส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,000-20,000 บาท ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้า ของ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้า	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
- อาหารเข้ามีความสำคัญมากที่สุด	4.23	0.88	มาก
- การรับประทานอาหารเข้าเป็นเรื่องสำคัญ	3.13	1.17	ปานกลาง
- การรับประทานอาหารเข้าไม่ทำให้เสียเวลา	3.38	1.18	ปานกลาง
- ทุกคนจำเป็นต้องรับประทานอาหารเข้า	4.05	1.00	มาก
- การรับประทานอาหารเข้าดีต่อสุขภาพ	4.39	0.81	มาก
- หากไม่รับประทานอาหารเข้าจะทำให้เหลือเงินเก็บมากขึ้น	3.37	1.28	ปานกลาง
- เลือกซื้ออาหารเข้าโดยคำนึงถึงรายได้	3.05	1.26	ปานกลาง
ภาพรวมทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้า	3.66	0.50	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ภาพรวมนักเรียนมีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ 3 ข้อแรกที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นักเรียนคิดว่าการรับประทานอาหารเช้าดีต่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.39 รองลงมาคือ นักเรียนคิดว่าอาหารเช้ามีความสำคัญมากที่สุด อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.23 และนักเรียนคิดว่าทุกคนจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.05 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าโดยคำนึงถึงรายได้ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.05

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
- เลือกบริโภคอาหารเช้าจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ	2.73	1.09	ปานกลาง
- รับประทานอาหารเช้าอะไรก็ได้ที่อิ่มท้องและเพื่อนนิยมก็พอ	3.32	1.08	ปานกลาง
- นักเรียนรับรู้ถึงประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้า	4.00	1.02	มาก
- นักเรียนรับรู้ถึงโทษในการไม่รับประทานอาหารเช้า	4.03	1.00	มาก
- นักเรียนรับรู้ถึงสารอาหารที่ควรได้รับในอาหารเช้า	3.94	0.98	มาก
- นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	3.60	1.04	มาก
- ผู้ปกครองจะคอยเตือนนักเรียนเรื่องการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์	3.75	1.23	มาก
ภาพรวมการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า	3.62	0.68	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ภาพรวมนักเรียนมีการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้าอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ 3 ข้อแรกที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นักเรียนรับรู้ถึงโทษในการไม่รับประทานอาหารเช้า อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.03 รองลงมาคือ นักเรียนรับรู้ถึงประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้า อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.00 นักเรียนรับรู้ถึงสารอาหารที่ควรได้รับในอาหารเช้าอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.94 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าโดยคำนึงถึงรายได้ อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ย 2.73

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแรงจูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
- รับประทานอาหารเช้าเพราะความหิว	3.90	1.04	มาก
- มักรับประทานอาหารเช้าตามคำชวนของเพื่อน	3.18	1.21	ปานกลาง
- ต้องรับประทานอาหารเช้าพร้อมเพื่อนเสมอ	2.92	1.29	ปานกลาง
- รับประทานอาหารเช้าเพราะช่วยควบคุมน้ำหนัก	2.76	1.20	ปานกลาง
- รับประทานอาหารเช้าเพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ	3.80	1.04	มาก
- รับประทานอาหารเช้าเพราะทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ	3.76	1.07	มาก
- รับประทานอาหารเช้าเพราะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ	3.80	1.11	มาก
ภาพรวมแรงจูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้า	3.45	0.72	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่า ภาพรวมนักเรียนมีแรงจูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ 3 ข้อแรกที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ รับประทานอาหารเช้าเพราะความหิว อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.90 รองลงมา มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน 2 ข้อ ได้แก่ รับประทานอาหารเช้าเพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และรับประทานอาหารเช้าเพราะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.80 และรับประทานอาหารเช้าเพราะทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.76 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ได้แก่ นักเรียนรับประทานอาหารเช้าเพราะช่วยควบคุมน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.76

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
- รับประทานอาหารเช้าทุกวัน	3.49	1.14	ปานกลาง
- ละเว้นการรับประทานอาหารเช้า	2.95	1.18	ปานกลาง
- ในวันเร่งด่วนนักเรียนหาอาหารรองท้องในตอนเช้า	3.48	1.26	ปานกลาง
- รับประทานอาหารเช้าแม้ว่าจะไม่ได้อยู่ที่บ้าน	3.53	1.22	มาก
- อดอาหารเช้าเพื่อรีบเข้าเรียนให้ทัน	3.35	1.26	ปานกลาง
- ชอบรับประทานอาหารเช้าประเภทปิ้งย่าง	3.11	1.14	ปานกลาง
- ชอบรับประทานอาหารเช้าประเภททอดหรืออาหารมัน	3.10	1.17	ปานกลาง
- เลือกซื้ออาหารเช้าตามความคิดของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่	4.00	1.01	มาก

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้า	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
- มักเลือกซื้ออาหารเข้าที่รสชาติอร่อยมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ	3.83	1.08	มาก
- มักจะรับประทานอาหารเช้าระหว่างเวลา 07.00-09.00 น. ของทุกวัน	3.56	1.20	มาก
- เข้าร้านสะดวกซื้อ เช่น 7-eleven, family mart เพื่อซื้ออาหารเข้าเป็นประจำทุกวัน	3.18	1.26	ปานกลาง
- เลือกซื้ออาหารเข้าโดยพิจารณาความสะอาดและคนขายมากกว่าความอร่อย	3.67	1.05	มาก
ภาพรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า	3.44	0.65	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่า ภาพรวมนักเรียนในมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ 3 ข้อแรกที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ เลือกซื้ออาหารเข้าตามความคิดของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.00 รองลงมาคือนักเรียนมักเลือกซื้ออาหารเข้าที่รสชาติอร่อยมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.83 นักเรียนเลือกซื้ออาหารเข้าโดยพิจารณาความสะอาดและคนขายมากกว่าความอร่อย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.67 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ นักเรียนชอบรับประทานอาหารเช้าประเภททอดหรืออาหารมัน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.10

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกัน พบว่า เพศ ชั้นปี สาขาวิชา และรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองต่อเดือน ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน ส่วนอาชีพของผู้ปกครอง และจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

ตารางที่ 6 วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beat	t
พฤติกรรม การบริโภค อาหารเข้า	ค่าคงที่ (Constant)	.260	.075		3.449
	ทัศนคติ (attitude)	.249	.025	.245	10.110
	การรับรู้ (perception)	.317	.022	.397	14.430
	แรงจูงใจ (Motivation)	.353	.021	.468	16.770
R = .953 ^a		R ² = .908		Adj R ² = .907	
F = 770.610		Sig. = .000b		Std. Error = .16669	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 แสดงการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา พบว่า มี 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ได้แก่

- 1) ทัศนคติส่งผลบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยทัศนคติส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเพิ่มขึ้น .249 หน่วยหรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 24.9
- 2) การรับรู้ส่งผลบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการรับรู้ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเพิ่มขึ้น .317 หน่วยหรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 31.7
- 3) แรงจูงใจส่งผลบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแรงจูงใจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเพิ่มขึ้น .353 หน่วยหรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 35.3

จากผลการทดสอบสมมติฐาน ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา สามารถเขียนสมการพยากรณ์ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = .260 + .249 (\text{Attitude}) + .317 (\text{Perception}) + .353 (\text{Motivation})$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z} = .245 (\text{Attitude}) + .397 (\text{Perception}) + .468 (\text{Motivation})$$

6. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา ผู้วิจัยดำเนินการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

6.1 ผลการศึกษาทัศนคติแรงจูงใจและการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

6.1.1 ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภาพบว่า ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับมาก เนื่องมาจากการรับรู้ถึงคุณประโยชน์ของอาหารเข้า การสนับสนุนจากครอบครัวและวิทยาลัย รวมถึงความรู้ด้านโภชนาการที่ช่วยเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารเข้า นักเรียนที่มีความรู้ด้านโภชนาการจะตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารเข้า ทำให้มีทัศนคติเชิงบวกมากขึ้น สอดคล้องกับ จันทกร มาประชุม และฉันทนา ปาปัดถา [5] พบว่า ทัศนคติการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนอ้อมน้อยไสภณชนูปถัมภ์ อยู่ในระดับมาก นักเรียนมีทัศนคติในการเลือกบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความชอบ รสชาติ อิทธิพลจากสื่อโฆษณาชวนเชื่อที่ทำให้เกิดทัศนคติในการเลือกบริโภคอาหารที่มีความแตกต่างกันทั้งนี้สามารถอธิบายรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติและพฤติกรรม ได้ 4 ลักษณะคือ การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาจะเป็นตามทัศนคติ โดยทัศนคติเป็นตัวกลางระหว่างความรู้และพฤติกรรม และการปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่เกิดจากทัศนคติที่มีความสัมพันธ์ นั่นคือ ทัศนคติจะก่อให้เกิดการปฏิบัติหรือพฤติกรรมนั่นเอง และสอดคล้องกับ ฉันทมัย ฉันทวี และคณะ [6] พบว่า ทัศนคติการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง

6.1.2 การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา พบว่า การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับมาก เนื่องจากการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารเข้ามักมีความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับความสำคัญของการบริโภคอาหารเข้า การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและวิทยาลัยที่มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้า นักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการได้ง่าย ทำให้สามารถเรียนรู้ถึงคุณประโยชน์ของอาหารเข้า สอดคล้องกับ ศวิตา ศรีสวัสดิ์ และสุวลี โลวีกรณ [7] พบว่า การรับรู้ความสำคัญของการบริโภคอาหารมือเข้าของนักศึกษาอยู่ในระดับดี การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกิดจากการไม่บริโภคอาหารมือเข้า และการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารมือเข้าอยู่ในระดับปานกลาง

6.1.3 แรงจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา พบว่า แรงจูงใจต่อการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากความเข้าใจถึงประโยชน์ของอาหารเข้า ผลกระทบต่อการเรียนรู้ และการสนับสนุนจาก

ครอบครัวและเพื่อน สอดคล้องกับ เบญญทิพย์ จันทรฤทธิ์ และคณะ [8] พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ มีแรงจูงใจด้านผลิตภัณฑ์ ราคา และช่องทางจัดจำหน่ายต่อการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับมากที่สุด มีความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าบ่อย 7 ครั้งต่อสัปดาห์ และส่วนใหญ่รับประทานอาหารเข้ากับเพื่อน ในช่วงเวลา 07.00-8.00 น. สาเหตุที่รับประทานอาหารเข้าเพราะคิดว่าเป็นมื้อสำคัญที่สุดของวัน

6.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการสนับสนุนจากครอบครัว สอดคล้องกับ ปริญนันท์ หล่อเภา [9] พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ รสกร วันประยูร และคณะ [10] พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

6.3 ผลการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

ปัจจัยส่วนบุคคลต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกัน พบว่า เพศ ชั้นปี สาขาวิชา และรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองต่อเดือนต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน แต่สอดคล้องกับ ศศิธร ศรีทองเพ็ง และฉันทนา ปาปัดถา [11] พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ ระดับชั้น ต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ สิริไพศาล ยัมประเสริฐ [12] พบว่า คณะ ต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ส่วนอาชีพของผู้ปกครอง และจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าต่างกัน เมื่อพิจารณาจากอาชีพของผู้ปกครองและจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยทางเศรษฐกิจและการเข้าถึงทรัพยากรอาหารที่แตกต่างกัน นักเรียนที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองมากกว่าอาจมีทางเลือกในการเลือกอาหารเข้าที่หลากหลายและมีคุณภาพมาก ในขณะที่นักเรียนที่ได้รับเงินน้อยอาจมีแนวโน้มที่จะเลือกอาหารที่ราคาถูกและไม่ดีต่อสุขภาพ ผู้ปกครองที่มีอาชีพที่มั่นคงมักจะมีการศึกษาและความรู้เกี่ยวกับโภชนาการมากกว่า ซึ่งสามารถส่งผลต่อการสอนและการชี้แนะนักเรียนในพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี

6.4 ผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา พบว่า มี 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ได้แก่

6.4.1 ทักษะคิดส่งผลบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน โดยทักษะคิดส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเพิ่มขึ้น .249 หน่วย หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 24.9 สามารถอธิบายได้ว่า ทักษะคิดที่ดีต่อการบริโภคอาหารเข้าส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สาเหตุที่ทักษะคิดส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอาจเกิดจากความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและโภชนาการที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีการตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารเข้า นักเรียนที่มีทักษะคิดในแง่บวก มักจะมีแนวโน้มในการเลือกอาหารที่มีคุณภาพดีมากกว่า สอดคล้องกับ จันทกร มาประชุม และ ฉันทนา ปาปัดถา [5] พบว่า ปัจจัยทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนอ้อมน้อยโสภณชนูปถัมภ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยมีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนอ้อมน้อยโสภณชนูปถัมภ์ เพิ่มขึ้น .640 หน่วย หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 64.0 และสอดคล้องกับ จิราภรณ์ เรืองยิ่ง และคณะ [13] พบว่า ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6.4.2 การรับรู้ส่งผลบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน โดยการรับรู้ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเพิ่มขึ้น .317 หน่วยหรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 31.7 สาเหตุที่การรับรู้ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้านี้ อาจเกิดจากความเข้าใจในคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้า ซึ่งส่งผลให้มีความตั้งใจในการเลือกอาหารที่มีคุณภาพและดีต่อสุขภาพมากขึ้น นักเรียนที่มีการรับรู้ที่ดีเกี่ยวกับอาหารเข้ามักจะได้รับข้อมูลจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ และการสนับสนุนจากครอบครัว ทำให้พวกเขาตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารเข้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สอดคล้องกับ ศวิตา ศรีสวัสดิ์ และสุลาลี โลวีรกรณ์ [7] พบว่า การรับรู้ความสำคัญของการบริโภคอาหารมือเข้าของนักศึกษาอยู่ในระดับดี การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกิดจากการไม่บริโภคอาหารมือเข้า และการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารมือเข้าอยู่ในระดับปานกลาง การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.5

6.4.3 แรงจูงใจส่งผลบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน โดยแรงจูงใจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเพิ่มขึ้น .353 หน่วยหรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 35.3 พบว่า การมีแรงจูงใจจากผู้ปกครองหรือเพื่อนร่วมชั้นสามารถส่งผลกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ดี โดยเฉพาะเมื่อมีการสื่อสารถึงความสำคัญของอาหารเข้าในกลุ่มสังคม สอดคล้องกับเบญญทิพย์ จันทรฤทธิ์ และคณะ [8] พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเข้าบ่อย 7 ครั้งต่อสัปดาห์ และส่วนใหญ่รับประทานอาหารเข้ากับเพื่อน ในช่วงเวลา 07.00-8.00 น. สาเหตุที่รับประทานอาหารเข้าเพราะคิดว่าเป็นมือสำคัญที่สุดของวัน

7. ข้อเสนอแนะการวิจัย

7.1 ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา พบว่า ทักษะการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเข้า ภาพรวมอยู่ในระดับมากแรงจูงใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแม้แรงจูงใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอาจอยู่ในระดับปานกลาง แต่หากนักเรียนมีความรู้หรือการศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ของอาหารเข้ามาก อาจส่งผลให้มีแรงจูงใจและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเข้าสูงขึ้น ดังนั้นการรับรู้จากความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของอาหารเข้า ผลกระทบต่อการเรียนรู้ และการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และวิทยาลัย จะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ดีขึ้น โดยการส่งเสริมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการกับนักเรียนที่มีภาวะเสี่ยงโภชนาการไม่ได้มาตรฐานตามที่กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงศึกษาธิการกำหนด เพื่อให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากขึ้น และเป็นแนวทางให้นักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ ได้ปฏิบัติตาม

7.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

7.2.1 ควรศึกษาประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเช่น ความรู้ความต้องการ ค่านิยมทางวัฒนธรรม ค่านิยมทางสังคม ค่านิยมในครอบครัว วัฒนธรรมการบริโภค เป็นต้น

7.2.2 ควรศึกษาเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้า กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า เป็นต้น

บรรณานุกรม

- [1] สติธยพงษ์ มั่นหล้า. (2566). โภชนาการสำหรับการประกอบอาหาร Nutrition for Cookery. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [2] คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2560). โภชนาการสำหรับวัยรุ่น. <https://www.si.mahidol.ac.th/Th/healthdetail.asp?aid=1287>.
- [3] งานทะเบียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา. (2567). ตารางแสดงรายชื่อนักเรียน/นักศึกษาภาคเรียน ที่ 1 ปีการศึกษา 2567. (อัดสำเนา).
- [4] บุญชม ศรีสะอาด. (2556). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 9. สุวีริยาสาส์น

- [5] จันทกร มาประชุม และฉันทนา ปาปัดถา. (2566). ทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนอ้อมน้อยโสภณชนูปถัมภ์. วารสารบริหารธุรกิจและนวัตกรรม มทร. พระนคร, 2(2), 8-21.
- [6] ฉันทมัย ฉันทวี ลลิตา คุณมี และธนาธิป สมศรีรัตน์. (2563). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาจังหวัดศรีสะเกษ. วารสารวิชาการเฉลิมกาญจนา, 7(2), 95-109.
- [7] ศวิตา ศรีสวัสดิ์ และสุวดี โลวีกรณ. (2562). การรับรู้และการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 12(4) , 88-96.
- [8] เบญญทิพย์ จันทร์ฤทธิ์ พงนิย โยธาศิริ มัลลิกา เนียมปุก อนุสรรา ทองวิจิตร อรุณี มีเนตรขำ. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. [ปริญญานิพนธ์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร]. <https://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/4545/1/Benyathip-Chanrit.pdf>
- [9] ปรียนันท์ หล่อเภา. (2557). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 3(2), 78-87.
- [10] รสกร วันประยูร รมณีย์ พรหมมิด และธัช กนกเทศ. (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่งหนึ่งในภาคเหนือตอนล่าง. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอินทร์, 4(2), 13-28.
- [11] ศศิธร ศรีทองเพ็ง และฉันทนา ปาปัดถา. (2564). พฤติกรรม สาเหตุ และปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าของนักเรียน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา. วารสารวิจัยและนวัตกรรมสถาบันการอาชีวศึกษากรุงเทพมหานคร, 5(2), 82-93.
- [12] สิริไพศาล ยัมประเสริฐ. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา. วารสารราชพฤกษ์, 15(1), 33-41.
- [13] จิราภรณ์ เรืองยิ่ง สุจิตรา จรจิตร และกานดา จันทร์แย้ม. (2559). พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. วารสารศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 8(1), 245-264.