

# พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิภาภัทร์ กุณทล

สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

\*\*\*\*\*

## บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนหมวดวิชาศึกษาทั่วไป รายวิชาอยู่ดี กินดี มีสุข ภาคเรียนที่ 1 และ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,327 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจำนวน 34 ข้อ ประกอบด้วย พฤติกรรมทางบวก 17 ข้อและพฤติกรรมทางลบ 17 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมทางบวก 0 - 3 โดย 0 คือ ไม่ปฏิบัติเช่นนั้นเลย 3 คือ ปฏิบัติเป็นประจำ เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมทางลบ 0 - 3 โดย 0 คือ ปฏิบัติเป็นประจำ 3 คือ ไม่ปฏิบัติเช่นนั้นเลย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารทางบวกเฉลี่ยระดับพอใช้ ค่าเฉลี่ย 1.991 (S.D.= 0.504) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า พฤติกรรมกรรมการบริโภคทางบวกที่อยู่ระดับดี มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดหรือปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ คือ การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว มีค่าเฉลี่ย 2.254 (S.D. = 0.443) รองลงมา คือ การใช้ช้อนกลางเมื่อทานอาหารร่วมกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 2.195 (S.D.= 0.454) การเลือกซื้ออาหารที่มีเครื่องหมาย อย. หรือฮาลาล มีค่าเฉลี่ย 2.144 (S.D. = 0.465) ส่วนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารทางลบ เฉลี่ยระดับพอใช้หรือมีพฤติกรรมปฏิบัติบ่อยครั้ง ค่าเฉลี่ย 1.085 (S.D. = 1.095) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า พฤติกรรมทางลบระดับต้องปรับปรุงที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดหรือมีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำ 5 - 7 วันต่อสัปดาห์ คือ การรับประทานอาหารประเภทจังก์หรือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มีค่าเฉลี่ย 0.566 (S.D. = 1.707) รองลงมาคือคะแนนเท่ากัน 2 ข้อ คือ การไม่ได้รับประทานอาหารเข้าเนื่องจากรีบไปเรียน มีค่าเฉลี่ย 0.655 (S.D. = 1.525) และการชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด มีค่าเฉลี่ย 0.655 (S.D. = 1.525)

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร