



โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์

เรื่อง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

Factors influencing eating behavior of pharmacy students at Burapha
university

โดย

นสภ.ธรัมภ์ ชื่อต่อตระกูล 58210053

นสภ.ภัทรรัตน์ แพรเจริญ 58210088

นสภ.สหภูมิ แอนโทนี่ 58210211

โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาบัณฑิต ปีการศึกษา 2562

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์

เรื่อง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

Factors influencing eating behavior of pharmacy students at Burapha
university

โดย

นสภ.ธรมภ์	ชื่อต่อตระกูล	58210053
นสภ.ภัทรรัตน์	แพรเจริญ	58210088
นสภ.สหภูมิ	แอนโทนี่	58210211

โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาบัณฑิต ปีการศึกษา 2562

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คำนำ

เอกสารการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (Factors influencing eating behavior of pharmacy students at Burapha university) เป็นส่วนหนึ่งของวิชาโครงการงานวิจัยทางเภสัชศาสตร์ 2 รหัส 791591 เนื่องจากการบริโภคอาหารถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของผู้คน ซึ่งในวัยเรียนผู้ควรได้รับอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมและเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าการรับประทานอาหารของนิสิตเป็นอย่างไร อะไรเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ดังนั้นทางคณะผู้วิจัยได้สนใจในเรื่องของการบริโภคของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติในการบริโภคอาหาร ว่ามีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างไร

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ทำงานวิจัยและสามารถนำผลการศึกษาไปศึกษาต่อเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดหากมีข้อผิดพลาดประการใดทางผู้วิจัยขออภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

คณะผู้วิจัย

8 พฤศจิกายน 2562

โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ประจำปี 2562

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บูรพา

ผู้จัดทำโครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์

- | | | |
|--------------------|---------------|----------|
| 1. นสภ. ธรรมภักดิ์ | ชื่อต่อตระกูล | 58210053 |
| 2. นสภ. ภัทรรัตน์ | แพรวเจริญ | 58210088 |
| 3. นสภ. สหภูมิ | แอนโทนี่ | 58210211 |

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์

1. ญ. อ. ดร. พรทิพย์ พามนตรี
2. ญ. อ. ดร. ชามีภา ภาณุคุณกิตติ
3. ญ. อ. ดร. ยุทธภูมิ มีประดิษฐ์

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มี **วัตถุประสงค์**: 1) เพื่อสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ความรู้และทัศนคติว่ามีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

วิธีการดำเนินการวิจัย: เป็นเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง ประชากร คือ นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับชั้นปีการศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึง 5 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 507 คน ใช้แบบสอบถาม ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีเนื้อหาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และมีการคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างจาก Krejcie & Morgan ได้ทั้งหมด 219 คน **ผลการวิจัย**: พบว่าข้อมูลทั่วไปของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ ส่วนใหญ่เป็นนิสิตเพศหญิงร้อยละ 75.6 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 3.18 ความรู้ของการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 7.02 ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.86 โดยทัศนคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา **สรุปผลการวิจัย**: ทัศนคติในการบริโภคอาหารที่ดีมากขึ้น เป็นผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีมากขึ้นเช่นกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ทัศนคติการบริโภคอาหาร, ความรู้การบริโภคอาหาร

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก.....

Senior Project Academic Year 2019

: Factors influencing eating behavior of pharmacy students at Burapha university

By

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1.Mr. Thrum Suetortrakool | 58210053 |
| 2.Mr. Pattararat Phraecharearn | 58210088 |
| 3.Mr. Sahapoom Antony | 58210211 |

Advisor:

- 1.Dr. Phorntip Parmontree
- 2.Dr. Chamipa Phanudulkitti
- 3.Dr. Yutthapoom Meepradist

Abstract

The study aimed to : 1) Examine eating behavior of the Pharmacy's students 2) Study the relationship between general information, knowledge and attitudes that affect eating behavior 3) Study the factors that influencing eating behavior of the pharmacy students at Burapha University. **Method:** This study was a cross-sectional descriptive study. The population were 507 Pharmacy students at Burapha University. Participants has to answer the questionnaires about the general information, knowledge and attitudes that affect eating behavior. The samples were calculated using the formula of Krejcie and Morgan resulted in the sample size used in the evaluation of the questionnaires which were 219 people who studied in academic years in 2019 (year 2 to year 5) . **Result:** Show that the general information of the students that most of the samples were female students at 75.6%. The eating behavior of the sample group had an average score of 3.18, the knowledge about food consumption of the sample group had an average score of 7.02 and the attitudes about food consumption of the sample group have an average score of 3.86. The attitude towards food consumption was positively correlated with eating behavior of the students of the Pharmacy's students. In **Conclusion:** the good attitude towards food consumption of the students led to be better of the eating behavior .

Keyword: Eating behavior, Food consumption attitude, Food consumption knowledge.

Major Advisor.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ฉบับนี้สำเร็จไปได้อย่างลุล่วงด้วยความกรุณา และความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยขอกล่าวขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ภญ.อ.ดร.ชามีภา ภาณดุสิติตติ ภก.อ.ดร.ยุทธภูมิ มีประดิษฐ์ และภญ.อ.ดร.พรทิพย์ พามนตรี อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ อาทิ การตรวจสอบคำ วิธีการวิจัย การแปลผลการวิจัย รวมถึงการตรวจแก้ไขโครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์จนแล้วเสร็จ

ขอกราบขอบพระคุณ ภก.รศ.ดร.ฐิตินันท์ เอื้ออำนวย ประธานกรรมการสอบโครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ ที่กรุณาให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปรผลทางสถิติในโครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ภก.ดร.กฤตภาส กังวานรัตนกุล ประธานกรรมการสอบโครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ ที่กรุณาให้คำแนะนำในเรื่องของหลักการทำอ้างอิงที่ถูกต้องในโครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ฉบับนี้

สุดท้ายนี้คณะผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 2-5 ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการจัดทำโครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ฉบับนี้ให้เสร็จสมบูรณ์

คณะผู้วิจัย

8 พฤศจิกายน 2562

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ข
บทคัดย่อ.....	ค
Abstract.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญรูปภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 สมมติฐาน.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
1.5 ขอบเขตการวิจัย.....	3
1.6 กรอบแนวคิด.....	5
1.7 นิยามศัพท์.....	6
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	7
2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกสศศึกษาค้นคว้า.....	7
2.1.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร.....	7
2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	11
2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติ.....	14
2.1.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม	18
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	19
2.2.1 งานวิจัยในประเทศ.....	19
2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ.....	21
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	23
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	23
3.1.1 ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย.....	23
3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง.....	23
3.2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่างประชากร.....	24
3.3 เครื่องมือการวิจัย.....	25
3.4 การเก็บข้อมูล.....	26
3.5 จริยธรรมงานวิจัย.....	26

	หน้า
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
3.6.1 การทดสอบแบบสอบถาม.....	26
3.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง.....	26
3.7 เกณฑ์การให้คะแนนจากแบบสอบถาม.....	27
3.7.1 เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละชุดคำถาม.....	27
3.1.2 วิเคราะห์การให้คะแนน.....	27
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	30
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
4.3.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์.....	31
4.3.2 วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างในด้านพฤติกรรม ความรู้ และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร.....	33
4.3.3 เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปแบ่งตามเพศของกลุ่มตัวอย่างต่อพฤติกรรม ความรู้ และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ด้วยสถิติ ANOVA.....	39
4.3.4 เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปแบ่งตามระดับชั้นปีการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างต่อพฤติกรรม ความรู้ และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ด้วยสถิติ ANOVA.....	40
4.3.5 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient).....	42
บทที่ 5 สรุปผลและวิจารณ์ผลการวิจัย.....	43
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	43
5.2 อภิปรายผล.....	45
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	46
5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งถัดไป.....	46
เอกสารอ้างอิง.....	47
ภาคผนวก.....	50
ภาคผนวก (1) ประวัติส่วนตัวของผู้ทำการวิจัย.....	52
ภาคผนวก (2) สรุปผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย.....	55
ภาคผนวก (3) เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	60
ภาคผนวก (4) จริยธรรมฉบับสมบูรณ์.....	66
ภาคผนวก (5) แบบทดสอบอักษรวิสุทธิ์.....	67

ภาคผนวก (6) แบบฟอร์มรายงานการเงิน.....68

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ที่ทำการเก็บข้อมูล.....	32
รูปที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละนิสิตคณะเภสัชศาสตร์แต่ละชั้นปีทำการเก็บข้อมูล.....	32
รูปที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแต่ละข้อ.....	34
รูปที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยของความรู้ในการบริโภคอาหารแต่ละข้อ.....	36
รูปที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยขอทัศนคติในการบริโภคอาหารแต่ละข้อ.....	37

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงจำนวนนิสิตในแต่ละชั้นปีที่ทำการเก็บแบบสอบถาม.....	25
ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป.....	33
ตารางที่ 3 แสดงพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารนิสิตคณะเภสัชศาสตร์.....	34
ตารางที่ 4 แสดงความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารนิสิตคณะเภสัชศาสตร์.....	36
ตารางที่ 5 แสดงทัศนคติต่อการบริโภคอาหารนิสิตคณะเภสัชศาสตร์.....	38
ตารางที่ 6 แสดงพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ย ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยเฉลี่ยและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์.....	38
ตารางที่ 7 เปรียบเทียบพฤติกรรมในการบริโภคระหว่างเพศชายและเพศหญิง. ในกลุ่มประชากรที่ศึกษา.....	39
ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความรู้ในการบริโภคระหว่างเพศชายและเพศหญิง ในกลุ่มประชากรที่ศึกษา.....	39
ตารางที่ 9 เปรียบเทียบทัศนคติในการบริโภคระหว่างเพศชายและเพศหญิง ในกลุ่มประชากรที่ศึกษา.....	39
ตารางที่ 10 Anova Descriptive.....	40
ตารางที่ 11 Test of Homogeneity of Variances.....	41
ตารางที่ 12 Multiple Comparisons.....	41
ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation).....	42

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

อาหาร คือ สิ่งใดก็ตามที่มนุษย์รับเข้าสู่ร่างกาย (ด้วยการดื่ม กิน หรือฉีด) แล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโตของเซลล์ และทำให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติโดยใช้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายมีความเจริญเติบโตมีกำลัง และมีความต้านทานโรค ซึ่งอาหารหลักของคนไทยจำแนกออกได้เป็น 5 หมู่ ประกอบด้วยสารอาหารหลัก 6 ชนิด คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ (เกลือแร่) วิตามิน และน้ำ แต่ถ้าสิ่งใดรับประทานแล้วและไม่มีประโยชน์ หรือให้โทษต่อร่างกาย เช่น สุรา เหล้าเม้า จะไม่เรียกสิ่งเหล่านั้นว่าอาหาร (1) อาหารตามความหมายของพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่วัตถุดิบทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อด หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีใดๆ หรือในรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทหรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นแล้วแต่กรณี (2)

พฤติกรรมการบริโภค ของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปตามระยะเวลา ในอดีตคนไทยบริโภคข้าวกับปลาเป็นอาหารหลัก และบริโภคผักผลไม้เป็นประจำ แต่ในปัจจุบันผู้คนนิยมบริโภคเนื้อสัตว์และไขมันเพิ่มมากขึ้น บริโภคผัก ผลไม้ลดลง โดยเฉพาะเด็ก วัยรุ่น และนิสิตที่เริ่มหันมาบริโภคอาหารจานด่วนมากขึ้น เพราะสังคมไทยสมัยใหม่เป็นสังคมที่เร่งรีบ ทำให้มีเวลาการเตรียมอาหารน้อยลง ต้องพึ่งพาอาหารจานด่วน อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปมากขึ้น เนื่องจากหาทานได้ง่าย สะดวก และรวดเร็ว ซึ่งอาหารดังกล่าวส่วนมากเป็นอาหารประเภท ปิ้ง ย่าง ทอด อาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง นอกจากนี้ยังรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือมีปริมาณน้ำตาลสูง รวมถึงลักษณะของสังคมที่มีความเร่งรีบทำให้คนขาดการออกกำลังกายและมีความเครียด เกิดการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อหาหนทางในการลดความเครียดลง ส่งผลทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง เป็นต้น (3)

นิสิตถือเป็นวัยที่สำคัญช่วงหนึ่งของชีวิตเพราะเป็นวัยที่มีเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด ทำให้ต้องการอาหารเพิ่มมากขึ้นดังนั้นการบริโภคอาหารในวัยนี้ถือเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และการเรียนรู้ซึ่งในปัจจุบันพบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปจากเดิม คือรับประทานอาหารจานด่วนมากขึ้น ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายซึ่งนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพ เช่นการเกิดโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความดัน เบาหวาน ไขมัน ซึ่งโรคเหล่านี้ อาจมีผลต่อการทำงานของสมองทำให้สมองมีประสิทธิภาพการเรียนรู้และการจดจำลดลง (4) การวัดระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตในปัจจุบันมีเครื่องมือในการวัดหลายอย่าง เช่น การสอบถาม การสังเกต การจดบันทึก เป็นต้น โดยการสอบถาม เป็นวิธีที่นิยมใช้มากที่สุด เพราะเป็นวิธีที่กระตุ้นให้นิสิตแสดงการวิเคราะห์ สังเคราะห์ การนำไปใช้และการประเมินค่าออกมา โดยมีแบบสอบถามเป็นเครื่องมือสำคัญในการวัดระดับความรู้ ทักษะ และกระตุ้นให้นิสิตแสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกมา ซึ่งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นตัววัดผล (5)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตซึ่งมีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจและการเรียนรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติส่งเสริมการบริโภคและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ความรู้และทัศนคติว่ามีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1.3 สมมติฐาน

1. เพศที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้ในการบริโภคอาหาร และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารมีความแตกต่างกัน
2. ระดับชั้นปีการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้ในการบริโภคอาหาร และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารมีความแตกต่างกัน
3. นิสิตที่ความรู้ในการบริโภคอาหารและมีทัศนคติที่ดี มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ได้
2. เพื่อให้นิสิตคณะเภสัชศาสตร์มีสุขภาพที่ดี จากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

1.5 ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึง 5 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 507 คน และกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan 1970⁽¹⁴⁾ ได้ค่ากลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดที่ใช้ในการประเมินแบบสอบถามเป็น 218.78 คน คิดเป็น 219 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่นำมาใช้ศึกษาโครงสร้างของตัวแปรการตั้งสมมติฐาน การสร้างแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูล และการอภิปรายผลการศึกษา ได้จากการสืบค้นแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องต่อไปนี้ คือ ข้อมูลทั่วไป ความรู้ในการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น คือ ข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ ระดับชั้นปี ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึง 5 ปีการศึกษา 2562

3.2 ตัวแปรตาม คือพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึง 5 ปีการศึกษา 2562

4. ระยะเวลาในการทดลอง

โดยจะเริ่มทำโครงการในเดือนมกราคม เริ่มเขียนโครงร่างงานวิจัย กำหนดรูปแบบการวิจัยและขอบเขตการวิจัยในเดือนกุมภาพันธ์และเริ่มนำเสนอโครงร่างงานวิจัยในเดือนเมษายน ขอจริยธรรมในเดือนเมษายน เริ่มแจกแบบสอบถามและรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในเดือนสิงหาคม เริ่มทำการวิเคราะห์ข้อมูล รายงานผลการวิจัยและสรุปผลการวิจัยสิ้นสุดการทำโครงการในเดือนธันวาคม

5. ขอบเขตด้านการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 แปลงผลของแบบสอบถามใส่โปรแกรม Excel ทำการชำระข้อมูล (Clean data) ครั้งที่ 1

5.2 แปลงข้อมูลจากโปรแกรม Excel สูโปรแกรม SPSS 17 ซ้ำระข้อมูล (Clean data) ครั้งที่ 2

5.3 วิเคราะห์ข้อมูล

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

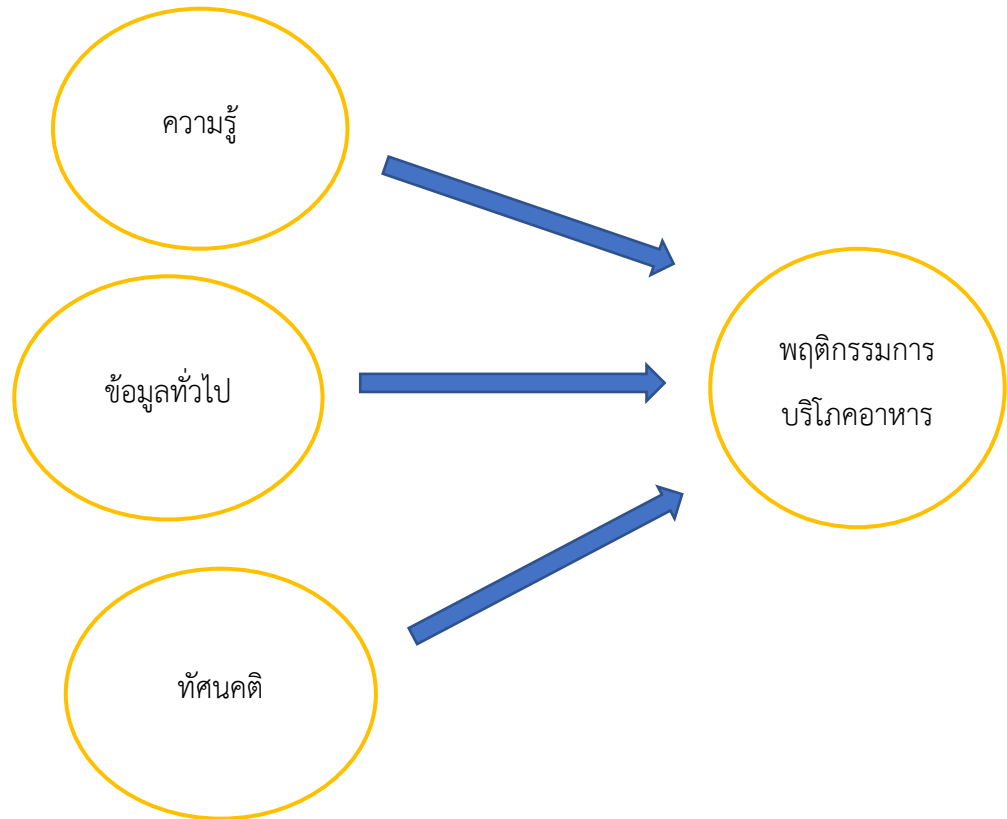
6.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics)

1) การวิเคราะห์แบบ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ตัวแปร Nominal และ Ordinal scale แสดงผลด้วยตารางความถี่ ร้อยละ และตารางไขว้ (Cross tab) ส่วนตัวแปร Ratio scale แสดงผลด้วยค่าเฉลี่ย \pm ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) การวิเคราะห์แบบ สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ พฤติกรรม ความรู้ และทัศนคติในการบริโภคอาหาร ระหว่างเพศ ชั้นปีการศึกษา ใช้สถิติ One-way ANOVA

3) การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรม ความรู้ และทัศนคติ ใช้สถิติ Pearson's correlation

1.6 กรอบแนวคิด (Conceptual framework)



1.7 นิยามศัพท์

นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ความรู้ (Knowledge) หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจในการบริโภคอาหารสามารถรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้องและมีคุณภาพ

ทัศนคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกและความตระหนักถึงการบริโภคอาหารทั้งในปัจจุบันและอนาคต

การบริโภค (Consumption) หมายถึง การใช้จ่ายซื้อสินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการในการอุปโภคบริโภคของแต่ละคน (6)

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอกอาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตการกระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้ (7)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Eating behavior) หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ซึ่งการแสดงออกนั้นอาจเป็นการแสดงออกทั้งทางด้านกรกระทำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัยในการบริโภค และทางด้านความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร (8)

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การรับประทานอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ ครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดทฤษฎี และ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประกอบการวิจัย ดังนี้

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

2.1.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติ

2.1.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

2.2.1 งานวิจัยในประเทศไทย

2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

2.1.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร

1) ความหมายของอาหาร

อาหาร ตามความหมายของพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 หมายถึง ของกินหรือเครื่อง ค้ำจุนชีวิต ได้แก่วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ต้ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีใดๆ หรือในรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น แล้วแต่กรณี (พระราชบัญญัติอาหาร,2522)

2) สารอาหาร

สารอาหาร หมายถึง สารประกอบที่พบในอาหารซึ่งมีความสำคัญต่อกระบวนการของสิ่งมีชีวิตมี 6 ชนิดคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุและน้ำ ร่างกายประกอบด้วยสารอาหารเหล่านี้ และการที่ร่างกายจะทำงานเป็นปกติต้องได้รับสารอาหารเหล่านี้อย่างครบถ้วนในปริมาณที่เหมาะสม

1. โปรตีน เป็นส่วนประกอบของร่างกาย อาหารที่มีโปรตีนเป็นองค์ประกอบเช่น เนื้อสัตว์ ไช้ นม และถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งมีหน้าที่หลักในการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ฮอร์โมนและใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกายเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยโปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี

2. คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่มีหน้าที่หลักในการสร้างพลังงานแก่ร่างกาย เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้และเป็นแหล่งพลังงานที่สมองต้องการ ส่งเสริมให้เซลล์สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้าได้รับสารอาหารเหล่านี้มากไปร่างกายจะเก็บสารอาหารเหล่านี้ในรูปของ Glycogen ในตับและกล้ามเนื้อ โดยคาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี

3. ไขมัน เป็นสารอาหารที่ใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นแหล่งสะสมพลังงานในร่างกายไว้ใช้เมื่อจำเป็นสารเหล่านี้เช่น ไขมันจากสัตว์และไขมันจากพืช ซึ่งถ้าร่างกายสะสมมากเกินไปจะถูกเก็บไว้ในส่วนต่างๆของร่างกาย ไขมันจะแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ ไขมันชนิดอิ่มตัว (saturated fat) และไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (Unsaturated fat) โดยไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี

4. วิตามิน เป็นสารซึ่งมีหน้าที่เสมือนตัวกระตุ้นและควบคุมการทำงานของระบบต่างๆของร่างกายแต่ไม่ได้เป็นสารให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยวิตามินแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ วิตามินที่ละลายได้ในไขมัน (Fat soluble group) และวิตามินที่ละลายได้ในน้ำ (Water soluble group)

5. เกลือแร่ เป็นสารที่มีความสำคัญต่อร่างกายมาก ช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาของอวัยวะต่างๆเป็นไปตามปกติ โดยแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายคือ แคลเซียม เหล็ก โพแทสเซียม และสังกะสี

6. น้ำ น้ำในร่างกายของเรามีประมาณ 2/3 ของน้ำหนักร่างกาย โดยร่างกายจะมีการรักษาสมดุลของน้ำในร่างกายเพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกาย การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย และการรักษาสมดุลของเกลือแร่ให้เป็นปกติ (9)

3) ประโยชน์ของอาหาร

อาหารแต่ละชนิด มีสารอาหารที่จำเป็นและให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ประโยชน์ของอาหารนั้นมีมากมายเช่น (9)

1. ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก ผิวหนัง เส้นผม หลอดเลือดและอวัยวะต่างๆของร่างกาย

2.อาหารให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย คอยเติมเต็มพลังงานให้กับอวัยวะต่างๆใน ทุกช่วงเวลาที่ทำกิจกรรมต่างๆแม้ในตอนที่เราหลับ อวัยวะบางอย่างยังคงทำงานอยู่ตลอดเวลา

3.ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆของร่างกาย ส่วนต่างๆของร่างกายต้องทำงานอยู่เสมอ ทำให้เกิดการสึกหรอและเสื่อมสลายไป อาหารจึงช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่างๆให้กลับมา ทำงานได้ตามปกติและคอยบำรุงให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่มีสภาพสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อที่จะ ทำงานต่อไป

4.อาหารสร้างความต้านทานของโรคให้กับร่างกาย เมื่อทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาดและ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีสุขภาพดีและ ต้านทานต่อโรคได้

4) อันตรายจากการบริโภคอาหาร

สารปนเปื้อนจากอาหารอาจนำมาซึ่งอันตรายจากการบริโภคอาหารได้ เช่น สารเร่งเนื้อแดง สารบอ แรกซ์ สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน สารกันรา ยาฆ่าแมลง สารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ และอะฟลาทอกซิน ซึ่งสารแต่ละชนิดเป็นพิษภัยต่อสุขภาพ (10) ดังนี้

1.สารเร่งเนื้อแดง

สารเร่งเนื้อแดงเป็นสารสังเคราะห์ในกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ (Beta-Agonist) โดยปกติแล้วจะ ใช้เป็นยาในการรักษาโรคหอบหืดในคน แต่ได้มีผู้ทำการลักลอบนำมาใช้ผสมในอาหารสุกรเพื่อเพิ่มเนื้อ ให้สีแดงน่ารับประทานและลดไขมันในเนื้อ ซึ่งในปี พ.ศ. 2546 ได้มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับ ที่ 269 ออกประกาศเรื่องมาตรฐานอาหารที่มีการปนเปื้อนสารเคมีกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ ให้อาหารทุก ชนิดมีมาตรฐานโดยตรวจไม่พบการปนเปื้อนของสารกลุ่มนี้ โดยหากบริโภคสารนี้เข้าไปอาจทำให้เกิด อาการมือสั่น กล้ามเนื้อสั่นกระตุก ปวดศีรษะ หัวใจเต้น และบีบตัวเร็ว เป็นตะคริว คลื่นไส้ อายาก อาเจียน มีอาการทางประสาทได้ และอาจมีผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

2.สารบอแรกซ์

สารบอแรกซ์ หรือชื่อทางการค้า น้ำประสานทอง ผงกรอบ ผงเนื้อมัน สารข้าวตอก และผง กันบูด เป็นสารอนินทรีย์สังเคราะห์ที่มีชื่อทางเคมีว่า โซเดียมบอเรต (Sodium borate), โซเดียมเตตรา บอเรต (Sodium tetraborate) โดยปกติมีการนำมาใช้ประโยชน์ในทางอุตสาหกรรม และบอแรกซ์มี คุณสมบัติทำให้เกิดสารประกอบเชิงซ้อนโดยเกิดปฏิกิริยากับสารประกอบอินทรีย์โพลีไฮดรอก ซี (Organic polyhydroxy compound) ได้ เกิดเป็นสารที่มีลักษณะหยุ่น กรอบ และทำหน้าที่เป็นสาร วัตถุกันเสียได้จึงมีการลักลอบนำสารบอแรกซ์มาใช้เพื่อผลประโยชน์ในการผสมลงในอาหารหลายชนิด เช่น เนื้อหมู ปลาบด ลูกชิ้น ผลไม้ดอง ไก่สด ทับทิมกรอบ เพื่อให้อาหารมีลักษณะนุ่ม หยุ่นกรอบ คง ตัวได้นาน และไม่บูดเสียง่าย ตามกฎหมายอาหารฉบับที่ 151 (พ.ศ.2536) จัดให้สารบอแรกซ์เป็น สารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหารโดยหากรับประทานอาหารที่มีสารบอแรกซ์เจือปนจะทำให้ร่างกาย

อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เป็นพิษต่อไตและสมอง ทำให้เกิดไตวายได้ โดยที่ความรุนแรงนั้นจะขึ้นกับปริมาณสารบอแรกซ์ที่ได้รับ โดยที่ผู้ใหญ่หากได้รับสารบอแรกซ์มากกว่า 15 กรัม หรือในเด็กได้ที่รับสารบอแรกซ์มากกว่า 5 กรัม จะทำให้อาเจียนเป็นเลือด และอาจตายได้

3. สารฟอร์มาลิน

สารฟอร์มาลิน หรือสารละลายฟอร์มาลดีไฮด์ (CH_2O) โดยปกติมักใช้เป็นน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ใช้เป็นน้ำยาดองศพ ใช้ในอุตสาหกรรมสิ่งทอในการรักษาผ้าไม่ให้ยับ ใช้ป้องกันการขึ้นราและป้องกันแมลงในธัญพืชหลังจากการเก็บเกี่ยว โดยในปัจจุบันยังมีการนำสารนี้มาใช้ในทางที่ผิด โดยนำมาใช้ในการคงความสดของอาหาร ไม่ให้เน่าเสียง่ายและเก็บรักษาไว้ได้นาน ตามกฎหมายอาหารฉบับที่ 151 (พ.ศ.2536) จัดว่าสารฟอร์มาลินเป็นสารอันตราย จึงห้ามใช้ในอาหาร โดยอาหารที่มักจะมีพบอยู่ได้แก่อาหารทะเลสด เครื่องในสัตว์สด ผักสดที่เหี่ยวง่าย เห็ด ผลไม้ เป็นต้น โดยหากบริโภคสารนี้โดยตรงในปริมาณ 30 – 60 มิลลิกรัม จะทำให้เกิดอาการเป็นพิษเฉียบพลัน ซึ่งอาการมีตั้งแต่ ปวดท้องอย่างรุนแรง อาเจียน อุดจากร่วง หมดสติ และตายในที่สุด มีผลต่อการทำงานของไต หัวใจและอาจทำให้สมองเสื่อมได้และก่อให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อนอย่างรุนแรงที่ปากและคอสารฟอร์มาลินที่มีความเข้มข้นของฟอร์มาลดีไฮด์ระหว่าง 150 – 5,000 มก./กก. หากถูกสัมผัสจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อผิวหนัง และถ้าหากบริโภคอาหารที่มีปริมาณฟอร์มาลดีไฮด์ในระดับนี้ อาจทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอก และหากสูดดมฟอร์มาลดีไฮด์เป็นเวลานานจะมีโอกาสเป็นมะเร็งจมูก และลำคอมากกว่าคนปกติ

4. สารกันรา

สารกันรา หรือกรดซาลิซิลิก ($\text{C}_7\text{H}_6\text{O}_3$) เป็นสารเคมีนำมาใช้ประโยชน์ในการเป็นวัตถุกันเสียในการกันรา โดยใส่ในน้ำดองผักผลไม้ เพื่อให้มีน้ำดองเหมือนใหม่อยู่เสมอ และเนื่องจากกรดซาลิซิลิกเป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้ดีแต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดห้ามนำกรดซาลิซิลิกมาใช้เจือปนในอาหารตามกฎหมายอาหารฉบับที่ 151 (พ.ศ.2536) ซึ่งอาหารที่มักจะมีพบ ได้แก่ ผักดอง ผลไม้ดอง พริกแกง โดยถ้าบริโภคกรดซาลิซิลิกจนมีความเข้มข้นของกรดในเลือดสูงถึง 25 – 35 มิลลิกรัม/เลือด 100 มิลลิกรัม จะมีอาการอาเจียน หูอื้อ มีไข้ ภาวะวุ่นวาย ชัก ไตวายและอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด

5. สารฟอกขาว

สารฟอกขาว หรือสารโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ (NaHSO_3) เป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติในการฟอกสีของอาหาร ใช้เป็นสารกันเสียเพื่อป้องกันและยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ ใช้เป็นสารกันเหี่ยวเพื่อป้องกันการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของไขมันในอาหารที่จะทำให้เกิดการเหม็นหืนในผลิตภัณฑ์นั้น และที่สำคัญยังสามารถใช้เป็นสารฟอกขาวอีกด้วย เนื่องจากมีคุณสมบัติยับยั้งการเปลี่ยนแปลงเป็นสีน้ำตาลจึงมักจะถูกนำมาใช้เพื่อให้อาหารมีสีขาว ดูคุณภาพดี ตามกฎหมายอาหารฉบับที่ 281

(พ.ศ.2547) : ให้ใช้สารฟอกขาวกลุ่ม สารซัลไฟต์ในอาหารบางชนิดในปริมาณที่กำหนด ส่วนสาร ไฮโดรซัลไฟต์ หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า ยาขัด ห้ามนำมาใช้ในอาหาร เนื่องจากเป็นสารที่นิยมในการ ฟอกย้อมผ้าหรือฟอกแห โดยถ้าบริโภคเข้าไปจะทำให้เกิดอาการหายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวด ท้อง อาเจียน อูจจาระร่วง และหากผู้ที่แพ้อย่างรุนแรงหรือผู้ป่วยโรคหอบหืดจะมีอาการช็อค หหมดสติ และเสียชีวิตได้ โดยอาหารที่มักพบสารฟอกขาว ได้แก่ ถั่วงอก ชিংฝอย ชิงตอง ผักและผลไม้ต้อง หน่อไม้ตอง ทุเรียนกวน สับปะรดกวน ผลไม้อบแห้ง และน้ำตาลปีบ

6. ยาฆ่าแมลง

ยาฆ่าแมลง หรือสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เป็นวัตถุพิษที่นำมาใช้เพื่อป้องกันกำจัดศัตรูพืช ทั้ง ในเกษตร อุตสาหกรรม และสาธารณสุข ซึ่งได้รับอนุญาตให้ใช้ได้บางชนิด แต่ต้องทิ้งระยะให้สารหมด ความเป็นพิษก่อนการเก็บเกี่ยว เมื่อได้รับสารฆ่าแมลงเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีกับ เอนไซม์ในร่างกายมีผลให้เกิดการทำงานของระบบประสาทที่ผิดปกติทั้งในคนและสัตว์ตามกฎหมาย อาหารฉบับที่ 288 (พ.ศ.2548) ต้องควบคุมการตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชไม่ให้เป็นอันตรายต่อ ผู้บริโภค อาหารที่มักพบสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เช่น ผักสด ผลไม้สด ปลาเค็ม ปลาหวาน เป็นต้น โดย ความเป็นพิษขึ้นกับคุณสมบัติของสารเคมีแต่ละชนิดวิธีการได้รับสารเข้าสู่ร่างกาย ปริมาณความถี่ของ การได้รับ และสุขภาพของผู้ได้รับสารพิษ โดยก่อให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ มึนงง หายใจ ลำบาก แน่นในอก คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเดิน กล้ามเนื้อโดยเฉพาะที่ลิ้นและหนังตากระตุก ชัก หหมดสติ

7. น้ำมันปรุงอาหารที่ใช้ทอดซ้ำ

น้ำมันที่ใช้ทอดอาหารหลายๆ ครั้ง จนมีสีเข้มดำ เกิดฟอง มีควันมากขณะทอด และมีความ หนืดเหนียวจะมีสารก่อมะเร็งปะปนอยู่ ทำให้ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดคุณภาพ มาตรฐานของน้ำมันและไขมันที่ใช้เป็นอาหาร เช่น ค่าของกรด ค่าเปอร์ออกไซด์ เป็นต้น หากบริโภค อาหารที่ทอดจากน้ำมันทอดซ้ำ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็งได้ และในขณะที่ทอดจะทำให้เกิดควัน หากสูดดมเข้าไปจะทำให้เกิดมะเร็งได้

8. อะฟลาทอกซิน

อะฟลาทอกซินเป็นสารพิษจากเชื้อราและเป็นสารก่อมะเร็งสามารถทนความร้อนได้ 260°C ตามประกาศ กระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 98 (พ.ศ.2522) กำหนดอาหารปนเปื้อน อะฟลา ทอกซินได้ไม่เกิน 20 ไมโครกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม อาหารที่มักพบอะฟลาทอกซิน เช่น ถั่วลิสงปน ถั่วลิสง และผลิตภัณฑ์ข้าวโพด เป็นต้น โดยพิษจากเชื้อราสามารถก่อให้เกิดมะเร็งได้

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

มีผู้ให้ความหมาย คำว่า “ พฤติกรรม ” ไว้หลายประการ ซึ่งมีหลายที่ ที่คล้ายกันและก็มี ความแตกต่าง ดังต่อไปนี้

ซูด้า จิตพิทักษ์ (2525: 25) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ที่แสดงออกมาทั้งภายนอกและภายในจิตใจของบุคคล สังเกตไม่ได้โดยตรง เช่นคุณค่า สิ่งที่ยึดถือทัศนคติหรือเจตคติที่มีต่อสิ่งต่างๆ ความคิดเห็น ความเชื่อ รสนิยม และสภาพจิตใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลที่กำหนดพฤติกรรม (11)

โสภา ชูพิกุลชัย(2551: 82) และประภาพรพิณ สุวรรณ(2526:87) ให้ความหมายว่าการกระทำหรือกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตที่กระทำลงไปหรือแสดงออกด้วยกิริยาความคิด เช่น การกิน การนอน การเดิน การพูด แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นต้น (12)

สุริรัตน์ เตชาทวีวรรณ, 2545 ให้ความหมายว่า พฤติกรรม คือ การแสดงออกของการกระทำหรือกิจกรรมใดๆก็ตาม ทำต่อเนื่องกันจนกลายเป็นเอกลักษณ์ของตน ซึ่งแตกต่างจากนิสัย โดยพฤติกรรมจะมีการแสดงออกมาให้เห็นได้ แต่ถ้าไม่แสดงออกมาให้เห็นเราจะเรียกว่านิสัย ซึ่งตรงกับคำว่า Behavior ซึ่งแปลว่า การปฏิบัติตัว ความประพฤติ คุณสมบัติ พฤติกรรม อาการ หรือการแสดงผล (13)

ประสิทธิ์ ทองอุ่น (2542) กล่าวว่า พฤติกรรมสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ พฤติกรรมของตัวเองที่ตัวเองรับรู้ได้ โดยที่บุคคลอื่นที่ไม่ใช่เจ้าตัวจะไม่สามารถรับรู้ได้โดยตรงหากไม่แสดงออกมา บุคคลอื่นจะรับรู้ได้ก็ต่อเมื่อสันนิษฐานหรือคาดเดาออกมาเท่านั้น พฤติกรรมภายในนั้นเป็นกระบวนการทำงานของสมองเรา (Mental Process) โดยสมองจะมีการทำงานออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น ความคิด การตัดสินใจ ค่านิยม แรงบรรดาลใจ เป็นต้น
2. พฤติกรรมภายนอก (Ovet Behavior) คือ พฤติกรรมที่ผู้อื่นสามารถรับรู้ได้ และบางพฤติกรรมเจ้าของอาจยังไม่รับรู้ถึงพฤติกรรมของตนเอง โดยที่บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากการสังเกต (Observation) โดยอาจใช้ประสาทสัมผัสโดยตรงหรืออาจใช้เครื่องมือ(Instrument)ในการสังเกตเพื่อหาข้อมูล (13)

Cronbach (1972) กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นได้เพราะองค์ประกอบ 7 อย่าง ดังนี้ (13)

1.ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรม จะสนองความต้องการที่เกิดขึ้นได้นั้นต้องทำกิจกรรมและมักจะเลือกสนองความต้องการที่รีบด่วนก่อนจึงค่อยสนองความต้องการที่ใช้เวลานานจึงจะสามารถบรรลุความต้องการในภายหลัง

2.ความพร้อม (Readiness) คือระดับวุฒิภาวะ ความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน และความต้องการบางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของคนเรา ไม่สามารถที่จะตอบสนองได้

3.สถานการณ์ (Situation) เมื่อมีโอกาส หรือเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้คนเราเลือกที่จะทำกิจกรรมที่เราต้องการที่จะตอบสนองความต้องการเรา

4.การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการพิจารณาสถานการณ์ประเมินสถานการณ์ก่อนจะตัดสินใจเลือกวิธีการตอบสนองความต้องการ เพื่อให้เกิดความพอใจมากที่สุด

5.การตอบสนอง (Response) เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ โดยที่เราได้ทำการเลือกวิธีการแล้ว

6.ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) ผลที่ได้กลับมาจากการทำกิจกรรม ซึ่งอาจตรงกับสิ่งที่ตนคาดหวัง (Confirm) หรืออาจตรงข้ามกับความหมาย (Contradict) ก็ได้

7.ปฏิกิริยาต่อความผิดหวัง (Reaction to Thwarting) เมื่อไม่สามารถสนองความต้องการได้ ซึ่งถือว่าเกิดความผิดหวัง จึงต้องย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์ใหม่และเลือกวิธีการใหม่ เพื่อให้ผลที่ได้ออกมาตรงกับสิ่งที่ตนคาดหวัง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค

พฤติกรรมผู้บริโภค คือ หมายถึง การซื้อของผู้บริโภค ในที่นี้จะเน้นที่ตัวผู้ซื้อ เป็นสำคัญ การซื้อเป็นเพียงจุดหนึ่งของกระบวนการตัดสินใจและไม่สามารถแยกออกได้ว่า จากการบริโภคสินค้าทั้งที่กระทำโดยตัวผู้ซื้อเองหรือการบริโภคโดยสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ซึ่งมีผู้ซื้อเป็นผู้ซื้อให้แทน การซื้อนั้นผู้ซื้อแทนจะเป็นผู้ทำงานแทนความพึงพอใจของผู้ที่จะบริโภคอีกต่อหนึ่ง (14)

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง พฤติกรรมการตัดสินใจและการกระทำของผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องกับการซื้อและการใช้สินค้าและบริการ เพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของเขา (14)

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง ความต้องการ ความคิด การกระทำ การประเมินผล การตัดสินใจซื้อและการใช้สินค้าหรือบริการของบุคคล เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของบุคคลนั้นๆ (14)

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง การกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหาให้ได้มาและการใช้สินค้าและบริการ ทั้งนี้หมายรวมถึง กระบวนการตัดสินใจซึ่งมีอยู่ก่อนแล้ว และมีส่วนในการกำหนดให้มีการกระทำดังกล่าวประเด็นสำคัญของคำจำกัดความข้างต้นคือ กระบวนการตัดสินใจที่มีมาก่อนแล้ว กล่าวคือ ลักษณะของการแสดงออกทางพฤติกรรมของผู้บริโภค

ในขณะที่ขณะหนึ่งนั้นผู้บริโภคอาจจะมีกระบวนการทางด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยาต่างๆ ที่มีส่วนในการสร้างสมและขัดเกลาทัศนคติ และค่านิยมของเขาอยู่ก่อนแล้วสิ่งที่มีมาอยู่ก่อนแล้วนี้จะมีส่วนและมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อ และจากการศึกษาเรื่องราว โดยทั้งหมดของกระบวนการของพฤติกรรมนั้น จะทำให้เราทราบว่าทำไมผู้บริโภคจึงปฏิบัติเช่นนั้นการวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุทั้งปวงที่มีอิทธิพลทำให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการ ซึ่งการเข้าใจถึงสาเหตุต่างๆ ที่มีผลในการจูงใจหรือกำกับการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคนั้นเองจะทำให้ให้นักการตลาดสามารถตอบสนองผู้บริโภคได้สำเร็จผล ด้วยการสามารถชักนำและหว่านล้อมให้ลูกค้าซื้อสินค้า และมีความจงรักภักดีที่จะซื้อซ้ำในครั้งต่อไปเรื่อยๆ (14)

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง พฤติกรรมซึ่งบุคคลทำการค้นหา (Searching) การซื้อ (Purchasing) การใช้ (Using) การประเมินผล (Evaluating) และการใช้จ่าย (Disposing) ในผลิตภัณฑ์และการบริการ โดยคาดว่าจะตอบสนองความต้องการของเขา (14)

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง การศึกษาถึงพฤติกรรม การตัดสินใจและ การกระทำของผู้บริโภคที่เกี่ยวกับการซื้อและการใช้สินค้า นักการตลาดจำเป็นต้องศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภคด้วยเหตุผลหลายประการ กล่าวคือ

1. พฤติกรรมผู้บริโภคมีผลต่อกลยุทธ์การตลาดของธุรกิจ และมีผลทำให้ธุรกิจในทุกๆ ด้านประสบความสำเร็จ ถ้ากลยุทธ์ทางการตลาดที่สามารถตอบสนองความพึงพอใจของผู้บริโภค

2. เพื่อให้สอดคล้องกับแนวความคิดทางการตลาด ที่กล่าวไว้ในเรื่อง การทำให้ลูกค้าพึงพอใจ ด้วยเหตุนี้จึงต้องศึกษาถึงพฤติกรรมของผู้บริโภคเพื่อจัดสิ่งกระตุ้นหรือ กลยุทธ์การตลาดเพื่อสนองความพึงพอใจของผู้บริโภคได้ (14)

จากความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคในข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่าผู้บริโภค หมายถึง ผู้ที่มีความต้องการในการซื้อ (Need) และมีอำนาจในการซื้อ (Purchasing power) จึงเกิดพฤติกรรมการซื้อ (Purchasing behavior) และพฤติกรรมการใช้ (Using behavior)

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติ

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้และเจตคติ ความรู้ (Knowledge) มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความรู้ในประเด็นต่างๆ ดังนี้

Good (1973 : 325) ความรู้คือ ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดที่เราเก็บรวมเอาไว้ (15)

Bloom (1975 : 271) กล่าวว่า ความรู้คือการระลึกถึงสิ่งต่างๆทั้งเรื่องทั่วไปหรือเฉพาะเจาะจง ทั้งวิธีการะบวนการทำงานต่างๆ สถานการณ์ โดยที่วัตถุประสงค์ของความรู้นั้นขยายความในเรื่องกระบวนการทางจิตวิทยาของความจำในการเชื่อมโยงจัดระบบใหม่ (15)

ไพศาล หวังพานิช (2526 : 96) ความรู้คือ ข้อเท็จจริงต่างๆ หรือรายละเอียดของเรื่องราวการกระทำที่เป็นประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งสะสมและถ่ายทอดสืบต่อไป (15)

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 16) ความรู้คือ พฤติกรรมขั้นต้นที่เราเพียงแต่จำได้ อาจมาจากที่เราฝึกได้ หรือสังเกตเอา หรือใช้ทักษะการได้ยิน ทำให้เราจดจำได้ (15)

อัญชลี สิงหสุด (2534 : 25) ความรู้คือ ข้อเท็จจริงที่เราได้รับรู้จากประสบการณ์ของเราไม่ว่าจะมาจาก การสืบค้น ศึกษาคนคว่ำ สังเกตเอา หรือจากการสะสม จนสามารถทำให้จำได้โดยอาศัยกระบวนการทางจิตวิทยา (15)

สมรรัตน์ มั่นคง (2546 : 14) ความรู้คือ ข้อเท็จจริงที่เราได้รับรู้และรวบรวมจากประสบการณ์ของเราจนเกิดเป็นองค์ความรู้ ความเข้าใจและสามารถจดจำได้ สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินนำไปปฏิบัติได้จริง และนำไปประพจน์ปฏิบัติใช้ในการควบคุมสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ (15)

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่า ความรู้ คือ กระบวนการถ่ายทอดรายละเอียดมาที่ตัวบุคคล หรือมาจากประสบการณ์ของตัวบุคคลนั้น จนทำให้เกิดความเข้าใจ จดจำได้ สามารถที่จะประมวล นำความรู้ที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมิน นำมาใช้ได้จริง และเป็นแนวทางในการปฏิบัติใช้ถ่ายทอดความรู้ใหม่ๆ ให้แก่คนอื่นต่อได้

ระดับความรู้ (Knowledge)

Bloom (1975 : 65-197) ได้แบ่งระดับความรู้ด้านพุทธิพิสัย(พฤติกรรมด้านสมอง) ไว้ 6 ระดับ (16) ดังนี้

1. ความรู้ความจำ (Knowledge) คือ ความสามารถในการเก็บรักษามวลประสบการณ์ต่าง ๆ จากการที่ได้รับรู้ไว้และระลึกถึงสิ่งนั้นได้เมื่อต้องการ

2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความสามารถในการจับใจความสำคัญของสื่อ และสามารถแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ คาดคะเน ขยายความ หรือ การกระทำอื่น ๆ

3. การนำความรู้ไปใช้ (Application) เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ไปใช้ในกาแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆได้

4.การวิเคราะห์ (Analysis) ผู้เรียนสามารถคิดหรือแยกแยะเรื่องราวสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นส่วนย่อย เป็นองค์ประกอบที่สำคัญได้ และมองเห็นความสัมพันธ์ของส่วนที่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งในแต่ละคนก็จะมีความสามารถในการวิเคราะห์แตกต่างกันออกไป

5.การสังเคราะห์ (Synthesis) ความสามารถในการที่ผสมผสานส่วนย่อย ๆ เข้าเป็นเรื่องราวเดียวกันอย่างมีระบบ เพื่อให้เกิดสิ่งใหม่ที่สมบูรณ์และดีกว่าเดิม

6.การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินสรุปเกี่ยวกับคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ทั้งในรูปของปริมาณและคุณภาพ โดยอาศัยกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้นหรือที่สังคมกำหนดและยอมรับได้

ทัศนคติ (Attitude)

ทัศนคติ คือ ความรู้สึกทางจิตใจที่มีต่อสิ่งใดๆ ของบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตัวบุคคลนั้นและมีผลต่อกลุ่มทางสังคม เป็นปัจจัยที่กำหนดแนวทางในการดำเนินกิจกรรมต่างๆทุกด้านในสังคมมนุษย์ทุกสังคมมีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของเจตคติหรือทัศนคติไว้ ดังนี้

ทริแอนดิส (2547,91) ทัศนคติคือ ความคิดที่มีความรู้สึกแฝงอยู่ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดการกระทำในสถานการณ์นั้นๆ โดยทัศนคติประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความรู้หรือความคิด (cognitive) ความรู้สึกหรือสิ่งจูงใจให้เกิดพฤติกรรม (affective) และความพร้อมที่จะทำ (predisposition to act)

Martin Fishlein (2548,37) ทัศนคติคือ ความรู้สึกที่โอนเอียงที่จะกำหนดให้มีปฏิกิริยาที่ตอบสนองว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย หรือนิ่งเฉยต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น

Daryl Bem (2548,37) ทัศนคติคือ ความรู้สึกของเราที่พอใจหรือไม่พอใจ ต่อสิ่งต่างๆหรือสถานการณ์ในสังคม

พงศ์สิทธิ์ ศรีสมทรัพย์ และ ปิยะนุช เงินคล้าย (2550,75) ทัศนคติคือ ความรู้สึกทางจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งสาเหตุมาจากประสบการณ์การเรียนรู้ ความเชื่อ และความนึกคิด ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกทางจิตใจของแต่ละบุคคล และเป็นตัวกระตุ้นให้แต่ละบุคคลเกิดความคิดและพฤติกรรมไปในแนวทางนั้นๆ (17)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ทักษะคือ ความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความรู้สึก และความเชื่อ หรือการรับรู้ของบุคคล กับแนวโน้มที่จะมี พฤติกรรมโต้ตอบ ในทางใดทางหนึ่งต่อเป้าหมายของทักษะนี้ นั่นองค์ประกอบของทักษะคือ

Zimbardo and Ebbesen (2531 : 49) กล่าวไว้ว่า สามารถแยกองค์ประกอบของ ทักษะได้ 3 ประการคือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (The Cognitive Component) คือ ส่วนที่เป็นความเชื่อของบุคคล เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ทั่วไปทั้งที่ชอบ และไม่ชอบ หากบุคคลมีความคิดว่าสิ่งใดดี มักจะมีทักษะที่ดีต่อสิ่งนั้น แต่หากมีความคิดว่าสิ่งใดไม่ดี ก็จะมีทักษะที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น
2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (The Affective Component) คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องเนื่องกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีผลแตกต่างกันไปตามบุคลิกภาพของคนนั้นๆ เป็นลักษณะที่เป็นค่านิยมของแต่ละบุคคล
3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (The Behavioral Component) คือ การแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งหรือบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจาก องค์ประกอบด้านความรู้ ความคิด และความรู้สึก (18)

จึงสรุปได้ว่า การที่บุคคลมีทักษะดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่แตกต่างกัน ก็เนื่องมาจากบุคคลมีความเข้าใจ มีความรู้สึก หรือมีแนวความคิด ที่แตกต่างกันและส่วนประกอบนี้ จะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้สึกของบุคคล อาจออกมาในรูปแบบแตกต่างกัน ทั้งในทางบวก และทางลบ ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการเรียนรู้

ประเภทของทักษะ

บุคคลสามารถแสดงทักษะ ออกได้ 3 ประเภทด้วยกัน คือ

1. ทักษะทางเชิงบวก เป็นทักษะ ที่ชักนำให้บุคคลแสดงออก มีความรู้สึก หรือ อารมณ์ จากสภาพจิตใจโต้ตอบ ในด้านดีต่อบุคคลอื่น หรือ เรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง รวมทั้งหน่วยงาน องค์กรสถาบัน และการดำเนิน กิจการของ องค์การ อื่น ๆ
2. ทักษะทางลบ หรือ ไม่ดี คือ ทักษะ ที่สร้างความรู้สึกเป็นไปในทางเสื่อมเสีย ไม่ได้ได้รับความเชื่อถือ หรือ ไว้วางใจ อาจมีความเคลือบแคลงระแวงสงสัย รวมทั้งเกลียดชังต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เรื่องราว หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือหน่วยงานองค์การ สถาบัน และการดำเนินกิจการของ องค์การ และอื่น ๆ

3.ทัศนคติ ที่บุคคลไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องราวหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือต่อบุคคล หน่วยงาน สถาบัน องค์กร และอื่น ๆ โดยสิ้นเชิง (18)

กลไกของทัศนคติ

Daniel Katz (1960 : 163 – 191) ได้อธิบายถึง หน้าที่หรือกลไกของทัศนคติไว้ 4 ประการ คือ (18)

1.เพื่อใช้สำหรับการปรับตัว (Adjustment) คือ บุคคลคนหนึ่งจะใช้ทัศนคติของตนเป็นแนวทางเป็นเครื่องยึดถือ ในการปรับพฤติกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองมากที่สุด และมีผลเสียน้อยที่สุด

2.เพื่อป้องกันตัว (Ego – Defensive) เป็นทัศนคติที่แสดงออกมาในลักษณะไม่ยอมรับความจริงกับสิ่งที่ขัดแย้งกับทัศนคติของตน โดยการแสดงออกมาเป็นความรู้สึกถูกเหยียดหยาม ตีฉิน นินทาคนอื่นและยกย่องตนให้สูงกว่า ด้วยการมีทัศนคติที่ถือว่าตนนั้นเหนือกว่าผู้อื่น จึงเป็นทัศนคติที่หวังใช้เพียงเพื่อการระบายความรู้สึกเท่านั้น

3.เพื่อแสดงความหมายของค่านิยม (Value Expressive) เพื่อใช้สะท้อนให้เห็นถึงค่านิยมต่างๆ ในลักษณะที่จำเพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น จึงใช้บรรยายความค่านิยมต่างๆได้

4.เพื่อเป็นตัวจัดระเบียบเป็นความรู้ (Knowledge) เป็นมาตรฐานที่ตัวบุคคลสามารถใช้ประเมิน และทำความเข้าใจกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ทำให้สามารถรับรู้ถึงระบบและระเบียบของสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเราได้

2.1.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม

Schwartz 1975 ได้จัดความสัมพันธ์ของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมออกเป็น 4 รูปแบบดังนี้

1.ทัศนคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติต่างๆ เพราะฉะนั้น ความรู้กับทัศนคติ จึงเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม

2.ความรู้และทัศนคติมีความสัมพันธ์กันและทำให้เกิดพฤติกรรมที่ตามมา

3.ความรู้และทัศนคติที่ต่างกันก็ทำให้เกิดพฤติกรรมได้ ดังนั้นความรู้และทัศนคติ จึงไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน

4.ความรู้มีผลต่อพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม ส่วนทัศนคตินั้นเป็นตัวกลางทำให้เกิดพฤติกรรมตามมาในทางอ้อม (19)

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

2.2.1 งานวิจัยในประเทศไทย

1) คุณาสิริ เกตุปมาได้ทำการศึกษางานวิจัยเรื่องความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตกรุงเทพฯ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้และทัศนคติที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในกรุงเทพมหานครและศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่จะนำมาวิเคราะห์ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดปลายปิด โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้จักอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง มีทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้ ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา สถานภาพการทำงาน และรายได้ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติได้แก่ เพศ สถานภาพการทำงาน และรายได้ (20)

2) อนุกุล พลศิริ รองศาสตราจารย์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ รองผู้อำนวยการฝ่ายนโยบายและแผนสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ($\bar{x}=52.0$) มีทัศนคติการบริโภคอาหารในระดับดี ($\bar{x}=3.48$) และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ($\bar{x}=1.66$) การศึกษาการเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่าเพศหญิงมีความรู้ในการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนทัศนคติกับพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน และการศึกษาความรู้กับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามปัจจัยพื้นฐานที่ศึกษาทุกตัว ยกเว้นปัจจัยรายได้ของนักศึกษา การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามการศึกษาสูงสุดและอาชีพของผู้ปกครองชั้นปีและคณะของนักศึกษา และการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่าพฤติกรรมกับทัศนคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r=0.655$) (21)

3) ทัดพิชา เขียววิจิตร และคณะ ได้ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของนิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความรู้ ทักษะ กับพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 376 คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บ

รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยหาค่า ไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความรู้อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=14.35$) มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.15$) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.02$) และเมื่อหาความสัมพันธ์พบว่า ทัศนคติ มีความสัมพันธ์กันทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r=0.428$) แต่ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง (22)

4) วิริยา โพธิ์ขวาง-ยุสท์ และคณะ ได้ทำการศึกษางานวิจัยเชิงสำรวจเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการและข้อมูลโภชนาการบนฉลากโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการและข้อมูลบนฉลากโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล จำนวน 300 คน สุ่มแบบสัดส่วนตามชั้นปีและแบบอย่างง่าย รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามโดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาจำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ ใช้สูตรคูเดอร์ริชาร์สัน ได้เท่ากับ 0.72 หาค่าความเชื่อมั่นในแบบทดสอบทัศนคติและแบบสอบถามการปฏิบัติโภชนาการและข้อมูลโภชนาการบนฉลาก โดยใช้ Cronbach's alpha ได้เท่ากับ 0.76 และ 0.81

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความรู้เกี่ยวกับประเภทอาหารและสารอาหารระดับพอใช้ มีความรู้เกี่ยวกับประเภทอาหารดี แต่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับสารอาหารในระดับต่ำ มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ มีทัศนคติทางบวก การปฏิบัติด้านโภชนาการและการอ่านฉลากโภชนาการอยู่ระดับต่ำ ปัจจัยด้านเพศ ชั้นปี สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์ต่อความรู้และการปฏิบัติด้านโภชนาการและการอ่านฉลาก แต่ความรู้มีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติด้านโภชนาการและการอ่านฉลาก เพราะฉะนั้นนักศึกษาพยาบาลควรได้รับการสอน และฝึกในเรื่องโภชนาการ และการอ่านฉลากเพื่อส่งเสริมความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ (23)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจึงสรุปได้ว่า แต่ละบุคคลมีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันออกไป มีทั้งอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดทั้ง สูง กลาง และต่ำ จึงควรให้ความรู้ และให้การสั่งสอนในบุคคลที่มีความรู้ในการบริโภคอาหารที่ต่ำ และกลาง ส่วนในเรื่องของทัศนคติพบว่า ส่วนมากมีทัศนคติอยู่ในระดับกลาง และสูง ส่วนในผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้ดีขึ้น เพื่อลดผลเสียต่อสุขภาพและการเกิดภาวะโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ และงานวิจัยยังสรุปอีกว่าข้อมูลทั่วไปหรือปัจจัยต่าง ๆ เช่น เพศ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติ และ อายุ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้ในการบริโภคอาหาร

2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1) ul Haq I. และคณะ ได้ทำการศึกษาเรื่อง A Comparative Study of Nutritional Status, Knowledge Attitude and Practices (KAP) and Dietary Intake between International and Chinese Students in Nanjing, China เพื่อเปรียบเทียบภาวะโภชนาการทัศนคติ (Attitude) ความรู้ (Knowledge) และการปฏิบัติ (Practices) [KAP] ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนต่างชาติกับนักเรียนจีนในประเทศจีน การศึกษาได้เปรียบเทียบและดำเนินการในนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยการแพทย์หนานจิง อายุ 17-31 ปีซึ่งประกอบด้วยนักศึกษานานาชาติ 308 คน และนักศึกษาจีน 393 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นแบบสอบถามโดยใช้แบบทดสอบ t-test และโคสแควร์เพื่อเปรียบเทียบ Linear Regression ใช้สำหรับหาความสัมพันธ์ทางโภชนาการกับปัจจัย พบว่าความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในนักเรียนชาวต่างชาติสูงกว่าในนักเรียนจีน นักเรียนชายและหญิงชาวต่างชาติมีค่าดัชนีมวลกายสูงอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) และมีร้อยละของไขมันในร่างกายสูงกว่านักเรียนชายและหญิงชาวจีน คะแนน KAP ทางโภชนาการของนักเรียนจีนสูงกว่านักเรียนชาวต่างชาติอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) สำหรับการบริโภคอาหาร การบริโภคนมในชีวิตประจำวันพบมากในนักเรียนชาวต่างชาติในขณะที่การบริโภคไข่กับปลาและการบริโภคเนื้อสัตว์รายสัปดาห์พบมากในนักเรียนชาวจีน การบริโภคอาหารจานด่วนและเครื่องดื่มอัดลมรายสัปดาห์พบว่ามีค่าสำคัญสูง ($p < 0.001$) ในนักเรียนชาวต่างชาติ หลังจากปรับตามอายุ เพศ การศึกษาระยะเวลาการนอนหลับ และการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์แบบผกผันของสารอาหาร KAP กับ BMI ยังคงมีนัยสำคัญข้อมูลได้ระบุว่านักเรียนชาวต่างชาติมีไขมันในร่างกายมากกว่าร้อยละคะแนน KAP มีภาวะทางโภชนาการน้อยลงและมีนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากกว่านักเรียนชาวจีน มีการแนะนำการให้ความรู้ด้านโภชนาการที่เหมาะสมและการปรับปรุงนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการแก่นักเรียนชาวต่างชาติ (24)

2) Chaipanont S. ได้ทำการศึกษาเรื่อง A 3-Years-Follow-Up study of the effect of the weight control program on KAP and behavior among overweight and obese school children in Nonthaburi province ซึ่งศึกษา ทัศนคติ (Attitude) ความรู้ (Knowledge) การปฏิบัติ (Practice) [KAP] และพฤติกรรม (behavior) ในการควบคุมน้ำหนักจากโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การปฏิบัติ (Practice) ทัศนคติ (Attitude) ความรู้ (Knowledge) [KAP] และพฤติกรรม (behavior) ในการควบคุมน้ำหนักจากโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน โดยดำเนินการศึกษาในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ซึ่งทำการเปรียบเทียบ 2 โรงเรียนโดยมีหนึ่งโรงเรียนเป็นกลุ่มทดสอบ และอีกโรงเรียนเป็นกลุ่มควบคุม โดยศึกษาแบบ cross-sectional study เปรียบเทียบกันในปี 2556 และปี 2559 โดยทำการทดสอบโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่มทดลองทั้งนักเรียนและผู้ปกครองใน 3 เดือนแรก ในปี 2556 มีการบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของผู้เข้าร่วมทั้ง

ก่อนและหลังทดสอบ และได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม น้ำหนักของนักเรียนและผู้ปกครองที่ได้รับการทดสอบในสองโรงเรียนในปี 2559 เพื่อการเปรียบเทียบ และคำนวณโดย Descriptive statistics, t-test และ Chi-square พบว่าหลังจากการเข้าทดสอบสาม เดือน 18% และ 24% ของนักเรียน 50 คนมีการลดลงด้านน้ำหนักตามลำดับ การศึกษาในปัจจุบัน สามารถติดตามนักเรียน 45 คน กลุ่มเปรียบเทียบประกอบด้วยนักเรียน 50 คนจากโรงเรียนอื่นที่จับคู่ กับประเภทส่วนตัวของตัวเอง ได้แก่ ความจุของโรงเรียนนักเรียนในกลุ่มอายุเดียวกันและชั้นเรียน การศึกษา การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าสามปีหลังจากใช้โปรแกรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพบว่า กลุ่ม ที่เข้าทดสอบมีความสนใจในการควบคุมน้ำหนักมากขึ้นและมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ สูงขึ้น และผู้ปกครองในกลุ่มของผู้ที่เข้าทดสอบมีอายุมากขึ้น มีการศึกษาสูงกว่าเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง น้อยกว่า และมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและคะแนนทัศนคติของ ผู้ปกครองสูงขึ้น (25)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การศึกษาทัศนคติ (Attitude) ความรู้ (Knowledge) การปฏิบัติ (Practice) หรือ [KAP] มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภค อาหาร ซึ่งเห็นได้จากงานวิจัย พบว่าในกลุ่มที่มีคะแนน KAP ทางโภชนาการที่สูงกว่าจะมีพฤติกรรม การบริโภคที่ดีกว่า มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและทัศนคติที่สูงขึ้น ดังนั้นในผู้ที่มี ภาวะทางโภชนาการน้อยลงและมีนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ต้องได้รับการแนะนำการให้ ความรู้ด้านโภชนาการที่เหมาะสมและการปรับปรุงนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นและหลีกเลี่ยงโรคต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

กำหนดรูปแบบงานวิจัยและวิธีการดำเนินงานวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย คือ นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับการศึกษา

ชั้นปีที่ 2 ถึง 5 ปีการศึกษา 2562

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง คำนวณจากกรณีทราบจำนวนประชากรโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan 1970⁽¹⁴⁾ ดังนี้

$$n = \frac{x^2 N p (1-p)}{e^2 (N-1) + x^2 p (1-p)}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ ($e = 0.05$)

x^2 = ค่าไคสแควร์ที่ df เท่ากับ 1 และระดับความเชื่อมั่น 95% ($x^2=3.841$)

p = สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร (ถ้าไม่ทราบให้กำหนด $p = 0.5$)

จากข้อมูลของคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา มีจำนวนนิสิตระดับการศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึง 5 ปี การศึกษา 2562 ทั้งหมดมี 507 คน จึงสามารถคำนวณกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการได้ ดังนี้

$$n = \frac{(3.841) (507) (0.5) (1-0.5)}{(0.05^2)(507-1)+(3.841)(0.5)(1-0.5)}$$

$$n = \frac{496.44925}{1.29+0.96025} = 218.78 \approx 219 \text{ คน}$$

ขนาด ประชากร	ขนาด ตัวอย่าง	ขนาด ประชากร	ขนาด ตัวอย่าง	ขนาด ประชากร	ขนาด ตัวอย่าง
10	10	100	80	280	162
15	14	110	86	290	165
20	19	120	92	300	169
25	24	130	97	320	175
30	28	140	103	340	181
35	32	150	108	360	186
40	36	160	113	380	191
45	40	170	118	400	196
50	44	180	123	420	201
55	48	190	127	440	205
60	52	200	132	460	210
65	56	210	136	480	214
70	59	220	140	500	217
75	63	230	144	550	226
80	66	240	148	600	234
85	70	250	152	650	242
90	73	260	155	700	248
95	76	270	159	750	254

ดังนั้นคณะผู้วิจัยได้คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan 1970 (14) ได้ค่ากลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดที่ใช้ในการประเมินแบบสอบถามเป็น 218.78 คน คิดเป็น 219 คน แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยต้องเก็บกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นประมาณ 252 คน เนื่องจากป้องกันการตกหล่นของแบบสอบถามหรือสูญหายขณะทำการเก็บข้อมูลเป็นอย่างน้อย 15 เปอร์เซ็นต์

3.2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่างประชากร

ผู้วิจัยได้ทำได้สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีแบบชั้นภูมิ (Proportional Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนขนาดของกลุ่มที่จะศึกษาในแต่ละชั้นปี จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จนได้ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึง 5 ปีการศึกษา 2562 สาเหตุที่ผู้วิจัยไม่ได้ทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 1 และ 6 เนื่องจากนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ยัง

มีการเรียนการสอนนอกคณะเภสัชศาสตร์จึงไม่สามารถติดตามข้อมูลได้อย่างต่อเนื่อง และนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 6 อยู่ในระหว่างฝึกปฏิบัติงานสาขาเน้นและเตรียมความพร้อมในการสอบใบประกอบโรคศิลป์โดยสภาเภสัชกรรม ในปีการศึกษา 2/2561 ในช่วงเวลาดังกล่าว จึงไม่ได้ทำการศึกษา

โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนี้

นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึง 5 ปีการศึกษา 2562

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนนิสิตในแต่ละชั้นปีที่ทำการเก็บแบบสอบถาม

ชั้นปี	จำนวนนิสิต(คน)	สัดส่วนต่อนิสิตทั้งหมด	จำนวนที่ต้องเก็บแบบสอบถาม
2	125	24.65	54
3	137	27.02	59
4	135	26.63	58
5	110	21.70	48
รวม	507	100	219

3.3 เครื่องมือการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีการศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างๆในชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 4 แบบประเมินทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะ

3.4 การเก็บข้อมูล

เป็นการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม เพื่อใช้ในการประเมินพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารซึ่งมีผลต่อสุขภาพโดยการแจกแบบสอบถามนิสิตคณะเภสัชศาสตร์เป็นจำนวน 255 ใบ ช่วงเดือนสิงหาคม ถึง กันยายน 2562

3.5 จริยธรรมงานวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามจะได้รับเอกสารชี้แจงการวิจัยและยินยอมเข้าร่วมการตอบแบบสอบถามงานวิจัยตามข้อกำหนดของคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัย ซึ่งการศึกษาวิจัยนี้ ดำเนินการขอจริยธรรมงานวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัยในมนุษย์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมคำนวณทางสถิติสำเร็จรูปโดยมีสถิติที่เกี่ยวข้องดังนี้

3.6.1 การทดสอบแบบสอบถาม

1) วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ใช้วิธีการหาค่า Index of Item-Objective Congruence (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ 1.ภก.พุทธ ศิลตระกูล 2.ภก.ดร.จิตติพล ตันตวิวิท 3.อ.ดร.สุนันต์ ใจสมุทร ให้ความเห็นชอบในแบบสอบถามแต่ละข้อคำถามด้วยตัวเลือก 3 ตัวคือ แน่ใจว่าวัดได้ตามวัตถุประสงค์ ให้คะแนน +1 แน่ใจว่าวัดไม่ได้ตามวัตถุประสงค์ ให้คะแนน -1 และ ไม่แน่ใจ ให้คะแนน 0 เพื่อดูความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์โดยค่าเฉลี่ยมากกว่า 0.5 จึงยอมรับได้

2) วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยทำการทดสอบ pilot test ด้วยผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 30 คน จากนั้นคำนวณหาค่า Cronbach's alpha ซึ่งเกณฑ์ยอมรับอยู่ที่ 0.7 ขึ้นไป ซึ่งพบว่า ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีค่าเท่ากับ 0.857 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่าเท่ากับ 0.972 และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารมีค่าเท่ากับ 0.762

3.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

1) การวิเคราะห์แบบ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ตัวแปร Nominal และ Ordinal scale แสดงผลด้วยตารางความถี่ ร้อยละ และตารางไขว้ (Crosstab) ส่วนตัวแปร Ratio scale แสดงผลด้วยค่าเฉลี่ย \pm ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) การวิเคราะห์แบบ สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ พฤติกรรม ความรู้ และทัศนคติในการบริโภคอาหาร ระหว่างเพศ ชั้นปี การศึกษา ใช้สถิติ One-way ANOVA

3) การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรม ความรู้ และทัศนคติ ใช้สถิติ Pearson's correlation

3.7 เกณฑ์การให้คะแนนจากแบบสอบถาม

3.7.1 เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละชุดคำถาม

คำถามชุดที่ 2 ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

	เชิงบวก	เชิงลบ
ทุกวัน	ให้ 5 คะแนน	ให้ 1 คะแนน
บ่อย	ให้ 4 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
บางครั้ง	ให้ 3 คะแนน	ให้ 3 คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้ 2 คะแนน	ให้ 4 คะแนน
ไม่เคย	ให้ 1 คะแนน	ให้ 5 คะแนน

คำถามชุดที่ 3 ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ถ้าตอบถูก จะให้ 1 คะแนน

ถ้าตอบผิด จะให้ 0 คะแนน

คำถามชุดที่ 4 ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

	เชิงบวก	เชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 5 คะแนน	ให้ 1 คะแนน
เห็นด้วย	ให้ 4 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้ 3 คะแนน	ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้ 2 คะแนน	ให้ 4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 1 คะแนน	ให้ 5 คะแนน

3.7.2 วิเคราะห์การให้คะแนน

ชุดที่ 2 มีจำนวน 13 ข้อ คะแนนเต็ม 65คะแนน มีคะแนนสูงสุดคือ 65 คะแนนและ ต่ำสุด คือ 13 คะแนน มีระดับเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

การแปลความหมายแบบวัดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารมี 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned} \text{ช่วงคะแนนเฉลี่ย} &= \frac{\text{คะแนนเฉลี่ยสูงสุด} - \text{คะแนนเฉลี่ยต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับการวัด}} \\ &= \frac{5 - 1}{3} \\ &= 1.33 \end{aligned}$$

1) คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 1.00-2.33 คะแนน หมายถึง ผู้ที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับต่ำ

2) คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.34-3.66 คะแนน หมายถึง ผู้ที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง

3) คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.67-5.00 คะแนน ขึ้นไป หมายถึง ผู้ที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ชุดที่ 3 มีจำนวน 12 ข้อ คะแนนเต็ม 12 คะแนน มีคะแนนสูงสุดอยู่ที่ 12 คะแนน และ ต่ำสุดอยู่ที่ 0 คะแนน มีระดับเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีเกณฑ์การให้คะแนน โดยตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน การแปลความหมายของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยอาศัยคะแนนเฉลี่ย แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

1) คะแนนร้อยละ 0.00-49.99 คะแนน หมายถึง ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ

2) คะแนนร้อยละ 50.00-79.99 คะแนน หมายถึง ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

3) คะแนนร้อยละ 80.00-100.00 คะแนน หมายถึง ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง

ชุดที่ 4 มีจำนวน 6 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน มีคะแนนสูงสุดคือ 30 คะแนนและ ต่ำสุด คือ 6 คะแนน มีระดับเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

การแปลความหมายแบบวัดเจตคติในการบริโภคอาหารมี 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned} \text{ช่วงคะแนนเฉลี่ย} &= \frac{\text{คะแนนเฉลี่ยสูงสุด} - \text{คะแนนเฉลี่ยต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับการวัด}} \\ &= \frac{5 - 1}{3} \end{aligned}$$

= 1.33

- 1) คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 1.00-2.33 คะแนน หมายถึง ผู้ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ
- 2) คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.34-3.66 คะแนน หมายถึง ผู้ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
- 3) คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.67-5.00 คะแนน ขึ้นไป หมายถึง ผู้ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

บทที่ 4

ผลการวิจัย

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ดังนี้

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

SD แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบ F (F-distribution)

df แทน ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)

P แทน ความน่าจะเป็น (Probability)

* แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมประมวลผล SPSS 17 กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและ นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปีการศึกษา โดยการแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตารางที่ 2

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับคะแนน นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตารางที่ 3, 4 และ 5

วิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ย ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับคะแนน นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตารางที่ 6

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร, ความรู้ในการบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารระหว่างเพศชายและเพศหญิงของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบ F (F-distribution) และค่า P value นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตารางที่ 7, 8 และ 9

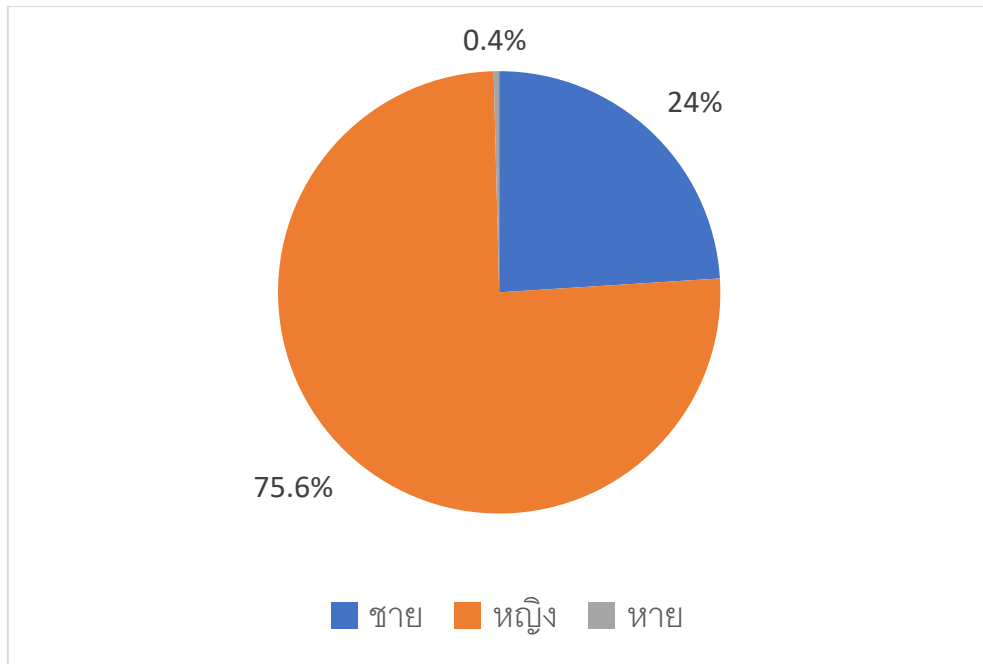
ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร, ความรู้ในการบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารระหว่างระดับชั้นปีการศึกษาของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบ F (F-distribution) ค่า P value, Test of Homogeneity of Variances และ Multiple Comparisons ดังปรากฏตามตารางที่ 10, 11 และ 12

ตอนที่ 5 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตารางที่ 13

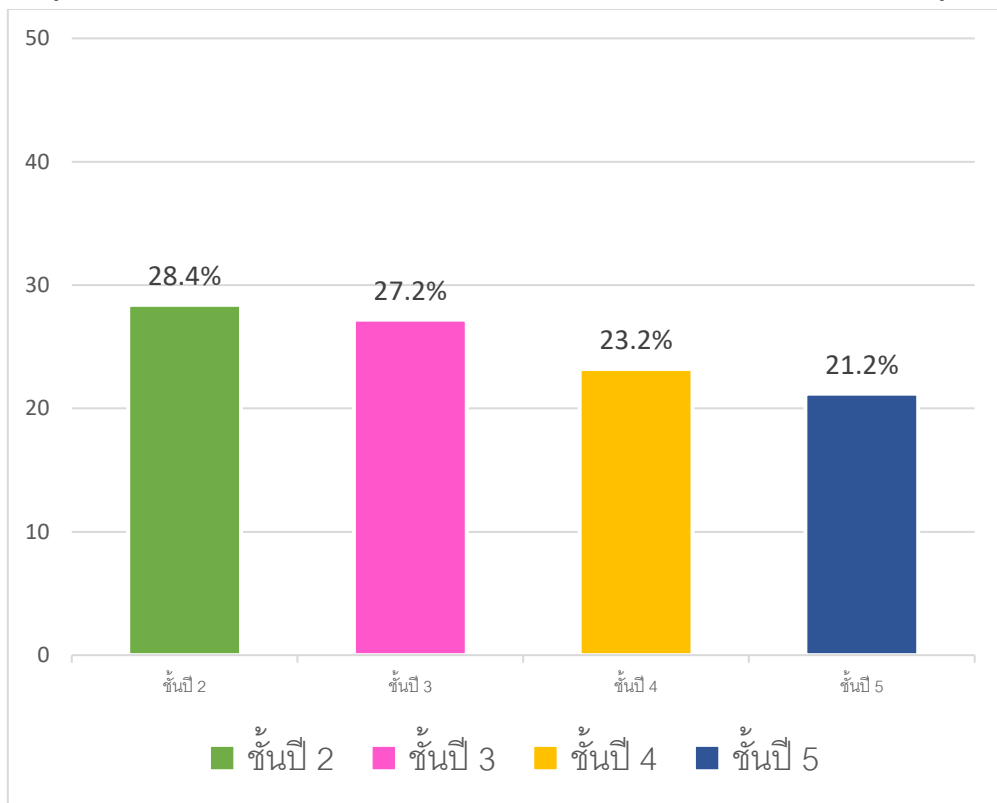
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.3.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปีการศึกษา โดยการแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตารางที่ 2

รูปภาพที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ที่ทำการเก็บข้อมูล



รูปภาพที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละนิสิตคณะเภสัชศาสตร์แต่ละชั้นปีที่ทำการเก็บข้อมูล



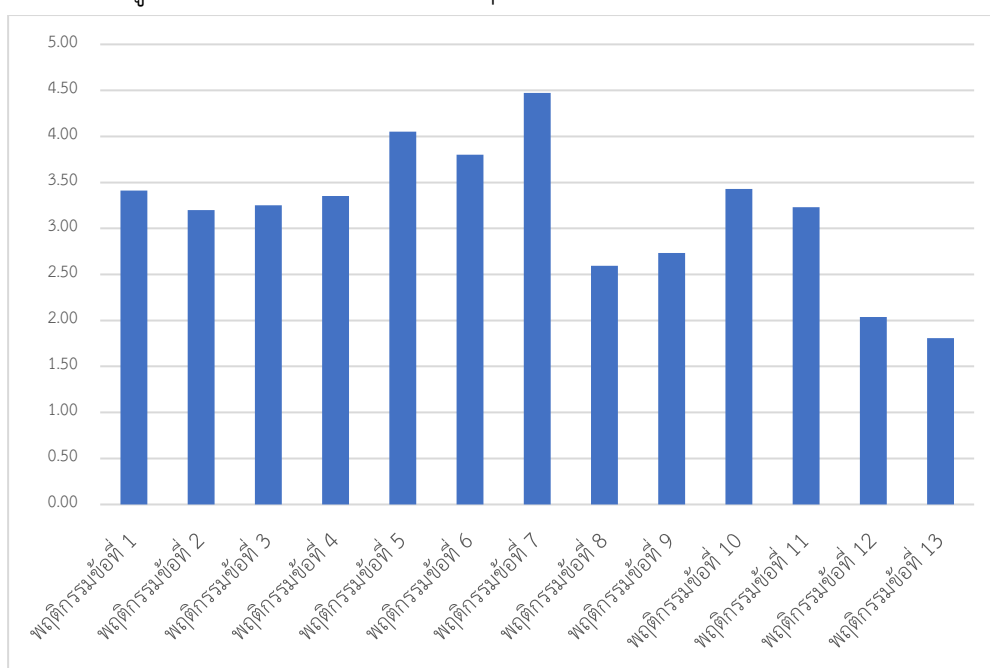
ตารางที่ 2. แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกตาม เพศ ชั้นปีการศึกษา ของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ (n = 250)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 250)	ร้อยละ
1.เพศ ชาย	60	24
หญิง	189	75.6
Missing	1	0.4
รวม	250	100
2.ระดับชั้นปีการศึกษา ปีที่ 2	71	28.4
ปีที่ 3	68	27.2
ปีที่ 4	58	23.2
ปีที่ 5	53	21.2
รวม	250	100

จากตารางที่ 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 75.6 ส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นปีการศึกษาปีที่ 2 จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4

4.3.2 วิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับคะแนน นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตารางที่ 3, 4 และ 5

รูปภาพที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแต่ละข้อ



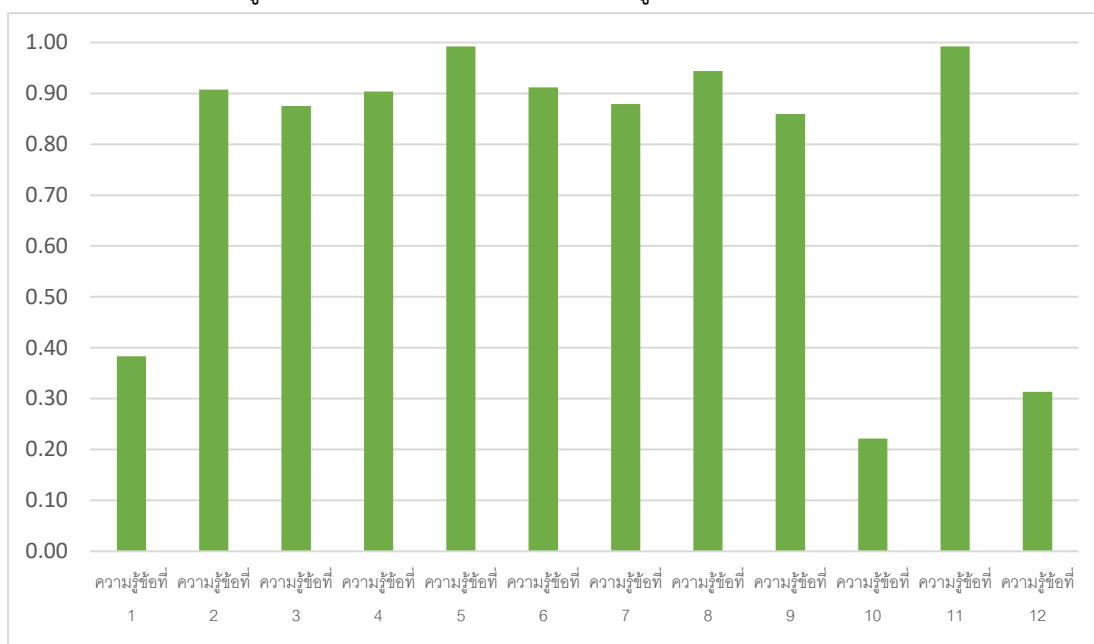
ตารางที่ 3. แสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ (n = 250)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	Mean	SD	ระดับ คะแนน
1.ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา	3.41	0.91	ปาน กลาง
2.ท่านรับประทานอาหารครบครบ 5 หมู่ทุกวัน ได้แก่ (หมูที่ 1) เนื้อสัตว์ นม ไข่ หรือถั่วเมล็ดแห้ง (หมูที่ 2) ข้าว แป้ง น้ำตาล (หมูที่ 3) ผัก (หมูที่ 4) ผลไม้ (หมูที่ 5) ไขมัน	3.20	0.88	ปาน กลาง
3.ท่านรับประทานผัก ผลไม้	3.25	0.89	ปาน กลาง
4.ท่านไม่เติมน้ำปลา / น้ำตาล ปริมาณมาก ลงใน อาหารที่ท่านรับประทาน	3.35	1.35	ปาน กลาง
5.ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ตรวจสอบวันผลิตและวันหมดอายุ	4.05	1.08	ดี
6.ท่านเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาความสะอาดของ ร้านและผู้ขาย มากกว่าความอร่อย	3.80	0.92	ดี
7.ท่านรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุก	4.47	0.75	ดี

8.ท่านไม่รับประทานอาหารที่ปิ้งย่าง รมควัน	2.59	0.93	ปาน กลาง
9.ท่านไม่รับประทานขนมขบเคี้ยวกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ	2.73	1.04	ปาน กลาง
10.ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3.43	1.40	ปาน กลาง
11.ท่านไม่รับประทานอาหารกระป๋อง เช่น ปลา กระป๋อง ผัก/ผลไม้กระป๋อง หอยกระป๋อง	3.23	1.28	ปาน กลาง
12.ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อติดมันมาก หมูติดมันมาก หนังไก่ เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่	2.04	0.90	ต่ำ
13.ท่านรับประทานอาหารที่มีน้ำมันจากสัตว์หรือพืชในการปรุงอาหาร	1.81	0.97	ต่ำ

จากตารางที่ 3. พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดีได้แก่ 1.รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุก 2.ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ ตรวจสอบวันผลิตและวันหมดอายุ 3.เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย ตามลำดับ ในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ต่ำได้แก่ 1.รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและเนื้อติดมันมาก 2.รับประทานอาหารที่มีน้ำมันจากสัตว์หรือพืชในการปรุงอาหาร ตามลำดับ

รูปภาพที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยของความรู้ในการบริโภคอาหารแต่ละข้อ



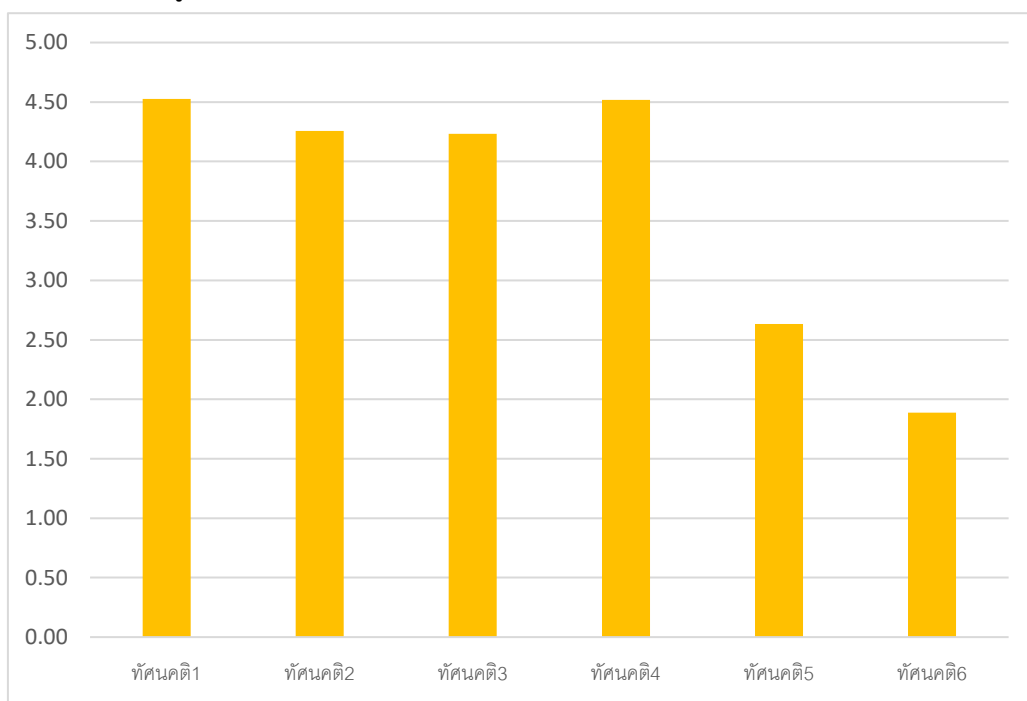
ตารางที่ 4. แสดงความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ (n = 250)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	Mean	SD	ร้อยละ	ระดับคะแนน
1. นิสิตมีหลักในการเลือกรับประทานอาหารอย่างไร	0.38	0.49	38	ต่ำ
2. สารอาหารประเภทโปรตีนมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร	0.91	0.29	91	ดี
3. ไขมันจากพืชที่ไม่ควรรับประทานคือข้อใด	0.88	0.33	88	ดี
4. อาหารต่อไปนี้ข้อใดมีโคเลสเตอรอลสูง	0.90	0.30	90	ดี
5. การรับประทานไก่ทอดเป็นประจำทำให้เกิดโรคอะไร	0.99	0.09	99	ดี
6. อาหารจำพวกแป้งหากร่างกายเผาผลาญไม่หมดจะถูกเปลี่ยนแปลงไปสะสมในร่างกายเป็นอะไร	0.91	0.28	91	ดี
7. ผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย	0.88	0.33	88	ดี
8. การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ เพื่อให้มีภาวะโภชนาการดีควรรับประทานอย่างไร	0.94	0.23	94	ดี
9. เชื้อราพวกอัลฟลาที่อกซินที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้นั้นมีอยู่ในอาหารประเภทใด	0.86	0.35	86	ดี

10.การรับประทานของหมักต้องจะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษในข้อใด	0.22	0.42	22	ต่ำ
11.อาหารที่ถูกสุขลักษณะควรมีลักษณะอย่างไร	0.99	0.09	99	ดี
12.อาหารในข้อใดให้โปรตีนที่ให้ปริมาณโปรตีนมากที่สุด เมื่อบริโภคปริมาณเท่ากัน	0.31	0.46	31	ต่ำ

จากตารางที่ 4. พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดีได้แก่ 1.การรับประทานไก่ทอดเป็นประจำทำให้เกิดโรคอะไร 2. อาหารที่ถูกสุขลักษณะควรมีลักษณะอย่างไร รองลงมาคือ การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ เพื่อให้ภาวะโภชนาการดีควรรับประทานอย่างไร ในส่วนของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มีความรู้การบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ต่ำได้แก่ 1.การรับประทานของหมักต้องจะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษในข้อใด 2.อาหารในข้อใดให้โปรตีนที่ให้ปริมาณโปรตีนมากที่สุด เมื่อบริโภคปริมาณเท่ากัน 3.นิตินิยมหลักในการเลือกรับประทานอาหารอย่างไร ตามลำดับ

รูปภาพที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยขอทัศนคติในการบริโภคอาหารแต่ละข้อ



ตารางที่ 5. แสดงทัศนคติต่อการบริโภคอาหารนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ (n = 250)

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร	Mean	SD	ระดับ คะแนน
1 การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	4.53	0.63	ดี
2 การดื่มน้ำผลไม้ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	4.26	0.81	ดี
3 การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจะทำให้อ้วน	4.23	0.78	ดี
4 การรับประทานอาหารสัดส่วนไม่เหมาะสมจะทำให้มีผลต่อสุขภาพในอนาคต	4.52	0.65	ดี
5 การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้	2.63	1.52	ปาน กลาง
6 การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมให้ประโยชน์ต่อร่างกาย	1.89	1.03	ต่ำ

จากตารางที่ 5. พบว่า ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดีได้แก่ 1.การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง 2. การรับประทานอาหารสัดส่วนไม่เหมาะสมจะทำให้มีผลต่อสุขภาพในอนาคต 3.การดื่มน้ำผลไม้ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ 4.การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจะทำให้อ้วน ตามลำดับ ในส่วนของทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ปานกลางได้แก่ 1.การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้ และในส่วนของทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ต่ำได้แก่ 1.การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมให้ประโยชน์ต่อร่างกาย

วิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ย ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับคะแนน นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตารางที่ 6

ตารางที่ 6. แสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ย ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ย และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ (n = 250)

	Mean	SD	ร้อยละ	ระดับคะแนน
พฤติกรรมการบริโภค	3.18	0.44	-	ปานกลาง
ความรู้ในการบริโภค	7.02	15.23	46.8	ต่ำ

ทัศนคติต่อการบริโภค	3.68	0.41	-	สูง
---------------------	------	------	---	-----

จากตารางที่ 6. พบว่า นิสิตคณะเภสัชศาสตร์มีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง มีความรู้ในการบริโภคอยู่ในระดับต่ำ และมีทัศนคติต่อการบริโภคอยู่ในระดับสูง ตามลำดับ

4.3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ความรู้ในการบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารระหว่างเพศชายและเพศหญิงของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบ F (F-distribution) และค่า P value นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตารางที่ 7, 8 และ 9

ตารางที่ 7. เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคระหว่างเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มประชากรที่ศึกษา

เพศ	จำนวน(คน)	ค่าเฉลี่ยพฤติกรรม	SD	F	P value
ชาย	60	3.23	0.43	0.78	0.38
หญิง	189	3.17	0.45		

ตารางที่ 8. เปรียบเทียบความรู้ในการบริโภคระหว่างเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มประชากรที่ศึกษา

เพศ	จำนวน(คน)	ค่าเฉลี่ยความรู้	SD	F	P value
ชาย	60	7.38	14.03	0.001	0.96
หญิง	189	7.47	13.62		

ตารางที่ 9. เปรียบเทียบทัศนคติในการบริโภคระหว่างเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มประชากรที่ศึกษา

เพศ	จำนวน(คน)	ค่าเฉลี่ยทัศนคติ	SD	F	P value
ชาย	60	3.59	0.40	3.20	0.07
หญิง	189	3.70	0.44		

จากตารางที่ 7,8 และ 9 เปรียบเทียบพฤติกรรม, ความรู้และทัศนคติในการบริโภคระหว่างเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มประชากรที่ศึกษา พบว่าทั้งค่าเฉลี่ยพฤติกรรม ค่าเฉลี่ยความรู้ และค่าเฉลี่ยทัศนคติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร, ความรู้ในการบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารระหว่างระดับชั้นปีการศึกษาของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบ F (F-distribution) ค่า P value, Test of Homogeneity of Variances และ Multiple Comparisons ดังปรากฏตามตารางที่ 10,11 และ 12

ตารางที่ 10. Anova Descriptive

	ระดับชั้น	N	Mean	SD	F	P value
พฤติกรรม	2	71	3.11	0.51	1.856248	0.137578
	3	68	3.19	0.39		
	4	58	3.29	0.40		
	5	53	3.15	0.44		
	รวม	250	3.18	0.44		
ความรู้	2	71	9.11	1.24	0.791863	0.499434
	3	68	6.07	18.46		
	4	58	7.24	14.28		
	5	53	5.19	20.87		
	รวม	250	7.02	15.23		
ทัศนคติ	2	71	3.68	0.37	6.679198	0.000237*
	3	68	3.83	0.36		
	4	58	3.51	0.44		
	5	53	3.66	0.44		
	รวม	250	3.68	0.41		

** sig ที่ $p < 0.01$

ตารางที่ 11. Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	P value
พฤติกรรม	1.953958	3	246	0.1215
ความรู้	2.746734	3	246	0.043564
ทัศนคติ	1.168526	3	246	0.322336

ตารางที่ 12. Multiple Comparisons

ทัศนคติ	Tukey HSD	ระดับชั้น	ระดับชั้น	Mean	Std.	P value	95% CI	
				Difference	Error			
		2	3	-0.15	0.07	0.14	-0.32	0.03
			4	0.17	0.07	0.07	-0.01	0.35
			5	0.02	0.07	0.99	-0.17	0.21
		3	2	0.15	0.07	0.14	-0.03	0.32
			4	0.32	0.07	0.00*	0.13	0.50
			5	0.17	0.07	0.11	-0.02	0.35
		4	2	-0.17	0.07	0.07	-0.35	0.01
			3	-0.32	0.07	0.00*	-0.50	-0.13
			5	-0.15	0.08	0.19	-0.35	0.04
		5	2	-0.02	0.07	0.99	-0.21	0.17
			3	-0.17	0.07	0.11	-0.35	0.02
			4	0.15	0.08	0.19	-0.04	0.35

จากตารางที่ 12. พบว่า ทักษะคตของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.00$) โดยนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 3 มีทักษะคตที่ดีกว่านิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทักษะคตของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.14$)

ทักษะคตของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 2 และปีที่ 4 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.07$)

ทักษะคตของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 2 และปีที่ 5 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.99$)

ทักษะคตของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และปีที่ 5 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.11$)

ทักษะคตของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 4 และปีที่ 5 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.19$)

4.3.5 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการบริโภคอาหารและทักษะคตต่อการบริโภคอาหารที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation) ระหว่างความรู้ในการบริโภคอาหาร, ทักษะคตต่อการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

	พฤติกรรม	ความรู้	ทักษะคต
พฤติกรรม	1		
ความรู้	0.077335	1	
ทักษะคต	0.113583	-0.03051	1

**sig ที่ $p < 0.05$

จากตารางที่ 13 พบว่า ทักษะคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงสรุปได้ว่าทักษะคตในการบริโภคอาหารที่ดีมากขึ้นของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ เป็นผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีมากขึ้นเช่นกัน

บทที่ 5

สรุปผลและวิจารณ์ผลการวิจัย

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

5.1.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.6 ระดับชั้นปีการศึกษาอยู่ในระดับปีการศึกษาที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.4

5.1.2 วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ความรู้ในการบริโภคอาหาร และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมี คะแนนเฉลี่ย 3.18 ซึ่งจัดอยู่ในระดับปานกลาง

2) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 7.02 ซึ่งจัดอยู่ในระดับต่ำ

3) ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.86 ซึ่งจัดอยู่ในระดับสูง

5.1.3 การทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ความรู้ในการบริโภคอาหาร และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารระหว่างเพศชายและเพศหญิงของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา

1) นิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1

2) นิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาที่มีเพศแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1

3) นิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาที่มีเพศแตกต่างกันมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1

5.1.4 การทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ความรู้ในการบริโภคอาหาร และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารระหว่างระดับชั้นปีการศึกษาของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา

1) นิสิตคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 2 3 4 และ 5 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

2) นิสิตคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 2 3 4 และ 5 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

3) นิสิตคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 3 กับชั้นปีที่ 4 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

4) นิสิตคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 2 กับชั้นปีที่ 3 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

5) นิสิตคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 2 กับชั้นปีที่ 4 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

6) นิสิตคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 2 กับ ชั้นปีที่ 5 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

7) นิสิตคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 3 กับชั้นปีที่ 5 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

8) นิสิตคณะเกษตรศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 4 กับชั้นปีที่ 5 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

5.1.5 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ในการบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1) ความรู้ในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 3

2) ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 3

3) ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้ในการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 3

5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 2-5 อภิปรายผลการศึกษาได้ดังนี้ คือ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 2-5 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ เนื่องมาจากรอบๆ บริเวณมหาวิทยาลัยบูรพามีร้านอาหารและร้านเครื่องดื่มมากมาย จึงมีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต อีกทั้งเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ เช่น ปัจจัยทางด้านเวลา สังคมไทยสมัยใหม่เป็นสังคมที่เร่งรีบ จึงต้องพึ่งพาอาหารจานด่วน อาหารฟาส์ฟู้ด อาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปมากขึ้นเนื่องจากหาทานได้ง่าย สะดวกและรวดเร็วซึ่งอาหารดังกล่าวส่วนมากเป็นอาหารประเภท ปิ้ง ย่าง ทอด อาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง จึงทำให้นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีบังอร สุวรรณพานิช (2555) (26) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาพบว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระเป๋มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และวิชฌนาถ เรืองนาค (2557) (26) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลื่นของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตบางเขน ที่เรียนวิชาศิลปะการดำเนินชีวิตพบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้

2. ปัจจัยชีวิสังคม

ปัจจัยชีวิสังคม ได้แก่ เพศ และระดับชั้นปีการศึกษา ผลการศึกษาพบว่านิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 2-5 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่านิสิตคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพาที่มีระดับการศึกษาที่ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ในระดับชั้นปีการศึกษาที่ 3 และ 4 มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 และ 2 ที่ว่านิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีเพศ และระดับชั้นปีการศึกษาที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน

นิสิตที่มีสถานะภาพทางเพศ และระดับชั้นปีการศึกษาที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับการศึกษาของศรีบังอร สุวรรณพานิช (2555) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีเพศ ระดับการศึกษา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง การศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครองและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน หากพิจารณาการศึกษาของสุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ (2556) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการ

บริโภคอาหารกับปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศ สถานภาพ การศึกษา รายได้ กับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เป็นผลที่สอดคล้องกับการศึกษาของ ธนากร ทองประยูร (2546) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการนำความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาใช้ เป็นเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารเป็นบางครั้ง และมีนิสิตนักศึกษาเพียงหนึ่งในสามเท่านั้นที่ใช้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาใช้เป็นเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารทุกครั้ง จึงอาจสรุปได้ว่า ถึงแม้จะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องหลักโภชนาการ แต่ไม่ได้นำความรู้มาใช้ก็อาจทำให้พฤติกรรมไม่แตกต่างกัน

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชั้นปีการศึกษาที่ 2-5 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. จากการศึกษพบว่า นิสิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นควรส่งเสริมการเรียนการสอนหรือสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีเพื่อให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้และพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

2. จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะโรคต่าง ๆ ตามมาได้ เช่น ภาวะโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง จึงควรมีการเฝ้าระวังภาวะโรคที่อาจเกิดขึ้นได้หรือการจำกัดการเข้าถึงการบริโภคที่เป็นการสร้างแรงกระตุ้น

5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมถึงปัจจัยอื่น เช่น อายุ รายได้ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภค เพื่อนำข้อมูลมาจัดรูปแบบการให้โภชนศึกษาให้สอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหา

2. ควรมีการศึกษาวิจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นิสิตคณะอื่น ๆ นอกเหนือจากคณะเภสัชศาสตร์ เพื่อเป็นแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ซึ่งอาจมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน

3. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะคติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. Patcharin. อาหาร [Internet]. [cited 2019 Apr 10]. Available from: <https://sites.google.com/a/sk1edu.go.th/patcharin/xahar>
2. สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชวมงคลอีสาน นครราชสีมา. Vol. 15. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชวมงคลอีสาน นครราชสีมา; 2560.
3. สุวรรณรัตน์ สุบรรณ, แก้ววิไล สุขจขารี, สุภาพ วนาร์ตน์มงคลวสุนธรา รตโนภาส. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ครั้งที่ 3. Vol. 3. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร;
4. เพชรวาดิ. การวัดผลประเมินผลการศึกษา: 12.เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลการศึกษา มีอะไรบ้าง? [Internet]. 2009 [cited 2019 Apr 10]. Available from: <http://petcharawadee1.blogspot.com/2009/07/12.html>
5. อีร์วีร์ วราธรไพบูลย์. พฤติกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. วารสารปัญญาภิวัตน์. 2557;5(2):255-64.
6. อาจารย์สุวรรณา เชียงขุนทด. ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของประชาชนในเขต ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. 2556.
7. สิริกันย์ แก้วพรหม. พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2549.
8. นางสาว คุณาสิริ เกตุปมา. ความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของ ประชากรในเขตกรุงเทพ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.
9. อาหาร สารอาหารและพลังงาน[Internet]. [cited 2019 Nov 5]. Available from: <https://cogtech.kku.ac.th/innovations/foodsynthesis/resou2.htm>
10. อันตรายจากการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน [Internet]. [cited 2019 Feb 16]. Available from: <http://dmsc2.dmsc.moph.go.th/webroot/secretary/Homepage/news49/november/8.html>
11. ณชพัฒน์ อัครวิชชนันท์. ทศนคติและพฤติกรรมการใช้บริการเครื่องจำหน่ายน้ำดื่มแบบหยอด เหรียญของผู้พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ในจังหวัดนนทบุรี 2554: 155-10
12. ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราช ภัฏรำไพพรรณี 2554: 94-9

13. กฤช เตชะประเสริฐ. พฤติกรรมการท่องเที่ยวของกลุ่มชายรักชาย ที่อาศัยในเขตจังหวัดขอนแก่น 2556: 21-22
14. ปิยนัท อากาศกุลเดช. ปัจจัยด้านส่วนผสมทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อไม้แปดมินตันของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร 2554: 140-13
15. วิไลวรรณ คงกิจ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร 2548: 34-35
16. กীরติ เปลี่ยนสมัย. พฤติกรรมการเที่ยวสถานเริงรมย์ของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี 2555:
17. นางสาว วลัยพรรณ คุ้มฒานานุกุล. การสำรวจพฤติกรรมและทัศนคติที่มีต่อการเปิดรับภาพยนตร์โฆษณาของการไฟฟ้านครหลวง ชุด “MEA Pay and Fun club” บนรถไฟฟ้า BTS ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร 2558: 22
18. องค์ประกอบของทัศนคติ [Internet]. [Cited 2019 Nov 6]. Available from: <http://phatrsa.blogspot.com/2010/01/attitude.html>
19. ทศนา ศิริโชติ. ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา 2555: 84-13.
20. อนุกุล พลศิริ. ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2551;05.
21. ทัดพิชา เขียววิจิตรพิชญ อภิสมาจารย์โยธิน. ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของนิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก. 2561;7(กรกฎาคม):130-45.
22. สมาคมพยาบาลทหารบก.วิริยา, ศรเกษตรินอดิญาณ์, จันทรารุ่งนภา. ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการ และข้อมูลโภชนาการบนฉลากโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี. J R Thai Army Nurses. 2549;16(1):93-100.
23. ul Haq I, Mariyam Z, Li M, Huang X, Jiang P, Zeb F, et al. A Comparative Study of Nutritional Status, Knowledge Attitude and Practices (KAP) and Dietary Intake between International and Chinese Students in Nanjing, China. Int J Environ Res Public Health. 2018;15(9):1910.
24. Chaiopanont S. A 3-Years-Follow-Up study of the effect of the weight control program on KAP and behavior among overweight and obese school children in Nonthaburi province. J Med Assoc Thail. 2016;99(8):853-60.

25. มารยาท โยทงยศ และผศ.ปราณี สวัสดิ์สรรพ. การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัย [Internet]. ศูนย์บริการวิชาการ สถาบันส่งเสริมการวิจัยและพัฒนานวัตกรรม. 2557 [cited 2562 Apr 21]. p. 1–8. Available from:
<http://www.fsh.mi.th/km/wp-content/uploads/2014/04/resch.pdf>
26. สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา 2560:39

ภาคผนวก

โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ 2561

ภาคผนวก (1) ประวัติส่วนตัวของผู้ทำการวิจัย

ภาคผนวก (2) สรุปผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก (3) เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ภาคผนวก (4) จริยธรรมฉบับสมบูรณ์

ภาคผนวก (5) ทดสอบอักษรวิสุทธิ

ภาคผนวก (5) แบบฟอร์มรายงานการเงิน

ภาคผนวก (1) ประวัติส่วนตัวของผู้ทำการวิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายธรรม์ ชาติต่อตระกูล
วันเดือนปีเกิด	15 มิถุนายน 2539
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	73/3 ม.2 ต.นางว อ.ห้วยยอด จ.ตรัง 92210
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2551	ประถมศึกษา
	จากโรงเรียนพรศิริกุล จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2557	มัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย
	จากโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ตรัง จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2558-ปัจจุบัน	ปริญญาตรี เกษศาสตร์บัณฑิต สาขาบริหารเกษตรกรรม
	มหาวิทยาลัยบูรพา

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายภัทรรัตน์ แพรเจริญ
วันเดือนปีเกิด	2 มกราคม 2540
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	100/3 หมู่ 3 ตำบล วิหารขาว อำเภอ ท่าช้าง จังหวัด สิงห์บุรี 16140
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2551	ประถมศึกษา จากโรงเรียนวัดพรหมสาคร จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2557	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2558-ปัจจุบัน	ศึกษาปริญญาตรี เกษศาสตร์บัณฑิต สาขาบริหารเกษตรกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสหมภูมิ แอนโทนี่
วันเดือนปีเกิด	30 สิงหาคม 2539
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	62/4 หมู่ 1 ซอยสุขาภิบาล 26 ตำบล ท่าม่วง อำเภอ ท่า ม่วง จังหวัด กาญจนบุรี 71110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2551	ประถมศึกษา จากโรงเรียนวีรศิลป์ จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ. 2557	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนวิสุทธิรังษี จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ. 2558-ปัจจุบัน	ศึกษาปริญญาตรี เกษศาสตร์บัณฑิต สาขาบริหารเกษตร กรรม มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก (2) สรุปผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย

สรุปผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย
(Index of item-objective congruence; IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ

หัวข้อวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

จากการประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัยด้วยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วย

1. ชื่อ อ.ดร.สุนันต์ ใจสมุทร
2. ชื่อ อภ.ดร.จิตติพล ตันติวิท
3. ชื่อ อ.พุทธ ศิลตระกูล

ได้ตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องของแบบสอบถามสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ข้อ	คำถามในแบบสอบถาม	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ค่าเฉลี่ย
ข้อมูลทั่วไป					
1	เพศ	1	1	1	3/3
2	อายุ	1	1	1	3/3
3	ระดับชั้นปีการศึกษา	0	1	1	2/3
4	ผลการเรียนเฉลี่ย	0	1	1	2/3
5	โรคประจำตัว	1	1	1	3/3
6	รับประทานอาหารวันละกี่มื้อ	0	1	1	2/3
7	ความสำคัญหรือเน้นการ รับประทานอาหารมือใดมากที่สุด	1	1	1	3/3
8	อาหารมือเช้าส่วนใหญ่เป็นอาหาร ประเภทใด	1	1	1	3/3
9	อาหารมือกลางวันส่วนใหญ่เป็น อาหารประเภทใด	0	1	1	2/3
10	อาหารมือเย็นส่วนใหญ่เป็นอาหาร ประเภทใด	1	1	1	3/3
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร					

1	ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา	1	1	1	3/3
2	ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวัน ได้แก่ (หมู่ที่ 1) เนื้อสัตว์ นม ไข่ หรือถั่วเมล็ดแห้ง (หมู่ที่ 2) ข้าว แป้ง น้ำตาล (หมู่ที่ 3) ผัก (หมู่ที่ 4) ผลไม้ (หมู่ที่ 5) ไขมัน	1	1	1	3/3
3	ท่านรับประทานผัก ผลไม้	1	1	1	3/3
4	ท่านไม่เติมน้ำปลา/น้ำตาล ปริมาณมากลงในอาหารที่ท่านรับประทาน	1	0	1	2/3
5	ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ตรวจสอบ วันผลิตและวันหมดอายุ	1	1	1	3/3
6	ท่านเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณา ความสะอาดของร้านและผู้ขาย มากกว่าความอร่อย	1	1	1	3/3
7	ท่านรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุก	1	1	1	3/3
8	ท่านไม่รับประทานอาหารที่ปิ้งย่าง รมควัน	1	1	1	3/3
9	ท่านไม่รับประทานขนมขบเคี้ยว กรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ	1	1	1	3/3
10	ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	1	1	1	3/3
11	ท่านไม่รับประทานอาหาร กระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง ผัก ผลไม้กระป๋อง หอยกระป๋อง	1	1	1	3/3
12	ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมัน สูง มีเนื้อติดมันมาก หมูติดมัน	1	1	1	3/3

	มาก หนักรู้ เช่น ข้าวขาหมู ข้าว มันไก่				
13	ท่านรับประทานอาหารที่มีน้ำมัน จากสัตว์หรือพืช ในการปรุง อาหาร	1	1	1	3/3
ความรู้ต่อการบริโภคอาหาร					
1	นิสัยมีหลักในการเลือก รับประทานอาหารอย่างไร	1	0	1	2/3
2	สารอาหารประเภทโปรตีนมี ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร	1	1	1	3/3
3	ไขมันจากพืชที่ไม่ควรรับประทาน คือชนิดใด	1	1	1	3/3
4	อาหารต่อไปนี้ชนิดใดมี โคเลสเตอรอลสูง	1	1	1	3/3
5	การรับประทานไก่ทอดเป็น ประจำทำให้เกิดโรคอะไร	1	1	1	3/3
6	อาหารจำพวกแป้งหากร่างกาย เผาผลาญไม่หมดจะถูก เปลี่ยนแปลงไปสะสมในร่างกาย เป็นอะไร	1	1	1	3/3
7	ผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างไร ต่อร่างกาย	0	1	1	2/3
8	นิสัยมีหลักในการเลือกสีผสม อาหารจากการระบุเลขทะเบียน อะไร	0	0	1	1/3
9	การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ เพื่อให้มีภาวะโภชนาการดี ควร รับประทานอย่างไร	0	1	1	2/3
10	เชื้อราพวกอัลฟลาท็อกซินที่ทำให้ เกิดโรคมะเร็งได้นั้นมีอยู่ในอาหาร ประเภทใด	1	1	1	3/3

11	การรับประทานของหมักต้องจะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษในข้อใด	0	1	1	2/3
12	อาหารที่ถูกสุขลักษณะควรมีลักษณะอย่างไร	0	1	1	2/3
13	อาหารในข้อใดให้ปริมาณโปรตีนมากที่สุด เมื่อรับประทานปริมาณเท่ากัน	0	1	1	2/3
ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร					
1	การบริโภคอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะทำให้ไม่ขาดสารอาหาร	-1	1	1	1/3
2	การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	0	1	1	2/3
3	การดื่มน้ำผลไม้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	1	1	1	3/3
4	การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจะทำให้อ้วน	1	1	1	3/3
5	การรับประทานอาหารสดส่วนไม่เหมาะสมจะทำให้มีผลต่อสุขภาพในอนาคต	0	1	1	2/3
6	การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้	0	1	1	2/3
7	น้ำชาเขียวเป็นเครื่องดื่มสำหรับคนรุ่นใหม่	-1	1	1	1/3
8	การดื่มกาแฟจะทำให้อ่านหนังสือ/ทำงานได้มากขึ้น	-1	1	1	1/3
9	การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมให้ประโยชน์ต่อร่างกาย	0	1	1	2/3
10	การรับประทานอาหารแช่แข็งและอุ่นด้วยไมโครเวฟเหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน	-1	1	1	1/3

11	การบริโภคซูเปอร์ฟู้ดทุกวันช่วยให้เรียนหนังสือเก่งขึ้น	-1	1	1	1/3
12	การรับประทานอาหารสำเร็จรูปเป็นการประหยัดและมีประโยชน์	-1	1	1	1/3
13	การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยให้แข็งแรง	-1	1	1	1/3

ภาคผนวก (3) เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

โครงการวิจัย ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง ไม่ระบุ
2. อายุ ปี
3. ระดับชั้นปีการศึกษาที่
4. ผลการเรียนเฉลี่ย
5. ท่านมีโรคประจำตัว

<input type="checkbox"/> ไม่มี	<input type="checkbox"/> โรคเบาหวาน	<input type="checkbox"/> โรคความดันโลหิตสูง
<input type="checkbox"/> โรคหัวใจ	<input type="checkbox"/> ไขมันในเลือดสูง	<input type="checkbox"/> โรคมะเร็ง
<input type="checkbox"/> โรคหลอดเลือดสมอง	<input type="checkbox"/> โรคอื่นๆ ระบุ.....	
6. ท่านรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ

<input type="checkbox"/> 1 มื้อ	<input type="checkbox"/> 2 มื้อ	<input type="checkbox"/> 3 มื้อ
<input type="checkbox"/> มากกว่า 3 มื้อ		
7. ท่านให้ความสำคัญหรือเน้นการรับประทานอาหารมื้อใดมากที่สุด

<input type="checkbox"/> มื้อเช้า	<input type="checkbox"/> มื้อเที่ยง	<input type="checkbox"/> มื้อเย็น	<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....
-----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--
8. อาหารมื้อเช้าของท่านส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> กาแฟมากกว่า 2 แก้ว	<input type="checkbox"/> ของทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด
<input type="checkbox"/> ข้าวแกงรสจัด	<input type="checkbox"/> อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
<input type="checkbox"/> อาหารปิ้งย่าง เช่น หมูปิ้ง หมูย่าง ไก่ย่าง	<input type="checkbox"/> ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด
<input type="checkbox"/> ผัก ผลไม้	<input type="checkbox"/> ขนมปัง ขนมปังกระเทียม
<input type="checkbox"/> แงงจืด	<input type="checkbox"/> โจ๊กกับไข่ลวก
<input type="checkbox"/> ไม่ได้รับประทานอาหาร	<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....
9. อาหารมื้อกลางวันของท่านส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> ข้าวแกงรสจัด	<input type="checkbox"/> ก๋วยเตี๋ยวปรุงรสจัด
<input type="checkbox"/> อาหารปิ้งย่าง เช่น ข้าวเหนียวหมูปิ้ง	<input type="checkbox"/> อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

- ของทอด เช่น ข้าวไก่ทอด ข้าวหมูทอด
- สลัด
- ผัก ผลไม้สด
- อื่นๆ ระบุ.....
- แกงจืด
- ข้าวผัดผัก
- ไม่ได้รับประทาน

10. อาหารมื้อเย็นของท่านส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ข้าวแกงรสจัด
- ข้าวต้ม / โจ๊กไขลวก
- อาหารปิ้งย่าง เช่น ข้าวเหนียวหมูปิ้ง
- ของทอด เช่น ข้าวไก่ทอด ข้าวหมูทอด
- สลัด
- ไม่ได้รับประทาน
- ก๋วยเตี๋ยวปรุงรสจัด
- อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- แกงจืด
- ข้าวผัดผัก
- ผัก ผลไม้สด
- อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 สํารวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

ที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ระดับพฤติกรรม				
		ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง (2-3 ครั้ง/สัปดาห์)	บ่อย(4-6 ครั้ง/สัปดาห์)	ทุกวัน
1	ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา					
2	ท่านรับประทานอาหารครบครบ 5 หมู่ทุกวัน ได้แก่ (หมู่ที่ 1) เนื้อสัตว์ นม ไข่ หรือถั่ว เมล็ดแห้ง (หมู่ที่ 2) ข้าว แป้ง น้ำตาล(หมู่ที่ 3) ผัก (หมู่ที่ 4) ผลไม้ (หมู่ที่ 5) ไขมัน					
3	ท่านรับประทานผัก ผลไม้					
4	ท่านไม่เติมน้ำปลา / น้ำตาล ปริมาณมาก ลงในอาหารที่ท่านรับประทาน					
5	ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ตรวจสอบวันผลิตและวันหมดอายุ					

6	ท่านเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้าน และผู้ขาย มากกว่าความอร่อย					
7	ท่านรับประทานอาหารที่สะอาด ประจวบ					
8	ท่านไม่รับประทานอาหารที่ปิ้งย่าง รมควัน					
9	ท่านไม่รับประทานขนมขบเคี้ยวกรอบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ					
10	ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
11	ท่านไม่รับประทานอาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง ผัก/ผลไม้กระป๋อง หอยกระป๋อง					
12	ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อติดมันมาก หมูติดมันมาก หนังไก่ เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่					
13	ท่านรับประทานอาหารที่มีน้ำมันจากสัตว์ หรือพืชในการปรุงอาหาร					
	รวม					

ส่วนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

1. นักเรียนมีหลักในการเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

- ก. เลือกจากส่วนประกอบของอาหารเป็นหลัก
- ข. เลือกตามความนิยมของกลุ่มเพื่อน
- ค. เลือกจากลักษณะอาหารน่ารับประทาน
- ง. เลือกจากรสชาติถูกใจเป็นหลัก

2. สารอาหารประเภทโปรตีนมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

- ก. ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ข. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานประสานกันด้วยดี
- ค. ช่วยในการดูดซึมวิตามิน
- ง. ให้พลังงานและความอบอุ่น

3. ไขมันจากพืชที่ไม่ควรรับประทานคือข้อใด
- ก. น้ำมันปาล์ม ข. น้ำมันงา
- ค. น้ำมันรำข้าว ง. น้ำมันเมล็ดทานตะวัน
4. อาหารต่อไปนี้ข้อใดมีสารโคเลสเตอรอลสูง
- ก. ข้าวต้มกุ้ง ข. ข้าวหมูแดง
- ค. ข้าวขาหมู ง. ก๋วยเตี๋ยวดำหัว
5. การรับประทานไก่ทอดเป็นประจำทำให้เกิดโรคอะไร
- ก. โรคกระเพาะอาหาร ข. โรคโลหิตจาง
- ค. โรคฟันผุ ง. โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด
6. อาหารจำพวกแป้งหากร่างกายเผาผลาญไม่หมดจะถูกเปลี่ยนแปลงไปสะสมในร่างกายเป็นอะไร
- ก. ไขมัน ข. วิตามิน
- ค. โปรตีน ง. ชักถ่ายออก
7. ผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย
- ก. บำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ ข. บำรุงกระดูก
- ค. บำรุงสายตาและผิวหนัง ง. บำรุงเหงือกและฟัน
8. การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ เพื่อให้มีภาวะโภชนาการดีควรรับประทานอย่างไร
- ก. ทานอาหารโปรตีนมากกว่าหมู่อื่น
- ข. ทานไขมันและคาร์โบไฮเดรตมากกว่าหมู่อื่น
- ค. ทานอาหารทุกหมู่ หมู่น้อยๆ
- ง. ทานอาหารแต่ละหมู่ให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม
9. ถ้ารับประทานอาหารพวกแป้งมากเกินไปร่างกายใช้ไม่หมด ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงเป็นอะไร
- ก. ไขมัน ข. วิตามิน
- ค. โปรตีน ง. ชักถ่ายออก
9. เชื้อราพวกอัลฟาลาที่อกซิงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้นั้นมีอยู่ในอาหารประเภทใด
- ก. น้ำปลา ซีอิ๊วดำ ข. เนื้อเค็ม กุนเชียง
- ค. ปลาแร่ ปูเค็ม ง. ถั่วลิสงป่น หอมกระเทียม
10. การรับประทานของหมักดองจะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษในข้อใด
- ก. สารบอแรกซ์ ข. ฟอรัมาลิน
- ค. ดินประสิว ง. สารกันบูด
11. อาหารที่ถูกสุขลักษณะควรมีลักษณะอย่างไร

- ก. มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน ข. มีรสอร่อย
- ค. ประจุสุกใหม่ๆ ง. มีสีสวยน่ารับประทาน
12. อาหารในข้อใดให้โปรตีนที่ให้ปริมาณโปรตีนมากที่สุด เมื่อบริโภคปริมาณเท่ากัน
- ก. ตับหมู ข. ถั่วเหลือง
- ค. เนื้อไก่ ง. ปลาทู

ส่วนที่ 4 ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

ที่	ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1	การบริโภคอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะทำให้ไม่ขาดสารอาหาร					
2	การดื่มน้ำผลไม้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ					
3	การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจะทำให้อ้วน					
4	การรับประทานอาหารสัดส่วนไม่เหมาะสมจะทำให้มีผลต่อสุขภาพในอนาคต					
5	การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้					
6	การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมให้ประโยชน์ต่อร่างกาย					
	รวม					

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบ
แบบสอบถามตามความจริงเพื่อประโยชน์ในการพัฒนา
และปรับปรุงโครงการวิจัยต่อไป

คณะผู้จัดทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก (4) จริยธรรมฉบับสมบูรณ์



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ๓๔/๒๕๖๒
(สปรปรมาณประจำปี ๒๕๖๒)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับ

ชื่อข้อเสนอโครงการวิจัย : ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สถาบันที่สังกัด : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ผู้วิจัย : นสภ.ภัทรรัตน์ แพรเจริญ
นสภ.ธวัฒน์ ชื่อต่อตระกูล
นสภ.สทภูมิ แอนโชนี

ลงนาม

(เภสัชกรหญิง ดร.ณัฐฉิณี ชีรกุลกิตติพงศ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

หมายเลขรับรอง : ๓๔/๒๕๖๒

วันที่ให้การรับรอง : วันที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒

วันหมดอายุรับรอง : วันที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓

ภาคผนวก (5) ทดสอบอักขราวิสุทธิ์

Plagiarism Checking Report

Created on Nov 22, 2019 at 16:24 PM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
1447426	Nov 22, 2019 at 16:24 PM	58210053@go.buu.ac.th	มหาวิทยาลัยบูรพา	โครงการวิจัยทางเภสัชศาสตร์ ประจำปี 2561.docx	Completed	1.05 %

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	คุณลักษณะของหัวหน้างานและทัศนคติในการทำงานของพนักงานที่พยากรณ์แรงจูงใจในการทำงานของพนักงาน, Characteristics of leaders and attitude in work predicting motivation in the workplace of employees.	นพัชนันต์ นวกิจรังสรรค์	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	0.40 %
2	พฤติกรรมการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อการสื่อสารกรณีศึกษา โครงการไอเดียประเทศ	ศศิพัชร บุญเรืองศักดิ์	มหาวิทยาลัยนเรศวร	0.33 %
3	TOURISM CONTENT AND USER' RESPONSE INWEBBOARD\,เนื้อหาเกี่ยวกับการท่องเที่ยวและการตอบสนองของผู้รับสารในเว็บบอร์ด\,TOURISM CONTENT AND USER' RESPONSE INWEBBOARD\,เนื้อหาเกี่ยวกับการท่องเที่ยวและการตอบสนองของผู้รับสารในเว็บบอร์ด	นางสาวมณีโรชรัตทรัพย์\,Miss Maneerach Rodsub\,นางสาวมณีโรชรัตทรัพย์\,Miss Maneerach Rodsub	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	0.32 %

ภาคผนวก (6) แบบฟอร์มรายงานการเงิน

รายงานสรุปการเงิน

โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561 มหาวิทยาลัยบูรพา

ชื่อโครงการ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน ญญ.อ.ดร.พรทิพย์ พามนตรี

รายงานในช่วงตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ.2562 ถึงวันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ.2562

ระยะเวลาดำเนินการ 5 เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ.2562

รายรับ

จำนวนเงินที่ได้รับ (100%) 9,000 บาท เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2562

รายจ่าย

รายการ	งบประมาณที่ตั้งไว้	งบประมาณที่ใช้จริง	จำนวนเงินคงเหลือ/เกิน
1. ค่าของที่ระลึกของผู้ทำแบบสอบถาม ปากกา แจกละ 15 บาท จำนวน 300 แห่ง	4,500	4,050	คงเหลือ450
2. ค่าวัสดุคอมพิวเตอร์	500	500	0
3.ค่าถ่ายเอกสารและรูปเล่มรายงาน	3,000	3,450	เกิน450
4.ค่าจัดทำโปสเตอร์	500	500	0
5.ค่าน้ำมันรถ	500	500	0
รวม	9,000	9,000	0

(.....)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย