

# ตัวบ่งชี้ทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างชาญฉลาดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

วันที่รับบทความ : 13/01/62  
วันที่แก้ไขบทความ : 22/11/63  
วันที่ตอบรับบทความ : 10/02/64

ธนภุต ลอยโพยม<sup>1</sup>  
วีรพจน์ เพ็ชรจรรยา<sup>1</sup>  
เอกวัตร รัตนพันธ์<sup>1</sup>  
ณัฐพงศ์ ตุกังหัน<sup>1</sup>  
สรายุทธ ลักษณะวิบูล<sup>1</sup>  
สุวิทย์ สวัสดิ์รักษา<sup>1</sup>  
ธวัชชัย ศรีพรงาม<sup>2</sup>  
สุปราณี ชอบแต่<sup>3</sup>

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาวิจัยความสัมพันธ์เปรียบเทียบ ที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีรูปแบบปฏิสัมพันธ์ นิยม และทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีจุดมุ่งหมายคือ เพื่อแสวงหาว่าปัจจัยใดที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด และแสวงหากลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดน้อย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 420 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นกำหนดโควตา เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และทำการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มรวม และ 12 กลุ่มย่อย ที่แบ่งตามลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ด้วยสถิติแบบถดถอยพหุคูณ และการวิเคราะห์ความแปรปรวน 3 ทาง

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อนำคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด มาทำการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณที่ใช้ตัวแปรลักษณะสถานการณ์ จิตลักษณะเดิม และจิตลักษณะตามสถานการณ์ เป็นตัวทำนายสามารถทำนายในกลุ่มรวมได้ 55.6% โดยมีลำดับตัวทำนายที่สำคัญคือ การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง และการอบรมเลี้ยงดู ตามลำดับ ทั้งนี้เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง เพื่อแสวงหากลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดน้อย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดน้อย คือ กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีส่วนสูงมาก

<sup>1</sup> นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการพัฒนารวมคน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, อีเมลล์ : Tanakrit584334018@gmail.com

<sup>2</sup> อาจารย์ ดร. วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

<sup>3</sup> อาจารย์สาขาพัฒนารวมคน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ผลการวิจัยนี้สามารถเป็นข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติให้กับศูนย์สุขภาพชุมชนพิเศษ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา รวมทั้งเป็นการต่อยอดพื้นฐานการวิจัยพฤติกรรม การบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดในอนาคต

**คำสำคัญ :** ตัวบ่งชี้ทางจิตสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชาญฉลาด

# Indicators of Psychosocial related to Wisely Food Consumption Behavior of Students in Songkhla Rajabhat University

Received : 13/01/62

Revised : 22/11/63

Accepted : 10/02/64

Tanakrit Loypoyom<sup>1</sup>

Werapot Petjaroon<sup>1</sup>

Akawat Rattanapan<sup>1</sup>

Nattapong tukanghan<sup>1</sup>

Sarayuth Laksanawithul<sup>1</sup>

Suwit Sawatruksa<sup>1</sup>

Thawatchai Sripornngam<sup>2</sup>

Supranee Chobthaeng<sup>3</sup>

## Abstarct

This research was a study of comparative relationship based on the Interactionism model and psychological theories both domestically and internationally. The purposes were to find out what factors are associated with wisely food consumption behavior and to seek students with less wisely food consumption behavior. The samples were 420 students from Songkhla Rajabhat University which derived from quota sampling. The data was collected with questionnaires and analyzed in both total group and 12 subgroups which divided by the social biology characteristics of the sample. The statistics used were multiple regression and 3 -way ANOVA.

---

<sup>1</sup> Undergraduate, Community Development, Faculty of Humanities and Social Sciences (Community Development), Songkhla Rajabhat University, E-mail: Tanakrit584334018@gmail.com

<sup>2</sup> Lecturer, College of Innovation and Management

<sup>3</sup> Lecturer, Faculty of Humanities and Social Sciences (Community Development), Songkhla Rajabhat University

The results showed that the wisely food consumption behavior using the variables of situational factor, psychological traits and psychological states were predicted in the total group at 55.6%. The important predictor sequences were to see the example from the people around and parenting respectively. The students who were found to have wisely food consumption behavior were students who are very high. And this research could be a practical suggestion for the community health center to improve the quality of life of students, as well as to enhance wisely food consumption behavior in the future.

**Keywords:** Psychosocial factors, wisely, food consumption behavior

## บทนำ

ในปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะทางด้านเศรษฐกิจและสังคม กล่าวคือ ในอดีตคนไทยบริโภคข้าว พืชผัก เนื้อสัตว์เป็นอาหารหลัก แต่ในปัจจุบันการบริโภคเน้นหนักไปที่ไขมัน เนื้อสัตว์เพิ่มมากขึ้น ส่วนผักและผลไม้บริโภคน้อยลง ทั้งนี้เป็นเพราะวิถีการดำเนินชีวิตมีลักษณะเร่งรีบและแข่งขันกันสูงขึ้น ทำให้มีเวลาในการเตรียมอาหารน้อยลง ต้องพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน และอาหารกึ่งสำเร็จรูปที่หาได้ง่ายเนื่องจากสะดวกและไม่สิ้นเปลืองเวลามากนัก นอกจากนี้อาหารประเภท ปิ้งย่าง ทอด ที่มีไขมันสูง ยังเป็นที่นิยมในการบริโภคเป็นอย่างมาก ทั้งยังนิยมอาหารรสจัดที่มีความเค็มหรือมีโซเดียมสูง การขาดการออกกำลังกาย มีความเครียดสูง สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ (วงศ์สวาท โกศลวัฒน์, 2545, หน้า 5) ซึ่งสอดคล้องกับบทสรุปสาระสำคัญของแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554 - 2563 โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2554 (สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ, 2560, หน้า 34) ได้กล่าวถึงปัจจัยเสี่ยงพื้นฐานที่เป็นภัยคุกคามสุขภาพ จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูบบุหรี่และดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนที่ส่งผลกระทบต่อโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป และยังมีความเสี่ยงกับการเกิดโรคสำคัญ 5 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง ซึ่งเป้าหมายหลักของแผนคือลดปัญหาโรควิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปดังกล่าว ด้วยการเพิ่มวิถีชีวิตพอเพียงใน 3 ด้าน คือ การบริโภคที่เหมาะสม การออกกำลังกายที่เหมาะสมและการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงของสภาวะเศรษฐกิจและสังคม ซึ่ง สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ (2555, หน้า 11) กล่าวว่า ปัจจุบันผู้คนที่ย้ายอยู่ในเขตเมืองจะบริโภคไขมันและเนื้อสัตว์เพิ่มมากขึ้น บริโภคผักและผลไม้ลดลง ส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารกึ่งสำเร็จรูปที่หาได้ง่ายสะดวกไม่สิ้นเปลืองเวลามากและอาหารประเภทมีไขมันสูง ทำให้ปัญหาทางด้านสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปจึงให้เกิดโรคอ้วนมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ผลจากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ทำให้ประชาชนเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในเขตเมืองหลวงของประเทศเท่านั้น แต่ยังส่งผลรวมไปถึงหัวเมืองต่าง ๆ ของประเทศด้วย สำหรับในเขตภาคใต้โดยเฉพาะจังหวัดสงขลาที่เป็นจังหวัดหนึ่งที่มีการบริโภคอาหารแบบไม่ถูกสุขลักษณะส่งผลให้สุขภาพของผู้บริโภคมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ที่ส่งผลมาจากการบริโภคอาหาร ซึ่งกระตุ้นให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาได้ตระหนักถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพของตนเองและหันมาใส่ใจกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและ

มีชีวิตยืนยาวไม่แก่ชราก่อนวัยอันควร ดังนั้นจึง ก่อให้เกิดการรักษาสุขภาพแบบใหม่โดยเน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา

นักศึกษาในอุดมศึกษาเป็นวัยที่มีความสำคัญมากช่วงหนึ่งของชีวิตเพราะเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกาย อารมณ์ ความคิด ทำให้มีความต้องการอาหารเพิ่มขึ้น การมีพฤติกรรม การบริโภคที่ดีมีส่วนทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีจิตใจที่แจ่มใสกระตือรือร้น สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ง่ายและมีผลต่อการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ (พุทธชาติ สอนจันทร์, 2550, หน้า 3-5) แต่ในปัจจุบันกับพบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมบริโภคเปลี่ยนไปจากเดิม โดยหันมารับประทานอาหารจานด่วนเพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลาสามารถรับประทานได้ทันที เหมาะกับสังคมในสภาพที่รีบเร่ง รูปแบบการใช้ชีวิต ของนักศึกษาก็เปลี่ยนไปตามยุคสมัย ทำให้มีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง การใช้ชีวิตอยู่ในหอพัก และชีวิตส่วนใหญ่ในรั้วมหาวิทยาลัย ทำให้นักศึกษาขาดการดูแล เรื่องการบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องคือโรคเรื้อรังต่าง ๆ ซึ่งมีสาเหตุเบื้องต้นมาจากโรคอ้วน และเป็นปัญหาที่นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ กลุ่มที่มีปัญหาเรื่องนี้มากที่สุด คือ กลุ่มเด็กและเยาวชน (ไพจิตร วราชิต, 2553, หน้า 6)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าปัญหาการบริโภคอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญของการพัฒนาบุคคล โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในวัยเรียนระดับอุดมศึกษา เป็นวัยที่มีอิสระทางด้านความคิดและการตัดสินใจทำอะไรได้ด้วยตนเองในหลาย ๆ ด้าน ควรมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกบริโภคอาหาร ตลอดจนตระหนักถึงผลเสียต่อสุขภาพหากนักศึกษามีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคให้เหมาะสมเนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มประชากรที่สำคัญกลุ่มหนึ่งของประเทศ เพราะจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต

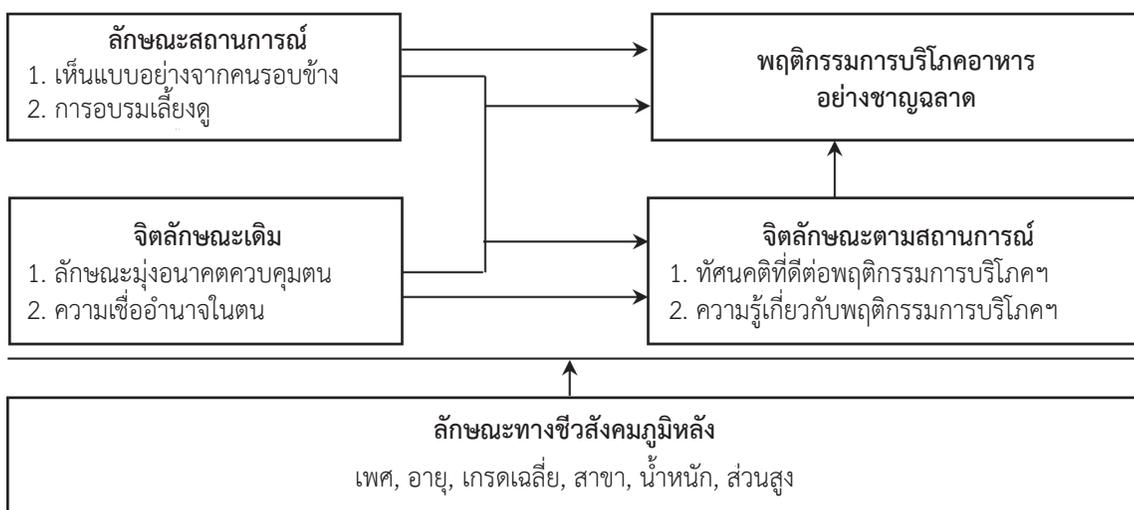
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อแสวงหาตัวทำนายที่สำคัญ และปริมาณการทำนายของสถานการณ์ จิตลักษณะเดิม และจิตลักษณะตามสถานการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. เพื่อแสวงหากลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดในปริมาณที่น้อย และปัจจัยเชิงเหตุที่สำคัญของกลุ่มนักศึกษาดังกล่าว

## สมมติฐานการวิจัย

ตัวทำนายนกลุ่มลักษณะสถานการณ์และจิตลักษณะเดิม 4 ตัวแปร (การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง การอบรมเลี้ยงดู ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และเชื่ออำนาจในตน) ร่วมกับตัวทำนายนกลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ 2 ตัวแปร (ทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด และความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด) รวมทั้งสิ้น 6 ตัวแปร สามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ได้มากกว่าตัวทำนายนกลุ่มลักษณะสถานการณ์ หรือกลุ่มจิตลักษณะเดิม หรือกลุ่มตัวทำนายนจิตลักษณะตามสถานการณ์อย่างน้อย 5%

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดและความสัมพันธ์ของตัวแปรในการวิจัย

## วิธีการดำเนินการวิจัย

### ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยนักศึกษาเพศชายหญิงที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา สำหรับในการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นกำหนดโควต้า (Stratified Quota Random Sampling) (Kerlinger & Lee, 2000, pp. 9-10) โดย

คำนวณจากตัวแปรในการสุ่มตัวอย่าง 3 ตัวแปร คือ เพศ จำนวนคณะ และจำนวนนักศึกษาในแต่ละคณะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ 1) เพศ โดยแบ่งขนาดออกเป็น 2 ลักษณะ คือ เพศชายและเพศหญิง 2) จำนวนคณะประกอบด้วย 7 คณะ และ 3) จำนวนนักศึกษาแต่ละคณะ แบ่งออกเป็นคณะละ 30 คน ดังนั้นจำนวนกลุ่มตัวอย่างซึ่งคำนวณจากตัวแปรในการสุ่มตัวแปรดังกล่าว 3 ตัวแปร คือ เพศ  $\times$  จำนวนคณะ  $\times$  จำนวนนักศึกษาแต่ละคณะ จึงมีค่าเท่ากับ  $2 \times 7 \times 30 = 420$  ตัวอย่าง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นแบบวัดแบบมาตราประเมินรวมค่า มีมาตร 6 หน่วยประกอบทุกประโยค มีจำนวนแบบวัดตัวแปร 5 ประเภท ได้แก่ ประเภทที่ 1 เป็นแบบวัดตัวแปรทางด้านกรบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ประกอบด้วย แบบวัด 1 ชุด ประเภทที่ 2 เป็นแบบวัดตัวแปรทางด้านสถานการณ์กับการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ประกอบไปด้วย แบบวัด 2 ชุด ได้แก่ การมีแบบอย่างจากคนรอบข้างกับการอบรมเลี้ยงดู ประเภทที่ 3 เป็นแบบวัดตัวแปรทางด้านจิตลักษณะเดิม ประกอบไปด้วย แบบวัด 2 ชุด มุ่งอนาคตควบคุมตนกับเชื่อในอำนาจตัวตน ประเภทที่ 4 เป็นแบบวัดตัวแปรทางด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ ประกอบไปด้วยแบบวัด 2 ชุด ทศนคติต่อพฤติกรรมกรบริโภคอย่างชาญฉลาดกับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอย่างชาญฉลาด และประเภทที่ 5 เป็นแบบวัดลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลังของนักศึกษาประกอบด้วยแบบวัด 1 ชุด ดังนั้นในการวิจัยนี้เครื่องมือในการวัดตัวแปรรวมทั้งสิ้น 8 ชุด และนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อด้วยสถิติ 1) การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination = ค่า t) 2) การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดที่ไม่มีข้อนั้นรวมอยู่ (Item-Total Correlation = ค่า r) และ และ 3) การหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือดังรายละเอียดตารางที่ 1

## ตารางที่ 1 คุณภาพของเครื่องมือวัดตัวแปรในงานวิจัย

แบบวัด	จำนวนข้อ	พิสัย คะแนน	พิสัยค่า t	พิสัยค่า r	พิสัย ( $\alpha$ )
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารฯ*	10	10-60	2.93 – 20.12	.22-.89	.96
2. การเห็นแบบอย่างฯ*	10	10-60	6.09 – 12.41	.50-.88	.93
3. การอบรมเลี้ยงดู*	10	10-60	4.23 – 8.22	.24-.67	.87
4. ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน	10	10-60	4.62 – 8.40	.46-.75	.90
5. เชื่อในอำนาจตน	10	10-60	3.07 – 15.17	.28-.82	.88
6. ทศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมฯ*	10	10-60	3.21 – 10.10	.40-.69	.88
7. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมฯ*	10	10-60	3.45 – 11.40	.39-.71	.86

หมายเหตุ: \* แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้าง

### การรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้จัดทำแบบสอบถามสมบูรณ์แล้ว คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการกำหนดวันเวลาที่เหมาะสมต่อการจัดเก็บข้อมูลในช่วงเดือน 1 ถึง 31 สิงหาคม 2561 จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการจัดเก็บข้อมูลด้วยตนเอง จำนวน 450 ชุด และปรากฏว่าข้อมูลที่เก็บได้และความสมบูรณ์นั้นรวมทั้งสิ้น 420 ชุด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อได้ข้อมูลจากการเก็บแบบสอบถามและแบบวัดจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดแล้ว ได้นำข้อมูลที่นำมาแปลให้อยู่ในรูปของรหัส จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ผลโดยใช้ระบบคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for Windows โดยมีสถิติที่ใช้ 2 ลักษณะคือ การวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) ด้วยวิธี Enter และ Stepwise โดยวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มรวมและ 12 กลุ่ม ที่แบ่งตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) แบ่งตามเพศ คือ กลุ่มเพศชาย และกลุ่มเพศหญิง 2) แบ่งตามอายุ คือ กลุ่มอายุน้อย และกลุ่มอายุมาก 3) แบ่งตามเกรดเฉลี่ย คือ กลุ่มระดับเกรดเฉลี่ยน้อย และกลุ่มระดับเกรดเฉลี่ยมาก 4) แบ่งตามสาขา คือ กลุ่มที่เรียนสาขาสังคมศาสตร์ และกลุ่มที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์ 5) แบ่งตามน้ำหนักตัว คือ กลุ่มที่มีน้ำหนักตัวน้อย และกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวมาก และ 6) แบ่งตามส่วนสูง คือ กลุ่มที่มีส่วนสูงน้อย และกลุ่มที่มีส่วนสูงมาก และการวิเคราะห์ความแปรปรวน 3 ทาง (Three - way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบหากกลุ่มเสี่ยง และถ้าพบผลแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe' ต่อไป

## ผลการวิจัย

ผลการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด โดยใช้ตัวแปรกลุ่มสถานการณ์ กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิม และกลุ่มตัวแปรจิตตามสถานการณ์เป็นตัวทำนาย

เมื่อนำคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด มาทำการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณแบบรวม และแบบขั้นตอนโดยมีตัวทำนายชุดที่ 5 คือ ชุดสถานการณ์ ร่วมกับตัวทำนายชุดจิตลักษณะเดิม (ชุดตัวทำนายที่ 3) และจิตลักษณะตามสถานการณ์ (ชุดตัวทำนายที่ 4) ประกอบด้วยตัวทำนาย 6 ตัวแปรได้แก่ การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง การอบรมเลี้ยงดู ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง เชื่อในอำนาจตน ทศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด และความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอย่างชาญฉลาด ผลการวิเคราะห์ในกลุ่มรวม (ตารางที่ 2) ปรากฏว่า ตัวทำนายชุดที่ 5 ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ในกลุ่มรวมได้ 55.6% โดยมีตัวทำนายที่สำคัญ (เรียงตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย) คือ การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง และการอบรมเลี้ยงดู มีค่าเบต้าเท่ากับ .58 และ .21 ตามลำดับ หมายความว่า นักศึกษายังมีการเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้างมาก หรือยังได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีมาก จะยังมีพฤติกรรมการบริโภคอย่างชาญฉลาดมากตามไปด้วย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลใน 12 กลุ่มย่อย (ตารางที่ 2) ปรากฏว่า ตัวทำนายชุดที่ 5 สามารถทำนายได้สูงสุดใน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์ ทำนายได้ 64.4% โดยมีตัวทำนายที่สำคัญ (เรียงตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย) คือ การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง และการอบรมเลี้ยงดู มีค่าเบต้าเท่ากับ .53 และ .34 ตามลำดับ และกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวมาก ทำนายได้ 64.4% โดยมีตัวทำนายที่สำคัญ (เรียงตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย) คือ การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง และการอบรมเลี้ยงดู มีค่าเบต้าเท่ากับ .58 และ .27 ตามลำดับ ตัวทำนายชุดที่ 5 สามารถทำนายได้สูงรองลงมาในกลุ่มที่มีอายุมาก ทำนายได้ 62.5 % โดยมีตัวทำนายที่สำคัญ (เรียงตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย) คือ การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง และความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ค่าเบต้าเท่ากับ .71 และ .20 ตามลำดับ และตัวทำนายชุดที่ 5 สามารถทำนายได้ต่ำสุดในกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวน้อย ทำนายได้ 48.9% โดยมีตัวทำนายที่สำคัญ (เรียงตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย) คือ การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง และความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด มีค่าเบต้าเท่ากับ .59 และ .18 ตามลำดับ ซึ่งสามารถแปลผลได้เพิ่มเติมว่า นักศึกษายังมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดมาก จะยังมีพฤติกรรมการบริโภคอย่างชาญฉลาดมากตามไปด้วย

ตารางที่ 2 ผลการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด โดยใช้ตัวแปรกลุ่มสถานการณ์  
กลุ่มจิตลักษณะเดิม และจิตตามสถานการณ์เป็นตัวทำนาย

กลุ่ม	จำนวน (คน)	ชุดที่ 3 (ชุดที่ 1 ร่วมกับชุดที่ 2) สถานการณ์ และจิตลักษณะเดิม			ชุดที่ 4 จิตลักษณะตามสถานการณ์			ชุดที่ 5 (ชุดที่ 3 ร่วมกับชุดที่ 4) สถานการณ์ จิตลักษณะเดิม และจิตตามสถานการณ์			
		(1,2,3,4)			(5,6)			(1,2,3,4,5,6)			
		% ทำนาย	ตัว ทำนาย	ค่าเบต้า	% ทำนาย	ตัว ทำนาย	ค่าเบต้า	% ทำนาย	ตัว ทำนาย	ค่าเบต้า	% แตกต่าง
รวม	420	52.6	1,2	.58, .21	10.5	6,5	.29, .10	55.6	1,2	.58, .21	3.0
เพศชาย	171	52.7	1,3	.59, .22	15.2	6	.39	57.0	1,3	.59, .22	4.3
เพศหญิง	249	57.1	1,4	.55, .27	10.4	6,5	.23, .18	59.7	1,4	.55, .27	2.6
อายุน้อย	213	45.5	1,2	.57, .23	8.9	6	.29	49.0	1,2	.51, .23	3.5
อายุมาก	207	58.5	1,2	.63, .19	12.2	6.5	.29, .14	62.5	1,6	.71, .20	4.0
เกรดเฉลี่ยน้อย	211	46.4	1,4	.56, .20	15.3	6	.38	51.2	1,6	.59, .22	4.8
เกรดเฉลี่ยมาก	209	58.9	1,2	.56, .28	6.8	6	.24	60.3	1,2	.56, .28	1.4
สาขาสังคมศาสตร์	243	44.0	1,4	.60, .12	19.7	6	.43	51.9	1,6	.57, .27	7.9*
สาขาวิทยาศาสตร์	177	64.1	1,2	.53, .34	3.3	6	.16	64.4	1,2	.53, .34	0.3
น้ำหนักตัวน้อย	205	45.2	1,2	.55, .17	11.3	6	.33	48.9	1,6	.59, .18	3.7
น้ำหนักตัวมาก	215	62.3	1,2	.58, .27	10.0	6,5	.24, .15	64.4	1,2	.58, .27	2.1
ส่วนสูงน้อย	210	52.8	1,2	.57, .22	15.4	6,5	.35, .14	55.3	1,2	.57, .22	2.5
ส่วนสูงมาก	210	53.4	1,2	.57, .21	6.8	6	.25	56.6	1,2	.57, .21	3.2

หมายเหตุ: ค่าเบต้าทุกตัวมีนัยสำคัญที่ .05 และมีเปอร์เซ็นต์แตกต่างตั้งแต่ 5.0% ขึ้นไป

ตัวทำนายที่ 1 คือ การเห็นแบบอย่างจากครอบครัว ตัวทำนายที่ 3 คือ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ตัวทำนายที่ 5 คือ ทักษะที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ตัวทำนายที่ 2 คือ การอบรมเลี้ยงดู ตัวทำนายที่ 4 คือ เชื่ออำนาจในตน ตัวทำนายที่ 6 คือ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สำหรับการพิจารณาความแตกต่างของเปอร์เซ็นต์การทำนายรวมของตัวทำนายชุดที่ 5 กับเปอร์เซ็นต์การทำนายรวมของตัวทำนายชุดที่ 3 และตัวทำนายชุดที่ 4 พบว่า ตัวทำนายชุดที่ 5 สามารถทำนายพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงได้มากกว่าชุดตัวทำนายทั้ง 2 ชุดเพียงลำพัง ผลโดยรวมพบว่า มีเปอร์เซ็นต์ที่แตกต่างกันตั้งแต่ 0.3% ถึง 7.9% โดยมีกลุ่มที่แตกต่างตามเปอร์เซ็นต์ที่ตั้งเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ มากกว่า 5% ในกลุ่มย่อยเพียงกลุ่มเดียว คือ กลุ่มนักศึกษาที่เรียนสาขาสังคมศาสตร์

**ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทางของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา**

ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทางของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด (ตัวแปรตาม) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่มีลักษณะชีวสังคมที่แตกต่างกัน โดยตัวแปรลักษณะชีวสังคมภูมิหลัง (ตัวแปรอิสระ) ที่ใช้วิเคราะห์ในส่วนนี้ คือ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย สาขาวิชา น้ำหนัก และส่วนสูง ซึ่งผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง ที่ปรากฏว่าคะแนนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ของนักศึกษามหาวิทยาลัย แปรปรวนไปตามตัวแปรอิสระทีละตัว หรือปฏิสัมพันธ์ ทั้งแบบสองทางและสามทาง ดังตารางที่ 3 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**ตารางที่ 3** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทางของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด  
ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่มีสาขาวิชาเรียน น้ำหนักตัว และส่วนสูง  
ที่แตกต่างกัน

**ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์แบบสามทาง**

ตัวแปรตาม	จำนวน คน	ค่าเอฟ							
		สาขา (ก)	น้ำหนัก (ข)	ส่วนสูง (ค)	(ก×ข)	(ก×ค)	(ข×ค)	(ก×ข×ค)	% ทำนาย
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร*	420	1.72	2.96	4.57*	3.30	<1	<1	<1	2.9

หมายเหตุ: \*p < 0.05, \*\*p < 0.01 และ \*\*\*p < .001

**ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดียว**

กลุ่ม	ตัวแปร	ค่าเฉลี่ยคะแนนของตัวแปรตาม		
		คะแนนสูง	เปรียบเทียบกับ	คะแนนต่ำ
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ส่วนสูง	น้อย = 44.82		มาก = 42.98

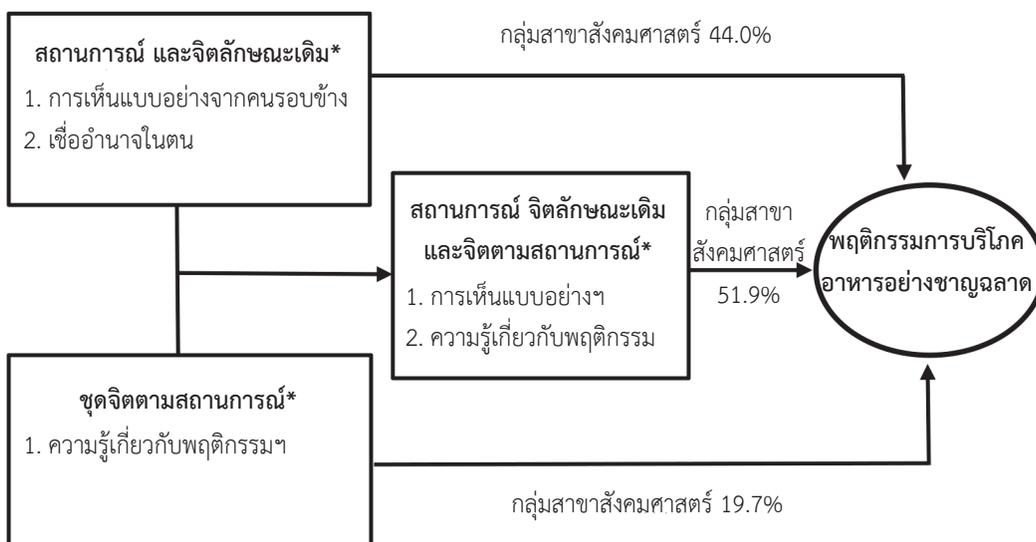
จากการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏว่า คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดแปรปรวนไปตามตัวแปรอิสระทีละตัว เพียง 1 ตัว คือ ส่วนสูง (ตารางที่ 3 ตอนที่ 1) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่แบ่งตามระดับตัวแปรอิสระนี้ พบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีส่วนสูงน้อยมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดมากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีส่วนสูงมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 44.82 และ 42.98 ตามลำดับ) (ตารางที่ 3 ตอนที่ 2) ทั้งนี้ไม่พบว่าคะแนนพฤติกรรม

การบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์แบบสองทางและสามทาง จึงสรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดมาก คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่มีส่วนสูงน้อย

## สรุปและอภิปรายผล

### สรุป

ผลการวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด พบว่า ปริมาณในกลุ่มรวมของตัวทำนายชุดที่ 5 สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด 55.6% โดยมีตัวทำนายที่สำคัญคือ การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง และการอบรมเลี้ยงดูตามลำดับ ในขณะที่ตัวทำนายชุดที่ 3 คือ สถานการณ์ 2 ตัวแปร ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ได้ 52.6% และตัวทำนายชุดที่ 4 คือ จิตลักษณะเดิม 2 ตัวแปร ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดได้ 10.5% ดังนั้นการใช้ตัวทำนายรวม 4 ตัวแปรในชุดที่ 3 จึงสามารถทำให้อำนาจการทำนายในกลุ่มรวมเพิ่มขึ้นมากพอที่จะยอมรับได้ (เปอร์เซ็นต์แตกต่างเท่ากับ 45.1%) และจากการวิเคราะห์กลุ่มย่อย พบว่ามีเปอร์เซ็นต์แตกต่างกันมากกว่า 5% มี 1 กลุ่ม โดยกลุ่มที่สำคัญคือ กลุ่มสาขาสังคมศาสตร์ มีพิสัยของเปอร์เซ็นต์แตกต่างกัน 7.9 (ตารางที่ 2)



ภาพที่ 2 ผลการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยใช้ลักษณะสถานการณ์ จิตลักษณะเดิม และจิตลักษณะตามสถานการณ์ เป็นตัวทำนาย

หมายเหตุ: \* แสดงตัวแปรที่เข้าทำนายได้ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์สมมติฐาน สรุปได้ว่า ตัวทำนายนกลุ่มลักษณะสถานการณ รวมกับตัวทำนายนจิตลักษณะเดิม และตัวทำนายนจิตลักษณะตามสถานการณ รวม 6 ตัวทำนายน สามารถทำนายนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดได้มากกว่าตัวทำนายนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งตามเกณฑ์แตกต่างมากกว่า 5% โดยพบใน 1 กลุ่มย่อย โดยกลุ่มย่อยที่สำคัญคือ กลุ่มนักรเรียนด้านสาขาสังคมศาสตร โดยพบว่า ตัวทำนายนชุดที่ 5 รวม 6 ตัวแปร สามารถทำนายนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดได้ 51.9% (ตารางที่ 2 และภาพที่ 2) โดยมีตัวทำนายนที่สำคัญ คือ การเห็นแบบอยางจากคนรอบข้าง และความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ตามลำดับ ในขณะที่ตัวทำนายนชุดที่ 3 คือ กลุ่มลักษณะสถานการณ รวมกับตัวทำนายนจิตลักษณะเดิม รวม 4 ตัวแปร สามารถทำนายนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดได้ 44.0% และตัวทำนายนชุดที่ 4 คือ จิตลักษณะตามสถานการณ 2 ตัวแปร สามารถทำนายนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดได้ 19.7% ดังนั้นการใช้ตัวทำนายนรวม 6 ตัวแปร ในชุดที่ 5 จึงสามารถทำนายนให้อำนาจการทำนายนในกลุ่มย่อยเพิ่มขึ้นมากพอที่จะยอมรับได้ ผลการวิเคราะห์ในส่วนนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานในบางกลุ่มย่อย

สำหรับผลที่พบข้างต้นทำให้ทราบวา ตัวทำนายนกลุ่มลักษณะสถานการณ รวมกับตัวทำนายนจิตลักษณะเดิม และตัวทำนายนจิตลักษณะตามสถานการณ สามารถทำนายนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดได้มากกว่าตัวทำนายนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเพียงชุดเดียว โดยพบผลที่สอดคล้องกับงานวิจัยของรวริกาญจน เตือนดาว (2547, หนา 155) ที่พบว่า ตัวทำนายนชุดสถานการณ รวมกับตัวทำนายนชุดจิตลักษณะเดิม สามารถทำนายนพฤติกรรมการขับชื้ออย่างปลอดภัย ทั้ง 3 ด้าน ได้มากกว่าตัวทำนายนชุดใดชุดหนึ่งตามลำพัง โดยพบในรายละเอียดว่า ตัวทำนายนชุดสถานการณ รวมกับตัวทำนายนชุดจิตลักษณะเดิม สามารถทำนายนพฤติกรรมการเตรียมตัวเพื่อการขับชื้ออย่างปลอดภัยได้แตกต่าง 7.6% ในกลุ่มพนักงานขับรถโดยสารประจำทาง ขสมก. ที่มีฐานะไม่ตี ทำนายนพฤติกรรมการขับชื้ออย่างปลอดภัยได้แตกต่าง 7.2% ในกลุ่มรวม และทำนายนพฤติกรรมการขับชื้ออย่างมีมารยาทได้แตกต่าง 6.3% ในกลุ่มรวม นอกจากนี้ยังพบผลในทำนองเดียวกันนี้ในงานวิจัยของ ธวัชชัย ศรีพรงาม (2547, หนา 234-238) ไพรินทร์ ชัดธิพงษ์ (2553, หนา 217-221)

### อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแบบถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดของนักรเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ข้างต้นทำให้ทราบวา ตัวทำนายนกลุ่มลักษณะสถานการณ รวมกับตัวทำนายนจิตลักษณะเดิม และตัวทำนายนจิตลักษณะตามสถานการณ สามารถทำนายนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดได้มากกว่าตัวทำนายนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเพียงชุดเดียว โดยพบผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิตินล ไกลสาม และคณะ (2563, หนา 90 - 102) ที่พบว่า ตัวทำนายนชุดสถานการณ รวมกับตัวทำนายนชุดจิตลักษณะเดิม สามารถทำนายนพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงของชาวสวนยางพารา ตำบลทุ่งขม้น อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา ได้มากกว่าตัวทำนายนชุดใดชุดหนึ่ง

ตามลำพัง อย่างน้อย 5% ผลเช่นนี้พบในกลุ่มเพศชาย กลุ่มอายุน้อย กลุ่มการศึกษาน้อย กลุ่มรายได้น้อย และกลุ่มที่มีสมาชิกครอบครัวมาก นอกจากนี้ยังพบผลในทำนองเดียวกันนี้ในงานวิจัยของ สร้อยทิพย์ ทองมา และคณะ (2563, หน้า 72 – 89)

ในส่วนของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง พบว่า กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดน้อยกว่ากลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาอื่น ๆ ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่มีลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกัน พบว่าผลการวิจัยดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

### กลุ่มเสี่ยง และปัจจัยเชิงเหตุ

กลุ่มเสี่ยง หมายถึง กลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดในปริมาณที่น้อยกว่ากลุ่มนักศึกษาอื่น ๆ ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลของนักศึกษาที่มีลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกัน พบว่า นักศึกษากลุ่มเสี่ยง (ตารางที่ 3 ตอนที่ 2) คือ กลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดน้อย ได้แก่ กลุ่มนักศึกษาที่มีส่วนสูงมาก

สำหรับปัจจัยเชิงเหตุของนักศึกษากลุ่มเสี่ยง ซึ่งพิจารณาได้จากการวิเคราะห์ผลการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด โดยใช้กลุ่มตัวแปรลักษณะสถานการณ์ ร่วมกับตัวทำนายจิตลักษณะ (ตารางที่ 2) พบว่า ปัจจัยเชิงเหตุที่สำคัญของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดของนักศึกษากลุ่มเสี่ยง คือ การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง และการอบรมเลี้ยงดู

สรุปได้ว่า ปัจจัยเชิงเหตุที่สำคัญของนักศึกษากลุ่มเสี่ยง คือ การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้าง และการอบรมเลี้ยงดู พบผลสอดคล้องกับงานวิจัยในหลาย ๆ งานวิจัย ที่พบว่า การเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้างมากจะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ปรารถนามากตามไปด้วย เช่น พฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ (สมิตตรา เจิมพันธ์, 2545, หน้า 139) พฤติกรรมการทำงานอย่างปลอดภัย (ธวัชชัย ศรีพรงาม, 2547, หน้า 251) พฤติกรรมจิตสาธารณะเคารพผู้อื่นมาก (วีระชัย คำธรร, 2554, หน้า 64)

นอกจากนี้ งานวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยทั้งทางด้านสถานการณ์และด้านจิตลักษณะ (จิตลักษณะเดิม และจิตลักษณะตามสถานการณ์) เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ซึ่งผลวิจัยที่พบเป็นการสนับสนุนรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) (Magnusson & Endler, 1977, pp. 18-21) และทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะธรรม (ดวงเดือน พันธุ์นาวิน, 2543, หน้า 9-16) ที่แสดงถึงสาเหตุของคนดีและพฤติกรรมของคนเก่ง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้มีสาเหตุทางจิตใจที่ติดตัวผู้กระทำโดยตลอด และสาเหตุทางจิตใจที่เกิดและเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ จิตลักษณะตามทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะธรรม ได้ชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางจิตใจหลายลักษณะที่จำเป็นต่อการเกิดพฤติกรรม และควรมีการพัฒนาลักษณะเหล่านี้ ควบคู่ไปกับการให้ความรู้ในเรื่องที่ต้องการพัฒนา ซึ่งจิตลักษณะที่สำคัญที่ควรพัฒนา คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่ออำนาจในตน และลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน นอกเหนือจากการพัฒนาความเชื่อและทัศนคติที่เหมาะสม อีกด้วย

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ สามารถกำหนดหัวข้อในการเสนอแนะหรือการพัฒนาแก่นักศึกษาให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ได้ดังนี้

### 1. กลุ่มเป้าหมายเร่งด่วนที่ควรส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด

โดยปกติแล้วนั้นสิ่งแรกที่นักพัฒนาต้องการทราบก็คือ กลุ่มนักศึกษาประเภทใดที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดน้อยกว่ากลุ่มนักศึกษาประเภทอื่น ๆ เพราะในการพัฒนานั้นไม่สามารถพัฒนาทุกกลุ่มนักศึกษาไปพร้อม ๆ กันได้ทั้งหมด จึงต้องมีการกำหนดเป้าหมายเร่งด่วนหรือกลุ่มนักศึกษาที่มีความสำคัญมาก (มีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด) จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่มีส่วนสูงมาก เป็นกลุ่มเร่งด่วนที่ควรพัฒนา ก่อน (ตารางที่ 3 ตอนที่ 2)

### 2. แนวทางในการพัฒนาทุกกลุ่มเป้าหมาย

สำหรับแนวทางในการพัฒนาทุกกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว ให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด มีดังนี้ กล่าวคือ ทั้งกลุ่มนักศึกษาที่มีส่วนสูงมาก พบสิ่งที่ควรพัฒนาเป็นอันดับแรกคือ ควรมีการพัฒนาให้กลุ่มนักศึกษา ได้เห็นแบบอย่างที่ดีจากคนรอบข้าง เพราะตัวแปรการเห็นแบบอย่างจากคนรอบข้างเป็นตัวทำนายอันดับแรกของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด ซึ่งการส่งเสริมให้กลุ่มนักศึกษาเห็นแบบอย่างที่ดี จะเป็นการทำให้กลุ่มนักศึกษามีตัวอย่างในการปฏิบัติตน รวมทั้งเห็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติตนที่เกิดจากการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาดได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการศึกษาที่พบ และจากวิธีการวิจัยที่น่าจะมีความพัฒนาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การวิจัยที่ควรทำต่อไป 3 ประการดังนี้

1) ควรมีการทำวิจัยเชิงทดลองที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด จะเกิดการรับรู้สภาพในการทำงาน และเมื่อได้ผลการวิจัยเชิงทดลองมาแล้ว ก็จะได้นำมาใช้เป็นหลักฐานเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด

2) ควรมีการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบอื่น ๆ เช่น ข้อมูลแบบ (Path Analysis) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาอิทธิพลของปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชาญฉลาด

3) ควรมีการใช้ตัวแปรอิสระตัวอื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น สุขภาพจิต ปทัสถานทางสังคม เหตุผลทางจริยธรรม เป็นต้น เข้ามาในงานวิจัยครั้งต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2543). **ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะธรรม: การวิจัยและการพัฒนาบุคคล**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย ศรีพรงาม. (2547). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานอย่างปลอดภัยของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอและปั่นด้าย**. ภาคนิพนธ์คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒน บริหารศาสตร์.
- นิติพล ไส้สาม, ปดมพร จันทร์เทพ, พรหมมาศ พรหมพฤกษ์, ภัชราภรณ์ ขุนราม, วรวิวี แหละปานแก้ว และ ธวัชชัย ศรีพรงาม. (2563). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงของชาวสวนยางพาราพารา ตำบลทุ่งขมิ้น อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา**. วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรีรับใช้สังคม มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. 6 (1), หน้า 90-102.
- พุทธชาติ สอนจันทร์. (2550). **ความรู้ทางโภชนาการการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของครูโรงเรียนเอกชน**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพจิตร วราชิต. (2553, 19 มิถุนายน). **ผลการสำรวจสุขภาพเผยคนอ้วนมากขึ้น**. โพสต์ทูเดย์, หน้า 6.
- ไพรินทร์ ชัดธิพงษ์. (2553). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวกับความฉลาดทางการเมืองของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วงศ์สวาท โกศลวัฒน์. (2545). **การวิเคราะห์โอกาสและศักยภาพของการพัฒนาอาหารไทยสู่ตลาดโลก**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- วีรชัย คำธร. (2554). **ปัจจัยเชิงบูรณาการตามประสบการณ์และลักษณะทางจิตที่มีอิทธิพลต่อ จิตสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี**. วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรี รับใช้สังคม มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. 18 (1), หน้า 57-66.
- สร้อยทิพย์ ทองมา, ปิยะพร พรหมสาย, ลักษณ์สุดา ยี่สุนแสง, วรรัตน์ นวลประสงค์, ประภาค ม่วงอุ่ม, และ เกรียงศักดิ์ รัฐกุล. (2563). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ของชาวบ้านตำบลคูหาใต้ จังหวัดสงขลา**. วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรีรับใช้สังคม มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. 6 (1), หน้า 78-89.
- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2560). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา**. วารสารราชพฤกษ์. 15 (1), หน้า 33-41.

สุมิตตรา เจิมพันธ์. (2545). **จิตลักษณะและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.** วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิตสถาบันบัณฑิต  
พัฒนบริหารศาสตร์.

สุวรรณา เชียงขุนทด, ชนิตา มัททวงกูร, กุลธิดา จันทร์เจริญ, เนตร หงส์ไกรเลิศ, นารี รมย์นุกูล,  
ฐิติมา อุดมศรี และสมหญิง เหง้ามูล. (2555). **ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคน  
เกษิเจริญ.** นนทบุรี : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพสถาบันวิจัยระบบ  
สาธารณสุข.

Kerlinger, F.N., & Lee, H.B. (2000). **Foundations of Behavioral Research.** (4th ed.).  
NY: Harcourt College Publishers.

Magnusson, D., & Endler, N.S. (1977). **Personality at the Crossroads: Current Issues in  
Interactionism Psychology.** New jersey: LEA Publishers.