



Factors Correlated with Breakfast Consumption Behavior of Nursing Students, Srinakharinwirot University

Jaruwan Phaitrakoon*, Mayurachat kanyamee*,
Thikamporn Pummarin**, Maneenad Sripa**, Sutinee sirirat**

(Received August 26, 2020, Revised: November 5, 2020, Accepted: January 18, 2021)

Abstract

This survey research aimed to study the factors correlated with the breakfast consumption behavior of 1-4 years nursing students, Srinakharinwirot University. The 196 nursing students or 49 persons per year participated in this study by sample random sampling. Data analysis was carried out using the SPSS program to obtain the frequency, percentage, Pearson correlation coefficient (r_p) and spearman rank correlation coefficient (r_s) for finding the factors associated with breakfast consumption behavior of nursing students. The results found that: 1) age and year of students was significantly negatively correlated with breakfast consumption behavior at $r_p = -.289$ and $r_s = -.265$, $p = .001$, respectively, which means that the age and year of students inversely related with breakfast consumption behavior, 2) hastiness (time from wake up until study time) was significantly positively correlated with breakfast consumption behavior ($r_p = .362$, $p = .001$), which means that hastiness was varied with breakfast consumption behavior. BMI, income, and nutritional knowledge did not significantly correlate with food consumption behavior ($p > .05$). The results of this study were basic information for the design and development of implementation to solve this problem in nursing students by focusing on the curriculum that is adjusted to facilitate students to have more time for breakfast.

Keywords: Factors correlated; Breakfast; Nursing students

*Instructor, Community nursing department, Nursing faculty, Srinakharinwirot University,

¹Corresponding author: jaruwanph@g.swu.ac.th

**Nursing student, Nursing faculty, Srinakharinwirot University



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จารุวรรณ ไผ่ตระกูล*, มยุรฉัตร กันยะมี*,
ทิฆัมพร ภูมิรินทร์**, มณีนารถ ศรีภา**, สุธินี ศิริรัตน์**

(วันรับบทความ : 26 สิงหาคม 2563, วันแก้ไขบทความ : 5 พฤศจิกายน 2563, วันตอบรับบทความ : 18 มกราคม 2564)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปี 1-4 จำนวน 196 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ชั้นปีละ 49 คน ใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาปริมาณ หรือความถี่ในข้อมูลทั่วไป และใช้สถิติ Correlation coefficient (r) ทั้งค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (r_p) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (r_s) เพื่อหาปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับประทานอาหารเข้าของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า 1) อายุ และชั้นปี มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_p = -.289$ และ $r_s = -.265, p = .001$ ตามลำดับ) ซึ่งหมายถึง อายุและชั้นปีที่มากขึ้น จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าที่ลดลง 2) ความเร่งรีบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_p = .362, p = .001$) ซึ่งจะแปลผล ว่า ความเร่งรีบหรือ ระยะเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเริ่มเรียนที่มาก จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าที่มากขึ้นด้วย ส่วนดัชนีมวล ภาย รายได้ และความรู้ทางโภชนาการ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้า ($p > .05$) ผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อใช้ในการออกแบบและพัฒนากิจกรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหาการไม่รับประทานอาหารเข้าในนิสิตพยาบาล โดยเน้นการจัดหลักสูตรให้เอื้อต่อการให้นิสิตได้มีเวลาในการรับประทานอาหารเข้ามากขึ้น

คำสำคัญ: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์; อาหารเข้า; นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์

*อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

¹ผู้ประพันธ์บรรณกิจ: jaruwanph@g.swu.ac.th

**นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



บทนำ

อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เนื่องจากร่างกายอดอาหารมาตลอดทั้งคืน ร่างกายจึงต้องใช้พลังงานจากอาหารมื้อเย็นมาใช้เป็นพลังงานให้กับร่างกาย ดังนั้นร่างกายจึงต้องได้รับอาหารในมื้อเช้าเพื่อทดแทนพลังงานที่สูญเสียไปในช่วงกลางคืน และช่วยเติมพลังงานให้กับร่างกายและสมอง ทำให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในปัจจุบันสภาวะทางสังคมและเศรษฐกิจได้เปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย ทำให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปด้วย สาเหตุของการไม่รับประทานอาหารเช้ามีด้วยกันหลายสาเหตุ เช่น การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบไปเรียนหรือไปทำงานในตอนเช้า ไม่มีเวลาพอในการเตรียมอาหารเช้า หรืออีกสาเหตุหนึ่ง คือ ต้องการลดน้ำหนักเพราะเข้าใจผิดว่าการลดน้ำหนักจะต้องอดอาหาร ส่งผลให้ไม่รับประทานอาหารเช้า แต่ในความจริงแล้วการไม่รับประทานอาหารเช้าจะยิ่งทำให้อ้วน เพราะเมื่อไม่รับประทานอาหารเช้าในระหว่างวันร่างกายจะรู้สึก หิว เนื่องจากสมองจะหลั่งฮอร์โมนเกรลิน (ghrelin) ทำให้รับประทานอาหารเช้ามากขึ้น เช่น รับประทานอาหารเช้าจุกจิก รับประทานมื้อเที่ยงและมื้อเย็นมากขึ้น ส่งผลให้อ้วนได้ ซึ่งการไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นเวลานาน มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคได้หลายโรค เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น (Bonkom, 2017) นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีการรับประทานอาหารเช้าจะมีความรู้ความเข้าใจ สติปัญญา ในการทำงานที่ดีกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่รับประทานอาหารเช้า (Cooper, Bandelow, & Nevill, 2011)

จากการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของประชากรทั่วประเทศปี 2556 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ สำรวจ 26,520ครัวเรือน พบว่าร้อยละ 88.0 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป รับประทานอาหารเช้าหลักในแต่ละวัน ครบ 3 มื้อ โดยกลุ่มวัยเด็ก อายุ 6-14 ปี มีสัดส่วนการรับประทานอาหารเช้าหลักครบ 3 มื้อ สูงถึงร้อยละ 92.7 ขณะที่กลุ่มวัยเยาวชนอายุ 15-24 ปี รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ร้อยละ 86.7 เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจปีพ.ศ.2548, 2552 และ 2556 พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าหลักครบ 3 มื้อ เพิ่มขึ้น จากร้อยละ 82.2 ในปี 2548 เป็นร้อยละ 87.1 และ 88.0 ในปี 2552 และ 2556 ตามลำดับ โดยเฉพาะกลุ่มวัยเด็ก อายุ 6-14 ปี มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี และกลุ่มวัยสูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ส่วนกลุ่มวัยเยาวชน อายุ 15-24 ปี มีสัดส่วนลดลงเล็กน้อย ผลการศึกษา พบว่า เมื่อเข้าสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอุดมศึกษา การรับประทานอาหารเช้าลดลงกว่าช่วงวัยเด็ก เนื่องจากความเร่งรีบที่มีเพิ่มขึ้นและค่านิยมที่ผิดจากที่กล่าวมาข้างต้น จากพฤติกรรมการไม่รับประทานอาหารเช้าส่งผลให้ทำให้เกิดโรคต่างๆ มาตาม เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือด และโรคหัวใจ (Uzhova et al, 2017) และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Kang & Park, 2016)

นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มเยาวชน ที่ศึกษาวิชาทางการแพทย์ทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติ มีการขึ้นฝึกปฏิบัติงานจริงบนหอผู้ป่วยตามโรงพยาบาลต่างๆ นักศึกษาต้องนอนอดึกเพราะต้องเตรียมอ่านหนังสือและวางแผนการพยาบาลผู้ป่วย ต้องตื่นตั้งแต่เช้าเพื่อเดินทางจากหอพักไปยังโรงพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานให้ทันเวลา บางครั้งนักศึกษาจะรับประทานอาหารเช้าไม่ตรงเวลา หรืออาจจะเลยไม่รับประทานอาหารเช้า โดยรับประทานอาหารเช้า



ไม่ครบ 3 มื้อ ดื่มน้ำอัดลมขณะรับประทานอาหาร และมีการรับประทานขนมหรือของกินเล่นแทนอาหารมื้อหลัก เป็นบางครั้งถึงเป็นประจำ มากถึงร้อยละ 97, 91 และ 90 ตามลำดับ (Maytapattana, 2017) ถึงแม้ว่าผลการประเมินภาวะโภชนาการจากค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่า อยู่ในระดับปกติมากที่สุด ร้อยละ 59.8 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 27.5 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ร้อยละ 12.7 อย่างไรก็ตามนักศึกษาได้รับสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันไม่เพียงพอ คือ โปรตีน ร้อยละ 36.3 เหล็ก ร้อยละ 93.1 แคลเซียม ร้อยละ 83.3 วิตามินซี ร้อยละ 74.5 ไนอาซิน ร้อยละ 73.5 วิตามินบีหนึ่ง ร้อยละ 70.6 วิตามินเอ ร้อยละ 69.6 และวิตามินบีสอง ร้อยละ 32.4 จากผลการศึกษาสรุปได้ว่านักศึกษาพยาบาลมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในอนาคตได้ (Atthamaethakul & Ananchawanit, 2015)

ทั้งนี้อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด แต่ถูกละเลยมากที่สุด ซึ่งอาหารเช้าช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกายได้เตรียมความพร้อมรับสิ่งใหม่อยู่เสมอ อาหารเช้าที่ดีต้องมีสารอาหารครบถ้วน เช่นเดียวกับอาหารมื้ออื่นๆ สารอาหารที่มักถูกละเลยคือ โปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ได้แก่ ไข่ เนื้อหมู ไก่ และปลาเป็นต้น (Ministry of Public Health, 2019) จากการศึกษา พบว่า คนที่ไม่รับประทานอาหารเช้า จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ หงุดหงิด ปวดศีรษะ เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวานและโรคมะเร็ง (Shrikant, 2019) จากปัญหาดังกล่าวเป็นเรื่องที่สำคัญและควรเอาใจใส่อย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาเยาวชนไทยซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่จะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารเช้าของผู้คนแต่ละเชื้อชาติ ได้แก่ อายุ ระดับชั้นปี รายได้จากผู้ปกครองต่อเดือน (Maytapattana, 2017) ดัชนีมวลกาย (Thomas, 2015) ความเร่งรีบ (Promtang & Yimyam, 2015) ความรู้ทางโภชนาการ (Thongchan, 2015) ความอยากอาหาร และคุณภาพของการนอนหลับ (Sun et al, 2017)

จากที่กล่าวมานั้น สะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้ามีความสำคัญ แต่สำหรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตพยาบาลกลับมีแนวโน้มที่สวนทาง และยังไม่เคยมีการศึกษาปัญหาดังกล่าวในนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งหากนิสิตพยาบาลยังละเลยต่อการรับประทานอาหารเช้าก็ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพต่างๆ ตามที่กล่าวมา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตพยาบาลอย่างจริงจังและหาสาเหตุปัจจัยส่งผลต่อพฤติกรรมการไม่รับประทานอาหารเช้าของนิสิตพยาบาล เพื่อหาแนวทางแก้ไขและป้องกันปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าและภาวะโภชนาการของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

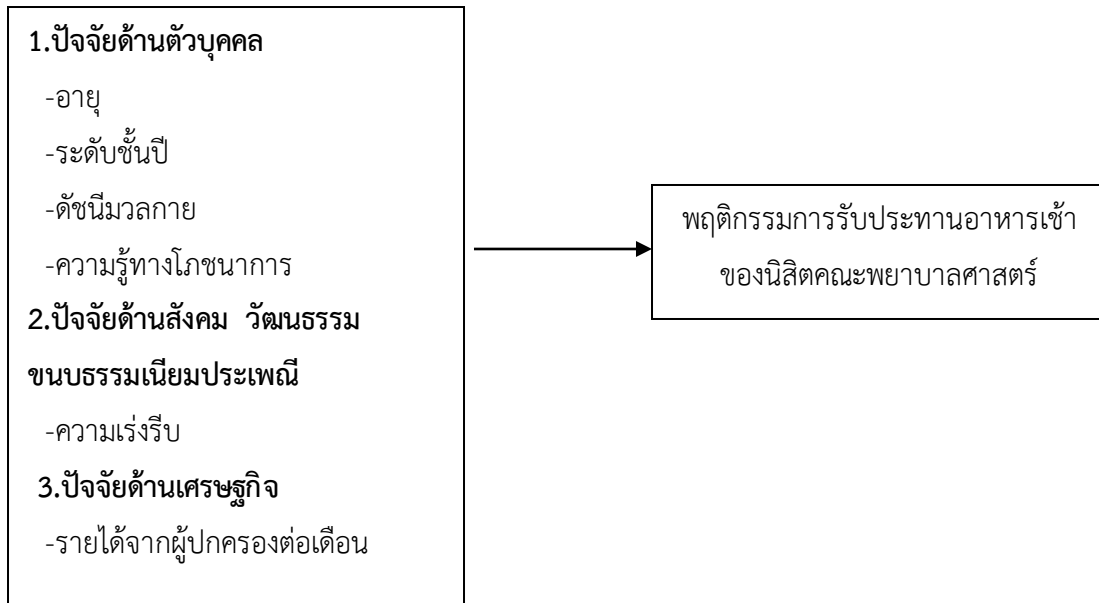


สมมติฐานการวิจัย

อายุ ระดับชั้นปี ดัชนีมวลกาย ความรู้ทางโภชนาการ และความแข็งแรง และรายได้จากผู้ปกครองต่อเดือน มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2561 จำนวน 487 คน (นิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 จำนวน 116, 117, 94 และ 160 คน ตามลำดับ) ขนาดกลุ่มตัวอย่าง คำนวณโดยใช้สูตรกรณีที่ประชากรมีจำนวนแน่นอน ของ Yamane (Yothongyod & Sawadisan, 2008) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 196 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยการจับฉลาก ชั้นปีละ 49 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของ นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ซึ่งแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 5 ส่วน โดยแบบสอบถามส่วนที่ 4 ได้ดัดแปลงมาจาก แบบสอบถามวิจัยพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตปริญญาตรี สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Thongchan, 2015) โดยรายละเอียดมีดังนี้



ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ได้แก่ ระดับชั้นปีที่ศึกษา รายได้จากผู้ปกครองต่อเดือน และความเร่งรีบ (ระยะเวลาตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้าเรียน) โดยเป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด และอายุ กับ ดัชนีมวลกาย เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิดโดยให้เติมคำตอบตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจของประโยชน์ในการรับประทานอาหารเข้า เป็นแบบสองตัวเลือก ถูก/ผิด จำนวน 13 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูก ได้	1	คะแนน
ตอบผิด ได้	0	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนที่ได้จากการวัดความรู้

ระดับคะแนน	10 - 13 คะแนน	หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ในการรับประทานอาหารเข้าในระดับมาก
ระดับคะแนน	5 - 9 คะแนน	หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ในการรับประทานอาหารเข้าในระดับปานกลาง
ระดับคะแนน	1 - 4 คะแนน	หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ในการรับประทานอาหารเข้าในระดับน้อย

ข้อคำถามที่ตอบถูก ได้แก่ 1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13

ข้อคำถามที่ตอบผิด ได้แก่ 4, 6, 9

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับชนิดของอาหารเข้าที่รับประทานเป็นประจำ เป็นแบบสอบถามให้ผู้ตอบ เลือกตอบประเภทของอาหารโดยให้ตอบเป็นเลข 1, 2, 3 เรียงลำดับตามความถี่ที่รับประทานน้อยถึงมากที่สุด จำนวน 3 ข้อ แบ่งตามลำดับของชนิดอาหารเข้าที่รับประทาน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้า เป็นแบบสอบถามให้ผู้ตอบ ประเมินด้วยตนเองว่าความบ่อยในการที่ไม่รับประทานอาหารเข้านั้นมีความบ่อยมากน้อยเพียงใด เป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) มี 4 ระดับ จำนวน 1 ข้อ แบ่งเป็น มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

กำหนดเกณฑ์ในการประเมิน

มากที่สุด	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ (ประมาณ 6-7 วัน ใน 1 สัปดาห์)
มาก	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำแต่ไม่สม่ำเสมอ (ประมาณ 4-5 วัน ใน 1 สัปดาห์)
น้อย	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (ประมาณ 2-3 วัน ใน 1 สัปดาห์)
น้อยที่สุด	หมายถึง	ปฏิบัตินานๆ ครั้งหรือไม่ปฏิบัติเลย (ประมาณ 0-1 วัน ใน 1 สัปดาห์)



ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารเช้า เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มี 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ ตามรูปแบบของ Likert's scale คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับการตอบแล้วมาตรวจให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน มากที่สุด 5 คะแนน, มาก 4 คะแนน, ปานกลาง 3 คะแนน, น้อย 2 คะแนน, น้อยที่สุด 1 คะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาจัดทำขึ้น ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามสามารถทำแบบสอบถามได้ด้วยตนเอง โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามอย่างอิสระ (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที) และรอรับคืนแบบสอบถามประมาณ 3 วัน จึงทำการเก็บแบบสอบถาม เมื่อนักศึกษาแต่ละชั้นปีส่งแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความครบถ้วนของคำตอบอีกครั้งก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลพร้อมลงรหัส แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity index: CVI) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ของแบบสอบถามประกอบด้วย 1) ด้านความรู้ความเข้าใจของประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้า 2) ด้านชนิดของอาหารเช้าที่รับประทานเป็นประจำ 3) ด้านข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า 4) ด้านพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารเช้า ได้ค่า CVI เท่ากับ 1 นอกจากนี้ ได้มีการประเมินความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ในแบบสอบถามด้านความรู้ความเข้าใจของประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้า โดยใช้สถิติตรวจสอบความเชื่อมั่น Kuder-Richardson (KR.20) และด้านข้อมูลพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารเช้า กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 และ 0.85 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป เช่น อายุ ระดับชั้นปี ดัชนีมวลกาย รายได้ ความเร่งรีบ ความรู้ทางโภชนาการ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใช้สถิติ correlation coefficient (r) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (pearson correlation coefficient) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (spearman rank correlation coefficient)

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลข SWUEC-219/61E ลงวันที่ 8 ตุลาคม พ.ศ.2561 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้รับการยินยอมให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยได้แนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย ชี้แจงเอกสาร



ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย และให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ลงนามยินยอมเข้ารับการวิจัยด้วยความสมัครใจ หากผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย พบว่า มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ เช่น การสูญเสียเวลา หรือ เป็นการเปิดเผยความลับส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างสามารถยกเลิกการทำแบบสอบถามได้ทันที และปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยได้

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนิสิต

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 196 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 92.3 ส่วนใหญ่ อายุ 21 ปี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 26 ดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกณฑ์ที่ปกติ เท่ากับ ร้อยละ 56.6 ส่วนใหญ่มีรายได้จากผู้ปกครองต่อเดือน 4,001-5,000 บาท จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 90.8 และส่วนใหญ่อายุมีครรภ์ 0 คือ ระยะเวลาตั้งแต่ต้นนอนถึงเริ่มเรียน โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.6

ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจของประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้า

ส่วนใหญ่อายุมีครรภ์ทางโภชนาการหรือความรู้ความเข้าใจของประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้า ได้ระดับดีมาก (10 - 13 คะแนน) จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 94.4 และมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ ในการรับประทานอาหารเช้าในระดับปานกลาง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลชนิดของอาหารเช้าที่รับประทานเป็นประจำ

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จำแนกตามลักษณะประเภทของอาหารเช้าที่รับประทานบ่อยที่สุดของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ (n=196)

ประเภทอาหารเช้า	อันดับที่ 1		อันดับที่ 2		อันดับที่ 3	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาหารตามสั่ง	134	68.4	11	5.6	19	9.7
อาหารสำเร็จรูป (อาหารแช่แข็ง)	6	3.1	37	18.9	21	10.7
อาหารกึ่งสำเร็จรูป (บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กคัพ)	4	2.0	32	16.3	34	17.3
ขนมปัง	25	12.8	64	32.7	41	20.9
ผลไม้	5	2.6	21	10.7	34	17.3
เครื่องดื่ม (กาแฟ โอวัลติน นม น้ำผลไม้ ฯลฯ)	22	11.2	31	15.8	47	24.0

จากตารางที่ 1 ลักษณะประเภทของอาหารเช้าที่รับประทานบ่อยที่สุด พบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกรับประทานอาหารตามสั่งเป็นอันดับที่ 1 จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 68.4 เลือกรับประทานขนมปังเป็นอันดับที่ 2 จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 และเลือกเครื่องดื่ม (กาแฟ โอวัลติน นม น้ำผลไม้ ฯลฯ) เป็นอันดับที่ 3 จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 23



ส่วนที่ 4 ข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละ ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (n = 196)

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ	74	37.8
ปฏิบัติเป็นประจำแต่ไม่สม่ำเสมอ	69	35.2
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	43	21.9
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งหรือไม่ปฏิบัติเลย	10	5.1
รวม	196	100

จากตารางที่ 2 ลักษณะพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นประจำและสม่ำเสมอ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 รองลงมา มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นประจำแต่ไม่สม่ำเสมอ จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นบางครั้ง จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารนาน ๆ ครั้งหรือไม่ปฏิบัติเลย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมที่ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหาร

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบที่แตกต่างด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหาร ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=196)

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)					Mean	S.D.	แปลผล
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)			
1	การรับประทานอาหารเป็นเรื่องที่ยากสำหรับท่าน	1	27	69	57	42	2.43	.99	น้อย
		(.5)	(13.8)	(35.2)	(29.1)	(21.4)			
2	ท่านมีเวลาไม่เพียงพอต่อการรับประทานอาหาร	22	41	66	41	26	2.96	1.18	ปานกลาง
		(11.2)	(20.9)	(33.7)	(20.9)	(13.3)			
3	ในการรับประทานอาหาร ท่านมักจะรับประทานด้วยความเร่งรีบ	32	62	60	30	12	3.37	1.11	ปานกลาง
		(16.3)	(31.6)	(30.6)	(15.3)	(6.1)			



ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบที่แตกต่างด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารเช้า ของนิสิตคณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n =196)(ต่อ)

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)					Mean	S.D.	แปล ผล
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)			
4.	ท่านมักจะตื่นสายเป็นประจำ	18 (9.2)	33 (16.8)	61 (31.1)	59 (30.1)	25 (12.8)	2.81	1.17	ปาน กลาง
5	ท่านจะเลิกไปซื้อขนมปังหรือนมรับประทานเป็นอาหารเช้าเพื่อความสะดวกและรวดเร็ว	34 (17.3)	55 (28.1)	50 (25.5)	32 (16.3)	25 (12.8)	3.21	1.27	ปาน กลาง
6	ร้านอาหารมีคนเยอะทำให้ท่านไม่รับประทานอาหารเช้า	27 (13.8)	53 (27)	50 (25.5)	38 (19.4)	28 (14.3)	3.07	1.26	ปาน กลาง
7	เพื่อนของท่านเป็นปัจจัยในการไม่รับประทานอาหารเช้า	14 (7.1)	31 (15.8)	47 (24)	54 (27.6)	50 (25.5)	2.52	1.23	ปาน กลาง
8	ท่านยังไม่รู้สึกลอยล่าอาหาร	15 (7.7)	28 (14.3)	64 (32.4)	46 (23.5)	43 (21.9)	2.62	1.19	ปาน กลาง
9	ท่านไม่รับประทานอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน	3 (1.5)	6 (3.1)	19 (9.7)	40 (20.4)	128 (65.3)	1.55	.90	น้อย
10	ที่อยู่อาศัยของท่านตั้งอยู่ไกลจากร้านอาหาร	1 (0.5)	13 (6.6)	49 (25.0)	51 (26.0)	82 (41.8)	1.98	.99	น้อย
11	ท่านต้องการประหยัดค่าใช้จ่าย	4 (2.0)	18 (9.2)	39 (19.9)	65 (33.2)	70 (35.7)	2.09	1.05	น้อย
12	การรับประทานอาหารเช้าทำให้กระตุนระบบขับถ่ายของท่าน	46 (23.5)	36 (18.4)	63 (32.1)	29 (14.8)	22 (11.2)	3.26	1.29	ปาน กลาง
ค่าเฉลี่ยรวม							2.66	1.13	ปาน กลาง



จากตารางที่ 3 ลักษณะพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารเช้าของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยทั้งหมดที่มีผลต่อพฤติกรรมการไม่รับประทานอาหารเช้า ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.66 คิดเป็นร้อยละ 53.2

ส่วนที่ 6 การทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 4 แสดงปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับประทานอาหารเช้า ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ (n=196)

ปัจจัย	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	Sig.
ปัจจัยส่วนบุคคล		
อายุ (p)	-.289	.001*
ระดับชั้นปี (s)	-.265	.001*
ดัชนีมวลกาย (p)	.084	.239
รายได้จากผู้ปกครองต่อเดือน (p)	-.103	.149
ความเร่งรีบ (p)	.362	.001*
ความรู้ทางโภชนาการ (p)	-.016	.829

*p-value = .001, r_p = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient), r_s = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (Spearman Rank Correlation Coefficient)

จากตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารเช้า 1) อายุ พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r_p) เท่ากับ -.289 และค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .001 (p-value = .001) ซึ่งหมายถึง อายุมีความสัมพันธ์ผกผันกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ อายุที่มากขึ้น จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ลดลง 2) ระดับชั้นปี พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r_s) เท่ากับ -.265 และค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .001 (p-value = .001) ซึ่งหมายถึง ระดับชั้นปีมีความสัมพันธ์ผกผันกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ชั้นปีที่มากขึ้น จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ลดลง 3) ความเร่งรีบ พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r_p) เท่ากับ .362 และค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .001 ซึ่งหมายถึง ความเร่งรีบ หรือระยะเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเริ่มเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ระยะเวลาที่มาก (ระยะเวลาตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้าเรียน) จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มากขึ้น



อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำและสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 37.8 สอดคล้องกับการศึกษาของจักรพันธ์ รุ่งสมัย และคณะ (Roosamai et al.,2017) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าและความรู้ความเข้าใจตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง จังหวัดสุโขทัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรมการรับประทานโดยรวมต่อด้านพฤติกรรมการรับประทานอยู่ในระดับดี และส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียนทุกวัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของปริญญา ผกานนท์และ นิตยา ไสยสมบัติ (Paganon & saiyasombat,2016) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จะงดการรับประทานอาหารเช้า โดยมีการรับประทานอาหารเช้าเป็นบางครั้งร้อยละ 71.7 โดยมีการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำเพียงร้อยละ 18.7 เนื่องจาก นักศึกษามีรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัยทำให้มีการรับประทานอาหารเช้าที่ไม่ถูกต้อง และการใช้ชีวิตอยู่ในหอพัก และในรั้วมหาวิทยาลัย มีส่วนที่ให้นักศึกษาขาดการดูแลเรื่องการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทางด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับประทานอาหารเช้า ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์ผกผันกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย แปลผลได้ว่า อายุยิ่งมากจะรับประทานอาหารเช้าลดลง ซึ่งอาจมีเหตุผลมาจากนิสิตที่อายุมากขึ้น มีการเรียนที่หนักขึ้น ประกอบกับการเรียนที่เน้นไปทางการฝึกภาคปฏิบัติมากกว่าการเรียนภาคทฤษฎีที่ต้องขึ้นฝึกปฏิบัติในเวลาเช้ามากจึงมีโอกาสไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์ผกผันกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากการเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต นิสิตในชั้นปีที่สูงขึ้นจะมีการฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วยของโรงพยาบาลแหล่งฝึกที่หลากหลายทั้งในจังหวัดเดียวกันหรือใกล้เคียง รวมถึงการเดินทางไปในแหล่งฝึกที่อยู่ในกรุงเทพฯ ทำให้ต้องใช้เวลาในการเดินทางที่มากและไม่แน่นอนจากสภาพการจราจรในแต่ละวัน ส่งผลให้เมื่อนิสิตไปถึงแหล่งฝึก อาจจะต้องรีบขึ้นฝึกปฏิบัติงานทันทีโดยไม่มีเวลาเหลือพอในการรับประทานอาหารเช้า และความเร่งรีบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย จากแบบสอบถามในเรื่องของความเร่งรีบ คือการถามระยะเวลาตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงเวลาที่เริ่มเรียนหรือขึ้นฝึกปฏิบัติ โดยระยะเวลาที่มากทำให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มากขึ้น ซึ่งพบว่านิสิตส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเตรียมตัวก่อนไปเรียน 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.6 ซึ่งจะเห็นว่าเวลาดังกล่าวนิสิตสามารถที่จะทำกิจวัตรประจำวันและรับประทานอาหารเช้าได้ทันเวลาก่อนเริ่มเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของพีรพัฒน์ พรหมแดง และ พีรพงษ์ ยิ้มยิ้ม (Promtang & Yimyam,2015) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารเช้าของนักศึกษาสาขาวิศวกรรมอุตสาหการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์ลพบุรี จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่าความเร่งรีบมีความสัมพันธ์กับ



พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ส่วน ดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากการกลุ่มตัวอย่างส่วนมากดัชนีมวลกายที่ปกติ ถึงร้อยละ 56.6 ซึ่งดัชนีมวลกายที่มากหรือน้อยก็ไม่ได้ส่งผลให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าเพิ่มขึ้นหรือลดลง และ ไม่สามารถบอกถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตได้ รายได้จากผู้ปกครองต่อเดือน และความรู้ทางโภชนาการ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าด้วยเช่นกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย และไม่สอดคล้องกับการวิจัยของ มณฑนาวัตี เมธาพัฒนา ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า รายได้และความรู้ทางโภชนาการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งในส่วนของความรู้ทางโภชนาการ ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจของประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้า ได้ระดับดีมาก (10 - 13 คะแนน) ร้อยละ 94.4 (Maytapattana, 2017) อย่างไรก็ตามระดับความรู้ทางโภชนาการของการศึกษาวิจัยนี้ก็ไม่ได้เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเช้า เนื่องจากนิสิตแค่รับรู้ถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้า แต่ด้วยปัจจัยอื่น เช่น อายุ ระดับชั้นปี ที่มากและการเรียนภาคปฏิบัติที่ต้องเร่งรีบ ทำให้ส่งผลกระทบโดยตรงกับการไม่ได้รับประทานอาหารเช้าของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลงานวิจัย พบว่า อายุ ระดับชั้นปี และความเร่งรีบ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่มีการเรียนทฤษฎีในห้องเรียน และเรียนภาคปฏิบัติในแหล่งฝึกปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตามควรมีการจัดกิจกรรมของหลักสูตรที่ส่งเสริมให้นิสิตได้รับประทานอาหารเช้าที่มากยิ่งขึ้น เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี และสามารถที่จะดูแลสุขภาพของประชาชนคนอื่นๆ ต่อไปได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรเพิ่มการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในสาขาอื่นทางสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อที่จะเปรียบเทียบ ความแตกต่างของผลวิจัย และควรเพิ่มการเปรียบเทียบความแตกต่างการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตที่เรียนภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎี เพื่อเตรียมตัวนิสิตให้มีความรู้ในการรับประทานอาหารเช้ามากยิ่งขึ้น



เอกสารอ้างอิง

- Atthamaethakul, W. & Ananchawanit, P. (2015). Nutritional status, energy and nutrient daily intake of nursing students in Borommarajonnani college of Nursing, Ratchburi. *The Journal of Barommarajonani college of nursing, Nakhonratchasima*, 21(2), 89-103.
- Bonkom, P. (2017). *The importance of breakfast* (1st ed.). Bangkok: Supapdee printing. (in thai)
- Cooper, SB., Bandelow, S., & Nevill, M.E. (2011). Breakfast consumption and cognitive function in adolescent school children. *Physiol behav*, 103(5), 431-439.
- Department of Health, Ministry of Public Health. (2019). *3 meals every day in good health*. (online) Available from: <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/food/> (2020, 24 October). (in thai).
- Kang, Y.W., & Park, J.H. (2016). Does skipping breakfast and being overweight influence academic achievement among Korean adolescents. *Osong Public Health Res Perspect*, 7(4), 220-227.
- Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). NY: Guilford.
- Maytapattana, M. (2017). Factors associated with food consumption behavior of nursing students. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 25(3), 20-29. (in thai)
- Paganon, P., & saiyasombat. N. (2016). *Food consumption behavior of nursing students in Ratchathani University*. RTUNC 2018 The 3rd National conference May 25, 2016 Ubonratchathani, Thailand. 462-470. (in thai)
- Promptang, P., & Yimyam, P. (2015). *Factor of breakfast consumption of industrial engineering students. Rajamangala university of technology suvarnabhumi*. (master's thesis). Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, graduate school. (in thai).
- Roosamai, J., et al. (2017). *Study of breakfast consumption and nutritional knowledge of primary students Ban Don Samrong School, Sukhothai Province*. The 9th Rajamangala University of Technology National Conference (Creative RMUT and Sustainable Innovation for Thailand 4.0), 910-921. (in thai).
- Shrikant, N. (2019). *10 Harmful effects of skipping breakfast*. (online) Available from: <https://www.stylecraze.com/articles/harmful-effects-of-skipping-breakfast/> (2020, 24 October).
- Sun, J., et al. (2013). Factors associated with skipping breakfast among Inner Mongolia Medical students in China. *BMC public health*, 13(42), 1-8.



วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ (Journal of Health Sciences Scholarship)

ผ่านการรับรองคุณภาพของ TCI และอยู่ในฐานข้อมูล TCI กลุ่มที่ 2 (จนถึง 31 ธันวาคม 2567)

Thomas, E.A., et al. (2015). Usual breakfast eating habits affect response to breakfast skipping in overweight women. *Obesity (silver spring)*, 23(4), 750-759.

Thongchan, P. (2015). *Factor of breakfast consumption of bachelor degree students, health education, Faculty of education, Kasetsart University*. (master's thesis). Kasetsart University, Graduate School. (in thai).

Uzhova, I., et al. (2017). The importance of breakfast in atherosclerosis disease: Insights from the PESA study. *J Am Coll Cardiol*, 70(15), 1833-1842. (in Thai).

Yothongyod, M., & Sawadisan, P. (2008). *Size determination of sample groups for research*. (online) Available from: <http://www.fsh.mi.th/km/wp-content/uploads/2014/04/resch.pdf> (2020, 15 August). (in thai).