

**บทความวิจัย****ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ  
ณัฐวี ชั่งชัย<sup>1\*</sup> ปร.ด., ภัททิศา เลิศจริยพร<sup>2</sup> วท.ม., จิรัตติกาญจน์ สงห้อง<sup>3</sup> ส.บ., มลทิญา พิมพ์ชัย<sup>3,4</sup> ส.บ.,  
ต่วนนาชญา โตะกุกมาโล๊ะ<sup>3</sup> ส.บ.**

Received: March 2, 2023

Revised: May 5, 2023

Accepted: May 11, 2023

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยแบบภาคตัดขวางนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าและวิเคราะห์ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 130 คน ใช้เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ให้กลุ่มตัวอย่างตอบด้วยตนเอง โดยสุ่มตัวอย่างแบบโควต้าและแบบสุ่มอย่างง่าย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและสถิติถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 78.5 บริโภคอาหารมือเช้า และร้อยละ 21.5 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้า โดยร้อยละ 85.7 ให้เหตุผลหลักที่งดบริโภคอาหารมือเช้า เนื่องจากตื่นนอนสาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของกลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนเฉลี่ย 1.97 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.03 และส่วนใหญ่ ร้อยละ 75.4 มีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้า อยู่ในระดับดี การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของกลุ่มตัวอย่างมีอำนาจการทำนายของทุกตัวแปร ร้อยละ 15.8 ( $R^2 = 0.158$ ,  $p\text{-value} < 0.05$ ) เพศหญิง เงินรายได้ แหล่งบริโภคอาหารมือเช้า (โรงอาหารมหาวิทยาลัย รับประทานมาจากที่พัก และร้านสะดวกซื้อ) และความรู้ทางโภชนาการ มีผลต่อการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้า ( $Beta = -0.223, -0.213, -0.212$  และ  $0.201$ ,  $p\text{-value} < 0.05$ ) ตามลำดับ ดังนั้น ผลการศึกษานี้สามารถใช้ส่งเสริมการบริโภคอาหารมือเช้าที่เหมาะสมตามวัยสำหรับนักศึกษาปริญญาตรี เพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

**คำสำคัญ:** นักศึกษาปริญญาตรี ปัจจัยทำนาย พฤติกรรมการบริโภค อาหารมือเช้า

<sup>1</sup> อาจารย์ หลักสูตรสาธารณสุขชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

<sup>2</sup> อาจารย์ สาขาวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

<sup>3</sup> นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

<sup>4</sup> นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลบางปะกอกสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

\* ผู้รับผิดชอบบทความ: nuttawee1620@gmail.com

## **Predictors of breakfast consumption behavior among undergraduate students: Faculty of Public and Environmental Health, Huachiew Chalermprakiet University**

Nuttawee Changchai<sup>1,\*</sup> Ph.D., Pattita Lerdjariyaporn<sup>2</sup> M.Sc., Jirattikan Songhong<sup>3</sup> B.P.H.,  
Montiya Pimchai<sup>3,4</sup> B.P.H., Tuannasuha ToKumalo<sup>3</sup> B.P.H.

---

### **ABSTRACT**

This cross-sectional research aimed to study breakfast consumption behavior and to investigate predisposing factors, reinforcing factors, and enabling factors for breakfast consumption behavior among undergraduate students from the Faculty of Public and Environmental Health, Huachiew Chalermprakiet University. One hundred thirty samples were collected using self-administered questionnaires by quota and simple random sampling. Data analysis was carried out using descriptive statistics and multiple regression analysis.

The results showed that in all of the samples, 78.5 percent were found consuming breakfast, and 21.5 percent abstaining from breakfast, with 85.7 percent giving the main reason for not consuming breakfast due to waking up late. The average mean score of breakfast consumption behavior was 1.97 with a standard deviation of 1.03, and 75.4 percent of samples were found in a good level of breakfast consumption behavior. The results of multiple regression analysis showed that all factors could predict breakfast consumption behavior in samples by 15.8 percent ( $R^2 = 0.158$ ,  $p$ -value  $< 0.05$ ). Female, income, breakfast consumption sources (canteen, residence, and convenience store), and nutrition knowledge variables significantly predicted breakfast consumption behavior (Beta = -0.223, -0.213, -0.212, and 0.201,  $p$ -value  $< 0.05$ ), respectively. Therefore, the finding of this study can be used to promote healthy breakfast consumption among undergraduate students in order to complete both physical and mental health.

**Keywords:** Undergraduate students, Predictive factors, Consumption behavior, Breakfast

---

<sup>1</sup> Lecturer, Community Public Health Program, Faculty of Public and Environmental Health, Huachiew Chalermprakiet University

<sup>2</sup> Lecturer, Department of Mathematics and Statistics, Faculty of Science and Technology, Huachiew Chalermprakiet University

<sup>3</sup> Student in Community Public Health Program, Faculty of Public and Environmental Health, Huachiew Chalermprakiet University

<sup>4</sup> Health Promotion Technical Officer, Bangpakok Samut Prakan Hospital, Samut Prakan Province

\* Corresponding author: nuttawee1620@gmail.com

## บทนำ

การพัฒนางานสาธารณสุขเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งของแต่ละประเทศไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชนต่างให้ความสำคัญ โดยเฉพาะงานด้านโภชนาการซึ่งมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนได้รับโภชนาการที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วนให้ครบทุกมือ อย่างไรก็ตาม ปัญหาโภชนาการในกลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพได้ง่าย เช่น ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และเด็กวัยเรียนยังคงเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยครั้งในประเทศไทย จากข้อมูลสุขภาพคนไทยตามรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563 พบว่า ร้อยละ 73.0 ประชาชนคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป รับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน กลุ่มที่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อน้อยที่สุด คือ อายุ 15-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.0 โดยพบว่า ผู้ใหญ่วัยแรงงานส่วนใหญ่งดรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 43.0-60.0 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่งดรับประทานอาหารเช้ากลางวัน ร้อยละ 45.0-66.0 ภาพรวมของประเทศไทย พบว่า ประชาชนงดรับประทานอาหารเช้ามากที่สุด รองลงมาคือ มื้อกลางวัน และมื้อเย็น คิดเป็นร้อยละ 47.4 31.6 และ 21.1 ตามลำดับ (Health Systems Research Institute, 2021) ทั้งนี้ การบริโภคอาหารเช้ามีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมน้ำหนัก ปัจจัยเสี่ยงต่อการเผาผลาญพลังงาน การทำงานของหัวใจ และการรับรู้ต่างๆ เป็นต้น (Gibney, Barr, Bellisle, Drewnowski, Fagt, Livingstone et al., 2018)

อาหารเช้า หมายถึง อาหารมื้อหนึ่งที่ร่างกายมนุษย์ได้รับหลังจากอดอาหารมาตลอดคืน โดยปกติจะบริโภคในตอนเช้า (Gibney et al., 2018) การบริโภคอาหารเช้ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย ทั้งนี้ นักศึกษาถือเป็นวัยหนุ่มสาวมีสภาวะร่างกายเปลี่ยนจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม หากวัยนี้มีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้นมักส่งผลกระทบต่อวัยผู้ใหญ่ในอนาคตอีกด้วย นักศึกษามีความจำเป็นต้องบริโภคอาหารเช้าที่มีคุณค่าประโยชน์สารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ หากงดบริโภคอาหารเช้าจะส่งผลเสียต่อการทำงานของสมอง

เช่น กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความฉับไวในการคิดคำนวณหรือแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ผลการเรียนรู้ต่ำกว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารเช้า เข้า รวมถึงได้รับพลังงานไม่เพียงพอในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การงดบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นยังเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น เพิ่มความเสี่ยงการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (Thompson-McCormick, Thomas, Bainivaliku, Khan, & Becker, 2010) หรือผลทางสุขภาพอื่นๆ เช่น ประจำเดือนผิดปกติในผู้หญิง (Fujiwara, 2009) อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจุบันมีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่มีพฤติกรรมงดบริโภคอาหารเช้า ซึ่งมีสาเหตุแตกต่างกันไป เช่น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มีพฤติกรรมงดบริโภคอาหารเช้าเข้าสู่ถึงร้อยละ 41.3 สาเหตุเนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่บริโภคอาหารเช้าสาย ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องเข้าเรียนในห้องเรียนจึงเลือกที่จะบริโภคอาหารเช้าเพื่อให้เข้าเรียนทันเวลา (Suban, Sujacharee, Wanaratmongkol, & Ratanopas, 2016) และการศึกษาของ Sitthirat Na Nakhonphanom & Matanasarawoot (2016) รายงานร้อยละ 32.7 ของนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีพฤติกรรมงดบริโภคอาหารเช้า สาเหตุหลักมาจากตื่นสาย ไม่มีเวลา ไม่หิว ร้านอาหารไม่เปิด ควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น

ปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพตามแบบ แนวคิด PRECEDE MODEL ประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ (1) ปัจจัยนำ (Predisposing factors) เช่น อายุ เพศ สถานภาพบุคคล ความรู้ ความเชื่อของบุคคล (2) ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) เป็นการสนับสนุนที่มาจากบุคคลภายนอก เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน บุคลากรทางสาธารณสุข และ (3) ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) เป็นปัจจัยที่อาศัยอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม เช่น การเข้าถึงสถานบริการสุขภาพที่มีอยู่ในชุมชน แหล่งอาหาร โรงเรียน เป็นต้น (Ua-Kit & Pensri, 2019) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ไม่ได้เกิดจากการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ

ประกอบไปด้วย สำหรับปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าได้มีหลายปัจจัย ตัวอย่างเช่น รายรับของนักศึกษา เจตคติของการบริโภคอาหาร การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และแรงสนับสนุนจากสื่อ (Chuenao & Srisiri, 2017) รวมถึง การดูแลตนเอง (ความเชื่อ ทศนคติ) การสนับสนุนทางสังคม (ผู้ปกครอง เพื่อน) และการควบคุมตนเอง (การตั้งเป้าหมายของตนเอง) (Mirzaei, Ghofranipour, & Ghazanfari, 2016)

คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดการเรียนการสอนหลายหลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรสาธารณสุขชุมชน หลักสูตรอาชีวอนามัยและความปลอดภัย หลักสูตรบริการทางการแพทย์ และหลักสูตรการจัดการโรงพยาบาล ทั้งนี้ ถึงแม้จะเป็นนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่มีความรู้ด้านสุขภาพ แต่บางหลักสูตรไม่มีเรียนรายวิชาทางโภชนาการโดยตรง ซึ่งอาจส่งผลต่อความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าที่ไม่เหมาะสม อีกทั้ง นักศึกษาเหล่านี้มีหลากหลายปัจจัย ทั้งทางด้านปัจจัยส่วนบุคคล สภาพเศรษฐกิจ และสภาพสังคมความเป็นอยู่ ดังนั้น คณะผู้วิจัย จึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของนักศึกษากลุ่มนี้ว่ามีความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าเป็นอย่างไร รวมถึง ศึกษาปัจจัยทำนายประกอบด้วย ปัจจัยนำ (อายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ระดับชั้นปี ความรู้ทางโภชนาการ) ปัจจัยเสริม (เงินรายได้ของนักศึกษา ผู้ที่พักอาศัยอยู่ด้วย) และปัจจัยเอื้อ (ที่พักอาศัย ลักษณะการเดินทางมายังมหาวิทยาลัย แหล่งบริโภคอาหาร) ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของนักศึกษา เพื่อนำผลการวิจัยใช้เป็นประโยชน์ในการสร้างความตระหนักให้กับนักศึกษา สถาบันการศึกษาและผู้ปกครองซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าอย่างเป็นประจำ และมีคุณภาพชีวิตที่ก้าวร่ากาย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

2. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

### ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม-ธันวาคม พ.ศ. 2564

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 267 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในปีการศึกษา 2564 ตามคุณสมบัติเกณฑ์คัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้ นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ระหว่างชั้นปีที่ 1-4 และสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย

กำหนดขนาดตัวอย่างในการวิจัยโดยใช้โปรแกรม G\*Power version 3.1.9.4 สำหรับการทดสอบการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) (Sanitlou, Sartphet, & Naphaarrak, 2019) กำหนดขนาดอิทธิพล (Effect Size) ขนาดกลาง เท่ากับ 0.15 ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05 และอำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.80 ได้กลุ่มตัวอย่าง 118 คน และเพื่อเป็นการทดแทนในกรณีที่เป็นแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10.0 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 130 คน สุ่มตัวอย่างแบบโควต้า (Quota sampling) กำหนดสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างตามประชากรที่ศึกษาโดยแบ่งเป็น 3 สาขาวิชา ซึ่งมีเนื้อหาของหลักสูตรแตกต่างกันแต่มีพื้นฐานทางสาธารณสุขศาสตร์เหมือนกัน และแต่ละสาขาวิชาแบ่งเป็น 4 ชั้นปี หลังจากนั้นสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลากจนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบตามที่คำนวณไว้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามแบบตอบด้วยตนเอง (Self-administered questionnaire) สร้างขึ้นตามแนวคิด PROCEDURE MODEL (Ua-Kit &

Pensri, 2019) ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีตัวแปรต้นประกอบด้วย ปัจจัยนำซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ระดับชั้นปี ความรู้ทางโภชนาการ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ที่พักอาศัย ลักษณะการเดินทางมายังมหาวิทยาลัย แหล่งบริโภคอาหารมื้อเช้า และปัจจัยเสริม ได้แก่ เงินรายได้ของนักศึกษา ผู้ที่พักอาศัยอยู่ด้วย สำหรับตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล มีข้อความทั้งหมด 9 ข้อ ดังนี้ อายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ระดับชั้นปี เงินรายได้ ที่พักอาศัย การเดินทางมายังมหาวิทยาลัย ที่พักอาศัย ผู้ที่นักศึกษาพักอาศัยด้วย ลักษณะการบริโภคอาหารเช้า แหล่งบริโภคอาหารมื้อเช้า และสาเหตุที่งดบริโภคอาหารเช้า

ส่วนที่ 2 ความรู้ทางโภชนาการ หัวข้อประกอบด้วย ความหมายและความสำคัญของอาหาร ภาวะโภชนาการที่ดี การบริโภคอาหาร และอาหาร 5 หมู่ มีข้อความทั้งหมด 10 ข้อ คำตอบแบบ 4 ตัวเลือก เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าตอบ "ถูก" ให้ 1 คะแนน แต่ถ้าตอบ "ผิด" ให้ 0 คะแนน แปลผลใช้การพิจารณาแบ่งระดับคะแนนอิงเกณฑ์ตาม Bloom (1971) แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ความรู้ระดับสูง คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80.0 ขึ้นไป (ช่วงคะแนน 8-10 คะแนน)

ความรู้ระดับปานกลาง คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60.0-79.9 (ช่วงคะแนน 6-7 คะแนน)

ความรู้ระดับต่ำ คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60.0 (ต่ำกว่า 6 คะแนน)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้า หัวข้อประกอบด้วย การปฏิบัติกรบริโภคอาหารมื้อเช้า ลักษณะการบริโภคอาหารมื้อเช้าที่มีคุณประโยชน์ ลักษณะการบริโภคอาหารมื้อเช้าที่ไม่มีคุณประโยชน์ มีข้อความทั้งหมด 10 ข้อ เป็น คำถามเชิงบวก 5 ข้อ และคำถามเชิงลบ 5 ข้อ คำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบบ 4 ตัวเลือก คือ ไม่เคยปฏิบัติเลย ในสัปดาห์ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ และ 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ แปลผลแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ตัวเลือก	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
ไม่เคยปฏิบัติเลย	0 คะแนน	3 คะแนน
ในสัปดาห์		
1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	1 คะแนน	2 คะแนน
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	2 คะแนน	1 คะแนน
5-7 ครั้งต่อสัปดาห์	3 คะแนน	0 คะแนน

คะแนนที่ได้แบ่งกลุ่มคะแนนเป็นอันดับสเกล 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ของ Best (1977) ดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
คะแนนเฉลี่ย 2.25-3.00	หมายถึง พฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก
คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.24	หมายถึง พฤติกรรมอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย 0.75-1.54	หมายถึง พฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 0.00-0.74	หมายถึง พฤติกรรมอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุงแก้ไข

#### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) ของแบบสอบถามรายข้อทุกข้อ เท่ากับ 1.00 ผ่านตามเกณฑ์พิจารณาค่า IOC ของแบบสอบถามรายข้อต้องมากกว่า 0.50 จึงจะนำข้อความนั้นไปใช้ได้ เมื่อนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรของการศึกษา ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะเทคนิคการแพทย์ จำนวน 30 คน และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบสอดคล้องภายใน โดยแบบสอบถามส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้ทางโภชนาการ วิเคราะห์โดยใช้ค่า KR-20 รายข้อ เท่ากับ 0.23-0.67 และเฉลี่ยทุกด้านเท่ากับ 0.44 และแบบสอบถามส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้า วิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้รายข้อ เท่ากับ 0.94-0.95 และเฉลี่ยทุกด้าน เท่ากับ 0.95 (Meehanpong & Chatdokmaiprai, 2018)

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลจากแบบสอบถามเป็นข้อมูลปฐมภูมิที่คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยส่งแบบสอบถามแบบออนไลน์ให้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ผู้ตอบกรอกเอง รายละเอียดดังนี้

1. ประสานงานกับอาจารย์และนักศึกษาคณะสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เพื่อชี้แจงรายละเอียดการวิจัย วัตถุประสงค์ การวิจัย ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1-30 ตุลาคม พ.ศ. 2564 ดังนี้ (1) ชี้แจงรายละเอียดการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล ให้แก่กลุ่มตัวอย่าง รับประทานเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย และนัดหมายล่วงหน้า 1 สัปดาห์ เพื่อส่งลิงก์แบบสอบถามแบบสอบถามออนไลน์ (2) ดำเนินการส่งแบบสอบถามออนไลน์ ให้แก่กลุ่มตัวอย่างทางกลุ่มไลน์ของชั้นปีนักศึกษาทุกสาขาวิชา คณะสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมและติดตามหากมีกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่ได้รับลิงก์แบบสอบถามได้ ดำเนินการส่งเป็นรายบุคคล และให้เวลากลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามกลับภายใน 1 สัปดาห์ หากไม่ครบแจ้งตามกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลให้ตอบแบบสอบถาม มีอัตราตอบกลับแบบสอบถาม ร้อยละ 100.0 (3) คณะผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามและนำข้อมูลมาวิเคราะห์

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยได้ผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขที่ อ.1142/2564 มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและขั้นตอนการวิจัยอย่างชัดเจนและกลุ่มตัวอย่างได้ร่วมงานวิจัยโดยสมัครใจ ชี้แจงสิทธิที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมในการวิจัยหรือสามารถปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัย สำหรับข้อมูลที่ได้นำเสนอเป็นภาพรวมและนำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการศึกษาวิจัยนี้เท่านั้น ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละรายการและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้ ใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละ และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple regression analysis) ด้วยวิธีการ Enter กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ ดังนี้ ตัวแปรต้นและตัวแปรตาม เป็นตัวแปรเชิงปริมาณ ในกรณีตัวแปรต้นที่มีระดับการวัดเป็นนามบัญญัติ (Nominal scale) หรือมาตราวัดอันดับ (Ordinal scale) ได้แปลงข้อมูลเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy variables) ก่อนนำไปวิเคราะห์ ตัวแปรต้นมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับตัวแปรตาม ตัวแปรต้นเป็นอิสระต่อกัน และตัวแปรตามมีการแจกแจงเป็นแบบโค้งปกติ

### ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 130 คน มีอายุเฉลี่ย 20.45 ปี ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.21 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 89.2 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.0 มีระดับ BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 36.2 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า และร้อยละ 30.0 มีรายได้ 4,001-5,000 บาท กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 50.8 พักอาศัยอยู่ที่บ้าน และร้อยละ 63.1 พักอาศัยอยู่กับครอบครัว ทั้งนี้ ร้อยละ 45.4 ใช้วิธีการเดินทางมายังมหาวิทยาลัยด้วยการเดินเท้า เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามการบริโภคอาหารมื้อเช้า พบว่า ร้อยละ 78.5 ของกลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมื้อเช้าโดยบริโภคที่ร้านอาหารของมหาวิทยาลัย ร้อยละ 45.1 และมีกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 21.5 งดบริโภคอาหารมื้อเช้า ส่วนใหญ่ให้เหตุผลเนื่องจากตื่นนอนสาย ที่พักมหาวิทยาลัยอยู่ไกลจากมหาวิทยาลัยใช้เวลาเดินทางมาก และต้องการประหยัดเงินตามลำดับ ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = 130)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)
<b>อายุ</b>	
19 ปี	43 (33.1)
20 ปี	21 (16.1)
21 ปี	30 (23.1)
22 ปี	36 (27.7)
Mean $\pm$ S.D.	20.45 $\pm$ 1.21
<b>เพศ</b>	
ชาย	14 (10.8)
หญิง	116 (89.2)
<b>ระดับดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) (n = 130)</b>	
BMI < 18.5 อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม	24 (3.3)
BMI = 18.5-22.9 อยู่ในเกณฑ์ปกติ	65 (63.1)
BMI = 23.0-24.9 อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน	14 (13.6)
BMI = 25.0-29.9 อยู่ในเกณฑ์โรคอ้วนระดับที่ 1	17 (13.1)
BMI > 30.0 อยู่ในเกณฑ์โรคอ้วนระดับที่ 2	10 (7.6)
<b>ระดับชั้นปี</b>	
ชั้นปีที่ 1	38 (29.2)
ชั้นปีที่ 2	27 (20.8)
ชั้นปีที่ 3	18 (13.8)
ชั้นปีที่ 4 และสูงกว่า	47 (36.2)
<b>เงินรายได้ของนักศึกษา</b>	
ต่ำกว่า 4,000 บาท	30 (23.1)
4,001-5,000 บาท	39 (30.0)
5,001-6,000 บาท	20 (15.4)
6,001-7,000 บาท	9 (6.9)
7,001-8,000 บาท	5 (3.8)
8,001-9,000 บาท	4 (3.1)
9,001-10,000 บาท	9 (6.9)
มากกว่า 10,000 บาท	14 (10.8)
<b>ที่พักอาศัย</b>	
บ้าน	66 (50.8)
ห้องเช่าหรืออพาร์ทเมนต์	53 (40.8)
หอพักใน	11 (8.4)

ตาราง 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = 130) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)
<b>ผู้ที่นักศึกษาพักอาศัยอยู่ด้วย</b>	
ครอบครัว	82 (63.1)
คนเดียว	25 (19.2)
เพื่อน	23 (17.7)
<b>ลักษณะการเดินทางมายังมหาวิทยาลัย</b>	
เดินเท้า	59 (45.4)
โดยสารรถตู้	2 (1.5)
โดยสารรถประจำทาง	45 (34.6)
ผู้ปกครองมาส่ง	24 (18.5)
<b>การบริโภคอาหารมื้อเช้า</b>	
บริโภคอาหารมื้อเช้า	102 (78.5)
งดบริโภคอาหารมื้อเช้า	28 (21.5)
<b>แหล่งบริโภคอาหารมื้อเช้า (เฉพาะผู้ที่บริโภคอาหารมื้อเช้า) (n = 102)</b>	
โรงอาหารมหาวิทยาลัย	46 (45.1)
รับประทานมาจากที่พัก	30 (29.4)
ร้านสะดวกซื้อ	26 (25.5)
<b>สาเหตุที่งดบริโภคอาหารมื้อเช้า (เฉพาะผู้ที่งดบริโภคอาหารมื้อเช้า) (n = 28)</b>	
ตื่นนอนสาย	24 (85.8)
ที่พักอาศัยอยู่ไกลจากมหาวิทยาลัยใช้เวลาเดินทางมาก	2 (7.1)
ประหยัดเงิน	2 (7.1)

ผลการศึกษาความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง คะแนนค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 20.87 กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมื้อเช้า มีค่าคะแนนเฉลี่ย 70.0 ร้อยละ 46.2 มีระดับความรู้อยู่ในระดับสูง ดังตาราง 2

ตาราง 2 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ทางโภชนาการจำแนกตามระดับความรู้ทางโภชนาการ (n = 130)

ความรู้ทางโภชนาการ	จำนวน (ร้อยละ)
- ระดับสูง	60 (46.2)
- ระดับปานกลาง	42 (32.3)
- ระดับต่ำ	28 (21.5)
Mean $\pm$ S.D.	70.0 $\pm$ 20.87

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของกลุ่มตัวอย่างมี ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.97 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.03 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 75.4 มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับดี ดังแสดงในตาราง 3 เมื่อพิจารณารายชื่อของพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าที่มีคะแนนสูงสุด ได้แก่ รับประทานอาหารมื้อเช้าประเภทขนมปังสำเร็จรูป (Mean = 2.26, S.D. = 0.98) ใน 1 สัปดาห์ รับประทานอาหารเช้าก่อนเข้าเรียน

(Mean = 2.25, S.D. = 0.92) และดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานที่มีน้ำตาลสูง เช่น ชานมไข่มุก ในอาหารมื้อเช้า (Mean = 2.16, S.D. = 1.10) ในขณะที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้า ที่มีคะแนนต่ำสุด ได้แก่ รับประทานผลไม้หลังรับประทานอาหารเช้า (Mean = 1.53, S.D. = 1.09) ใน 1 สัปดาห์ รับประทานอาหารมื้อเช้ารับประทานเอง (Mean = 1.70, S.D. = 1.17) รับประทานอาหารเช้าประเภทขนมปัง (Mean = 1.79, S.D. = 1.02) ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 3 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้า จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้า (n = 130)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้า	จำนวน (ร้อยละ)
- ระดับดีมาก	25 (19.2)
- ระดับดี	98 (75.4)
- ระดับน้อย	7 (5.4)
- ระดับต้องปรับปรุง	0 (0.0)
Mean ± S.D.	1.97 ± 1.03

ตาราง 4 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของกลุ่มตัวอย่าง (n = 130)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้า	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง				คะแนนพฤติกรรม		ระดับพฤติกรรม
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติประจำ	Mean	S.D.	
1. ใน 1 สัปดาห์ รับประทานอาหารมื้อเช้ารับประทานเอง	20.8	24.6	18.4	36.2	1.70	1.17	ดี
2. ใน 1 สัปดาห์ รับประทานอาหารเช้าก่อนเข้าเรียน	6.9	12.3	30.0	50.8	2.25	0.92	ดีมาก
3. รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน	10.8	17.7	37.7	33.8	1.95	0.97	ดี
4. รับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู ไก่ติดหนัง	40.0	20.7	33.1	6.2	1.89	1.07	ดี
5. รับประทานอาหารเช้าประเภทไข่	9.3	16.9	30.0	43.8	2.08	0.99	ดี
6. รับประทานอาหารเช้าประเภทซุบแบ่งทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด	45.4	26.9	22.3	5.4	2.08	1.00	ดี
7. รับประทานอาหารเช้าประเภททานขนมปัง	32.3	26.2	34.6	6.9	1.79	1.02	ดี

**ตาราง 4** ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของกลุ่มตัวอย่าง (n = 130) (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภค อาหารมือเช้า	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง				คะแนน พฤติกรรม		ระดับ พฤติกรรม
	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ ประจำ	Mean	S.D.	
8. รับประทานผลไม้หลังรับประทาน อาหารมือเช้า	21.5	29.3	23.8	25.4	1.53	1.09	ดี
9. รับประทานอาหารมือเช้าประเภท บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	56.9	19.3	21.5	2.3	2.26	0.98	ดีมาก
10. ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานที่มีน้ำตาลสูง เช่น ชานมไข่มุก ในอาหารมือเช้า	57.7	13.1	21.5	7.7	2.16	1.10	ดี

การศึกษาปัจจัยทำนายของตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ ต่อตัวแปรตามคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้า โดยใช้การวิเคราะห์ ถดถอยเชิงพหุคูณแบบ Enter ผลการวิเคราะห์พบว่า มีปัจจัยทำนายอย่างน้อย 1 ตัวแปร สามารถทำนาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าได้ที่ระดับนัยสำคัญ ทางสถิติ 0.05 เมื่อพิจารณาอิทธิพลของตัวแปร พบว่ามีอำนาจการทำนายของทุกตัวแปร ร้อยละ 15.8

( $R^2 = 0.158$ ,  $p\text{-value} < 0.05$ ) โดยมีตัวแปรอิสระ 4 ตัวแปร ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มือเช้าของกลุ่มตัวอย่างได้ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ได้แก่ เพศหญิง เงินรายได้ แหล่งบริโภคอาหาร มือเช้า (โรงอาหารมหาวิทยาลัย รับประทานมาจากที่พัก และร้านสะดวกซื้อ) และระดับความรู้ทางโภชนาการมีค่า Beta = -0.223 -0.213 -0.212 และ 0.201 ตามลำดับ รายละเอียดดังตาราง 5

**ตาราง 5** ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของกลุ่มตัวอย่าง (n = 130)

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p-value
<b>ปัจจัยนำ</b>					
อายุ	0.041	0.069	0.104	0.595	0.553
หญิง (อ้างอิง = ชาย)	-0.342	0.148	-0.223	-2.319	0.022*
ดัชนีมวลกาย	0.045	0.037	0.110	1.1237	0.218
ระดับชั้นปี	-0.041	0.064	-0.111	-0.643	0.521
ความรู้ทางโภชนาการ	0.122	0.055	0.201	2.213	0.029*
<b>ปัจจัยเสริม</b>					
เงินรายได้	-0.044	0.019	-0.213	-2.338	0.021*
ผู้ที่นักศึกษาพักอาศัยอยู่ด้วย (อ้างอิง = นักศึกษาพักอาศัยคนเดียว)	-0.081	0.071	-0.132	-1.136	0.258

ตาราง 5 ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของกลุ่มตัวอย่าง (n = 130) (ต่อ)

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p-value
<b>ปัจจัยเอื้อ</b>					
ที่พักอาศัย (อ้างอิง = หอพักใน)	0.012	0.072	0.018	0.165	0.869
ลักษณะการเดินทางมายังมหาวิทยาลัย (อ้างอิง = ผู้ปกครองมาส่ง)	-0.007	0.027	-0.023	-0.247	0.805
แหล่งบริโภคอาหารมือเช้า (อ้างอิง = กลุ่มงดบริโภคอาหารมือเช้า)	-0.095	0.040	-0.212	-2.401	0.018*

F = 2.233, R = 0.398, R<sup>2</sup> = 0.158, Adjusted R<sup>2</sup> = 0.087

\*p-value &lt; 0.05

## สรุปและอภิปรายผล

### 1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้า

จากผลการศึกษางานวิจัยนี้กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 78.5 บริโภคอาหารมือเช้าโดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเชื่อก่อนเข้าเรียนเป็นประจำ ร้อยละ 50.8 และเลือกบริโภคอาหารมือเช้าครบ 5 หมู่เป็นประจำ ร้อยละ 33.8 นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณประโยชน์เป็นประจำ เช่น ไข่ ร้อยละ 43.8 หรือผลไม้ ร้อยละ 25.4 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาเหล่านี้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าที่ดี อย่างไรก็ตามยังคงมีนักศึกษาบางส่วนบริโภคอาหารที่มีสารอาหารมากเกินความต้องการและเป็นอาหารเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพอย่างเป็นประจำ 5-7 วันสัปดาห์ ได้แก่ น้ำอัดลมหรือน้ำหวานที่มีน้ำตาลสูง (ชานมไข่มุก) ขนมปัง เนื้อสัตว์ติดมัน (หมูสามชั้น ไก่ติดหนัง) อาหารชุบแป้งทอด (ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด) และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป คือ ร้อยละ 7.7 6.9 6.2 5.4 และ 2.3 ตามลำดับ ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 45.1 เลือกมาบริโภคอาหารมือเช้าที่มหาวิทยาลัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Suban et al. (2016) ศึกษา นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พบว่า ร้อยละ 58.7 มีการบริโภคอาหารมือเช้า โดยอาหารมือเช้าที่ไม่ดีที่นักศึกษาบางคนเลือกบริโภค เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมปัง ปาท่องโก๋ น้ำอัดลม หมูทอด ไก่ทอด เป็นต้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Srisawat & Lowirakorn (2019) ศึกษาใน

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า มีการบริโภคอาหารมือเช้าในวันเรียนปกติ ร้อยละ 62.5 และวันหยุด ร้อยละ 41.3 อาหารมือเช้าที่บริโภค 5-6 วัน/สัปดาห์เป็นอาหารจานเดียว เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวกระเพรา ข้าวหมูแดง และข้าวขาหมู และเลือกที่จะมารับประทานร้านใกล้คณะภายในมหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการงดบริโภคอาหารมือเช้า ร้อยละ 21.5 เหตุผลหลัก คือ ตื่นนอนสายสูงถึงร้อยละ 87.7 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากลักษณะการดำรงชีวิตของนักศึกษาเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายต่อกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีกิจกรรมการใช้ชีวิตมากทำให้ต้องใช้พลังงานมากตามไปด้วย ชอบนอนดึกส่งผลทำให้ตื่นสาย และมักเลือกบริโภคอาหารตามความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ นักศึกษาส่วนหนึ่งพักอาศัยในหอพักโดยไม่ได้พักอาศัยอยู่กับครอบครัวจึงไม่เห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารมือเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สอดคล้องกับงานวิจัย Sitthirat Na Nakhonphanom & Matanasarawoot (2016) ระบุว่าสาเหตุการงดบริโภคอาหารมือเช้าของนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เนื่องจากนอนตื่นสายคิดเป็นร้อยละ 79.0 ทั้งนี้ Srisawat & Lowirakorn (2019) ให้เหตุผลของการงดบริโภคอาหารมือเช้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เนื่องจาก

ต้องการนอนตื่นสาย นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อการงดบริโภคอาหารเช้า เช่น การพักผ่อนอยู่กับผู้ปกครอง ความเร่งรีบเข้าชั้นเรียน ไม่มีเวลา ไม่อยากอาหาร รอคอยอาหาร ขาดความตระหนักส่วนตัวในบริโภคอาหารเช้า เป็นต้น (de Paula Fiuza, Muraro, Rodrigues, Sena, & Ferreira, 2017; Seedat & Pillay, 2020) มีข้อเสนอแนะจากนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อให้สามารถบริโภคอาหารมื้อเช้าก่อนเข้าเรียน ดังนี้ ตื่นนอนให้เช้าขึ้น เลื่อนเวลาเรียนเป็นหลัง 08.00 นาฬิกา หรือเพิ่มร้านค้าสวัสดิการจำหน่ายอาหารให้มากขึ้นเพื่อให้เพียงพอแก่นักศึกษาและจำหน่ายในราคาข่อมเยา (Sittthirat Na Nakhonphanom & Matanasarawoot, 2016) เป็นที่ทราบกันว่าอาหารมื้อเช้าจำเป็นต่อวัยเรียน การบริโภคอาหารมื้อเช้าที่มีคุณประโยชน์เป็นประจำจะส่งผลดีต่อการคุณภาพของผลการเรียน ความจำ ทักษะการคำนวณ (Adolphus, Lawton, & Dye, 2013) ดังนั้น หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องการส่งเสริมนักศึกษาให้บริโภคอาหารมื้อเช้าอย่างเหมาะสมควรปรับปรุงพฤติกรรมการณ์นอนรวมถึงพฤติกรรมอื่นๆ ด้วย รวมถึงสร้างตระหนักถึงการบริโภคอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่อยู่ในระดับดี สอดคล้องกับความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับสูง อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ในหลักสูตรต่างๆ มีการเรียนทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ เน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพจึงมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงด้านโภชนาการและส่งผลให้นักศึกษาเหล่านี้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าอยู่ในระดับดี อย่างไรก็ตาม นักศึกษาบางคนถึงแม้จะมีความรู้ทางโภชนาการแต่ก็ยังคงมีพฤติกรรมงดบริโภคอาหารมื้อเช้าหรือเลือกบริโภคอาหารมื้อเช้าที่ไม่ดี อาจเนื่องมาจากลักษณะการดำรงชีวิตเร่งรีบ นอนตื่นสายหรือระยะทางในการเดินทางมาเรียนที่มหาวิทยาลัยไกลจากที่พัก รวมถึงบริโภคนิสัยของแต่ละคน ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wongsa, Meunpirom, & Choothong (2023) ที่พบว่านักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ส่วนใหญ่

มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมื้อเช้าที่ประโยชน์ต่อสุขภาพในระดับปานกลางและมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางเช่นกันและยังไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Srinimnuan (2015) ที่พบว่านักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ 43.7 มีความรู้เรื่องอาหารมื้อเช้าอยู่ในระดับปานกลาง และมีระดับพฤติกรรมบริโภคอาหารมื้อเช้าอยู่ในระดับดี

2. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าจากการศึกษาพบว่าตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยนำ คือ เพศหญิง ความรู้ทางโภชนาการ ปัจจัยเสริม คือ เงินรายได้ของนักศึกษา และปัจจัยเอื้อ คือ แหล่งบริโภคอาหารอาหารมื้อเช้า (โรงอาหารมหาวิทยาลัย รับประทานอาหารที่พัก และร้านสะดวกซื้อ) สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าได้ ทั้งนี้ เนื่องจากรายได้ที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครองเพื่อนำมาใช้สอยในชีวิตประจำวันระหว่างที่ศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ไม่ว่าจะเป็นค่าเดินทาง การวัสดุอุปกรณ์การเรียน รวมถึงการบริโภคอาหารด้วย รวมถึงการได้รับความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องจะเกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและไปสู่การปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารครบทุกมื้อ มีสารอาหารคุณประโยชน์อย่างครบถ้วน และหลีกเลี่ยงประเภทอาหารที่ไม่เหมาะสม ประกอบกับนักศึกษาส่วนใหญ่เลือกมาบริโภคอาหารมื้อเช้าที่โรงอาหารของมหาวิทยาลัยซึ่งมีหลากหลายร้าน ราคาเหมาะสมไม่แพงจนเกินไป ที่นั่งรับประทานอาหารมีจำนวนเพียงพอ และสามารถเข้าเรียนได้ทันเวลาเริ่มเรียนช่วงเช้าสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chuenaoay & Srisiri (2017) ระบุว่าปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ รายรับของนักศึกษา เจตคติของการบริโภคอาหาร การมีอาหารที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และแรงสนับสนุนจากสื่อ มีประสิทธิภาพการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารร้อยละ 17.1 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า 0.05 และจากการศึกษาของ Mirzaei, Ghofranipour, & Ghazanfari (2016) พบว่า ปัจจัยทางสังคมที่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษา ได้แก่ การดูแลตนเอง

(ความเชื่อ ทศนคติ) การสนับสนุนทางสังคม (ผู้ปกครอง เพื่อน) และการควบคุมตนเอง (การตั้งเป้าหมายของตนเอง) มีอำนาจการทำนายร้อยละ 15.1 11.2 และ 38.4 ตามลำดับ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า 0.05 ดังนั้น ผลจากงานวิจัยนี้แสดงได้ว่า การแสดงออกของพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าที่พึงประสงค์ของกลุ่มตัวอย่างขึ้นกับหลายปัจจัย ไม่เพียงปัจจัยนำที่เป็นปัจจัยระดับบุคคล (เพศ ความรู้ทางโภชนาการ) เท่านั้น ยังรวมถึงปัจจัยเสริมที่มาจาก การสนับสนุนจากผู้ปกครอง (เงินรายได้ของนักศึกษา) และปัจจัยเอื้อที่มาจากสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (แหล่งบริโภคอาหารมื้อเช้า) อีกด้วย หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำเอาตัวแปรอิสระที่เป็นปัจจัยทำนายต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าเหล่านี้ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหรือออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ให้มีพฤติกรรมที่ดีมากยิ่งขึ้น

งานวิจัยนี้มีข้อจำกัด คือ ใช้วิธีการวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าทางอ้อม ด้วยแบบสอบถาม พฤติกรรมการปฏิบัติบริโภคอาหารมื้อเช้าและแบ่งระดับคำตอบตามความถี่ของการปฏิบัติ เนื่องจาก การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยอยู่ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้ไม่สามารถควบคุมการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์จริงได้ เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยเป็นไปอย่างเรียบร้อย คณะผู้วิจัยจึงตัดสินใจเลือกวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและใช้วิธีการส่งแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างแบบออนไลน์

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลที่ได้จากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ และความรู้ทางโภชนาการ ปัจจัยเสริม ได้แก่ เงินรายได้ของนักศึกษา และปัจจัยเอื้อ ได้แก่ แหล่งบริโภคอาหารมื้อเช้า เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการ

ทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้ปกครองสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารเช้า ทั้งในกลุ่มนักศึกษาสาขาวิชาที่มีเรียนรายวิชาทางโภชนาการในหลักสูตรโดยตรง ได้แก่ หลักสูตรสาธารณสุขชุมชน และนักศึกษาที่ไม่มีเรียนรายวิชาทางโภชนาการ เช่น หลักสูตรอาชีวอนามัยและความปลอดภัย และหลักสูตรบริการทางการแพทย์ ทั้งนี้ เนื้อหาและการใช้ประโยชน์ของความรู้ควรมีความซับซ้อนมากขึ้นตามระดับชั้นเรียนที่สูงมากขึ้นและหลักสูตรที่เรียนโดยจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ความรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย อาทิ สอดแทรกเนื้อหาโภชนาการ ผ่านการเรียนการสอนของรายวิชาที่เกี่ยวข้อง จัดกิจกรรมค่ายโภชนาการเป็นกิจกรรมเสริมในระหว่างการเรียน มหาวิทยาลัย หรือจัดกิจกรรมรณรงค์ทางโภชนาการ หัวข้อความรู้ เช่น คุณประโยชน์ของอาหารมื้อเช้าต่อการประสิทธิผลการเรียนรู้อันอยู่ในวัยเรียน หรืออาหารมื้อเช้าที่มีคุณค่าโภชนาการเหมาะสมตามวัย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. สถาบันการศึกษา จัดบริการแหล่งบริโภคอาหารมื้อเช้า เช่น ร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีความปลอดภัย มีอาหารหลากหลายชนิด ราคาไม่แพง มีเพียงพอต่อนักศึกษา สำหรับนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม รวมถึงนักศึกษาคณะอื่นๆ นอกจากนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีของนักศึกษาควรควบคุมการจำหน่ายอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม ภายในสถาบันการศึกษาด้วย

3. ผู้ปกครองควรสร้างความตระหนักให้แก่บุตรหลาน ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าที่เหมาะสม และผู้ปกครองพิจารณาจัดหาอาหารมื้อเช้าที่มีคุณค่าให้แก่นักศึกษา หรือกรณีนักศึกษาพักอาศัยอยู่หอพัก ทางผู้ปกครองช่วยกระตุ้นเตือนนักศึกษา ให้ตระหนักถึงบริโภคอาหารมื้อเช้าที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับชนิดและคุณค่าทางโภชนาการที่นักศึกษาได้รับจากอาหารมื้อเช้า โดยใช้วิธีเก็บข้อมูลการบริโภคอาหารประจำวันระดับบุคคล การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด เพื่อทราบข้อมูลอย่างละเอียดและแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมื้อเช้า จะได้ใช้เป็นแนวทางวางแผนสร้างความตระหนักในการบริโภคอาหารมื้อเช้าได้อย่างเหมาะสมและตรงกับกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด

2. ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างอื่นเพิ่มเติม เช่น วัยเรียน 5-18 ปี วัยทำงาน หญิงตั้งครรภ์ หรือผู้สูงอายุ เนื่องจากโภชนาการมีผลต่อสุขภาพของทุกกลุ่มวัยโดยเฉพาะประชากรกลุ่มเปราะบางหรือกลุ่มที่เป็นกำลังแรงงานหลักของครอบครัว

### กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์และนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับการสนับสนุนงานวิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

### เอกสารอ้างอิง

Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(425), 1-28; doi: 10.3389/fnhum.2013.00425

Best, J. W. (1977). *Research in education*. (3<sup>rd</sup> ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Bloom, B. S. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. New York: McGraw-Hill.

Chuenao, N., & Srisiri, S. (2017). *Prediction factors of food consumption behavior among first year undergraduate students in Srinakharinwirot University*. In Proceeding of the 7<sup>th</sup> Rajamangala University of Technology National Conference (RMUTCON). (pp. 949-957). August 8-9, 2017. Bangkok: IMPACT ARENA, Exhibition & Convention Center. (in Thai)

de Paula Fiuza, R. F., Muraro, A. P., Rodrigues, P. R. M., Sena, E. de-M., & Ferreira, M. G. (2017). Skipping breakfast and associated factors among Brazilian adolescents. *Resvita de Nutricao-Brazilian Journal of Nutrition*, 30(5), 615-626.

Fujiwara, T., Sato, N., Aafi, H., Sakamoto, H., & Nakata, R. (2009). Skipping breakfast adversely affects menstrual disorders in young college students. *International Journal of Food Science and Nutrition*, 60(S6), 23-31.

Gibney, M. J., Barr, S. I., Bellisle F., Drewnowski, A., Fagt, S., Livingstone, B., et al. (2018). Breakfast in human nutrition: The international breakfast research initiative. *Nutrients*, 10, 559; doi: 10.3390/nu10050559

Health Systems Research Institute. (2021). *Thai national health survey examination 6<sup>th</sup>, 2019-2020*. Bangkok: Aksorn graphic and design publishing limited partnership. Mahidol University, Health Systems Research Institute, Ministry of Public Health. (in Thai)

Meehanpong, P., & Chatdokmaiprai, K. (2018). Assessing quality of research instrument in nursing research. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 19(1), 9-15. (in Thai)

- Mirzaei, A., Ghofranipour, F., & Ghazanfari, Z. (2016). Social cognitive predictors of breakfast consumption in primary school's male students. *Global Journal of Health Science*, 8(1), 124-132.
- Sanitlou, N., Sartphet, W., & Naphaarrak, Y. (2019). Sample size calculation using G\*Power program. *Journal of Suvarnabhumi Institute of Technology (Humanities and Social Science)*, 5(1), 496-507. (in Thai)
- Seedat, R., & Pillay, K. (2020). Breakfast consumption and its relationship to sociodemographic and lifestyle factors of undergraduate students in the school of Health Sciences at the University of Kwazulu-Natal. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 33(3), 79-85.
- Sitthirat Na Nakhonphanom, P., & Matanasarawoot, A. (2016). Association between eating breakfast and fatigued in medical student, Faculty of Medicine, Chiang Mai University. *Lanna Public Health Journal*, 12(2), 1-9. (in Thai)
- Srinimnuan, W. (2015). *Knowledge, breakfast consumption and health status among graduate students, Chiang Mai University*. Independent Study Master of Science (Nutrition Education) Graduate School, Chiang Mai University, Chiang Mai. (in Thai)
- Srisawat, S., & Lowirakorn, S. (2019). Perception and breakfast consumption of 1<sup>st</sup> year Bachelor degree students in the Health Science cluster, KhonKaen University. *KKU Journal of Public health Research*, 12(4), 88-96. (in Thai)
- Suban, S., Sujjacharee, K., Wanaratmongkol, S., & Ratanopas, W. (2016). *Breakfast consumption of first students Kamphaeng Phet Rajabhat University*. In Proceeding of the 3<sup>rd</sup> Kamphaeng Phet Rajabhat University National Conference. (pp. 557-584). December 22, 2016. Kamphaeng Phet: Kamphaeng Phet Rajabhat University. (in Thai)
- Thompson-McCormick, J. J., Thomas, J. J., Bainivualiku, A., Khan, A. N., & Becker, A. E. (2010). Breakfast skipping in school-going ethnic Fijian adolescent girls. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 19(3), 372-382.
- Ua-Kit, N., & Pensri, L. (2019). Utilization of the procede modelin health promotion. *Thai Red Cross Nursing Journal*, 12(1), 38-48. (in Thai)
- Wongsa, K., Meunpirom, M., & Choothong, C. (2023). The study of factors related for healthy-breakfast consumption behavior of community public heath student in Faculty of Science, Lampang Rajabhat University. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 23(2), 293-301. (in Thai)