

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาศาสนา ราชภัฏสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตาม เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา และเพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการ บริโภคกับภาวะโภชนาการของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยใช้แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติ ตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และแบบบันทึกภาวะโภชนาการของนักศึกษา เครื่องมือดังกล่าว แบ่งออกเป็น 5 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา ตอนที่ 2 แบบทดสอบ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 5 แบบบันทึก ภาวะโภชนาการของนักศึกษา นอกจากนี้มีเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง กลุ่มประชากร คือ นักศึกษาศาสนา ราชภัฏสงขลา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 810 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนร้อยละ 30 ของประชากร โดยสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำแนกตาม เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา ได้กลุ่มตัวอย่างมาจำนวน 246 คน ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วย ตนเอง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยข้อมูลตอนที่ 1 - 4 วิเคราะห์โดย ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows ส่วนข้อมูลตอนที่ 5 วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม คำนวณภาวะโภชนาการ (INMU - Thai Growth) ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัย มหิดล ใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย (อายุ 1 วัน - 19 ปี) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2538 จากนั้นนำข้อมูลมา แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาตามตัวแปรเพศ ศาสนา และ ภูมิลำเนา โดยการทดสอบค่า “ที” และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภค ด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กับภาวะโภชนาการของนักศึกษา โดยการทดสอบค่า ไค - สแควร์ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา

ในการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษา สถาบันราชภัฏสงขลา กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 246 คน เป็นนักศึกษาหญิง 175 คน และชาย 71 คน อายุของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 19.0 – 19.9 ปี ร้อยละ 87.0 รองลงมาอายุอยู่ในระหว่าง 18.0 – 18.9 ปี และ 17.0 – 17.9 ปี ร้อยละ 12.2 และ .8 ตามลำดับ นักศึกษานับถือศาสนาพุทธร้อยละ 69.1 และนับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 30.9 ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทร้อยละ 77.2 ที่เหลืออยู่ในชุมชนเมืองร้อยละ 22.8 ที่พักอาศัยปัจจุบันของนักศึกษา ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักเอกชนหรือห้องเช่า รองลงมาอาศัยอยู่กับครอบครัว และอาศัยบ้านเช่าร้อยละ 42.7, 25.6 และ 22.0 ตามลำดับ แหล่งที่นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมากที่สุด ส่วนใหญ่ คือ จากวิทยุ/โทรทัศน์ รองลงมา คือ จากวารสาร/หนังสือพิมพ์/จุลสาร และจากสถาบันการศึกษา ร้อยละ 59.4, 32.9 และ 6.1 ตามลำดับ

สถานภาพของนักศึกษาในด้านที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว พบว่า อาชีพของบิดาส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 49.9 รองลงมา คือ อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 16.7 และมีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจและอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 16 เท่ากัน ส่วนอาชีพของมารดาส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม รองลงมา ได้แก่ ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัวและอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 43.5 24.4 และ 13.4 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท รองลงมาต่ำกว่า 5,000 บาท และระหว่าง 10,000 – 15,000 บาท ร้อยละ 40.2, 32.1 และ 15.4 ตามลำดับ จำนวนสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีสมาชิกอยู่ในระหว่าง 4 – 6 คน รองลงมา 1 – 3 คน และ 7 – 9 คน ร้อยละ 67.5, 17.5 และ 14.6 ตามลำดับ

สถานภาพของนักศึกษาในด้านที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้จ่ายค่าอาหารเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในระหว่าง 1,000 – 2,000 บาท รองลงมา 2,001 – 3,000 บาท และต่ำกว่า 1,000 บาท ร้อยละ 52.0, 26.4 และ 14.2 ตามลำดับ แหล่งอาหารที่นักศึกษานิยมบริโภคมือเช้า ส่วนใหญ่คือ โรงอาหารของสถาบัน ร้อยละ 51.6 รองลงมาคือปรุงเองในที่พัก ร้อยละ 12.6 ซึ่งมีจำนวนเท่ากับปรุงเองและซื้อสำเร็จบางส่วนร้อยละ 12.6 แหล่งอาหารที่นักศึกษานิยมบริโภคมือเย็น ส่วนใหญ่นิยมบริโภคในร้านอาหาร รองลงมาคือ ปรุงเองและซื้อสำเร็จบางส่วน และซื้ออาหารสำเร็จรูป ร้อยละ 30.5, 26.0 และ 19.1 ตามลำดับ ส่วนมืออาหารที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ มือเที่ยง ร้อยละ 44.3 รองลงมาคือมือเช้า ร้อยละ 43.1

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษา ในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา

2.1 ด้านความรู้และการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักศึกษา จากการศึกษาพบว่า ระดับคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ส่วนใหญ่นักศึกษามีคะแนนอยู่ในระดับดี รองลงมาได้แก่ระดับปานกลาง และระดับดีมาก ร้อยละ 38.6 26.8 และ 16.3 ตามลำดับ และพบว่านักศึกษามีคะแนนอยู่ในระดับต้องปรับปรุงร้อยละ 4.9

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้ของนักศึกษาโดยรวม จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ ว่านักศึกษาที่มีสถานภาพในด้านเพศแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยพบว่านักศึกษาหญิงมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่า นักศึกษาชาย แต่มีข้อสังเกตว่าคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันไม่มากนัก และการกระจายของคะแนน ของนักศึกษาชายมีมากกว่านักศึกษาหญิง ส่วนคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ของนักศึกษาที่นับถือ ศาสนาพุทธและนับถือศาสนาอิสลาม ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองกับชุมชนชนบท พบว่า ไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มี สถานภาพในด้านศาสนา และภูมิลำเนาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้าน ความรู้แตกต่างกัน การที่นักศึกษาที่มีสถานภาพในด้านศาสนาและภูมิลำเนาแตกต่างกัน แต่ คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะว่านักศึกษาสมัยใหม่ ไม่ว่าจะ นับถือศาสนาใด และมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนแหล่งใดต่างก็มีโอกาสในการรับข้อมูลผ่านสื่อ ในรูปแบบต่าง ๆ ได้ใกล้เคียงกัน เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสารได้เจริญก้าวหน้า ทำ ให้นักศึกษามีโอกาสหาความรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งเห็นได้จากการสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ที่พบนักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับความรู้จากสื่อสารมวลชน รวมถึงร้อยละ 92.3 นอกจากนี้ นัก ศึกษายังได้รับความรู้จากสถานศึกษา ในหลักสูตรระดับต่าง ๆ ที่ผ่านมาก็ทำให้นักศึกษามีความรู้ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันตามศาสนา และภูมิลำเนา

2.2 ด้านเจตคติและเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ใน ระดับดี ร้อยละ 84.6 รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างดีร้อยละ 15.4 เมื่อพิจารณาโดยรวม คะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีคะแนน เฉลี่ยอยู่ในระดับดี มีทั้งข้อความที่เป็นในทางบวกและทางลบ ซึ่งข้อความในทางบวกที่นักศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ การบริโภคอาหารครบทุกหมู่ในปริมาณที่เหมาะสม

ไม่จำเป็นต้องเสริมด้วยวิตามิน การบริโภคข้าวกล้องมีผลดีต่อสุขภาพ การบริโภคปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า ดีเพราะมีสารช่วยบำรุงสมอง การบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปรุงแบบปิ้งย่าง ร่มควัน บ่อย ๆ ไม่ดีเพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำดี เพราะช่วยให้ร่างกายต้านทานต่อการเกิดโรคมะเร็ง การบริโภคอาหารรสจัดแม้จะอร่อยแต่ทำให้เสียสุขภาพ การบริโภคผักผลไม้เป็นประจำดี เพราะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดชื่น การดื่มนมจำเป็นต่อวัยรุ่น ส่วนข้อความในทางลบแต่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีได้แก่ การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดส์แบบชาวตะวันตกดีเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน การบริโภคไขมันจากสัตว์ดีกว่าไขมันจากพืช น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับคนรุ่นใหม่ การอดอาหารเข้าเป็นการลดความอ้วนที่ดี และผู้ที่มีน้ำหนักน้อยควรบริโภคอาหารจุกจิก

ส่วนเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี ในข้อความที่เป็นทางบวก ได้แก่ การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนข้อความที่เป็นทางลบ ได้แก่ การบริโภคอาหารตามร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตกทำให้รู้สึกเป็นคนทันสมัย การบริโภคอาหารให้อิ่มทุกมื้อไม่ขาดสารอาหารอย่างแน่นอน การบริโภคซูปเปอร์มาร์เก็ตทุกวันช่วยให้เรียนหนังสือเก่ง นมเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ดื่มน้ำมะนาวทุกวันช่วยลดความอ้วนได้ดี การบริโภคไข่ดิบได้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าไข่สุก นอกจากนี้ จากการวิจัยพบว่าไม่มีนักศึกษาได้คะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติอยู่ในระดับดีมาก และควรปรับปรุง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาชายและหญิงที่นับถือศาสนาพุทธและอิสลาม ทั้งที่มีภูมิลำเนาในเมืองและในชนบท มีเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีเจตคติที่คล้ายคลึงกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพด้าน เพศ ศาสนา และภูมิลำเนาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในด้านเจตคติแตกต่างกัน การที่คะแนนเฉลี่ยเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาไม่แตกต่างกันตาม เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา ทั้งนี้เพราะว่าจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ที่อยู่ในระดับดี จึงส่งผลให้มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีด้วย ดังที่ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) ได้รายงานการวิจัยความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับเจตคติและเจตคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ นอกจากนี้อาจเกิดจากนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน มีสังคมเดียวกันตลอดจนอยู่ในวัยเดียวกัน จึงทำให้เจตคติไม่แตกต่างกัน

2.3 ด้านการปฏิบัติตนและการเปรียบเทียบการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่คะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 82.5 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 17.1 และควรปรับปรุง ร้อยละ .4 และโดยภาพรวมนักศึกษาปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็น 5 ด้าน คือ การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์และอาหารที่อาจทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพ การบริโภคอาหารตามมือ การเลือกอาหารบริโภค และสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร พบว่าการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนในข้อความทางบวก คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ นักศึกษาบริโภคอาหารหลายชนิดใน 1 วัน นักศึกษาบริโภคผักใบเขียว นักศึกษาบริโภคผลไม้สด และนักศึกษบริโภคอาหารทะเล ส่วนคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักศึกษาบริโภคอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลาย นักศึกษาบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ นักศึกษาบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง นักศึกษาหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก นักศึกษาดื่มน้ำวันละ 6 - 8 แก้ว และนักศึกษดื่มนม

การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์และอาหารที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาปฏิบัติตนในข้อความทางลบและมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ ได้แก่ นักศึกษาบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์แบบตะวันตก เช่น แซนวิช พิซซ่า ฮอทดอก แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น นักศึกษาบริโภคอาหารปิ้ง ย่าง รุมควัน นักศึกษาบริโภคขนมสำเร็จรูป แทนอาหาร 1 มือ นักศึกษาบริโภคอาหารของขบเคี้ยวกรุบกรอบเป็นอาหารว่าง เช่น ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด นักศึกษาบริโภคผลไม้ดอง ฝรั่งดอง มะยมดอง นักศึกษาบริโภคอาหารรสจัด เช่น เป็รี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด นักศึกษดื่มน้ำอัดลม

การปฏิบัติตนในการเลือกอาหารบริโภค จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาปฏิบัติตนในข้อความทางบวก คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ นักศึกษาซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยพิจารณาฉลากข้อมูลทางโภชนาการ และวันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุ นักศึกษาเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย ส่วนการปฏิบัติตนในข้อความทางลบในการเลือกอาหารบริโภค คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักศึกษาบริโภคอาหารเฉพาะที่ชอบ และนักศึกษซื้ออาหารที่วางขายริมบาทวิถี

การปฏิบัติตนในด้านสุขนิสัยในการบริโภคอาหารจากการวิจัยพบว่า นักศึกษาปฏิบัติตนในข้อความทางบวก คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ นักศึกษาใช้ช้อนกลางเมื่อบริโภคอาหารร่วมกับผู้อื่น ส่วนคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักศึกษล้างมือก่อนบริโภคอาหาร และนักศึกษล้างผลไม้ เช่น เงาะและส้มก่อนบริโภค

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยรวมจำแนกตามตัวแปรเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยนักศึกษาหญิงปฏิบัติตนดีกว่านักศึกษาชาย ส่วนในด้าน ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่านักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม ทั้งที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพ ด้านศาสนา และภูมิลำเนาต่างกันจะมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน การที่นักศึกษามีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันตามศาสนา และภูมิลำเนา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีลักษณะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน จะเห็นได้จากการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวมีอาชีพเกษตรกรและรายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 5,000 - 10,000 บาท และนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้จ่ายค่าอาหารเฉลี่ยต่อเดือน 1,000 - 2,000 บาท ประกอบกับมีนักศึกษาเหล่านี้ส่วนใหญ่ได้อาศัยหอพักหรือห้องเช่า บ้านเช่า เป็นต้น จากปัจจัยพื้นฐานด้านเศรษฐกิจและสังคมที่มีลักษณะใกล้เคียงกันและมีข้อจำกัดในด้านอำนาจในการซื้อเหมือน ๆ กัน เมื่อมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน มีแหล่งบริการอาหารอยู่ในกลุ่มเดียวกัน จะแตกต่างแต่เพียงนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลามจะไม่บริโภคเนื้อหมู แต่พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอื่น ๆ ใกล้เคียงกัน ดังนั้นคะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจึงไม่แตกต่างกันตามศาสนาและภูมิลำเนา

### 3. ภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักศึกษา

ภาวะโภชนาการของนักศึกษา จากการประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนี ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภาวะโภชนาการในอดีตที่ผ่านมา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือมีการเจริญเติบโตด้านโครงสร้างเป็นปกติ ร้อยละ 85.31 (จำแนกออกเป็น ส่วนสูงตามเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 82.45 และค่อนข้างเตี้ยแต่ส่วนสูงยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 2.86) รองลงมา ค่อนข้างสูง ร้อยละ 6.49 กล่าวคือ ส่วนสูงสูงกว่าเด็กเด็กอายุเดียวกัน แสดงว่าเด็กเจริญเติบโตด้านโครงสร้างได้ดีมากและพบว่ามึนักศึกษาที่มีส่วนสูง สูงกว่าเกณฑ์อายุ ซึ่งจัดว่าเป็นเด็กที่สูงกว่าเด็กทั่วไป ร้อยละ 5.75 ในขณะที่เดียวกันพบว่า มีนักศึกษาเตี้ย ร้อยละ 2.45 กล่าวคือ นักศึกษามีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์อายุเดียวกัน การเจริญเติบโตไม่ดี อาจมีการขาดสารอาหารเรื้อรัง หรือมีการเจ็บป่วยบ่อย ๆ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความชะงักงันของการเจริญเติบโต เป็นระยะ ๆ ภาวะโภชนาการจึงไม่ฟื้นตัวเต็มที่ หรือจัดได้ว่าอยู่ในภาวะ

ทุพโภชนาการในด้านการขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการต่ำนั่นเอง เมื่อประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภาวะโภชนาการปัจจุบันพบว่า ภาวะโภชนาการของนักศึกษาอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 95.12 (จำแนกออกเป็น สมส่วน ร้อยละ 87.40 ค่อนข้างผอมแต่น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 4.47 และท้วมแต่น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 4.47) นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือมีภาวะทุพโภชนาการในด้านขาดหรือภาวะโภชนาการต่ำ และในด้านเกิน คือ ภาวะโภชนาการเกิน รวมร้อยละ 4.87 (จำแนกออกเป็น ผอมร้อยละ 0.81 อ้วนร้อยละ 0.81 และเริ่มอ้วนร้อยละ 3.25)

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักศึกษาจากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยรวมในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยการทดสอบค่า ไค - สแควร์ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ เป็นเพราะว่าการที่คนเราจะมีภาวะโภชนาการเป็นเช่นไรนั้น นอกจากมีผลมาจากพฤติกรรมการบริโภคทั้ง 3 ด้านที่กล่าวมาแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การได้รับสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนและปริมาณถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย (สิริพันธ์ จุลรังคะ 2541) การใช้ประโยชน์ของสารอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับและการออกกำลังกาย (สมใจ วิชัยดิษฐ์, 2523 และ 2541) ตลอดจนวิถีชีวิต เช่น การใช้ร่างกายน้อย มีสิ่งทุนแรงเพิ่มขึ้น บริโภคไขมัน น้ำตาลมาก ทำให้อ้วนหรือการใช้ร่างกายมาก แต่บริโภคอาหารปริมาณค่อนข้างต่ำทำให้ผอม (สมชาย ดรงค์เดช, 2545) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคในแต่ละด้านกับภาวะโภชนาการปรากฏผลดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ จากการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ระดับดี จะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 36.6 และภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 2.0 รองลงมานักศึกษาที่มีความรู้ในระดับปานกลาง จะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 25.2 ภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 1.6 นักศึกษาที่มีความรู้ระดับพอใช้ จะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 13.0 และ ภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 0.4 ที่น่าสังเกตคือ นักศึกษาที่มีความรู้ในระดับต้องปรับปรุง มีภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 4.9 และพบว่าไม่มีผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจึงไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ สาเหตุที่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการนั้น เพราะว่า แม้นักศึกษาจะมีความรู้ อยู่ในระดับดีและระดับปานกลาง แต่ยังมีนักศึกษาบางส่วนยังมีภาวะโภชนาการไม่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแม้มีความรู้แต่ไม่ได้นำความรู้ไปปฏิบัติหรืออาจปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหารดี ถูกต้อง แต่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทำให้อ้วน หรือใช้พลังงานมากเกินไปทำให้ผอม ผลลัพธ์คือ มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีเช่นเดียวกัน ส่วนนักศึกษาที่มีความรู้ในระดับต้องปรับปรุงกลับมี

ภาวะโภชนาการดีอาจเป็นเพราะว่าแม้นักศึกษาบางคนจะได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการน้อย แต่การบริโภคอาหารถูกต้องมีวิถีชีวิตที่เหมาะสมภาวะโภชนาการจึงดี

ด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติระดับดีจะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 80.5 และมีภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 4.1 รองลงมานักศึกษามีเจตติค่อนข้างดี จะมีภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 14.6 และภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 0.8 พฤติกรรมการบริโภคด้านเจตคติจึงไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ การที่นักศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และค่อนข้างดี แต่มีภาวะโภชนาการไม่ดีนั้น เป็นเพราะว่า แม้จะมีเจตคติที่ดีแต่ถ้าขาดปัจจัยเอื้ออำนวยต่อการบริโภค เช่น อำนาจในการซื้ออาหารมาบริโภค ราคา ระยะเวลา การเข้าถึงบริการ และทักษะในการเลือกซื้อบริโภค (สรงค์ฤกษ์ ดวงคำสวัสดิ์, 2539) และการมีบริโภคนิสัยที่ไม่ดี การบริโภคตามเพื่อน การบริโภคตามความนิยม ก็ทำให้มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีได้ จึงทำให้เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

ด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง จะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 78.0 และภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 4.5 รองลงมานักศึกษาปฏิบัติตนอยู่ในระดับดีจะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 16.7 ภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 0.4 และที่น่าสังเกตคือ นักศึกษามีการปฏิบัติตนอยู่ในระดับควรปรับปรุง แต่ภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 0.4 และพบว่าไม่มีผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี ดังนั้นพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจึงไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ทั้งนี้เพราะ ภาวะโภชนาการของนักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นยังมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง และซับซ้อนกว่าที่พบ เช่น ชนิด ปริมาณ และคุณภาพของอาหารที่ได้รับ การเผาผลาญอาหารในร่างกาย การใช้แรงงานในการทำกิจกรรม ซึ่งแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน เป็นต้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2542)

สรุป การวิจัยครั้งนี้ พบว่าพฤติกรรมการบริโภคด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการด้วยเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว



## อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา มีประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยนำมาอภิปราย ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคและการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา ภูมิลำเนา

1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการวิจัย พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของมณฑลอุเทน (2539) ที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้เนื่องจาก ประการที่ 1 ปัจจุบันเป็นยุคข้อมูลข่าวสาร จากการเจริญทางด้านเทคโนโลยีด้านต่าง ๆ ซึ่งก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะด้านการสื่อสาร ส่งผลให้นักศึกษาสามารถค้นคว้าหาความรู้ได้ด้วยตนเองจากสื่อสารมวลชนต่าง ๆ ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพบว่าแหล่งที่นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมากที่สุด คือ วิทยุ/โทรทัศน์ (ร้อยละ 59.4) รองลงมา คือจากสิ่งตีพิมพ์ เช่น วารสาร/หนังสือพิมพ์/จุลสาร (ร้อยละ 32.9) เมื่อรวมความรู้ที่นักศึกษาได้รับข้อมูลจากสื่อสารมวลชนรวมถึงร้อยละ 92.3 ในขณะที่ได้รับรู้จากสถาบันเพียงร้อยละ 6.1 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าเรื่องเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการซึ่งเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้สอดแทรกในวิชาเรียนเพียงหัวข้อย่อย ๆ ในรายวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต (คณะวิทยาศาสตร์, 2545) ส่วนรายวิชาบังคับอื่น ๆ จะไม่มีเนื้อหาเหล่านี้ ยกเว้นนักศึกษาโปรแกรมวิชาเอกคหกรรมศาสตร์ซึ่งจะได้เรียนในเรื่องราวดังกล่าวมากกว่า ประการที่ 2 นักเรียนอาจได้รับการปลูกฝังมาจากครอบครัวและบางส่วนอาจได้รับการเรียนรู้มาจากหลักสูตร ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในรายวิชา พ 011 สุขศึกษา เรื่องโภชนาการ (กรมวิชาการ 2534) และหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายในรายวิชา พ 401 สุขศึกษา ในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภค ทำให้นักศึกษามีพื้นฐานที่ดีพอจะรับรู้และเข้าใจข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการดีขึ้น

1.2 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตาม เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมระหว่างนักศึกษาหญิงกับนักศึกษาชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยพบว่านักศึกษาหญิงมีความรู้ดีกว่านักศึกษาชาย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยที่พบในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาและประถมศึกษา กล่าวคือ ณัฐลีตางค์ ทศบุตร (2539) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญ กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย และ สุชาติ มะโนมัย (2539)

ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงพบว่ามีความแตกต่างกันโดยนักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชาย และสอดคล้องกับพิมพ์ยศแก้ว (2530) ซึ่งทำการศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขต 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับผู้บริโภคแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย การที่นักเรียนหรือนักศึกษาหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนหรือนักศึกษาชายอาจเป็นเพราะนักเรียนหญิงมีความถนัดในด้านการจัดการอาหารการกิน มีมากกว่าผู้ชาย ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของสมสมร มหารักษ์ิต (2531, อ้างถึงใน สุชาติา มะโนมัย, 2539) พบว่านักเรียนหญิงมีการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษา ไปใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่าชาย และเฟลด์แมน (Feldman, 1983) พบว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการจะมีความรู้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้อ่านข่าวสาร

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา กับศาสนา จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธกับนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม มีความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า แม้นักศึกษาจะนับถือศาสนาแตกต่างกัน แต่อธิพลจากข้อมูลข่าวสารจากสื่อสารมวลชนที่ได้รับทำให้นักศึกษาที่นับถือศาสนาแตกต่างกัน มีความรู้คล้ายคลึงกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับวสิลา จันทรศิริ (2530) ที่กล่าวว่า ปัจจัยทางด้านศาสนาและชนบทรรมนิยมประเพณีก่อให้เกิดความเชื่อเรื่องอาหารแต่ละคนผิดแผกออกไป แต่คำกล่าวที่ว่า อาจไม่มีผลต่อผู้ที่ได้รับการศึกษามากนัก เพราะนักศึกษาสมัยใหม่ได้รับรู้ข่าวสารที่ดี ความรู้ของนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามจึงไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา กับภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในชุมชนเมืองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกับนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในชุมชนชนบทซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริศจี ศิริบุญย์ (2530) ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยนักเรียนในเขตฯ มีความรู้ดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ และเสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ (2538) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคใต้ พบว่า นักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยนักเรียนในเขตฯ มีความรู้ดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ สาเหตุที่นักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองกับชุมชนชนบทมีความรู้ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะ ประการที่ 1 อาจเกิดจากนักศึกษาเข้ามาศึกษาในสถาบันอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ตลอดจนการมีพื้นฐานทางเศรษฐกิจ

และสังคมใกล้เคียงกัน และเรียนรายวิชาบังคับในหลักสูตรเหมือนกัน ความรู้จึงไม่แตกต่างกัน ประการที่ 2 นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ เช่น จากวิทยุ/โทรทัศน์ และวารสาร/หนังสือพิมพ์ จุลสาร ร้อยละ 92.3 ซึ่งจะได้รับความรู้มีคล้ายคลึงกัน ดังนั้นนักศึกษาจึงมีความรู้ไม่แตกต่างกันตามภูมิฐานะ

1.3 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการวิจัยพบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาติา มะโนมัย (2539) ที่พบว่า ทักษะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินและโรคอ้วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่าอยู่ในระดับดี เช่นเดียวกับ ศิริศจีศิริบุญ (2530) ที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับพิมพ์พร ยศแก้ว (2530) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขต 8 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และณัฐลีตังค์ ทศบุตร พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัด กรมสามัญศึกษา กลุ่ม 3 กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 75.92 มี คะแนนเจตคติในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี การที่นักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เมื่อมีความรู้ดีจะส่งผลให้เกิดเจตคติที่ดีด้วย ดังที่ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้เจตคติและการปฏิบัติทางด้านโภชนาการในนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาไปแล้วพบว่าความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ Ajzen และ Fishbein (1997, อ้างถึงในประภาเพ็ญ และสวิง สุวรรณ, 2536) กล่าวว่า มีนักจิตวิทยาและมีผู้ศึกษาเรื่องเจตคติเห็นพ้องกันว่า เจตคติเป็นตัวแทนที่แสดงถึงการประเมินผลของบุคคลซึ่งสะท้อนความรู้สึก และอารมณ์ และในทางทฤษฎีเชื่อว่าเจตคติสามารถเรียนรู้ได้ ดังนั้นจึงสามารถเปลี่ยนได้ ขณะเดียวกันก็คงสามารถอยู่ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง และเจตคติจะไปกระตุ้นพฤติกรรมปฏิบัติของบุคคลเฟลด์แมน (Feldman, 1983) ได้ทำการวิจัยเรื่องข่าวสารของนักเรียนมัธยมศึกษาในเคนยา พบว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับรู้ข่าวสารด้านโภชนาการ จะมีความรู้และเจตคติในเรื่องที่เกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับรู้ข่าวสาร จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา สถาบันราชภัฏสงขลา พบว่า นักศึกษาได้รับรู้ข่าวสารจากสื่อสารมวลชนมากที่สุด จึงอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีด้วย

#### 1.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตามเพศ ศาสนา และภูมิสำเนา

จากการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พลัมเมอร์ (Plummer, 1993) ซึ่งทำการประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภค ของนักเรียนเกรด 10 สังกัดโรงเรียนรัฐบาลในรัฐ แมสซาชูเซต พบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศไม่มีผลทำให้เจตคติทางบวกแตกต่างกันและพิมพ์พร ยศแก้ว (2530) ซึ่งพบว่านักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8 มีทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคไม่แตกต่างกัน แต่การวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับ ญัฐลีตางค์ ทศบุตร (2539) พบว่า เจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่ม 3 กรุงเทพมหานคร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชายและสุชาติา มะโนมัย (2539) พบว่าระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร มีทัศนคติการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐาน และโรคอ้วนโดยส่วนรวม มีทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติดีกว่านักเรียนชาย สาเหตุที่นักศึกษาชายและหญิงในสถาบันราชภัฏสงขลา มีเจตคติไม่แตกต่างกัน อาจเกิดจากการได้รับรู้ในสิ่งเดียวกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมคล้ายคลึงกัน และอาจเป็นเพราะนักศึกษาอยู่ในวัยเดียวกัน สังคมเดียวกัน เจตคติจึงไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามศาสนา พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน แม้ว่าวัฒนธรรมประเพณี และการอบรมสั่งสอน จากครอบครัวและความเชื่อตลอดจนข้อห้ามการบริโภคอาหารที่อาจแตกต่างกันก็ไม่มีผลทำให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับ วลีนา จันทรศิริ (2530) กล่าวว่า เกือบทุกศาสนาต่างก็มีกฎเกณฑ์พิธี และข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร ซึ่งมีผลต่อวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของบุคคลทั้งสิ้น ปัจจัยทางด้านศาสนาและขนบธรรมเนียมประเพณี ก่อให้เกิดความเชื่อในเรื่องอาหารของแต่ละสังคมผิดแผกกันออกไป ซึ่งมีผลต่อการเลือก และการจัดอาหารและแบบอย่างการกินอย่างมาก อย่างไรก็ตามสาเหตุที่นักศึกษาระหว่างหญิงและชาย มีเจตคติไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ประการที่ 1 คนรุ่นใหม่ได้มีการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบมากขึ้น ทำให้มีความรู้และความคิดเห็นเป็นไปในแนวเดียวกัน เจตคติจึงไม่แตกต่างกัน ประการที่ 2 วัยรุ่นทั่วไปมีลักษณะคล้ายคลึงกันในส่วนที่ต้องการความอิสระ ดังที่ ทรัมมอนด์ (Drumond 1989, อ้างถึงใน เอกอภา มังกรพิศม์, 2542) กล่าวว่า วัยรุ่นมีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองมากขึ้นจากวัยเด็กและชอบบริโภคอาหารนอกบ้าน เลือกอาหารได้เองโดยไม่มีกำบัง ดังนั้น เจตคติในการบริโภคอาหารจึงไม่แตกต่างกัน ประการที่ 3 เทคโนโลยีการสื่อสาร การโฆษณา ซึ่ง ทรัมมอนด์ (Drumond 1989) กล่าวว่า

การโฆษณาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากอย่างมากเนื่องจากการโฆษณาจะมีเทคนิคโน้มน้าวผู้บริโภคให้เชื่อ และมีผลทำให้ซื้ออาหารมาบริโภค จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพบว่าได้รับความรู้ จากวิทยุโทรทัศน์มากที่สุด ดังนั้นเมื่อนักศึกษาได้รับความรู้จากแหล่งเดียวกัน และอยู่ในสังคม เดียวกัน โดยเฉพาะในจังหวัดสงขลามีวัฒนธรรมผสมผสานกันอย่างกลมกลืนระหว่างไทย พุทธกับไทยมุสลิม จึงอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ตามศาสนาที่นับถือ

เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตามภูมิลำเนาของนักศึกษา พบว่านักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท มีเจตคติไม่แตกต่างกัน ซึ่ง สอดคล้องกับพลัมเมอร์ (Plummer, 1993) ได้ทำการประเมินความรู้ เจตคติ และบริโภคนิสัย ของนักเรียนเกรด 10 สังกัดในโรงเรียนรัฐบาลและในรัฐแมสซาชูเซต พบว่า ลักษณะของชุมชน ไม่มีผลทำให้เจตคติทางบวกแตกต่างกันแต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ (2538) ซึ่งพบว่า ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ ระหว่างโรงเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล พบว่า แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนในเขตฯ มีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนนอกเขตฯ และงานวิจัยของ ศิริศจี ศิริบุญย์ (2530) ซึ่งพบว่า ทศนคติเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 โดยนักเรียนในเขตฯ มีทศนคติดีกว่า นักเรียนนอกเขต การที่เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชน เมืองกับชุมชนชนบทไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะ ประการที่ 1 อาจเกิดจากนักศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้อยู่ในระดับดี เมื่อนักศึกษามีความรู้ดีจะส่งผลทำให้เจตคติของนักศึกษาดี จึงไม่แตกต่างกัน ตามภูมิลำเนาเพราะไม่ว่านักศึกษาอยู่ในชุมชนเมืองหรือชุมชนชนบทก็สามารถรับรู้ข่าวสารทาง โฆษณาการทางสื่อมวลชนได้ใกล้เคียงกัน ประการที่ 2 อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่เข้ามาศึกษาในสถาบันราชภัฏสงขลา ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในภาคใต้อยู่ในเขตภูมิศาสตร์เดียวกันมีการ ผลิตและการกระจายอาหารที่บริโภคในชนิดใกล้เคียงกัน ซึ่งไม่ทำให้เจตคติเกี่ยวกับการบริโภค อาหารแตกต่างกัน

1.5 ด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพบว่า นักศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยในด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่ง ใกล้เคียงกับงานวิจัยของมณฑา อุเทน (2539) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทราบเรี แผงลอยอยู่ในระดับพอใช้ ต่างจากการศึกษาของสุชาติา มะโนมัย (2539) ที่พบว่า คะแนน เฉลี่ยบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับดี และณัฐสิตางค์ ทศบุตร

(2539) พบว่าคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาอยู่ในระดับดี สาเหตุที่นักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลามีคะแนนเฉลี่ยในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ อาจเป็นเพราะ ประการที่ 1 เมื่อพิจารณาข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตนของนักศึกษาพบว่าในจำนวน 30 ข้อ นักศึกษาปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีเพียง 9 ข้อ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ส่วนอีก 21 ข้อ ปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยการปฏิบัติตนจึงอยู่ในระดับปานกลาง และส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลางนั้นเป็นการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่อาจทำให้เสียสุขภาพ 7 ข้อ และมีข้ออื่นอีก เช่น การงดอาหารมือเท้า การบริโภคอาหารตรงเวลา และไม่ตรงเวลา การบริโภคเฉพาะอาหารที่ชอบ ซื้ออาหารที่วางขายริมบาทวิถีบริโภค การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การดื่มน้ำร่วมกับผู้อื่น และการล้างผลไม้ เช่น เงาะ ส้มก่อนบริโภค จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางในด้านไม่ส่งเสริมให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ประการที่ 2 อาจเกิดจากวัยรุ่นบริโภคอาหารตามสมัยนิยม ดังที่อบเชย วงศ์ทอง (2542) และรวีโรจน์ อนันตธนาชัย, 2542 กล่าวว่าวัยรุ่นกินอาหารตามแฟชั่นนิยม เช่น อาหารฟาสต์ฟูดส์ตะวันตก อาหารจังก์ฟูดส์ ได้แก่ อาหารชบเคี้ยว ส่วนใหญ่ทำมาจากแป้งผสมผงชูรส น้ำและเกลือ สี สารกันหืน แต่งรส แต่งกลิ่น นำมาทอดบรรจุถุงสวยงาม สะดวกในการซื้อ รับประทานง่าย และจะติดใจในรสชาติ เมื่อกินเข้าไปมาก ๆ ทำให้ไม่อยากกินอาหารมื้อหลัก นอกจากนี้การงดอาหารบางมื้ออาจกลัวอ้วน เป็นต้น ประการที่ 3 ในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางนั้น แม้ว่าส่วนใหญ่ นักศึกษามีความรู้ดี สอดคล้องกับคำกล่าวของ ภรณ์ สุศิริ (2531, อ้างถึงในมณฑนา อุเทน, 2539) ได้กล่าวไว้ว่าความรู้เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติของบุคคล แต่มิได้หมายความว่าผู้มีความรู้จะต้องมีการปฏิบัติถูกต้องเสมอไป เช่น บางคนรู้ว่าการกระทำบางอย่างไม่ถูกต้องและเป็นอันตราย แต่ก็ยังปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง” ประการที่ 4 อาจเกิดจากอื่น ๆ เช่น ปัจจัยเอื้ออำนวย และปัจจัยเสริม (สรงศ์กฎ ดวงคำสวัสดิ์, 2539) ปัจจัยเอื้อได้แก่ทักษะในการเลือกซื้อ อำนาจในการซื้อ แหล่งผลิต แหล่งขาย ระยะทาง ราคาถูกหรือแพง ส่วนปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการปฏิบัติ เช่น แรงสนับสนุนทางสังคมและการโฆษณาทางสื่อใกล้ตัว ซึ่งล้วนมีผลต่อการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วงศ์สวาท โกศีย์วัฒน์ (2545) กล่าวว่า “การบริโภคอาหารขึ้นกับราคาอาหาร รายได้ของครอบครัว บริโภคนิสัย ความเชื่อบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ความรู้ทางโภชนาการ การโฆษณาและความชอบส่วนตัว พฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคลเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา มากน้อยขึ้นอยู่กับอิทธิพลดังกล่าว”

### 1.6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตามเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา

จากการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง มีการปฏิบัติตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของพิมพร ยศแก้ว (2530) ที่พบว่า นักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนนักเรียนชายและสุชาดา มโนทัย (2539) ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีบริโภคนิสัยแตกต่างกันระหว่างนักเรียนหญิงกับนักเรียนชาย โดยนักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนดีกว่านักเรียนชาย ส่วน ณัฐสิตางค์ ทศบุตร (2539) พบว่า นักเรียนหญิงกับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่ม 3 กรุงเทพมหานคร มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สาเหตุที่นักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา เพศหญิงมีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชายอาจเป็นเพราะว่า จากการศึกษาข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงอาจนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันมากกว่า จึงเกิดทักษะมากกว่า ดังนั้นคะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของนักศึกษาหญิง จึงดีกว่านักศึกษาชาย

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระหว่างนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธกับศาสนาอิสลาม พบว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธกับศาสนาอิสลาม มีการปฏิบัติตนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวัฒนา ประทุมสินธ์ (2529) ได้ทำการวิจัยพฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ พบว่าชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมมีพฤติกรรมการกินที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ศาสนาพุทธไม่ได้บัญญัติอาหารต้องห้ามไว้ เพียงแต่ห้ามดื่มสุราเมรัย และให้บริโภคอาหารแต่พอดี ซึ่งพัทยา สายหู (2530) กล่าวว่า ถ้าเปรียบกับศาสนาอื่นที่เคร่งครัดกว่าแล้ว ศาสนาพุทธแทบไม่มีข้อบังคับเกี่ยวกับอาหาร ดังนั้นการที่จะบริโภคอะไรหรือไม่บริโภคอะไร ไม่จำเป็นต้องอ้างอิงศาสนาเลย ส่วนนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลาที่มีศาสนาแตกต่างกัน แต่คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตนไม่แตกต่างกันนั้น อาจเป็นเพราะเหตุว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ดังนั้นถึงแม้นักศึกษาจะนับถือศาสนาต่างก็ก็สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ แม้ว่านักศึกษามุสลิมจะมีบทบัญญัติข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร แต่เมื่อนักศึกษามีความรู้ก็สามารถเลือกอาหารอื่น ๆ มาทดแทนกันได้ ดังนั้นการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารจึงไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษากับภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองกับชุมชนชนบท มีการปฏิบัติตนไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับเสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ (2538) ที่พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ ระหว่างนักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือ สุขาภิบาล มีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และศิริศรี ศิริบุญ (2530) ซึ่งพบว่า การปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัย ของวัฒนา ประทุมสินธุ์ (2539) ที่พบว่าพฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชนภาคใต้ ผู้ที่อาศัยอยู่ที่ดอนและที่ริมทะเลมีพฤติกรรมการกินต่างกัน และจาก การศึกษาของกรมพลศึกษา (2529) พบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนของนักเรียนแต่ ละภาคแตกต่างกันทุกด้าน รวมทั้งเรื่องด้านอาหารด้วย และนักเรียนในเขตเมืองมีพฤติกรรมการ ปฏิบัติดีกว่าในชนบท เช่น ในเรื่องการกินอาหารครบทุกหมู่ การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นต้น การที่นักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลามีการปฏิบัติตนไม่แตกต่างกันตามภูมิลำเนานั้นอาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาในสถาบันจะมีลักษณะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในระหว่าง 5,000 - 10,000 บาท และนักศึกษาใช้จ่ายค่า อาหารโดยเฉลี่ยต่อเดือน 1,000 - 2,000 บาท และมีนักศึกษาเพียงร้อยละ 25 ที่อาศัยอยู่กับ ครอบครัว ส่วนที่เหลือนั้นจะอาศัยอยู่ในหอพักเอกชน หอเช่า บ้านเช่า หอพักของสถาบัน ซึ่ง ที่พักอาศัยดังกล่าวจะอยู่ใกล้เคียงกับสถาบัน และจากการที่นักศึกษาอยู่ในวัยรุ่นเหมือนกัน และมี ปัจจัยพื้นฐานที่ใกล้เคียงกันจึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ตามภูมิลำเนา

## 2. ภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคกับภาวะโภชนาการ ของนักศึกษา

2.1 ภาวะโภชนาการของนักศึกษา การประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาซึ่ง จัดกระทำโดยการให้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับ เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2538

ภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นเครื่องบ่งชี้ที่ดี ถึงภาวะโภชนาการในอดีต หากมีภาวะการขาดสารอาหารเรื้อรังจะมีผลกระทบต่อโครงสร้างของ ร่างกาย มหาวิทยาลัยมหิดล (2536) จากการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ ปกติรวมร้อยละ 85.31 ได้แก่ นักศึกษามีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุร้อยละ 82.45 กล่าวคือ นักศึกษากลุ่มนี้มีส่วนสูงได้ตามเกณฑ์มาตรฐานในเด็กอายุเดียวกัน แสดงว่าการเจริญเติบโตเป็น ไปตามปกติ และมีกลุ่มนักศึกษาค่อนข้างเตี้ยแต่ส่วนสูงยังอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 2.68 ภาวะ โภชนาการเช่นนี้เป็นการเตือนให้เร่งรีบส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กในด้านโครงสร้าง โดยแนะนำ ให้บริโภคอาหารที่มีคุณภาพ และบริโภคอย่างเพียงพอโดยเฉพาะอย่างยิ่ง โปรตีนและแคลเซียม รองลงมา ได้แก่ นักศึกษาที่มีเกณฑ์ส่วนสูง ค่อนข้างสูงร้อยละ 6.49 แสดงว่านักศึกษากลุ่มนี้มี ส่วนสูง สูงกว่าเกณฑ์ของเด็กอายุเดียวกัน คือมีการเจริญเติบโตด้านโครงสร้างได้ดีมาก (อยู่ใน



เกณฑ์) และมีนักศึกษาที่มีส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์ สูงร้อยละ 5.71 กล่าวคือ นักศึกษามีส่วนสูงสูงกว่าเด็กอายุเดียวกัน อาจเป็นเด็กที่สูงกว่าเด็กทั่วไป และพบว่ามีนักศึกษาที่อยู่ในภาวะเตี้ย ร้อยละ 2.45 กล่าวคือ นักศึกษามีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์อายุเดียวกัน แสดงว่ามีการเจริญเติบโตไม่ดี อาจมีการขาดสารอาหารเรื้อรัง หรือมีการเจ็บป่วยบ่อย ๆ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความชะงักงันของการเจริญเติบโตและเกิดซ้ำเป็นระยะ ๆ ภาวะโภชนาการจึงฟื้นตัวไม่เต็มที่ ควรเร่งรีบแก้ไขซึ่งต้องใช้ระยะเวลาานาน หรืออาจมีโรคทางพันธุกรรมหรือต่อมไร้ท่อ หรือพ่อแม่และพี่น้องเตี้ย (กองโภชนาการ, 2543)

จากการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลาโดยใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุจะเห็นได้ว่ามีนักศึกษาที่อยู่ในภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งอยู่ในภาวะเตี้ย หรือภาวะการขาดสารอาหารเรื้อรังมาร้อยละ 2.45 นั้น กองโภชนาการ (2543) กล่าวว่า อัตรา ร้อยละของเด็กที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุหรือเตี้ยจะบ่งชี้ได้ว่าเด็กมีการขาดสารอาหารอย่างเรื้อรัง เป็นเวลายาวนานในอดีต ซึ่งมักจะสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจที่ยากจน จึงนิยมใช้เป็นดัชนีตัวหนึ่งในการบ่งชี้ระดับการพัฒนาของชุมชนท้องถิ่นหรือประเทศนั้น ๆ จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวโดยเฉลี่ยรายได้ต่อเดือนอยู่ในระหว่าง 5,000 - 10,000 บาท ซึ่งเป็นรายได้ที่ค่อนข้างต่ำ อาจมีผลกระทบต่อโภชนาการอาหารที่มีประโยชน์ และมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ แต่ทั้งนี้ภาวะโภชนาการไม่ได้ขึ้นอยู่กับรายได้เพียงอย่างเดียว เพราะจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีอาชีพเกษตรกรรม และส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนชนบท ซึ่งอาจสามารถผลิตอาหารเองได้บางส่วนไม่ต้องพึ่งพาตลาด สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก อาจมาจากด้านครอบครัว และสังคม ภาวะแวดล้อมของชุมชน ภาวะสุขภาพอนามัยของชุมชน ศาสนา ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมประเพณี และภาวะทางโภชนศึกษา เป็นต้น (ศิริลักษณ์ สินธวาลัย, 2530, นิตยา ตั้งชูรัตน์, 2525)

ภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยปกติคนเราควรจะมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง เนื่องจากน้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วกว่าส่วนสูง ดังนั้นการประเมินน้ำหนักของเด็กเทียบกับน้ำหนักของเด็กมาตรฐานที่มีส่วนสูงเท่ากัน จึงเป็นตัวชี้วัดภาวะทุพโภชนาการหรือการเปลี่ยนแปลงของภาวะโภชนาการที่ผ่านมาในช่วงระยะสั้น ๆ หรือเฉียบพลันได้ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536)

จากการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักศึกษามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 95.12 จำแนกออกเป็นสมส่วน ร้อยละ 87.40 กล่าวคือนักศึกษากลุ่มนี้มีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง ค่อนข้างผอม ร้อยละ 4.47 นักศึกษากลุ่มนี้แม้จะค่อนข้างผอมแต่น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน หรือค่อนข้างผอม เป็นการเตือนให้เพิ่มน้ำหนัก เพราะถ้าหากไม่บริโภคอาหารให้เพียงพอก็มีโอกาสผอมหรือมีภาวะการขาดสารอาหารได้ และมี

นักศึกษาร้อยละ 3.25 ซึ่งอยู่ในภาวะท้วม แต่น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่น้ำหนักจะค่อนข้างมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน เป็นการเตือนให้ระวังเรื่องภาวะโภชนาการเกิน

ส่วนนักศึกษาที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือภาวะโภชนาการไม่ดี ได้แก่ กลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกิน และภาวะโภชนาการต่ำ หรือภาวะขาดสารอาหาร ซึ่งกลุ่มดังกล่าวที่จะต้องติดตามผลร้อยละ 4.87 กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน พบว่า ร้อยละ 3.25 เริ่มอ้วน กล่าวคือ น้ำหนักเริ่มมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างชัดเจน ควรเร่งรีบแก้ไข และมีนักศึกษาอ้วนร้อยละ 0.81 กล่าวคือมีภาวะโภชนาการเกินมาก ต้องรีบแก้ไขโดยปรับปรุงพฤติกรรมบริโภคและบริโภคนิสัย ชนิดอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อาหารที่มีไขมันและแป้งสูง ขนมหวาน ท็อปปี้ น้ำอัดลม และควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20 นาทีต่อวัน เป็นต้น ส่วนด้านภาวะโภชนาการต่ำหรือภาวะการขาดสารอาหาร พบว่า มีนักศึกษาซึ่งอยู่ในเกณฑ์ผอม ซึ่งหมายถึง น้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเดียวกัน ควรเร่งรีบแก้ไขด้านน้ำหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่ค่อนข้างเตี้ยหรือเตี้ยมีฉะนั้นอาจทำให้การเจริญเติบโตด้านส่วนสูงหยุดชะงักมากยิ่งขึ้น กองโภชนาการ (2543) กล่าวว่า อัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงน้อยหรือผอม จะบ่งชี้ว่าเด็กขาดสารอาหารในปัจจุบันหรือเฉียบพลัน ซึ่งแสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือมีภาวะเจ็บป่วยซึ่งต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน และอัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ จะบ่งชี้ว่า เด็กได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนมีโอกาสสูงที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนต่อไปในอนาคต จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อต่าง ๆ ที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากภาวะโภชนาการเกิน ที่มักพบในประชากรวัยผู้ใหญ่ และสูงอายุของชุมชน ถิ่นนั้น ๆ

จากการที่พบว่านักศึกษาอยู่ในภาวะทุพโภชนาการทั้งด้านภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน ส่วนหนึ่งอาจมาจากพฤติกรรมการบริโภค กล่าวคือบริโภคมากหรือน้อยเกินไปทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่สมดุลย์ได้สัดส่วน ปัจจัยที่มีผลต่อการได้รับสารอาหารของวัยรุ่น ดรัมมอนด์ (Drumond, 1989 อ้างถึงใน เอกอาภา มังกรพิศม์, 2542) ได้กล่าวว่า มีสาเหตุจาก 1. ความเป็นอิสระวัยรุ่น ซึ่งมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นจากวัยเด็ก ส่วนใหญ่มักบริโภคอาหารนอกบ้านและงดอาหารบางมื้อ 2. พ่อแม่หรือผู้จัดหาอาหารมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยของวัยรุ่นเพราะเป็นผู้จัดหาอาหารที่มีประโยชน์ให้ ความรู้ด้านโภชนาการของพ่อแม่ ความชอบและบริโภคนิสัยของเด็กมีส่วนเกี่ยวข้องกับการได้รับสารอาหารของเด็กทั้งสิ้น 3. บริโภคนิสัย ซึ่งวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากครอบครัว 4. การโฆษณา เป็นปัจจัยสำคัญโน้มน้าวผู้บริโภคให้เด็กบริโภค ซึ่งมักเป็นอาหารไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และอาหารฟาสต์ฟู้ดส์เด็กส่วนมากได้รับนิสัยการบริโภคไม่ดีถ่ายทอดมาทางโทรทัศน์ 5. ความสะดวกในการได้รับบริการ 6. ค่านิยมในการรักษารูปร่าง 7. การสังสรรของกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการความเรียบร้อย สะดวก ดังนั้นจึงสนใจที่จะบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดส์ ไอศกรีมและผลไม้

จากการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา โดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงซึ่งแสดงถึงภาวะโภชนาการที่เป็นปัจจุบันของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 95.12 ผอมร้อยละ 0.01 ภาวะโภชนาการเกิน อ้วนร้อยละ 0.81 เริ่มอ้วนร้อยละ 3.25 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ ณัฐสุดา อู่สำหันธ์เพียร และคณะ (2543) ซึ่งพบว่าภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย โดยใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) พบว่า นักศึกษามีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 51.5 และทัศนัย อ้อดลย์ กับสุทธิรักษ์ สวนสัก (2542) (Tadsanai Oldun and Suttirux Suasuk, 1999) ซึ่งทำการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคและดัชนีความหนาของร่างกายของนิสิตจุฬาลงกรณ์ พบว่าภาวะโภชนาการของนิสิตหญิง อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 31 ผอมร้อยละ 49 อ้วนร้อยละ 1 ส่วนนิสิตชายพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 49 ผอมร้อยละ 45 และอ้วนร้อยละ 8 จากการศึกษาของแจ่มจิตต์ นิตามณีพงษ์ และคณะ (2535) พบว่า ภาวะโภชนาการของนิสิตเภสัชศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 5 จำนวน 140 ราย พบว่า นิสิตที่มีค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index) ต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 60 และพบว่าขนาดรอบวงแขนต่ำกว่ามาตรฐาน พบในนิสิตชาย ร้อยละ 86.0 และนิสิตหญิง ร้อยละ 97.8 ส่วนในด้านความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บนกล้ามเนื้อ Triceps ต่ำกว่ามาตรฐาน พบในนิสิตชาย ร้อยละ 4.0 และนิสิตหญิง ร้อยละ 55.60 และจากรายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของประเทศไทยครั้งที่ 4 พ.ศ. 2538 ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป.) พบว่าภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 15 - 19 ปี เมื่อใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่าภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 85.8 มีภาวะทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) โดยใช้เกณฑ์ของโกเมซ (Gromaz's Classification) ระดับ 1 ร้อยละ 12.3 ระดับ 2 ร้อยละ 1.4 และระดับ 3 ร้อยละ 0.5 เมื่อใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า เด็กมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 54.9 น้ำหนักเกินร้อยละ 23.5 และอ้วนร้อยละ 15.5 ขาดสารอาหารระดับ 1 ร้อยละ 6.1 จากการศึกษาของคณะบุคคลต่าง ๆ เมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่าปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นมีทั้งด้านขาดสารอาหารและได้รับอาหารเกิน ส่วนนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา จากการวิเคราะห์พบว่าส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดีอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจและมีภาวะทุพโภชนาการเพียงร้อยละ 4.8 ในจำนวนนี้มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 4.06 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สถาบันราชภัฏสงขลามีที่ตั้งอยู่ห่างไกลจากเมืองหลวงและอยู่นอกเขตเทศบาลค่อนข้างจะห่างไกลจากร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดส์ แบบตะวันตก ซึ่งร้านดังกล่าวส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ นักศึกษาอาจไม่มีโอกาสได้บริโภคมากนัก ด้วยสาเหตุปัจจัยเอื้ออำนวยด้านอำนาจการซื้อ และห่างไกลจากพื้นที่บริการ การบริโภคอาหารตามแพชชั่นนิยมจึงอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้นักศึกษามีภาวะโภชนาการเกินไม่มาก นอกจากนี้ความนิยมให้รูปร่างผอมบางเพื่อจะได้แต่งกายให้งดงามตามแพชชั่นคงจะไม่เข้มข้นพอที่จะ ต้องอดอาหารให้รูปร่างผอมบาง และคงไม่เคร่งเครียดต่อการเล่าเรียนจนต้องอดอาหารและด้วยเหตุที่อำนาจการซื้อไม่เอื้ออำนวยมีความจำกัดในด้านเงินค่าใช้จ่ายอาหารซึ่งเห็นได้จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของ

นักศึกษา พบว่านักศึกษาได้ใช้จ่ายค่าอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 1,000 - 2,000 บาท ต่อเดือน ซึ่งนักศึกษาอาจต้องประหยัดเงินจึงต้องซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาบริโภค อย่างไรก็ตามก็มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลางที่นักศึกษบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ แต่ไม่ถึงกับทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการมากนัก ดังนั้น ภาวะโภชนาการของนักศึกษาส่วนใหญ่จึงปกติดี

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษา พฤติกรรมการบริโภคเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ บริโภคนิสัยที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ทั้งในรูปของการขาดอาหารและการกินเกิน คือ โรคอ้วน (สถาบันวิจัยโภชนาการ, 2532) แต่จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักศึกษา สถาบันราชภัฏสงขลา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว และไม่สอดคล้องกับชูจันทร์ จันมา (2529) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน พบว่า การปฏิบัติในข้อ การรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ การรับประทานไข่ลวก การดื่มนมสด นมถั่วเหลือง หรือนมผสมต่าง ๆ วันละ 3 - 4 แก้ว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน นอกจากนี้ันนทียา เกิดวิชัย (2532) พบว่า บริโภคนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียนมีความสัมพันธ์กันกับภาวะโภชนาการ และจากการศึกษาของวรางคณา บุตรศรี (2538) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกอาหาร แต่พบว่า ภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการปฏิบัติตน ไม่มีความสัมพันธ์กัน ส่วน ณัฐสุดา อู่สำห้เพียร และคณะ พบว่า ภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่อยู่หอพักในมหาวิทยาลัย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาถึงผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา ซึ่งไม่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการแล้ว จะพบว่า ในด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แม้นักศึกษาจะมีความรู้ดีแต่ยังมีภาวะโภชนาการไม่ดีอยู่ส่วนหนึ่ง แสดงว่ามีความรู้แต่อาจมีบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้อง กล่าวคือรู้แต่ไม่ทำตามที่รู้ ในขณะที่ผู้มีความรู้ในระดับที่ต้องปรับปรุงกลับมีภาวะโภชนาการดี อาจเป็นเพราะว่าได้รับข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการน้อย แต่การบริโภคถูกต้อง ภาวะโภชนาการจึงดี ในด้านเจตคติ พบว่า แม้นักศึกษาจะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับค่อนข้างดี และดีแต่พบว่ายังมีภาวะโภชนาการไม่ดีขึ้นอยู่ด้วยถึงร้อยละ 4.9 อาจเป็นเพราะว่าแม้มิเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แต่อาจจะขาดปัจจัยเอื้ออำนวยต่อการบริโภค เช่น อำนาจในการซื้อ

อาหารมาบริโภค หรือ อาจบริโภคตามสมัยนิยมเป็นผลทำให้ภาวะโภชนาการไม่ดี เช่น น้ำหนักเกินและอ้วน เป็นต้น เจตคติจึงไม่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ส่วนในด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าส่วนใหญ่ปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่ได้คะแนนระดับปานกลางมาก ได้แก่ การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดส์ และอาหารที่อาจทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพ จึงทำให้คนกลุ่มนี้น้ำหนักเกินและอ้วน แต่พบว่ามีผู้ได้คะแนนเฉลี่ยระดับดีก็มีภาวะโภชนาการไม่ดีขึ้นด้วย ในขณะที่คนที่ปฏิบัติตนอยู่ในระดับควรปรับปรุง กลับมีภาวะโภชนาการดี ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาจึงไม่สัมพันธ์กัน อย่างไรก็ตามพฤติกรรมการบริโภคกับภาวะโภชนาการอาจเป็นเรื่องที่ซับซ้อนมากกว่าที่พบ อาจมีปัจจัยอื่นมาเกี่ยวข้องด้วย เช่น สภาพร่างกายและจิตใจ การเอาอย่างผู้อื่นตามค่านิยมของสังคม ความสะดวก ความนิยม หรือกินตามเพื่อน ข้อจำกัดทางสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย การสื่อสารและการโฆษณา ตลอดจนประสบการณ์ดั้งเดิม เป็นต้น ซึ่งควรได้มีการศึกษาต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 จากผลการวิจัยที่พบว่าพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาในด้านการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง สถาบันหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนอาจารย์ผู้สอนนักศึกษา ควรได้จัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารให้อยู่ในระดับดีขึ้น เช่น การงดหรือลดความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดส์ เครื่องดื่มน้ำอัดลม อาหารที่อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เป็นต้น นอกจากนี้ในด้านการบริโภคอาหารให้ตรงเวลา ตามมื้ออาหาร และการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร เป็นต้น โดยอาจจัดให้มีการบรรยาย การจัดป้ายนิเทศ การให้ข่าวสารด้านโภชนาการ เป็นต้น

1.2 อาจารย์ที่ปรึกษาควรได้มีการติดตามภาวะโภชนาการของนักศึกษาในส่วนที่มีปัญหาทุพโภชนาการ โดยเฉพาะในนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการต่ำหรือผอมอาจจัดหาทุนให้นักศึกษาได้มีอาหารบริโภคให้ครบตามมื้อหลัก เป็นต้น

1.3 สถาบันควรจัดให้มีหนังสือ ตำรา วารสาร หรือสื่ออื่น ๆ ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเพิ่มให้มากขึ้น

1.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเผยแพร่ความรู้ทางโภชนาการ ควรให้การสนับสนุน ส่งเอกสาร อุปกรณ์ และสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะความรู้ที่ค้นพบใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้อันการบริโภคให้กับห้องสมุดของสถาบันเพิ่มขึ้น

1.5 จากการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่บริโภคอาหารมื้อเช้าในสถาบัน ดังนั้นผู้บริหารหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับโรงอาหารของสถาบัน เพราะนักศึกษาส่วนใหญ่ นอกจากจะบริโภคอาหารเช้าภายในสถาบันแล้วมื้อเที่ยงก็เป็นภาวะจำยอมต้องบริโภคมื้อเที่ยงใน

สถาบันด้วย ดังนั้นควรจัดให้ผู้ประกอบการขายอาหารในสถาบันควรได้รับการอบรมความรู้เกี่ยวกับสุขาภิบาลอาหารทุกปี เพื่อให้นักศึกษาได้บริโภคอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งต่อไป ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคควรได้ศึกษา ชนิด และปริมาณอาหารที่นักศึกษามาบริโภค โดยให้นักศึกษานันทิกอาหารที่ตนเองบริโภค อย่างน้อย 1 – 3 วัน โดยศึกษาทั้งปริมาณและคุณภาพอาหารด้วย

2.2 ควรได้มีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาอื่น ๆ เพิ่มขึ้นในระดับภาคหรือในสถาบันราชภัฏตามเขตภูมิศาสตร์ต่าง ๆ เป็นต้น

2.3 ควรได้มีการการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาต่างสถาบันบ้าง เพื่อจะได้เห็นความแตกต่างด้านอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น

2.4 ควรได้มีการศึกษาภาวะโภชนาการด้านอื่น ๆ ในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาเพิ่มเติม เช่น ภาวะโลหิตจางของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในภาคใต้ เป็นต้น