

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Prediction Factors of food consumption Behavior among First Year Undergraduate Students in
Srinakharinwirot University

น้ำทิพย์ ชื่นน้อย* และสุนันทา ศรีศิริ

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของ มศว ที่ได้มาโดยสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำนวน 432 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างในเชิงสถิติทำการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison) ด้วยวิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffe's Method) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มศว ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า นิสิตมีข้อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ นิสิตรับประทานอาหารผลไม้สดหลังอาหารทุกมื้อ นิสิตรับประทานอาหารที่มีกรรมวิธีประกอบอาหารด้วยการนึ่งต้มมากกว่าการทอด และในแต่ละวัน นิสิตรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และนิสิตรับประทานอาหารว่าง ขนมขบเคี้ยว ขนมจุกจิกระหว่างมื้อ
2. เมื่อจำแนกตามปัจจัยนำ พบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มศว ที่มีรายรับแตกต่างกัน และมีเจตคติของการบริโภคอาหารแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ กลุ่มสาขาวิชาที่เรียน ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ไม่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามปัจจัยเอื้อ พบว่า การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการมีสถานที่ที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ไม่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน รวมทั้งเมื่อจำแนกตามปัจจัยเสริม พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนจากสื่อที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และแรงสนับสนุนจากเพื่อน ที่แตกต่างกัน ไม่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คือ รายรับของนิสิต เจตคติของการบริโภคอาหาร การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการได้รับแรงสนับสนุนจากสื่อ มีประสิทธิภาพในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ร้อยละ 17.1 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, นิสิตปริญญาตรี

Abstract

The objectives of this research were to study the food consumption behavior, investigate the predisposing, reinforcing and enabling factors affect the food consumption behavior and analyze the prediction factors of first year undergraduate students at Srinakharinwirot University (SWU). The sample was four hundred and thirty two of first year undergraduate students at SWU by stratified random sampling. The data-gathering

instruments used in the research were a questionnaire. The data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance, multiple comparison by scheffe's method, stepwise multiple regression analysis.

The results of the study were as follows:

1. Among first year undergraduate students in SWU had overall food consumption behavior level at fair. When considering each of the food consumption behavior, it was found that students eat fresh fruit after every meal, students eat food with cooking methods by steaming rather than frying, students eat the whole 5 groups in everyday and students eat snacks between meals were at a bad level.

2. When classified by predisposing factors were found that different income and different attitudes were affected the food consumption behavior with statistical significance at the level of .05. Whereas it was expressed no differences in factors of gender, major and knowledge. When classified by reinforcing factors were found that the different access of food that promotes food consumption behavior was affected the food consumption behavior at a statistically significant level of .05. However, there are no different places to eat was affected the food consumption behavior. Included when classified by enabling factors were found that the supportive of different media influences were affected the food consumption behavior at a statistically significant level of .05. Nevertheless, it was expressed no differences in getting strong support from family and support from friends.

3. The income of the students and their attitudes, the access of food, and media support can be predicted to operation effectively in the food consumption behavior among first year undergraduate students in Srinakharinwirot University at 17.1% at a statistically significant level of .05.

Keywords : Food consumption, undergraduate students

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน pooka_swu50@hotmail.com โทร. 0871447246

1. บทนำ

สังคมไทยปัจจุบันได้รับกระแสโลกาภิวัตน์ ที่ก้าวไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียวในการเชื่อมต่อระหว่างประเทศ ในด้านเศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยี สังคมและวัฒนธรรม ส่งผลให้คนไทยมีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต ศ.นพ.ประเวศ วะสี กล่าวไว้ว่า “วันนี้ชีวิตของผู้บริโภคเมืองไทย ถูกล้อมไว้ด้วยสารพิษ ผ่นดินของเราประดุจผ่นดินอาบยาพิษ แม้แต่ในสิ่งที่ซึ่งถือว่าปลอดภัยที่สุด สำหรับมนุษย์ คือ มดลูก ซึ่งธรรมชาติสร้างสิ่งแวดล้อมไว้ให้ ปลอดภัยที่สุด ก็ยังไม่วายถูกสารพิษซึมเข้าไปเล่นงานทำให้เกิดความพิการ และผิดปกติทางดีเอ็นเอ” [1] แสดงให้เห็นว่าคนในประเทศมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ปลอดภัย ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่น่ากังวล สำหรับสังคมไทย

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยที่เกิดจากค่านิยมในปัจจุบัน พบว่ามีหลากหลาย เช่น พฤติกรรมบริโภคนิยม ซึ่งจะมีลักษณะที่ชอบบริโภคเป็นหลัก ไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพ ขอบรับประทานของอร่อยเกินความจำเป็น พฤติกรรมเลียนแบบต่างประเทศ เช่น รับประทานอาหารต่างชาติ ญี่ปุ่น เกาหลี หรือ ยุโรป ตลอดจนวัยรุ่นจะเน้นการรับประทานอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นอาหารที่สามารถรับประทานได้ทันที เช่น แฮมเบอร์เกอร์ โดนัท พิซซ่า ไก่ทอด เป็นต้น ซึ่งการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมักจะทำให้พลังงานมากและเกินความต้องการของร่างกายซึ่งหากรับประทานบ่อยๆก็อาจจะทำให้เกิดภาวะโรคอ้วนได้ หรือกล่าวได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นสาเหตุหลักของปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และโรคอ้วน [2]

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากสถิติของโรคอ้วนในวัยรุ่นมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ผลสำรวจล่าสุด พบว่าคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นโรคอ้วน ติดอันดับ 5 ของเอเชียแปซิฟิก โดยมีภาวะน้ำหนักเกินมากถึง 17 ล้านคนทั่วประเทศ และยังมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นอีกประมาณ

4 ล้านคนต่อปี นอกจากนี้ เด็กไทยที่อ้วนกว่าครึ่งหนึ่ง เมื่อเจาะเลือดหาไขมันในร่างกายแล้วพบว่าร้อยละ 70 มีปัญหาไขมันสูงเกินมาตรฐานทำให้รัฐบาลต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษามากกว่าปีละ 1 แสนล้านบาท [3]

การเปลี่ยนแปลงภาวะทางสังคมของวัยรุ่นโดยการเข้าสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษา นิสิต นักศึกษาต้องดูแลและรับผิดชอบตนเองมากขึ้น รวมทั้งกรณีที่นิสิตนักศึกษาเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่นอกภูมิลำเนาของตนเอง จำเป็นต้องพักอาศัยที่หอพักทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย นิสิต/นักศึกษามีความเป็นอิสระและมีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตนเอง ในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ การใช้จ่ายเงิน การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น ประกอบกับรูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษาหรือวัยรุ่นมีเปลี่ยนไปตามยุคสมัย การอยู่หอพักและชีวิตส่วนใหญ่ในรั้วมหาวิทยาลัย ทำให้นิสิตนักศึกษาขาดการดูแลเรื่องการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจึงได้ให้ความสำคัญในการมีสุขภาพที่ดีของนักศึกษา เพราะสุขภาพมีผลต่อกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้จากการวิจัยของวนิดา แก้วข่อมและนรินทร์ สังข์รักษา[4] เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารขยะ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดนครปฐม: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารขยะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง และการศึกษาของศิริวัชร์ กิจชนะไพบูลย์[5] เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

ด้วยเหตุนี้ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ เนื่องจากนิสิต คือเยาวชนกลุ่มสำคัญที่จะเป็นมันสมองและกำลังในการพัฒนาในอนาคต นอกจากนี้ผู้วิจัยเห็นว่ายังไม่มีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อวิเคราะห์หาปัจจัยทำนายที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร อีกทั้งยังมีตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตยังไม่ได้นำมาศึกษา ผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎี PRECEDE FRAMEWORK เป็นคำย่อมาจาก (Predisposing Reinforcing and Enabling Constructs in Educational/Ecological Diagnosis and Evaluation) ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ผลการวิจัยจะได้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ สามารถหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและลดค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีประโยชน์ และมีราคาแพง และสามารถใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้ จัดทำ ให้บริการหรือจัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้นิสิตนักศึกษามีสุขภาพที่ดีต่อไป

2.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3.วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เรียนรายวิชา SWU 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle) จำนวน 1,186 คน (จากจำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนวิชา SWU 145 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา SWU 145 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane[6] และทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละกลุ่มสาขาวิชา จากนั้นสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายกับ ตอนที่เรียน จนได้ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ ดังนี้

กลุ่มสาขาวิชา	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (คน)			
	ประชากร	ตอน	กลุ่มตัวอย่าง	ตอน
กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	385	B05,B09,B10,B12	212	B05,B10
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	126	B11	96	B11
กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	675	B01,B02,B03,B04, B06,B07,B08	253	B02,B04,B07
รวม	1,186		432	

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยนำเข้า ได้แก่ เพศ รายรับของนิสิต กลุ่มสาขาวิชาที่เรียน มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหาร มีคำตอบเป็นแบบให้เลือกลักษณะเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีสถานที่ต่อการเอื้อต่อการบริโภค และการมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภค เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนจากสื่อ แรงสนับสนุนจากครอบครัว และแรงสนับสนุนจากเพื่อน เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

วิธีการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ขั้นที่ 1 ศึกษาจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับข้อมูลในการสร้างเครื่องมือ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

ขั้นที่ 2 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดเป็นโครงสร้างของเครื่องมือและขอบเขตของเนื้อหา

ขั้นที่ 3 สร้างแบบสอบถามตามขอบเขตของเนื้อหา คลอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและตามรายละเอียดของนิยามศัพท์เฉพาะของตัวแปร

ขั้นที่ 4 นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนออาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อพัฒนาความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence - IOC) โดยจะต้องมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป นำแบบสอบถาม ที่ได้รับการพิจารณาตรวจสอบแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญมาทำการแก้ไขปรับปรุง และขอความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ขั้นที่ 5 นำแบบทดสอบปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับอาหาร มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยหาสหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล (Point biserial correlation) เลือกข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป [7] ได้แบบสอบถามจำนวน 10 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.36 -0.80 และนำแบบสอบถามที่ได้ไปการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มทดลอง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน นำแบบสอบถามทดสอบวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามตามลักษณะของข้อกำหนด โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ ครอนบาค (Cronbarch's Alpha Coefficient) โดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้ แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.345 แบบสอบถามด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีสถานที่ต่อการเอื้อต่อการบริโภค และการมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภค มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.536 แบบสอบถามแบบสอบถามด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนจากสื่อ แรงสนับสนุนจากครอบครัว และแรงสนับสนุนจากเพื่อน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.717 สำหรับการหาค่าความ

เที่ยงของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภควิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้วิธีของ Kuder-Richardson (KR-20) ค่าความเที่ยงโดยใช้วิธีของ Kuder-Richardson (KR-20)มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.44

การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยได้เข้าไปติดต่อ และขออนุญาตในการเก็บข้อมูล กับอาจารย์ที่สอน วิชา มศว 145 และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2560 – มีนาคม 2560

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ของสังคมศาสตร์

1. การวิเคราะห์ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ รายรับของนิสิต กลุ่มสาขาวิชาที่เรียน ความรู้เกี่ยวกับอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารการมีสถานที่ต่อการเอื้อต่อการบริโภค การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภค แรงสนับสนุนจากสื่อ แรงสนับสนุนจากครอบครัว และแรงสนับสนุนจากเพื่อน โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้การทดสอบค่าที่ t-test (Independent samples) แบบอิสระต่อกัน และการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และเมื่อพบความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe)
4. วิเคราะห์ปัจจัยทำนายที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

4.ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มศว ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.79$, $S = 0.65$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า นิสิตมีข้อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ ในแต่ละวันนิสิตรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ นิสิตรับประทานอาหารเช้าที่มีกรรมวิธีประกอบอาหารด้วยการนึ่งต้มมากกว่าการทอด นิสิตรับประทานอาหารเช้าผลไม้สดหลังอาหารทุกมื้อ และนิสิตรับประทานอาหารเช้า ขนมอบเคี้ยว ขนมอบจิบระหว่างมื้อ ดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามรายข้อ

พฤติกรรมบริโภคอาหาร	\bar{X}	S	แปลผล
1.ในแต่ละวันนิสิตรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่	1.69	0.69	ไม่ดี
2.นิสิตรับประทานอาหารเช้าหลัก 3 มื้อต่อวัน	1.98	0.78	ปานกลาง
3.นิสิตเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาดถูกสุขอนามัย	2.50	0.68	ดี
4. นิสิตใส่ใจตรวจสอบในการปรุงอาหาร	1.81	0.77	ปานกลาง
5. นิสิตรับประทานอาหารเช้าที่มีรสชาติที่ปรุงแต่งรสเค็มจัด	2.15	0.79	ปานกลาง
6. นิสิตรับประทานอาหารเช้าที่มีกรรมวิธีประกอบอาหารด้วยการนึ่งต้มมากกว่าการทอด	1.36	0.59	ไม่ดี
7. นิสิตสังเกตวันหมดอายุที่ระบุไว้ในผลิตภัณฑ์ก่อนตัดสินใจซื้อ	2.38	0.79	ปานกลาง
8. นิสิตนิยมรับประทานอาหารเช้าที่มีสีสดใสที่น่ารับประทาน	1.95	0.71	ปานกลาง

เช่น ลูกอม ลูกชุบ

9. นิสิตรับประทานผลไม้สดหลังอาหารทุกมื้อ	1.37	0.63	ไม่ดี
10. นิสิตรับประทานอาหารว่าง ขนมขบเคี้ยว ขนมจูปจิบระหว่างมือ	1.57	0.73	ไม่ดี
11. นิสิตดื่มน้ำอัดลมเมื่อกระหาย	1.91	0.78	ปานกลาง
12. นิสิตดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	2.42	0.68	ปานกลาง
รวม	1.79	0.65	ปานกลาง

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เมื่อจำแนกตามปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ รายรับของนิสิต กลุ่มสาขาวิชาที่เรียน ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และเจตคติของการบริโภคอาหาร พบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีรายรับแตกต่างกัน และเจตคติของการบริโภคอาหารแตกต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ กลุ่มสาขาวิชาที่เรียน ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ไม่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ปัจจัยนำ

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เมื่อจำแนกตามปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีสถานที่ที่เอื้อต่อการเอื้อต่อการบริโภคอาหาร และการมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการมีสถานที่ที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารที่ต่างกันไม่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เมื่อจำแนกตามปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนจากสื่อ แรงสนับสนุนจากครอบครัว และแรงสนับสนุนจากเพื่อน พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนจากสื่อที่ต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และแรงสนับสนุนจากเพื่อน ที่แตกต่างกัน ไม่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

5. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คือ รายรับของนิสิต เจตคติของการบริโภคอาหาร การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการได้รับแรงสนับสนุนจากสื่อ มีประสิทธิภาพในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ร้อยละ 17.1 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังตาราง 2 ตาราง 2 ผลวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จากตัวแปรปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตัวทำนาย	B	Std.Error	Beta	t	p
รายรับของนิสิต	0.290	0.011	0.125	2.620*	0.009
เจตคติของการบริโภคอาหาร	0.295	0.042	0.321	7.026*	0.000
มีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	0.054	0.014	0.174	3.867*	0.000
แรงสนับสนุนจากสื่อ	-0.104	0.030	-0.163	-3.450*	0.001

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

a. Predictors(Constant) : รายรับของนิสิต เจตคติของการบริโภคอาหาร การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนจากสื่อ

b. Dependent Variable : พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มศว

5.สรุปผลและอภิปรายผล

ผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มศว ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} =1.79, S = 0.65) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า นิสิตมีข้อพฤติกรรมกรรมการบริโภค

อาหารอยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ ในแต่ละวันนิสิตรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ นิสิตรับประทานอาหารที่มีกรรมวิธีประกอบอาหารด้วยการนึ่งต้มมากกว่าการทอด นิสิตรับประทานอาหารผลไม้สดหลังอาหารทุกมื้อ และนิสิตรับประทานอาหารว่าง ขนมขบเคี้ยว ขนมจุบจิบระหว่างมื้อซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุรีย์ โยคะกุล[8] ที่ศึกษาพบว่า นิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ และการศึกษาของศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์[5] พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.1 รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของชนกนาถ ชูพยัคฆ์[9] พบว่านักเรียนมีความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะ ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากการที่นิสิตได้เรียนวิชา SWU 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle) ซึ่งเรียนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้ดี มีสุขภาวะและวิถีชีวิตที่ดี อาจมีผลทำให้นิสิตมีการดูแลสุขภาพของตนเองในทางที่ถูกต้องได้มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน และมีแนวโน้มการบริโภคอาหารของนิสิตอาจได้มาจากวัฒนธรรมต่างชาติที่เข้ามาในประเทศไทยอย่างขาดการขัดเกลา จึงทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารที่ต้องให้ความเร่งรีบ รวดเร็ว แข่งกับการพัฒนาและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปแบบสังคมสมัยใหม่

2. จากการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีรายรับแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากรายรับของนิสิตนั้นทำให้มีผลในการเลือกการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการผลการวิจัยของ วสุนธรี เสรีสุชาติ[10] ที่พบว่า รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหารเพื่อการบริโภค และสอดคล้องกับ ปริมา สตะเวทิน[11] กล่าวว่า คนที่มีรายได้ต่างกัน จะเลือกซื้ออาหารเพื่อการบริโภค ที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. จากการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเจตคติของการบริโภคอาหารแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากประเทศไทยเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ หรือยุคแห่งการสื่อสารไร้พรมแดนย่อมมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตด้านการบริโภคอาหารของคนไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารจะเปลี่ยนเป็นการบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ความเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการตลอดจนถูกหลักอนามัย อาหารย่อยสูงขึ้น เสี่ยงต่อการมีภาวะโภชนาการเกิน โรคขาดสารอาหารและพิษภัยจากอาหาร โดยปัญหาของสังคมบริโภคนิยมในระบบทุนนิยมสมัยใหม่ที่เกิดขึ้นบนฐานของกระบวนการปลูกปั่นความต้องการของมวลชน ซึ่งสอดคล้องกับ รสรินทร์ แก้วตา[12] ที่ว่าค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของบุคคลากร คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสอดคล้องกับวิชา เพ็ญศรีศิริกุล[13] ที่ค้นคิดต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. จากการศึกษาพบว่า การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่นิสิตนั้นสะดวกในการซื้ออาหารไว้บริโภคได้ง่าย เช่น มีร้านสะดวกซื้อที่สามารถหาซื้ออาหาร ขนม เครื่องดื่มไว้บริโภคได้ง่าย จึงเป็นอีกปัจจัยที่นิสิตสามารถซื้อมาไว้บริโภคได้ตลอด และบ่อยครั้งที่นิสิตต้องการ อีกทั้งยังซื้อมาไว้ที่หอพักหรือที่บ้านของนิสิตเอง ยิ่งทำให้สะดวกในการบริโภคได้ตลอดเวลาที่ต้องการบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับ อรพินท์ แพทย์เจริญ[14] พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีผู้ปกครอง ซื้ออาหารไว้ที่บ้านทำให้นักเรียนสามารถหยิบบริโภคได้สะดวกตลอดเวลา ด้วยปัจจัยเอื้อมากมายจึงทำให้เกิดแรงจูงใจในการมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

5. จากการศึกษาพบว่า การได้รับแรงสนับสนุนจากสื่อที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาที่มีการรับรู้ข่าวสาร การเลือกรับข่าวสารจากโฆษณา สื่อโฆษณาทางโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในการบริโภคอาหารมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ อรพินท์ แพทย์เจริญ[14] สื่อมวลชน ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วารสาร วิทยุ โทรทัศน์ วิดีโอ ภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น จะมีความใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมาก เพราะเป็นแหล่งบันเทิง และสามารถติดตามความเคลื่อนไหวต่างๆได้ง่ายที่สุด ในวัยรุ่นที่มีนิสัยเลียนแบบเพราะ สนใจ ประทับใจอยากดำเนินตามแบบอย่างของผู้คนจากสื่อมวลชนที่ตนเองพบเห็นสำหรับโฆษณาอาหารในโทรทัศน์ มักเน้นที่ แม่บ้านและเด็ก แสดงออกในเรื่องความอร่อย สนุกสนาน มีประโยชน์และคำพูดที่ต้องการให้จดจำได้นานๆ ส่วนเนื้อหาสาระทางวิชาการมีน้อยมาก

และสอดคล้องกับวัชฎา เพ็ญศรีศิริกุล[13] พบว่าปัจจัยเสริมด้านการเปิดรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการรับประทานอาหารรวมถึงการได้รับคำแนะนำสนับสนุนในการบริโภคอาหารที่มีความสัมพันธ์ทางบวก ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คือ รายรับของนิสิต เจตคติของการบริโภคอาหาร การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการได้รับแรงสนับสนุนจากสื่อ มีประสิทธิภาพในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ร้อยละ 17.1 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 สอดคล้องกับวนิดา แก้วขุ่ม และนรินทร์ สังข์รักษา[4] พบว่าปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะ คือ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และความเชื่อในการบริโภคอาหารมีประสิทธิภาพในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะ ร้อยละ 41.5 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ข้อเสนอแนะของการวิจัย

1. จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สถานศึกษา ควรให้ความรู้ และปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องที่ส่งผลต่อสุขภาพแก่นิสิต เรื่องการใช้ชีวิตประจำวันที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภคอาหารให้ถูกสุขลักษณะมากกว่าเดิม

2. สถานศึกษาควรเพิ่มจำนวนร้านจำหน่ายอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อเพิ่มตัวเลือกในการบริโภคอาหาร

3. การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คือ รายรับของนิสิต เจตคติของการบริโภคอาหาร การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการได้รับแรงสนับสนุนจากสื่อ มีประสิทธิภาพในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนั้นควรมีการควบคุมการโฆษณาอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และการส่งเสริมการขายในการทำตลาดของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด

ข้อเสนอแนะของการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการคิดโปรแกรมสร้างเสริมการบริโภคที่ดีต่อไป
2. เนื่องจากงานวิจัยนี้เก็บข้อมูลเฉพาะมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดังนั้นในงานวิจัยครั้งต่อไปจึงควรขยายกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยอื่นๆ ซึ่งมีคุณลักษณะประชากรใกล้เคียงกัน มาเปรียบเทียบ

6. เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค, 2554, “ผู้บริโภคไทยรอลุ้นกฎหมายอาหารพจน” สืบค้นเมื่อ (25 ธันวาคม 2558) จาก <https://www.thairath.co.th/content/161212>
- [2] กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2550, “รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2533” กรุงเทพฯ, องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- [3] กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555) เผยเด็กอ้วนเสี่ยงโรคเฝิบ ตั้งเป้าปี 60 ลดเด็กอ้วนเหลือร้อยละ 15. สืบค้นเมื่อ (25 ธันวาคม 2559) จาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=6387
- [4] วนิดา แก้วขุ่มและนรินทร์ สังข์รักษา, 2553, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดนครปฐม”,วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย. 1(2): 114-125.
- [5] ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์,2555, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. พยาบาลสาร,19(กค-สค): 20-30.
- [6] สุขชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์,2550, “ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์”, กรุงเทพฯ :สามลดา.
- [7] พวงรัตน์ ทวีรัตน์,2543, “วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์”,พิมพ์ครั้งที่ 7.กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษา และจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- [8] สุนีย์ โยคะกุล,2542, “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปี 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [9] ชนกนาด ชูพยัคฆ์,2544, “รายงานการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยม ศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัด ทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร,กรุงเทพฯ: ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- [10] วสุนธรี เสรีสุชาติ,2543, “การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในโรงงานอุตสาหกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จังหวัดฉะเชิงเทรา”,วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหิดล.
- [11] ปรมมา สตะเวทิน,2532, “เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 1-5”,พิมพ์ครั้งที่ 5.นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- [12] รสรินทร์ แก้วตา,2551, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกายของบุคลากร คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี”,กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [13] รัชฎา เพ็ญศรีสิริกุล,2555, “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร”, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [14] อรพินท์ แพทย์เจริญ,2553, “ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร”,บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.