

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงาน  
ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร



รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจอาหาร  
วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2559

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

## กิตติกรรมประกาศ

รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีเชื้อของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร” สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์พลิศา รุ่งเรือง อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์กิตติชัย ราชมหา ที่สละเวลาให้คำปรึกษา แนะนำตั้งแต่เริ่มคิดหาหัวข้อการวิจัย ตลอดจนให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยจนสามารถทำงาน สำเร็จลุล่วง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์พัลลภา ปิติสันต์ และอาจารย์พันธภักดิ์ เสวตภาณวงศ์ ที่สละเวลาเป็นกรรมการสอบโครงการวิจัยฉบับนี้ ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาท ความรู้ในสาขาวิชาการจัดการธุรกิจอาหาร วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล นอกจากนี้ผู้วิจัย ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ยิ่งต่อการวิจัยครั้งนี้

ท้ายสุดนี้คุณประโยชน์ของการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ขอมอบให้กับผู้มีพระคุณต่อ ผู้วิจัยทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจเสมอมา

จิตรัตน์ อินทมาศ

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

Factors related to breakfast habits of working consumers in Bangkok Metropolis.

จันทรรัตน์ อินทมาศ 5750087

กจ.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์พลิศา รุ่งเรือง, Ph.D., ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
พัลลภา ปิติสันต์, Ph.D., พันธุ์ภักดิ์ เสวตภาณุวงศ์, Ph.D., กิตติชัย ราชมหา, M.Acc.

#### บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้า และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารมื้อเช้า โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) และวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ผ่านโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงาน กับปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม พบว่า เพศ และระดับการศึกษา ที่แตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงาน โดยที่เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงานในทิศทางลบ คือผู้บริโภคเพศชายมีความถี่ในการรับประทานอาหารเช้ามากกว่าเพศหญิง ส่วนระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงาน ในทิศทางบวก คือผู้ที่มีการศึกษาสูงมีความถี่ในการรับประทานอาหารเช้ามากกว่า จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงาน กับปัจจัยด้านจิตวิทยา พบว่า การง่วงใจ, การรับรู้ และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภค/ อาหารมื้อเช้า/ วัยทำงาน

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	2
1.4 นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	3
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.6 สมมุติฐานในการวิจัย	3
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>5</b>
2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเช้า	5
2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	8
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
<b>บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย</b>	<b>28</b>
3.1 ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และวิธีการสุ่มตัวอย่าง	28
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	33
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการทดสอบ	34

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 4 ผลการวิจัย</b>	<b>36</b>
4.1 การวิเคราะห์ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง	36
4.2 การวิเคราะห์ปัจจัยด้านจิตวิทยา	39
4.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์และทดสอบสมมติฐาน	41
<b>บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>46</b>
5.1 สรุปผลการศึกษา	46
5.2 ผลการทดสอบสมมติฐาน	47
5.3 อภิปรายผลการศึกษา	48
5.4 ข้อเสนอแนะ	50
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>52</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>56</b>
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	57
ภาคผนวก ข แบบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย	62
ภาคผนวก ค Certificate of Ethical Approval	72
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>74</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	ปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับผู้ใหญ่	8
2.2	แสดงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
4.1	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์	37
4.2	แสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของปัจจัยด้านจิตวิทยา ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงาน	40
4.3	แสดงค่าความเชื่อมั่นของแต่ละตัวแปร	41
4.4	แสดงค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของวัยทำงาน	42
4.5	แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) กรณีตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน	44
4.6	แสดงผลการทดสอบสมมุติฐานของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน	45

## สารบัญญภาพ

ภาพ		หน้า
2.1	แสดงแผนผังกรอบงานวิจัยและสมมติฐาน	21



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ประชากรวัยทำงาน เป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุ 20- 60 ปี โดยประเทศไทยมีประชากรในวัยนี้ถึง 55.09 ล้านคน (ศูนย์ข้อมูลแรงงานแห่งชาติ กระทรวงแรงงาน, 2558) ซึ่งเป็นวัยที่ก่อให้เกิดผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจ และมีส่วนสำคัญต่อฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศ ในสัดส่วนที่สูงกว่าวัยอื่นๆ นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย (2558) เปิดเผยว่า จากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ภัยธรรมชาติ และการดำเนินชีวิตที่รีบเร่ง ทำให้ประชากรวัยทำงานที่เป็นกลุ่มคนที่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลสุขภาพ มีความเสี่ยงทางสุขภาพ ได้แก่ 1) โรคอ้วน เกิดจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไป 2) โรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด 3) โรคเม็เร็งระบบสืบพันธุ์ เช่น มะเร็งปากมดลูก 4) โรคจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ 5) โรคเครียด จากการทำงาน และสภาวะสังคม 6) โรคเอดส์ 7) ภาวะมีบุตรยาก 8) การทำแท้ง 9) โรคจากการประกอบอาชีพ และ 10) อุบัติเหตุบนท้องถนน ข้อมูลจากการสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) พบประเด็นสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของคนวัยทำงาน ที่ถือเป็นพฤติกรรมเสี่ยงอย่างแรกที่ถูกเฉลยคือ การบริโภคอาหาร โดยพบว่าประชากรในวัยทำงานส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารหลักไม่ครบทั้ง 3 มื้อ และไม่สนใจว่าในแต่ละวันได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ หรือไม่ ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพตามมา

อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เป็นมื้อที่เติมพลังงานให้ร่างกายและสมองให้พร้อมที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพตลอดวัน ผู้ที่ไม่รับประทานอาหารเช้าร่างกายจะเกิดภาวะขาดน้ำตาล มีผลให้ความคิดตื้อตัน สมองไม่ปลอดโปร่ง เกิดความวิตกกังวล ใจสั้น อ่อนเพลีย หงุดหงิด โมโหง่าย มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสำคัญของการรับประทานอาหารเช้า(ศศิมา,2552) พบว่านักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าก่อนไปเรียนจะทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพ และคนในวัยทำงานจะมีพลังงานในการทำงานได้นานกว่า และมีความอ่อนล้าในช่วงกลางวันน้อยกว่าคนที่รับประทานกาแฟในตอนเช้าเพียง 1 แก้ว รวมถึงจะช่วยลดปริมาณการกินอาหารว่างและถั่วป่นย่อยให้ร่างกายรออาหารมื้อแรกของวันนานเกินไป นั้นจะส่งผลให้ระบบการย่อยอาหารไม่เป็นปกติได้ นอกจากนี้อาหารเช้ายังช่วยป้องกันโรคเบาหวาน หัวใจ และโรคอ้วนได้อีกด้วย การรับประทานอาหารเช้าทำให้ช่วยลดปริมาณ



การรับประทานอาหารว่าง หากปล่อยให้ร่างกายคอยนานเกินไปกว่าจะได้รับอาหารมื้อแรกของวัน ระบบการย่อยอาหารก็จะเฉื่อยชาในการทำงาน และทำให้มีระบบการเผาผลาญต่ำ (สุคสายชล หอมทอง, 2549) นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2558) กล่าวว่า ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน ส่วนใหญ่จะงดมื้อเช้า เนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป โดยต้องรีบเร่งเดินทางจากบ้านพักไปให้ทันเวลาเรียนหรือทำงาน ประกอบกับการต้องเสียเวลาในการจัดเตรียมอาหาร จึงเป็นเหตุผลสำคัญทำให้คนส่วนใหญ่ละเลยการรับประทานอาหารมื้อเช้า ซึ่งถือเป็นมื้อสำคัญที่สุดของวัน และบางคนงดอาหารเช้าเพราะต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิดและเกิดผลเสียตามมา

จากข้อมูลข้างต้นทำให้เห็นว่า ประชากรในวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจ และเป็นกลุ่มใช้พลังงานและสมองในการทำงาน สุขภาพที่ดีของคนกลุ่มนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเมื่อพนักงานมีสุขภาพดี มีความสุขกายสบายใจ ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น อันจะส่งผลดีต่อสถานประกอบการและเศรษฐกิจของประเทศตามมาด้วย และอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวันให้พลังงานแก่ร่างกายเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของมื้อเช้าของคนวัยทำงาน เพื่อสามารถนำข้อมูลหรือปัจจัยเหล่านี้มาพิจารณาใช้ในการรณรงค์ปรับเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้บริโภควัยทำงาน หรือประกอบการทำธุรกิจให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้บริโภควัยทำงานได้

## 1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารมื้อเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

## 1.3 ขอบเขตงานวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครเท่านั้น

## 1.4 นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง

1. วัยทำงาน หมายถึง วัยผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 20 - 60 ปี เป็นวัยที่ต้องหารายได้ เพื่อเลี้ยงตัวเอง และครอบครัว ซึ่งเป็นวัยที่ก่อให้เกิดผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจ และมีส่วนสำคัญต่อฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศ ในสัดส่วนที่สูงกว่าวัยอื่นๆ

2. อาหารเช้า หมายถึง อาหารมื้อแรกของวันที่รับประทานหลังจากตื่นนอน อาจเป็นอาหารประเภทข้าว เช่น ข้าวและกับ ข้าวต้มและกับ โจ๊ก อาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน สเปกเก็ตตี้ หรืออาหารประเภทขนม เช่น ขนมครก ขนมปัง แชนค์วิช คุกกี้ เค้ก เป็นต้น

3. พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับตรงกับการให้ได้มาและการรับประทานอาหาร

## 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของคนวัยทำงาน
2. เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน
3. เพื่อสามารถนำ ข้อมูลที่ได้มาพิจารณาประกอบการทำธุรกิจ ซึ่งจะช่วยให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายวัยทำงานได้เพิ่มมากขึ้น
4. เพื่อสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการณรงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้บริโภควัยทำงานได้

## 1.6 สมมติฐานการศึกษา

1. เพศที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
2. อายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
3. ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
4. อาชีพที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
5. รายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

6. สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

7. จำนวนสมาชิกครอบครัวส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

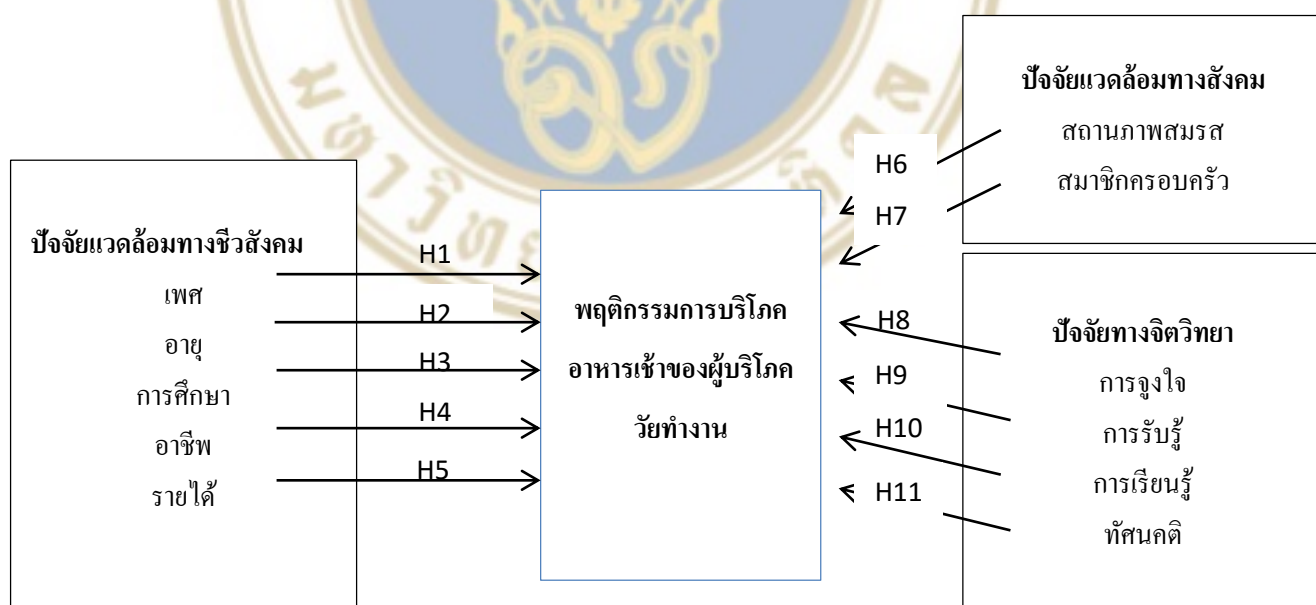
8. การจูงใจในการบริโภคอาหารเข้าส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

9. การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

10. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

11. ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

### กรอบแนวคิดงานวิจัย



## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา และรวบรวม แนวคิด เอกสาร ทฤษฎีต่าง ๆ รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นประเด็นต่าง ๆ ตามรายละเอียดสำคัญดังต่อไปนี้

ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเช้า

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเช้า

ความสำคัญของอาหารเช้า

อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน เพราะร่างกายอดอาหารมาประมาณ 10-12 ชั่วโมง นับจากอาหารมื้อเย็น ซึ่งกินเวลานานกว่าการอดอาหารมื้อกลางวันหรือมื้อเย็นถึง 2 เท่า ดังนั้นเมื่อตื่นนอนตอนเช้า ระดับน้ำตาลในเลือดจึงต่ำ และหากมีการทำกิจกรรม มีการคิด มีการเคลื่อนไหว ร่างกายและสมองต้องการพลังงานจากอาหาร จึงอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานต่างๆ ได้ ดังนั้นอาหารเช้าจึงจำเป็นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ที่ร่างกายต้องใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน (ลิติตา จิตตินันท์, 2553)

ผลการรับประทานอาหารเช้าต่อการตอบสนองของร่างกายทางด้านชีวเคมี

ภายหลังจากการรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลา 30 นาที ระดับน้ำตาลในเลือดได้เพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด จากนั้นระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงอย่างรวดเร็วภายในเวลา 3 ชั่วโมง และค่อยๆ ลดลงถึงระดับต่ำสุดภายใน 6 ชั่วโมง ในขณะที่ผู้ที่อดอาหารเช้าระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงภายในเวลา 30 นาที จากนั้นระดับน้ำตาลในเลือดได้เพิ่มขึ้นภายในเวลา 2 ชั่วโมง เนื่องจากร่างกายดึงพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่สะสมไว้ในตับ ซึ่งเป็นเสบียงไว้ใช้ยามจำเป็นนำมาใช้เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ อย่างไรก็ตาม พลังงานเหล่านี้ก็จะหมดไปในเวลาไม่นาน โดยระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงจนถึงระดับต่ำสุดภายในเวลา 3 ชั่วโมง จึงทำให้มีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารเช้าที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงและมื้อเย็นมากขึ้น จนเป็นสาเหตุหนึ่งของ

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน รวมถึงอาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (ทิพย์มณี โทภาณูรักษ์, 2552)

ชนิดของอาหารก็มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดเช่นกัน อาหารเข้าที่มีโปรตีนสูงสามารถเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดให้คงอยู่ได้นานถึง 4 ชั่วโมง ในขณะที่อาหารเข้าที่มีไขมันหรือคาร์โบไฮเดรตสูง เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดให้คงอยู่ได้เพียง 2-3 ชั่วโมงเท่านั้น

อาหารเข้าที่ดีให้สารอาหารที่สำคัญแก่ร่างกายได้ถึง 1 ใน 4 ของปริมาณสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ การรับประทานอาหารเช้าด้วยนมเพียง 1 แก้ว หรือกาแฟเพียง 1 แก้วนั้นยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าประโยชน์มีความสำคัญ ดังนี้ (เสาวพร เมืองแก้ว, 2542)

1. ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าก่อนไปเรียนจะทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพ และคนวัยทำงานจะมีพลังงานในการทำงานได้นานกว่า และมีความอ่อนล้าในช่วงเวลากลางวันน้อยกว่าคนที่รับประทานอาหารเช้าเพียงกาแฟแก้วเดียว สอดคล้องกับงานวิจัยของ Adolphus K., Lawton C. and Dye L. (2013) ที่พบว่า การรับประทานอาหารเช้าที่ให้พลังงานเพียงพอ มีผลเชิงบวกกับประสิทธิภาพในห้องเรียน

2. การรับประทานอาหารเช้าจะช่วยลดปริมาณการรับประทานอาหารว่างระหว่างวัน

3. การปล่อยให้ร่างกายคอยนานเกินไปกว่าที่จะได้รับอาหารมื้อแรกของวันระบบย่อยอาหารจะเฉื่อยชาในการทำงาน ซึ่งงานวิจัยพบว่า คนที่ไม่รับประทานอาหารเช้ามีอัตราการเผาผลาญอาหารต่ำกว่าคนที่ทานอาหารเช้าเป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Amanda and Lenka (2009) ที่พบว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภคอาหารเช้าเป็นประจำมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอ้วนเรื้อรัง ๒

4. การขาดอาหารเช้าอาจทำให้รู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสีง่ายยิ่งใกล้เที่ยงจะเกิดอาการโมโหหิวได้ง่าย รวมถึงขาดพลังงานในการดำเนินกิจกรรมระหว่างวัน

ดังนั้นอาหารเช้าจึงไม่เป็นเพียงอาหารมื้อแรกที่ทำให้พลังงานในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในรอบวันเท่านั้น แต่ยังอาจช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ เช่น ภาวะอ้วน โรคเบาหวานและโรคหัวใจเป็นต้น

นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย(2557) กล่าวว่า อาหารเข้าที่ดีควรประกอบด้วย 4 หมู่หลัก

1. อาหารประเภท ข้าว แป้ง จะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต
2. เนื้อสัตว์ นม ไข่ ให้สารอาหารโปรตีน
3. ไขมันจากพืชและสัตว์ให้สารอาหารไขมัน

4. ผักชนิดต่าง ๆ ให้วิตามินและแร่ธาตุ

และหากมีผลไม้ด้วยก็จะครบ 5 หมู่ ซึ่งจะให้ผลดีต่อร่างกายอย่างมาก

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีของคนวัยทำงาน ดังนี้

1. รับประทานธัญพืช ซึ่งมี 2 ประเภท คือ ธัญพืชไม่ขัดสี ที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ วิตามิน บี และใยอาหารสูง และธัญพืชขัดสี ที่มีสีขาวนารับประทาน และเก็บไว้ได้นาน แต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ

2. รับประทานอาหารจำพวกไขมันอิ่มตัวแต่น้อย ไขมันอิ่มตัว ได้มาจากไขมันสัตว์ ไข่ ผลิตภัณฑ์นม น้ำสลัด ฯลฯ

3. รับประทานไขมันทรานส์แต่น้อย ไขมันทรานส์ส่วนใหญ่ พบมากในเบเกอรี่ที่มีมาการีน หรือเนยเทียมเป็นส่วนประกอบ ซึ่งวัตถุดิบเหล่านี้ ผ่านกระบวนการเติมออกซิเจนในน้ำมัน เพื่อเปลี่ยนน้ำมันให้เป็นก้อนไขมัน ทำให้ร่างกายมีระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีสูงขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

4. รับประทานไขมันคอเลสเตอรอลแต่น้อย คอเลสเตอรอลที่วุ่นนี้ คือคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL) ซึ่งได้มาจากไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง นมไขมันเต็มๆ หากบริโภคอาหารที่มีคอเลสเตอรอลมากเกินไป จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดมากขึ้น

5. รับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตชนิดที่ร่างกายย่อยไม่ได้ จึงช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ดี

6. รับประทานอาหารที่ใส่น้ำตาลให้น้อยที่สุด อาหารที่ให้รสหวาน มาจาก 2 แหล่ง คือ จากผลไม้ หรือน้ำตาลฟรุกโทส ซึ่งมีแร่ธาตุ และวิตามินที่มีประโยชน์ติดมาด้วย อีกแหล่ง ได้จากน้ำตาลที่ใช้ปรุงอาหาร หรือน้ำตาลกลูโคส ที่ไม่มีแร่ธาตุ หรือวิตามิน ซึ่งน้ำตาลชนิดนี้จะต้องมีการจำกัดปริมาณในการรับประทาน เพราะเป็นน้ำตาลที่ให้พลังงาน

7. รับประทานอาหารเค็มให้น้อยที่สุด อาหารที่มีรสเค็มมาก บ่งบอกถึงปริมาณ โซเดียมที่สูง ซึ่งทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น แล้วสามารถทยอยออกไปเป็น โรคหัวใจ อัมพาต และโรคไตได้ในที่สุด

8. บริโภคแอลกอฮอล์ให้น้อยที่สุด ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะมีอายุเฉลี่ยสั้นกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม

9. เสริมวิตามิน สำหรับคนวัยทำงานที่เริ่มเข้าสู่วัยทอง ควรรับประทานอาหารที่เสริมวิตามินบี 12 และวิตามินดี หรือออกแดดอ่อนๆ ช่วงเช้า เพื่อช่วยในการทำงานของระบบประสาท และกระดูก

## ปริมาณอาหารที่แนะนำ

ตารางที่ 2.1 ปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับผู้ใหญ่ แบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600, 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว – แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	6	5	6
ผลไม้	ส่วน	4	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนโต๊ะ	6	9	12
นม	แก้ว	1	1	1
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	บริโภคแต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ : พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับหญิงวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี

พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับ วัยรุ่นชาย/หญิง อายุ 14 - 25 ปี และชายวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี

พลังงาน 2,400 กิโลแคลอรี สำหรับ ชาย - หญิง ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา เป็นต้น

## 2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่มีอยู่ในจิตใจของบุคคล สังกัดไม่ได้โดยตรง เช่นคุณค่า ที่เขายึดถือเป็นหลักในการประมาณสิ่งต่างๆ ทักษะหรือเจตคติที่เขามีต่อสิ่งต่างๆ รวมถึงความคิดเห็น ความเชื่อ ทัศนคติ และสภาพจิตใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลที่กำหนดพฤติกรรม (ชุดาจิตพิทักษ์, 2541 )

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร เป็นการกระทำที่ปฏิบัติจนเคยชิน เป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร ซึ่งพฤติกรรมกรบริโภคมักเกิดจากการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและปัจจัยต่างๆ เช่น ครอบครัว ความเชื่อ ความรู้ สังคม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ ล้วนส่งผลให้บุคคลในแต่ละคนมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่แตกต่างกันดังนั้น จึงมีนักวิชาการหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ดังนี้คือ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า เป็นการปฏิบัติที่เคยชินจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร ซึ่งครอบคลุมถึงประเภทอาหาร ชนิดของอาหารที่รับประทาน วิธีการรับประทาน ความถี่ในการรับประทานอาหาร และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ รวมทั้งสุขลักษณะนิสัยในการรับประทานอีกด้วย

เกรียงไกร วาสนจิตร (2548) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติ การปฏิบัติ หรือ การแสดงออกที่เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการบริโภคอาหารที่สามารถสังเกตได้ โดยเป็นลักษณะความชอบ หรือไม่ชอบที่ปฏิบัติเสมอๆจนกลายเป็นความเคยชินในการบริโภค ซึ่งผู้บริโภคจะต้องนำมาพิจารณาในการเลือก การปรุง การกินของตนเองและครอบครัว

นิตยา เพ็ญศิริรักษา (2548) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Food Behavior) เป็นความเชื่อ ข้อห้ามข้อบังคับที่ถือปฏิบัติในสังคมจนกลายเป็นบริโภคนิสัย ในแง่มานุษยวิทยาอาจถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรม กล่าวคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ หรือปฏิบัติในการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค และการนำอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร การเตรียม การปรุง ตลอดจนการบริโภคอาหาร หรือพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้ หรือไม่ได้ก็ตามทั้งการพูด ความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจเลือก กิริยาการแสดงออก และการกระทำในการบริโภคอาหาร จากความหมายของพฤติกรรมการบริโภคสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอก

1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่สามารถสังเกตได้ เช่น ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม ความตั้งใจ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในที่ตัวบุคคลที่สังเกตโดยตรงไม่ได้ หากต้องการทราบว่าบุคคลมีการแสดงออกอย่างไร จำเป็นต้องมีเครื่องมือมาช่วย เช่น แบบทดสอบความรู้ แบบวัดความรู้สึก เป็นต้น ซึ่งวิธีวัดอาจให้บุคคลตอบเองหรือสัมภาษณ์

2. พฤติกรรมภายนอก (Invert Behavior) หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคที่บุคคลแสดงออกโดยผู้อื่นสามารถสังเกตได้ เช่น ประเภทอาหารที่รับประทาน ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ เป็นต้น การวัดพฤติกรรมในลักษณะนี้สามารถใช้วิธีการสังเกตได้โดยตรง

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งออกได้เป็น 4 ปัจจัยดังนี้ ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม (วลัยทิพย์ สาชนวิจารณ์, 2542) และปัจจัยด้านจิตวิทยา (พรพรรณ ป้อมสุข, 2553)



1. ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Factor) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือสภาพทางภูมิศาสตร์ของท้องถิ่น หรือแหล่งชุมชนนั้นๆซึ่งจะเป็นตัวกำหนดชนิดอาหาร ที่จะสามารถผลิตหรือหามาได้ เช่นชุมชนใกล้ทะเลจะหาอาหารได้จากการประมง นอกจากนี้สภาพทางภูมิศาสตร์ เช่น ดิน น้ำ ภูมิอากาศ ยังเป็นสิ่งที่กำหนดชนิดของพืช และสัตว์ในแต่ละท้องถิ่นอีกด้วย ซึ่งจะเป็นสิ่งที่กำหนดแบบแผนของลักษณะอาหารที่บริโภคของชุมชน ดังนั้นปัจจัยทางกายภาพจึงมีอิทธิพลต่อการบริโภค และความแตกต่างของลักษณะทางกายภาพย่อมจะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่นนั้นๆด้วย เช่น คนแถบเอเชียนิยมบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก ส่วนคนแถบยุโรปนิยมบริโภคขนมปังเป็นอาหารหลัก เป็นต้น

2. ปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม (Personal Biological Factor) ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ หมายถึง ชนิด และปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามสภาวะของร่างกาย เช่น สภาวะการตั้งครรภ์ อายุ เพศ ความเจ็บป่วย การทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การย่อย การดูดซึม เป็นต้น แต่ละคนจะมีความต้องการสารอาหารแต่ละชนิด เหมือนหรือแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย กิจกรรมที่ทำ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลได้ตลอดเวลา (ยูรภรณ์ จิตเกื้อกุล, 2549)

ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นลักษณะของผู้บริโภค เป็นข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้บริโภค ว่าเป็นคนกลุ่มใด เพศ อายุ การศึกษา รายได้ อาชีพ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลได้ตลอดเวลา ดังนี้

1. เพศ (Sex) เป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึงความแตกต่างทางร่างกาย เป็นตัวกำหนดบทบาททางบุคลิกภาพ และเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่างทางด้านค่านิยม ทักษะคืด ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมและสังคมได้กำหนดบทบาท และกิจกรรมของคนทั้งสองเพศไว้แตกต่างกัน เช่น ผู้ชายจะมีความต้องการพลังงานจากอาหารต่างๆมากกว่าผู้หญิงในวัยเดียวกัน เป็นต้น

2. อายุ (Age) เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการบริโภคอาหาร เพราะอายุเป็นปัจจัยพื้นฐานที่บ่งชี้ความแตกต่างด้านพัฒนาการทางร่างกาย ความรู้สึนึกคิด วุฒิภาวะ ประสิทธิภาพ หรือความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจ และการรับรู้ อายุมีอิทธิพลต่อการกำหนดความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล ซึ่งจะเพิ่มตามอายุจนสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ และอาจลดลงในวัยสูงอายุ

เช่น เด็กวัยเรียนต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนและไขมันมากกว่าผู้สูงอายุ เป็นต้น

3. ระดับการศึกษา (Education) การศึกษาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความรู้ มีความเข้าใจต่อข้อมูลข่าวสารได้ง่ายขึ้น บุคคลที่ได้รับการศึกษาสูงจะมีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น มีกระบวนการคิดที่สลับซับซ้อนมากขึ้น มีการตัดสินใจที่ละเอียดรอบคอบ และความรู้เป็น

ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการพิจารณาตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุมีผล การศึกษาช่วยพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติที่ดี รวมทั้งมีโอกาแสวงหาข้อมูลและการนำไปใช้ประโยชน์ได้ดีขึ้น

4. อาชีพ (Occupation) ความต้องการบริโภคอาหารไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกาย เพศ หรืออายุเพียงเท่านั้น แต่จะต้องขึ้นอยู่กับอาชีพด้วย ความต้องการอาหารขึ้นอยู่กับงานที่ทำว่าใช้พลังงานมากหรือน้อยเพียงใด และแต่ละอาชีพจะมีลักษณะเฉพาะบางประการที่ทำให้ผู้บริโภคบริโภคอาหารแตกต่างกันออกไป ซึ่งทำให้อาชีพเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร

5. รายได้ (Income) รายได้ส่วนบุคคลของผู้บริโภค มีผลต่อกระบวนการตัดสินใจซื้อและการบริโภค รายได้ของครอบครัวก็ย่อมส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัวด้วย ผู้ที่มีรายได้สูงมักซื้ออาหารที่มีราคาแพงมาบริโภคทำให้เกิดค่านิยม และรสนิยมใหม่ๆ ส่วนผู้ที่มีรายได้ต่ำก็จะหลีกเลี่ยงการบริโภคที่ฟุ่มเฟือย เพราะมีข้อจำกัดในการใช้จ่าย

3. ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม (Social Factor) ลักษณะของสังคมชนบทและสังคมเมืองมีความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน สังคมไทยโดยทั่วไปเป็นสังคมแบบเครือญาติ มีลักษณะเป็นครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และอาจมีญาติพี่น้อง อาศัยอยู่ร่วมกัน เป็นสมาชิกครอบครัว ซึ่งมักมีพฤติกรรมเลียนแบบคล้ายคลึงกันตามวัฒนธรรมแต่ละครอบครัว หรือสังคมเพื่อนที่คนในกลุ่มมักมีพฤติกรรมคล้ายคลึงกันกับเพื่อนในกลุ่ม เช่น ครอบครัวที่เชื่อว่ารับประทานผักดีต่อสุขภาพ จะมีการปลูกฝังให้ลูกหลานรับประทานผัก เป็นต้น

พรทิพย์ สัมปตตะวนิช (2541) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคคือ วงจรชีวิตครอบครัว (Family life cycle stage) เป็นขั้นตอนการดำรงชีวิตของบุคคลทำให้เกิดความต้องการและพฤติกรรมการบริโภคที่ต่างกัน วงจรชีวิตครอบครัวประกอบด้วยขั้นตอนแต่ละขั้นจะมีลักษณะการบริโภคแตกต่างกันดังนี้

ขั้นที่ 1 เป็น โสดและอยู่ในวัยหนุ่มสาว (The Bachelor Stage) มีอิสระในการบริโภคและใช้จ่ายอย่างเต็มที่

ขั้นที่ 2 คู่สมรสใหม่และยังไม่มีบุตร (Newly Married Couples) เป็นระยะที่ก้าวเข้าสู่ชีวิตครอบครัวมักซื้อสินค้าถาวร เช่น บ้าน รถยนต์

ขั้นที่ 3 ครอบครัวที่มีบุตรคนเล็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ (Full Nest I) มักซื้อสินค้าถาวรภายในบ้าน สินค้าและอาหารสำหรับเด็ก สนใจสิ่งใหม่ๆ สิ่งที่ดีคิดว่าดีสำหรับลูก

ขั้นที่ 4 ครอบครัวที่มีบุตรคนเล็กอายุมากกว่า 6 ขวบ (Full Nest II) มักซื้อสินค้าประเภทอาหาร เครื่องเขียน แบบเรียน รายการพักผ่อนสำหรับบุตร

ขั้นที่ 5 ครอบครัวยุคที่บิดามารดาอายุมาก และบุตรยังไม่แต่งงาน (Full Nest III) มีฐานะการเงินดี มีการบริโภคที่หรูหรา เช่นการพักผ่อน การท่องเที่ยว

ขั้นที่ 6 ครอบครัวยุคที่บิดามารดาอายุมาก บุตรโตแล้วแต่ยังทำงานอยู่ (Empty Nest I) มีฐานะทางการเงินดี มักชอบเดินทาง พักผ่อน ช่วยเหลือสังคม

ขั้นที่ 7 ครอบครัวยุคที่บิดามารดาอายุมาก บุตรแยกครอบครัวและออกจากงานแล้ว (Empty Nest I) ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์ผู้สูงอายุ และค่ารักษาพยาบาล

ขั้นที่ 8 อยู่คนเดียวเนื่องจากฝ่ายหนึ่งตายหรือหย่าขาด และบุตรแยกครอบครัวแล้ว (Solitary Survivors) ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่ารักษาพยาบาล

4. ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological Factors) พฤติกรรมการบริโภคอาหารยังได้รับอิทธิพลจากขบวนการด้านจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วย

4.1 การจูงใจ (Motivation) หมายถึง พลังสิ่งกระตุ้นที่อยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่งสิ่งกระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติ การจูงใจภายในตัวบุคคล แต่อาจจะถูกกระทบจากปัจจัยภายนอก เช่นวัฒนธรรม ชั้นทางสังคม หรือสิ่งกระตุ้นที่นักการตลาดใช้เป็นเครื่องมือการตลาดเพื่อกระตุ้นให้เกิดความต้องการ พฤติกรรมมนุษย์เกิดขึ้นต้องมีแรงจูงใจ ซึ่งหมายถึง ความต้องการที่ได้รับการกระตุ้นจากภายในตัวบุคคลที่ต้องการแสวงหาความพอใจด้วยพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย ซึ่งความต้องการของมนุษย์อันประกอบด้วย ความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางจิตวิทยาต่างๆ ความต้องการเหล่านี้ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะหาสิ่งที่จะมาตอบสนองความต้องการของตน ซึ่ง Maslow ได้สรุปความต้องการของมนุษย์ว่า สามารถแบ่งตามลำดับความสำคัญได้ 5 ลำดับ จากต่ำไปสูง ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ เช่น ความต้องการอาหาร ต้องการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการความปลอดภัยของมนุษย์ เช่น การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การรับประทานยา เป็นต้น

3. ความต้องการยอมรับและความรัก (Belongingness and Love Needs) จากคนรอบข้าง เช่น การอยากเข้าสังคม การเป็นบุคคลสำคัญ เป็นต้น

4. ความต้องการความนับถือ (Esteem and Status Needs) การยกย่องและการมีสถานะจากสังคม

5. ความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความสมหวังในสิ่งที่ตนคิด หรือปรารถนา

4.2 การรับรู้ (Perception) เป็นกระบวนการซึ่งแต่ละบุคคลได้รับการเลือกสรร จัดระเบียบและตีความหมายข้อมูลเพื่อที่จะสร้างภาพที่มีความหมาย หรือหมายถึง

กระบวนการของความเข้าใจของบุคคล จากความหมายนี้ จะเห็นว่าการรับรู้เป็นกระบวนการของบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยภายใน เช่น ความเชื่อ ประสบการณ์ ความต้องการและอารมณ์ และยังขึ้นกับลักษณะปัจจัยภายนอก คือสิ่งกระตุ้น การรับรู้จะพิจารณาเป็นกระบวนการกลั่นกรอง การรับรู้จะแสดงถึงความรู้สึกจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การได้เห็น ได้กลิ่น ได้ชิม ได้รสชาติ และได้รับความรู้สึก แต่ละคนจะมีการรับรู้ที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับ

1. ลักษณะทางกายภาพของสิ่งเร้าต่าง ๆ นั้น
2. ความสัมพันธ์ของสิ่งเร้ากับสิ่งแวดล้อมขณะนั้น
3. เงื่อนไขของแต่ละบุคคล ซึ่งบุคคลมีความต้องการ ทศนคติ ค่านิยม

และสิ่งจูงใจแตกต่างกัน

4.3 การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม หรือความโน้มเอียงของพฤติกรรมจากประสบการณ์ที่ผ่านมา การเรียนรู้ของบุคคลเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับสิ่งกระตุ้น และจะเกิดการตอบสนอง ซึ่งก็คือทฤษฎี สิ่งกระตุ้นและการตอบสนอง

4.4 ทศนคติ (Attitude) หมายถึง ความคิด ความเข้าใจ ความคิดเห็น ความรู้สึก และ ท่าทีของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคลนั้น โดยอาจแสดงออกในทางเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ทศนคติที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น มีธรรมชาติที่ค่อนข้างเปลี่ยนแปลงยาก และส่งผลให้พฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งค่อนข้างคงที่ แต่ก็มีข้อยกเว้นในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงทศนคตินั้นจำเป็น

อาจสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยทางจิตวิทยา ซึ่งจะส่งผลให้ผู้บริโภคแต่ละคนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน

20

### ตัวแปรปัจจัยสำคัญ

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะทำการศึกษาทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยในอดีตในเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อทราบถึงพฤติกรรมของผู้บริโภควัยทำงานในกรุงเทพมหานครว่ามีตัวแปรปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเมื่อเช้า เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำตัวแปรเหล่านั้น พร้อมทั้งข้อเสนอแนะจากงานวิจัยในอดีตมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดตัวแปรต้น สมมุติฐานงานวิจัย และกรอบงานวิจัยต่อไป

## 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตารางที่ 2.2 แสดงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

หัวข้อ	ชื่อผู้ศึกษา/ปี	วิธีการ/กลุ่มตัวอย่าง	ผลการศึกษา
ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร	ทัศนีย์ วงษ์จรรย์ราษฎร์ (2538)	ใช้แบบสอบถามในการรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกทม. จำนวน 480 คน	วัยรุ่นมีความคิดเห็นว่าอาหารมีความสำคัญเท่ากันทั้ง 3 มื้อ และอาหารเช้ามีความจำเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นคือ 1)ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของมื้ออาหาร 2)ความคิดเห็นเกี่ยวกับความจำเป็นของอาหารเช้า 3)การบริโภคอาหารเช้าของครอบครัว ส่วนปัจจัยที่รองลงมาคือ 1)รายได้ของบิดา 2)เวลาที่ใช้ในการบริโภคอาหารเช้า และ3)การประกอบอาหารของครอบครัว
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร	ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544)	ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่6ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำนวน 397 คน ในโรงเรียนเอกชน จำนวน 58 โรงเรียน	การศึกษาพบว่า 1. นักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินเป็นเพศชายมากกว่าหญิง มีบิดามารดาที่มีรูปร่างอ้วน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคพอใช้ สำหรับทัศนคติด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกินพบว่า เห็นด้วยที่ว่าคนอ้วนคือ คนอยู่ดีกินดีและที่มีสง่าราศี ในด้านพฤติกรรมกรบริโภคพบว่า รับประทานอาหารปริมาณมากที่สุดในมื้อเย็นและรับประทานมากกว่า 3 มื้อต่อวัน 2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรบริโภค ปัจจัยนำ ได้แก่ ความเชื่อและ ทัศนคติต่อภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐาน อายุ ศาสนาและสมาชิกในครอบครัวที่รูปร่างอ้วน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมผู้ปกครอง ครูและเพื่อน ระดับการศึกษาของบิดา อาชีพของมารดา 3.ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกิน พบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ ความเชื่อ ศาสนา และสมาชิกในครอบครัวที่รูปร่างอ้วน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร รายได้นักเรียนและครอบครัว ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมผู้ปกครอง ครูและเพื่อน การศึกษาบิดา และการรับรู้สื่อโฆษณา

ตารางที่ 2.2 แสดงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคอาหาร (ต่อ)

พฤติกรรมบริโภคอาหารเช้าของพนักงานธนาคารในเขตกรุงเทพมหานคร	จรัสพรธณ จัตตุพร และคณะ (2545)	ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลพนักงานธนาคารในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน	กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารเช้าร้อยละ 84.6 ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเช้าที่ทำงาน ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเช้าได้แก่ ระยะเวลาในการเดินทาง และสถานที่จำหน่ายอาหารเช้า และพบว่า ปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา ลักษณะที่พักอาศัยและสถานที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนิสิต-นักศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร	แอน สุริยรัตน์ (2549)	ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิต-นักศึกษา จากมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร 8 แห่ง จำนวนแห่งละ 50คน	1. ข้อมูลส่วนบุคคลด้านเพศ รายได้รวมต่อเดือน ที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าแตกต่างกัน 2. ความสนใจต่อผลิตภัณฑ์อาหารเช้า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า 3. การสนใจในการบริโภคอาหารเช้ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนิสิต-นักศึกษา 4. บุคลิกภาพชอบเข้าสังคม มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า 5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนิสิต-นักศึกษา ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเช้าเพราะทำให้ไม่หิว
พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเช้าของพนักงานเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร	สุทธิณัฐ จิตติจรุงลาภ (2550).	ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลพนักงานบริษัทเอกชน อายุ 15-55 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร	พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเช้าของผู้บริโภคส่วนใหญ่ ใช้จ่ายเฉลี่ย 34 บาทต่อครั้ง โดยเลือกซื้อจากร้านค้าตามรายการอาหารเช้าประเภทข้าวเป็นอาหารที่ชอบซื้อและซื้อบริโภคเฉพาะที่จำเป็น ด้วยเหตุผลหลักคือ รสชาติอาหาร และตนเองเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อ

<p>พฤติกรรมและความคิดเห็นของผู้บริโภคเพื่อการออกแบบผลิตภัณฑ์อาหารเช้าในเขตกรุงเทพมหานคร</p>	<p>ทิพย์ มณี โต ภาณุรักษ์ (2552)</p>	<p>ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลจากผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 440 คน</p>	<p>ผู้บริโภคส่วนใหญ่ทราบความสำคัญและบริโภคอาหารเช้าด้วยความถี่ 7 วันต่อสัปดาห์หรืออย่างน้อย 5 วันทำงาน ช่วงเวลาที่ทานคือ 7.00 – 8.00 น. มีค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารเช้ารับประทานต่อครั้งที่ 21 - 30 บาท นิยมซื้อใกล้ที่ทำงาน จากร้านสะดวกซื้อและร้านอาหารทั่วไปหรือร้านอาหารข้างทาง รับทราบข้อมูลอาหารเช้าจากสื่อทางโทรทัศน์มากที่สุด เมนูอาหารเช้าที่นิยมใน 5 อันดับแรกคือ ข้าวราดแกง ข้าวเหนียวหมูบึ่ง อาหารจานเดียว เบเกอรี่และ โจ๊กตามลำดับ กลยุทธ์ทางการตลาดที่สำคัญคือ ต้องให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์คู่กับราคา สามารถหาซื้อได้สะดวก ความสะอาดและปลอดภัย รสชาติของผลิตภัณฑ์ และสื่อโฆษณา รวมถึงการขายโดยพนักงาน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเช้า</p>
<p>รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารพร้อมบริโภคของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร</p>	<p>ศิว พิชญ์ ตั้งนิมิต ชัยกุล (2552)</p>	<p>ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลประชากรวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำนวน 385 คน</p>	<p>พฤติกรรมการเลือกประเภทอาหารมีความสัมพันธ์กับ อายุ การศึกษา อาชีพ จำนวนสมาชิกครอบครัว และความสนใจด้านอาหาร พฤติกรรมการเลือกสถานที่บริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับ สถานภาพ และกิจกรรมด้านการทำงาน พฤติกรรมการเลือกบุคคลร่วมรับประทานอาหาร มีความสัมพันธ์กับอายุ สถานภาพ การศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัว พฤติกรรมด้านมื้ออาหาร มีความสัมพันธ์กับจำนวนสมาชิกครอบครัว กิจกรรมด้านการทำงาน ความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารพร้อมบริโภค พฤติกรรมด้านโอกาสในการบริโภคสัมพันธ์กับ อายุ สถานภาพ การศึกษา รายได้ และการทำงาน</p>

กร			
----	--	--	--

ตารางที่ 2.2 แสดงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร (ต่อ)





ตารางที่ 2.2 แสดงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (ต่อ)

<p>พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันในกลุ่มประชากรวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี</p>	<p>พรพรรณ ป้อมสุข (2553)</p>	<p>ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ประชากรวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในอำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 400 คน</p>	<p>พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้งในกลุ่มชุมชนเมืองและชนบทมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรวัยทำงานอำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ได้แก่ เพศ อายุ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพทัศนคติ และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ปัจจัยเอื้ออำนวยด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนจากบุคคล</p>
<p>พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของคนทำงานย่านถนนสีลม</p>	<p>พุทธิตา แก้วมงคล (2553)</p>	<p>ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลจากพนักงานบริษัทเอกชนบนถนนสีลมจำนวน 400 คน</p>	<p>มีการบริโภคอาหารเช้าเป็นประจำ เพราะทำให้รู้สึกอิ่ม ส่วนที่ไม่รับประทานอาหารเช้าทุกวันเพราะไม่มีเวลา โดยมีค่าใช้จ่ายซื้ออาหารเช้าที่ทำงานตามรายทางและนำไปรับประทานที่ทำงาน มีค่าใช้จ่ายมื้อเช้าประมาณ 20-30 บาท ส่วนใหญ่ซื้ออาหารประเภทข้าวและอาหารเช้ารูปแบบบรรจุถุง จากการทดสอบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าในด้านความถี่ พบว่า เพศ เวลาที่มีก่อนเริ่มงาน และส่วนประสมทางการตลาดด้านการส่งเสริมการตลาดมีผลต่อพฤติกรรมในการบริโภค</p>
<p>ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี</p>	<p>วิริยา นุญรินทร์ (2553)</p>	<p>ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลจาก นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยในจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 400 คน</p>	<p>พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี อยู่ในระดับดี ปัจจัยทางชีวสังคม การบริโภคของคนในครอบครัว การรับรู้ ทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมของ นักศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี</p>

ตารางที่ 2.2 แสดงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร (ต่อ)

<p>การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร</p>	<p>เครือมาศ มีเกษม(2554)</p>	<p>ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ประชากรวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน</p>	<p>ลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารจานด่วน กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย มีอายุน้อย มีสถานภาพโสด ระดับการศึกษาปานกลาง ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนไม่สูง จะนิยมบริโภคอาหารจานด่วนประเภทไก่ทอด และ พิซซ่า เป็นหลัก จะรักความสะดวกสบาย ไม่ค่อยพิถีพิถันต่อการรับประทานอาหารมากนัก และมีเวลาในการรับประทานอาหารจำกัด การที่บุคคลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารจานด่วนที่ต่างกัน ย่อมมีพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนที่ต่างกันด้วย</p>
<p>ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารจากร้านอาหารหาบเร่แผงลอยบนถนนสีลมของผู้บริโภคกลุ่มวัยทำงาน</p>	<p>ฐิตาภัทร์ รัตนนิธิพงศ์ (2554)</p>	<p>ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ประชากรวัยทำงานบริเวณถนนสีลม กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน</p>	<p>ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ย มีผลต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารจากร้านอาหารหาบเร่แผงลอย ปัจจัยทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์และด้านราคาเฉลี่ย มีผลต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารจากร้านอาหารหาบเร่แผงลอย</p>
<p>พฤติกรรมเลือกบริโภคอาหารของประชาชนตำบลสะลวง-ขี้เหล็ก อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่</p>	<p>วิทญา ตันอารีย์(2554)</p>	<p>ของประชาชนตำบลสะลวง – ขี้เหล็ก อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 87 คน</p>	<p>กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตนในการเลือกบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้การเลือกการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพ ภาวะสุขภาพ ภาวะโภชนาการส่วนบุคคลและครอบครัว ตลอดจนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการจากโทรทัศน์ ซึ่งเป็นสื่อสุศึกษาที่มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการรับรู้</p>

ตารางที่ 2.2 แสดงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (ต่อ)

<p>ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร</p>	<p>สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ(2556)</p>	<p>ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ประชากรทุกวัย จำนวน 406 คน และนักเรียนอายุ 6-14 ปี จำนวน 42 คน</p>	<p>พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือดื่มนมที่มีรสหวาน รองลงมาคือขนมขบเคี้ยวกรอบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอดใน ส่วนพฤติกรรมผู้บริโภค พบว่าส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและเจตคติต่อการบริโภคอาหาร ส่วนอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร</p>
<p>Breakfast Consumption by African-American and White Adolescent Girls Correlates Positively with Calcium and Fiber Intake and Negatively with Body Mass Index</p>	<p>Affenito et al. (2005)</p>	<p>เก็บข้อมูลจาก National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study และการจดบันทึกการรับประทานอาหาร 3 วัน ของเด็ก อายุ 9 ปี</p>	<p>ร้อยละ 77 เด็กหญิงชาวอเมริกันผิวขาวอายุ 9 ปีรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ ในขณะที่เด็กหญิงแอฟริกัน-อเมริกัน เพียงร้อยละ 57 เท่านั้นที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ และยังพบว่า หญิงอายุระหว่าง 9-19 ปี ผิวขาวและผิวดำรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ เพียงร้อยละ 32 และ 22 ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องมาจากเด็กเล็กมีผู้ปกครองดูแลและจัดหาอาหารเช้าให้ แต่ในเด็กโตนั้นผู้ปกครองไม่ได้บังคับในเรื่องนี้ โดยปล่อยให้มีความอิสระในการพิจารณาเอง ประกอบกับเด็กมัธยมชาวอเมริกันเข้าเรียนเช้ากว่าเด็กประถม ทำให้เด็กโตไม่มีเวลาดินอาหารเช้า</p>

ตารางที่ 2.2 แสดงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (ต่อ)

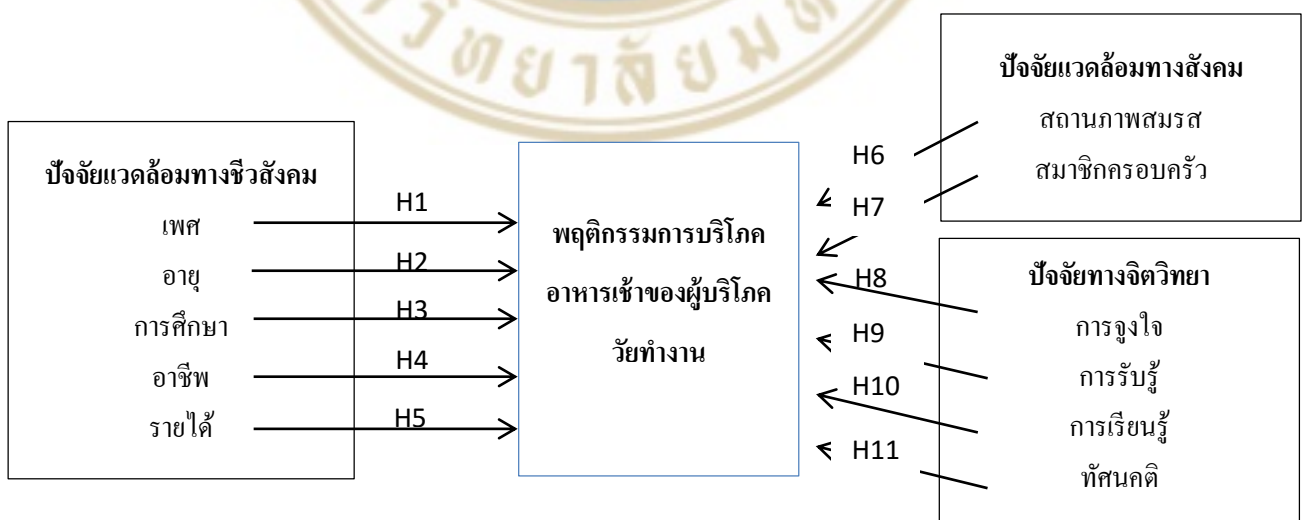
<p>Breakfast Consumption in Adolescence and Young Adulthood: Parental Presence, Community Context, and Obesity</p>	<p>Amanda L. Williams, Lenka H. Shriver (2009)</p>	<p>สัมภาษณ์ วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จำนวน 7788 คน</p>	<p>ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคของเยาวชนคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้ปกครอง เยาวชนชาว แอฟริกันอเมริกันกลุ่มที่มีรายได้น้อย มีความถี่น้อยในการรับประทานอาหารเช้า ทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วนเรื้อรังเมื่อเทียบกับกลุ่มเยาวชนผิวขาว และไม่ได้บริโภคอาหารเช้ามีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอ้วนเรื้อรัง</p>
<p>The Role of Breakfast in Health: Definition and Criteria for a Quality Breakfast</p>	<p>Carol .,et al. (2014)</p>	<p>Research Studies Breakfast intake data from What We Eat in America, National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)</p>	<p>การศึกษาพบว่า 93% ของผู้ใหญ่ชาวอเมริกันคิดว่าอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน การบริโภคอาหารเช้ามีแนวโน้มสูงขึ้นจากหลายปัจจัยที่ได้รับพบว่ามีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าเป็นประจำในเด็กและวัยรุ่น คือ สภาพแวดล้อมที่บ้าน เช่น พ่อแม่ที่รับประทานอาหารเช้า อาหารที่อร่อยและ บุคคลมีความเข้าใจในการรับรู้ในเชิงบวกเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคอาหารเช้า</p>

ในการกำหนดตัวแปรที่จะนำมาใช้ในการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งได้มีการศึกษาทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น (ตารางที่ 2.2) พบว่า ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หลายงาน โดยมีการศึกษาในประเทศไทยส่วนใหญ่มักเป็นการศึกษาในวัยรุ่นและวัยทำงาน รองลงมาเป็นเด็กวัยเรียน และการศึกษาในต่างประเทศ ส่วนใหญ่มักเป็นการศึกษาในเด็กวัยเรียนที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตและต้องใช้พลังงานในการทำกิจกรรมระหว่างวัน รองลงมาเป็นการศึกษาในวัยรุ่น และวัยทำงาน เป็นต้น

### ตัวแปรอิสระ

ปัจจัยที่พบว่ามีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม และปัจจัยด้านจิตวิทยา ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้นำตัวแปรอิสระที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน ที่ประสงค์จะนำมาเป็นตัวแปรต้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มาศึกษาในรายละเอียดเพื่อทำการศึกษว่าในงานวิจัยก่อนหน้าได้ทำการศึกษาตัวแปรเหล่านี้กันอย่างไร และได้ผลลัพธ์อะไรจากการศึกษาวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะสามารถกำหนดสมมติฐานในการวิจัยในแต่ละตัวแปร และสร้างเป็นกรอบการศึกษาวิจัยในครั้งนี้



## ภาพที่ 2.1 แสดงแผนผังกรอบงานวิจัยและสมมติฐาน

1. ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Factor) สิ่งแวดล้อมในบริเวณที่อยู่อาศัยจะเป็นตัวกำหนดชนิดอาหารที่บริโภค เช่น บ้านที่อยู่อาศัยอยู่ใกล้แหล่งชุมชนหรือใกล้ตลาด ก็จะสามารถหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารรับประทานได้ง่าย หากที่อยู่อาศัยไกลจากแหล่งชุมชนเดินทางลำบากก็จะทำให้ไม่สะดวกในการหาซื้ออาหาร ปัจจุบันสังคมเมืองมักอาศัยอยู่เป็นครอบครัวเดี่ยว ประกอบไปด้วยพ่อแม่ ลูก การเช่าที่พักใกล้ที่ทำงาน ดำเนินชีวิตด้วยความเร่งรีบเพราะปัญหาการจราจรติดขัด ดังนั้นปัจจัยทางกายภาพจึงมีอิทธิพลต่อการบริโภค และความแตกต่างของลักษณะทางกายภาพย่อมจะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนในบริเวณนั้นๆด้วย พรพรรณ ป้อมสุข.(2553) กล่าวว่าพฤติกรรมการบริโภคใดๆ ล้วนถูกกำหนดโดยความเอื้ออำนวยของทรัพยากรอาหารในท้องถิ่น (Behavior Setting) พฤติกรรมการบริโภคของชุมชนหนึ่งย่อมแตกต่างไปจากอีกชุมชนหนึ่งที่มีสิ่งแวดล้อมต่างกัน แม้จะเกิดในสิ่งแวดล้อมเดียวกันก็ไม่ได้หมายความว่า จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมือนกัน เพราะการบริโภคนั้นต้องผ่านการปรับแต่งจากสภาพสังคมของชุมชนนั้น ซึ่งอาจต่าง หรือเหมือนกัน ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับศักยภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และทรัพยากรของแต่ละครอบครัว เนื่องจากวัฒนธรรมมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารบางอย่างอาจเกิดขึ้นแทนตามการผันแปรของสิ่งแวดล้อมของสมัยนิยมในสังคม แต่ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาประชากรตัวอย่างในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งทำให้มีปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพใกล้เคียงกัน จึงไม่นำปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพมาเป็นตัวแปรในการกำหนดสมมติฐาน

2. ปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม (Personal Biological Factor) สภาวะร่างกายเป็นตัวบ่งบอกความต้องการสารอาหารและพลังงานของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละคนจะมีความต้องการสารอาหารแต่ละชนิด เหมือนหรือแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ เพศ อายุ และสภาวะร่างกาย เป็นต้น

2.1. เพศ (Sex) เป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึงความแตกต่างทางร่างกาย เป็นตัวกำหนดบทบาททางบุคลิกภาพ และเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่างทางด้านค่านิยม ทักษะคต ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมและสังคมได้กำหนดบทบาท และกิจกรรมของคนทั้งสองเพศไว้แตกต่างกัน จากการศึกษาของ พุทธิตา แก้วมงคล(2553)เครือมาศ มีเกษม(2554)และ จูฑาภรณ์ รัตนนิธิพงศ์ (2554) พบว่าเพศ ที่แตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในด้านความถี่ในการบริโภค สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพรรณ ป้อมสุข(2553) ที่พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เนื่องจากเพศเป็นปัจจัยทางชีวสังคมที่บ่งบอกถึงความแตกต่างทางร่างกาย และเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างทางด้านค่านิยม ซึ่งไม่สอดคล้องกับ

การศึกษาของ สุทธิณัฐ จิตติจรุงลาภ (2550) ที่พบว่า เพศ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร  
เข้าของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

จากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า

H1: เพศที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขต  
กรุงเทพมหานคร

2.2. อายุ (Age) มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลายชนิดเช่น นม  
เบียร์ เป็นต้น นอกจากนี้อายุที่แตกต่างกันทำให้ความต้องการสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย  
แตกต่างกัน และอายุยังสัมพันธ์กับการรับรู้และทัศนคติในการบริโภคที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการ  
บริโภคอาหารอีกด้วย จากการศึกษาของพรพรรณ ป้อมสุข(2553) พบว่าอายุ มีความสัมพันธ์  
ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรวัยทำงาน อายุเป็นปัจจัยร่วม  
(Modifying Factor) ที่มีผลกระทบต่อความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้น รวมถึงผลการ  
แสดงออกของพฤติกรรม นั้นแสดงว่าให้เห็นว่า เมื่อมีอายุที่เพิ่มขึ้นบุคคลนั้นจะมีประสบการณ์ที่  
มากขึ้น มีการตัดสินใจที่ดีขึ้น ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย  
ของสุวิษญ์ ตั้งนิมิตชัยกุล (2552) งานวิจัยของ วิฑูรย์ รัตน์นิธิพงศ์(2554)และงานวิจัยของ เครือ  
มาศ มีเกษม(2554) ที่พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านประเภทของ  
อาหาร ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิณัฐ จิตติจรุงลาภ(2550) และพุทธิตา แก้วมงคล(2553) ที่  
พบว่าอายุไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

จากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า

H2: อายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขต  
กรุงเทพมหานคร

2.3. ระดับการศึกษา (Education) เป็นสิ่งที่ส่งผลต่ออาชีพการทำงานและ  
รายได้ และยังส่งผลต่อระดับการรับรู้ทัศนคติ การตัดสินใจ และความเข้าใจในสิ่งแวดล้อมต่างๆ จึง  
ส่งผลต่อพฤติกรรมหลายด้านรวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคด้วย จากการศึกษาของเครือมาศ มีเกษม  
(2554) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี ระดับการศึกษาต่ำจะให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ว่ามีผลต่อ  
การตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารจานด่วนมากกว่า ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า จะให้  
ความสำคัญกับปัจจัยด้านราคา ปัจจัยด้านช่องทางจัดจำหน่าย และปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาด  
น้อยกว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาศึกษาของจรัสพรพรรณ จิตคุพร และคณะ (2545) สุทธิณัฐ จิตติจรุงลาภ  
(2550) และวิฑูรย์ รัตน์นิธิพงศ์(2554) ที่พบว่าระดับการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมการรับประทาน

อาหาร ในด้านความถี่ในการเลือกซื้ออาหาร และผลการศึกษาของสุวพิชญ์ ตั้งนิมิตชัยกุล (2552) ที่พบว่าระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภคในด้านประเภทอาหาร บุคคลที่ร่วมรับประทาน และโอกาสในการบริโภค หมายความว่าระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภค

จากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า

H3: ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

2.4. อาชีพ (Occupation) อาชีพของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะเฉพาะบางประการที่ทำให้ต้องบริโภคอาหารแตกต่างไปจากผู้ประกอบอาชีพอื่น ๆ เช่น อาชีพที่ต้องใช้กำลังในการทำงาน ต้องการอาหารที่ให้พลังงานสูง เป็นต้น จากการศึกษาของวิฑูรย์ ต้นอารีย์(2554) พบว่ากลุ่มที่ทำอาชีพส่วนตัว เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน จะให้ความสำคัญกับอาหารมือ เข้ามากที่สุด และพบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้เวลารับประทานอาหารมือ ยืนนานที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าส่วนใหญ่ทำอาชีพส่วนตัววิถีชีวิตไม่มีความเร่งรีบจึงไม่ต้องการใช้เวลาเพื่อการเดินทาง และสุวพิชญ์ ตั้งนิมิตชัยกุล (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภคของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร พบว่าอาชีพมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภคในด้านประเภทของอาหาร

จากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า

H4: อาชีพที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

20

2.5. รายได้ (Income) รายได้ของเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกอาหารของผู้บริโภคโดยทั่วไป เช่น คนที่มีรายได้สูงจะมีการบริโภคอาหารซึ่งมีทั้งปริมาณและคุณภาพดีกว่าคนที่มียาได้ต่ำ จากการศึกษาของสุทธิณัฐ จิตติจรุงลาภ(2550) เกรือมาศ มีเกษม(2554) และสุวพิชญ์ ตั้งนิมิตชัยกุล (2552) พบว่ารายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านมืออาหาร และโอกาสในการบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จูฑาภัทร์ รัตนนิธิพงศ์ (2554) และ Amanda and Lenka (2009) พบว่ารายได้เฉลี่ยต่อเดือนมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ด้านความถี่ในการบริโภค

จากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า



H5: รายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

3. ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม (Social Factor) มีความเกี่ยวข้องกับตัวแปรหลายด้าน เช่น สถานภาพสมรสครอบครัว เพื่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งแวดล้อมที่หล่อหลอมเป็นวัฒนธรรมของแต่ละสังคมแต่ละครอบครัว ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย

3.1. สถานภาพสมรส (Marital Status) พฤติกรรมการบริโภคอาหารจะถูกกำหนดโดยขั้นที่เป็นช่วงชีวิตครอบครัวด้วย ซึ่งสถานภาพสมรสทำให้เกิดความต้องการและพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกัน จากการศึกษาของเครือมาศ มีเกษม(2554) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด จะให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ว่ามีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารจานด่วนมากกว่า ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มี สถานภาพสมรส/หย่าร้างจะให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านราคา ปัจจัยด้านช่องทางจัดจำหน่าย และปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดน้อยกว่า และสุวพิชญ์ ตั้งนิมิตชัยกุล(2552) ศึกษาพบว่าสถานภาพสมรสมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภคด้านสถานที่รับประทานอาหาร ด้านบุคคลที่บริโภคพร้อม และโอกาสในการบริโภค หมายความว่าสถานภาพสมรสมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของพุทธิตา แก้วมงคล(2553) และงานวิจัยของสุทธิณัฐ จิตติจรุงลาภ(2550) ที่พบว่าสถานภาพสมรส ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า

H6: สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

20

3.2. ครอบครัว (Family) บุคคลในครอบครัวถือว่ามีอิทธิพลมากที่สุดต่อทัศนคติ ความคิดและค่านิยมของบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัว จากงานวิจัยของสุวพิชญ์ ตั้งนิมิตชัยกุล (2552) ที่พบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านประเภทอาหาร บุคคลที่ร่วมบริโภค และมีอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของ ทศนีย์ วงษ์จิราษฏร์(2538) และพรพรรณ ป้อมสุข(2553)ที่พบว่าครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการศึกษาของ Amanda and Lenka (2009)รวมถึงงานวิจัยของ Carol และคณะ(2014) ที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในเด็กและวัยรุ่น พบว่าการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองมีผลต่อการรับประทานอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า

H7: จำนวนสมาชิกครอบครัวส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

4. ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological Factors) ได้แก่ การรับรู้ (Perception) และ ความเชื่อ และทัศนคติ (Beliefs and Attitude)

4.1. การจูงใจ (Motivation) เป็นวิธีการชักนำพฤติกรรมของบุคคล โดยอาศัยสิ่งจูงใจหรือสิ่งกระตุ้น เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการ และตอบสนองออกมาในรูปแบบพฤติกรรมผู้บริโภค จากการศึกษาของแอน สุริยันรัตกร (2549) พบว่าการจูงใจในการบริโภคอาหารเข้า เช่น ความสะอาดของอาหาร , ป้ายรับรองความสะอาด , ท่าเลที่ตั้งสะดวกต่อการซื้อ , ความเพียงพอของสถานที่จัดจำหน่าย , สุขอนามัยของร้านจัดจำหน่าย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนิสิต-นักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของทิพย์ฉวี โตภาณุรักษ์ (2552) พบว่าปัจจัยด้านการสื่อสารทางการตลาดนั้นการมีโฆษณา มีผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อมากที่สุด จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า

H8: การจูงใจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

4.2. การรับรู้ (Perception) การรับรู้เป็นกระบวนการคาบเกี่ยวระหว่างความเข้าใจ การคิด การรู้สึก ความจำ การเรียนรู้ และการตัดสินใจ การรับรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และสุขภาพ มีผลโดยตรงต่อสภาวะสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การรับรู้ที่ไม่ถูกต้องย่อมมีผลทำให้การบริโภคอาหารไม่ถูกต้องไปด้วย การศึกษาของ วิรยา บุญรินทร์ (2553) และการศึกษาของ Carol และคณะ (2014) พบว่าการรับรู้ประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหาร มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของพรพรรณ ป้อมสุข (2553) และวิทญา ตันอารีย์ (2554) ที่พบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า

H9: การรับรู้ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

4.3. การเรียนรู้ (Learning) การเรียนรู้เป็นกระบวนการคาบเกี่ยวระหว่างความเข้าใจ การคิด การรู้สึก ความจำ การรับรู้และการตัดสินใจ ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และสุขภาพ มีผลโดยตรงต่อสภาวะสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ผู้ที่

มีความรู้ในเรื่องอาหารว่าสิ่งใดมีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ โดยเฉพาะความรู้ของมารดาจะมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยในครอบครัวมาก การศึกษาของพรพรรณ ป้อมสุข(2553)และการศึกษาของสุทธิณัฐ จิตติจรุงลาภ(2550) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการบริโภคอาหาร เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวิรยา บุญรินทร์ (2553) สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ.(2556)ที่พบว่า ความรู้เป็นปัจจัยที่ไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการบริโภค

จากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า

H10: ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

4.4. ทักษะ (Attitude) เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ในขณะที่ความเชื่อก็มีอิทธิพลต่อทัศนคติ ทักษะก่อตัวขึ้นจากประสบการณ์ และส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมซึ่งเป็นการประเมินความรู้สึกนึกคิดของผู้บริโภคในแนวทางที่ ชอบ หรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ เป็นต้น การศึกษาของ ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) พรพรรณ ป้อมสุข (2553) และวิรยา บุญรินทร์ (2553) พบว่าทัศนคติเกี่ยวกับโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทัศนีย์ วงษ์จิรายุทธ์(2538)และการศึกษาของสุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ(2556)ที่พบว่า ผู้ที่มีความคิดว่าอาหารมีค่าสำคัญมากที่สุด มีแนวโน้มที่จะบริโภคมีค่าเข้าทุกวัน

จากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงเสนอว่า

H11: ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร



### บทที่ 3

#### ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยเรื่อง เป็นการวิจัยในครั้งนี้ใช้การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมซึ่งมารายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยดังนี้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และวิธีการสุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการทดสอบ

#### 3.1 ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และวิธีการสุ่มตัวอย่าง

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา และเชิงสำรวจ เพื่อต้องการทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

แหล่งข้อมูล

ข้อมูลที่ทำการศึกษา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ได้จากการใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน
2. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ ข้อมูลเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค ซึ่งมีผู้ทำการศึกษาไว้

**ประชากร**

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ ประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

**กลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 20-60 ปี เนื่องจากผู้วิจัยไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงใช้การกำหนดตัวอย่างโดย

การใช้สูตรคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 385 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดวิธี และขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้สูตรคำนวณ (นราศรี ไวนิชกุล และ ชุศักดิ์ อุดมศรี, 2545)

ใช้สูตร Infinite Population

$$n = \frac{Z^2 Pq}{B^2}$$

แทนค่า

$n$  = ขนาดตัวอย่าง

$Z$  = ค่าปกติมาตรฐานที่ได้จากรางแจกแจงแบบปกติมาตรฐาน (Z score) ขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อมั่น

$P$  = ความน่าจะเป็นของประชากร

$Q$  =  $1 - P$

$B$  = ระดับความคลาดเคลื่อน

ในทางปฏิบัติเรานิยมใช้ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังนั้น  $Z = 1.96$  (นราศรี ไวนิชกุล และ ชุศักดิ์ อุดมศรี, 2545)

ในกรณีไม่ทราบค่า  $P$  แต่เนื่องจากค่า  $Pq$  จะมีค่าสูงสุดเมื่อ  $P = 0.5$  (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2545)

จากสูตร

$$n = \frac{Z^2 Pq}{B^2}$$

ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ดังนั้นค่า  $Z = 1.96$

กำหนดให้  $B = 0.05$

ดังนั้น

$$\begin{aligned} n &= \frac{(1.96)^2 (0.5) (1 - 0.5)}{(0.05)^2} \\ &= 385 \end{aligned}$$

จากการคำนวณ ได้กลุ่มตัวอย่างประมาณ 385 คน แต่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูล สามารถเก็บจำนวนกลุ่มตัวอย่างได้ทั้งหมด 400 คน ซึ่งมากกว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่ได้คำนวณไว้

2. ขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่าง ซึ่งจะทำการสุ่มตัวอย่างโดยไม่คำนึงถึงความน่าจะเป็น (Non-Probability Sampling) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยแจกแบบสอบถามออนไลน์ให้ผู้บริโภควัยทำงานที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามจำนวนที่กำหนด

### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการศึกษา คือ แบบสอบถาม ในการศึกษาครั้งนี้มีขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือตามลำดับดังนี้

#### ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม

1. ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร และข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเช้า เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิด รวมถึงงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องในการศึกษาและสร้างแบบสอบถาม

2. สร้างแบบสอบถามเพื่อเป็นเครื่องมือในการศึกษา และนำไปเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอคำปรึกษาในการตรวจสอบและวัดความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อให้ตรงกับกรอบแนวคิด จุดมุ่งหมายของการศึกษา และกลุ่มตัวอย่าง

3. แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา และตรวจสอบเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่

1. ดร.คนุพล หุ่นโสภณ อาจารย์ประจำภาควิชาการตลาด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. นางสาวนทรรัตน์ แสงวิรุณ นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลรามารับดี
3. นางสาวชนัญญา ดิณธรรัตน์ นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลวิภาวดี

ได้ค่าดัชนีดังนี้ ตอนที่ 1 ค่า IOC = 0.88, ตอนที่ 2 ค่า IOC = 0.82 และ ตอนที่ 3 ค่า IOC = 1 ซึ่งค่า IOC ที่ได้มีค่าอยู่ในช่วง 0.50-1.00 แสดงว่ามีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้

4. นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคมและปัจจัยแวดล้อมทางสังคมของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ การตั้งใจ การรับรู้ ทัศนคติ และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้บริโภค เป็นแบบสอบถามที่เป็นมาตราวัดแบบ Likert Scales

ในส่วนของการตั้งใจ การรับรู้ ทัศนคติ มีการกำหนดระดับความคิดเห็น 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยผู้ที่ตอบคำถามสามารถเลือกตามความคิดเห็นต่อการบริโภคอาหารเข้า ซึ่งคำถามถูกสร้างขึ้นจะมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

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

จากการที่ผู้ศึกษาได้มีการแบ่งระดับความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ เช่นเดียวกับวิธีการมาตราส่วนประเมนของ Likert ที่ใช้การแบ่งเกณฑ์เปรียบเทียบตรงกึ่งกลางของอันตรภาคชั้น (มัลลิกา บุนนาค, 2536) ซึ่งคะแนนสูงสุดเท่ากับ 5 และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1 โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{ช่วงกว้างของชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

จากวิธีดังกล่าว ผู้ศึกษาได้กำหนดการแปรความของระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าตามลำดับ

$$\text{ช่วงกว้างของชั้น} = \frac{5-1}{5} = 0.8$$

โดยมีเกณฑ์การประเมนผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 = ระดับที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 = ระดับที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 = ระดับที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 = ระดับที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้ามาก

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 = ระดับที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้ามากที่สุด



ในส่วนข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามปลายปิด มีลักษณะคำถามแบบ 2 ตัวเลือก (Dichotomous Scale)

มีการกำหนดระดับคะแนน 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย โดยผู้ที่ตอบคำถามสามารถเลือกคำตอบที่ตรงกับคำถาม ซึ่งคำถามถูกสร้างขึ้นจะมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบถูก 1 คะแนน

ตอบผิด 0 คะแนน

จากการที่ผู้ศึกษาได้มีการแบ่งระดับคะแนนออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ มาก ปานกลาง น้อย โดยใช้การแบ่งเกณฑ์เปรียบเทียบตรงกึ่งกลางของอันตรภาคชั้น (มัลลิกา บุณนาค, 2536) ซึ่งคะแนนสูงสุดเท่ากับ 10 และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 0 โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{ช่วงกว้างของชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

จากวิธีดังกล่าว ผู้ศึกษาได้กำหนดการแปรความของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามลำดับ

$$\text{ช่วงกว้างของชั้น} = \frac{10-0}{5} = 3.33$$

โดยมีเกณฑ์การประเมินผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 3.33 = ระดับที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารน้อย

ค่าเฉลี่ย 3.34 – 6.67 = ระดับที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 6.68 – 10.00 = ระดับที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาก

**ส่วนที่ 3** ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมในการบริโภค มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด ที่เป็นมาตราวัด แบบ Likert Scales จำนวน 5 ข้อ ที่ใช้การแบ่งเกณฑ์เปรียบเทียบตรงกึ่งกลางของอันตรภาคซึ่งคะแนนสูงสุดเท่ากับ 5 และคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1 โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{ช่วงกว้างของชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

จากวิธีดังกล่าว ผู้ศึกษาได้กำหนดการแปรความของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าตามลำดับ

$$\text{ช่วงกว้างของชั้น} = \frac{5-1}{5} = 0.8$$

โดยมีเกณฑ์การประเมินผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 = ระดับที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า น้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 = ระดับที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า น้อย

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 = ระดับที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 = ระดับที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า มาก

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 = ระดับที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า มากที่สุด

### 3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

แหล่งข้อมูล (Source of Data) การวิจัยเรื่องนี้เป็น การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Research) โดยมุ่งศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารเข้า ของวัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากข้อมูลที่มีผู้ รวบรวมไว้ทั้งหน่วยงานของรัฐและเอกชน ดังนี้

- 1.1 หนังสือและตำราเกี่ยวกับโภชนาการอาหาร
- 1.2 หนังสือพิมพ์ นิตยสารและวารสารต่าง ๆ
- 1.3 หนังสือและบทความทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง
- 1.4 ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

2. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ได้จากการใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 385 คน โดยกระจายแบบสอบถามออนไลน์ ไปยังสถานที่ต่างๆ ในเขต กรุงเทพมหานครที่คาดว่าพบกลุ่มตัวอย่าง เช่นสถานที่ราชการ บริษัทเอกชน เพื่อให้ได้ข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถเดินทางไปแจกแบบสอบถามได้โดยสะดวก

### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการทดสอบ

#### การจัดทำข้อมูล

1. เมื่อรวบรวมแบบสอบถามตามความต้องการแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้อง และสมบูรณ์ของแบบสอบถาม โดยจะดำเนินการเลือกเฉพาะกลุ่มตัวอย่างของผู้บริโภคที่เป็นวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น

2. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้ว นำมาลงรหัส (Coding) ในแบบลงรหัส สำหรับประมวลผลข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์

3. นำข้อมูลมาบันทึกลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อประมวลผลด้วยโปรแกรม SPSS (Statistical Package for Social Sciences) เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

##### 1. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic)

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา จะใช้ค่าร้อยละ (Percentage) ในการอธิบายปัจจัยส่วนบุคคล โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่เกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน นำมาแจกแจง จำนวน ความถี่ (Frequency) และนำเสนอเป็นค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อศึกษาถึงลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1.2 วิเคราะห์ข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 2 ปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ การงู้อใจ การรับรู้ ความรู้ และทัศนคติของผู้บริโภค นำมาแจกแจงจำนวนความถี่ (Frequency) และนำเสนอเป็นค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Means) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.3 วิเคราะห์ข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงาน โดยใช้ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Means) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

## 2. การวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic)

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติของการวิจัยครั้งนี้ จะนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อทดสอบสมมติฐานแต่ละข้อ โดยใช้ค่าสถิติต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ ดังนี้

2.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของตัวแปร (Factor Analysis) และการทดสอบความเชื่อมั่นของข้อมูล (Reliability)

2.2 การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) และวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis)



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ตลอดจนศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารมือเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ในบทนี้เป็นการนำเสนอและอธิบายผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

- 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพ และจำนวนสมาชิกครอบครัว
- 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบของปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร
- 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์และทดสอบสมมุติฐานของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

42

#### 4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการวิจัย พบว่า ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (65.3%), อายุ 20 – 29 ปี (36%), จบการศึกษาปริญญาตรี (59.5%), อาชีพพนักงาน/ ลูกจ้างเอกชน(40.7%), รายได้รวมเฉลี่ย 15,001 - 30,000 บาทต่อเดือน (38.2%), มีสถานภาพโสด (60.7%) , อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว 2 – 3 คน (40.5%) ดังปรากฏในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์

ลักษณะทางประชากรศาสตร์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	139	34.8
หญิง	261	65.3
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>2. อายุ</b>		
20 – 29 ปี	144	36.0
30 – 39 ปี	103	25.8
40 – 49 ปี	90	22.5
50 – 60 ปี	63	15.7
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>3.ระดับการศึกษา</b>		
มัธยมต้น	9	2.2
มัธยมปลาย/ปวช.	69	17.3
ปริญญาตรี	238	59.5
ปริญญาโท	75	18.8
อื่นๆ	9	2.2
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>4. อาชีพ</b>		
นักเรียน/นักศึกษา	49	12.2
พนักงาน/ ลูกจ้างเอกชน	163	40.7
ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	82	20.5
ธุรกิจส่วนตัว	80	20.0
ว่างงาน	21	5.3
อื่นๆ	5	1.3
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรศาสตร์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>5. รายได้/เดือน</b>		
ไม่เกิน 15,000 บาท	103	25.7
15,001 - 30,000 บาท	153	38.2
30,001 - 45,000 บาท	68	17.0
45,001 – 60,000 บาท	35	8.8
มากกว่า 60,001 บาท	41	10.3
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>6. สถานภาพสมรส</b>		
โสด	243	60.7
สมรส	142	35.5
หย่าร้าง	13	3.3
อื่นๆ	2	0.5
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>7. จำนวนสมาชิกครอบครัว</b>		
อาศัยอยู่คนเดียว	45	11.3
2 – 3 คน	162	40.5
4 – 5 คน	144	36.0
มากกว่า 5 คน	49	12.2
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>

## 4.2 การวิเคราะห์ปัจจัยด้านจิตวิทยา

### การวิเคราะห์องค์ประกอบของตัวแปร (Factor Analysis)

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร และเนื่องจากปัจจัยที่ได้รวบรวมข้อมูลมา นั้นมีความหลากหลาย ซึ่งปัจจัยอาจมีความสัมพันธ์กันเอง จึงต้องทำการวิเคราะห์องค์ประกอบของตัวแปร (ธิดารัตน์ วิไลรัตน์, บราลี ถาวรพงษ์ และสวิตตา หวังอนุตร, 2528: 82) และในการวิเคราะห์องค์ประกอบของตัวแปรนี้ผู้ทำการวิจัยได้ตัดตัวแปรที่มีลักษณะ Double load ออกไปซึ่ง ผลของการวิเคราะห์องค์ประกอบตัวแปรมีดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านจิตวิทยา ที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารมือเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน ได้แก่ การตั้งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า (5 คำถาม), การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า(5 คำถาม), ทศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า(5 คำถาม) และคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า(5 คำถาม) จากนั้นได้ทำการตรวจสอบความเหมาะสมของการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อหาโครงสร้างที่แท้จริง จากค่า KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) โดยข้อมูลที่มีความเหมาะสมที่จะใช้ Factor analysis จะต้องมามีค่า KMO ไม่ต่ำกว่า 0.5 และยิ่งค่า KMO มีค่าเข้าใกล้ 1 มากขึ้น ก็หมายความว่าข้อมูลชุดนั้นมีความเหมาะสมที่จะทำ Factor analysis มากขึ้นเท่านั้น (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2516) จากการตรวจสอบข้อมูล ได้ค่า KMO ของชุดข้อมูล (Data Set) เท่ากับ 0.872 ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์หาโครงสร้างที่แท้จริงของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม นอกจากนี้การวิเคราะห์หาโครงสร้างขององค์ประกอบยังช่วยในการตัดสินใจหาความสัมพันธ์ของตัวแปรบางตัวที่มีความสัมพันธ์กันแบบ Multicollinearity ออกด้วย (ธิดารัตน์ วิไลรัตน์, บราลี ถาวรพงษ์ และสวิตตา หวังอนุตร, 2548:82) ๘

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบการหาโครงสร้างที่แท้จริงด้วยวิธี Principle Component Analysis เพื่อหาจำนวนองค์ประกอบที่เกิดจากตัวแปรต่างๆ โดยกำหนดค่า Eigen value เท่ากับ 1 ซึ่งเป็นค่าต่ำสุดที่ใช้ในการควบคุมจำนวนขององค์ประกอบ จากนั้นจึงกำหนดให้โปรแกรม SPSS ทำการหมุนแกนด้วยวิธี Varimax เพื่อคำนวณหาค่าน้ำหนักของปัจจัยในแต่ละองค์ประกอบ ผลลัพธ์ที่ได้เป็นค่า Communalities ซึ่งเป็นค่าความแปรปรวนที่เกิดจากองค์ประกอบร่วม และค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) และค่า Barlett' s Test Sphericity ของปัจจัยด้านจิตวิทยา ที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารมือเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน มีค่า Significant เท่ากับ 0.000 ทุกตัว ซึ่งต่ำกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05



ผลของการใช้ Factor Analysis โดยผู้วิจัยได้พิจารณาค่าน้ำหนักขององค์ประกอบต่างๆ ว่าตัวแปรใดมีค่ามากที่สุดจะอยู่ที่องค์ประกอบใด ให้จัดตัวแปรไว้ในองค์ประกอบนั้น แต่ต้องมีค่า น้ำหนักของแต่ละองค์ประกอบมากกว่า 0.5 ขึ้นไป (Hair et. al., 2010) ซึ่งจะแสดงว่าตัวแปรต่างๆ มีความเที่ยงตรง ผลของการวัดความเที่ยงตรงของตัวแปรนี้ มีดังนี้

ตารางที่ 4.2 แสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมกรการ บริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงาน

	1	2	3	4
<b>การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า</b>				
ท่านรับรู้ถึงสารอาหารที่ควรได้รับในมือเช้า	<b>.832</b>	.188	.095	.138
ท่านรับรู้ถึงปริมาณอาหารที่ควรได้รับในมือเช้า	<b>.769</b>	.219	.075	.195
ท่านรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า	<b>.700</b>	.168	.276	.116
ท่านรับรู้ถึงโทษในการไม่รับประทานอาหารเช้า	<b>.700</b>	.181	.269	.061
ท่านรับรู้ถึงประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้า	<b>.692</b>	.094	.407	.087
<b>พฤติกรรมกรการบริโภคอาหารเช้า</b>				
ท่านรับประทานอาหารเช้าแม้ว่าจะไม่ได้อยู่ที่บ้าน	.209	<b>.797</b>	.183	.241
ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	.053	<b>.750</b>	.295	.185
ในวันเร่งด่วนท่านหาอาหารรองท้องในตอนเช้า	.314	<b>.743</b>	-.039	.005
ท่านรู้สึกหิวและมีแรงหากไม่ได้รับประทานอาหารเช้า	.212	<b>.725</b>	.117	.256
<b>ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า</b>				
ท่านคิดว่าทุกคนจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้า	.147	.160	<b>.809</b>	.147
ท่านคิดว่ากรการรับประทานอาหารเช้าดีต่อสุขภาพ	.268	.224	<b>.781</b>	.021
ท่านคิดว่าอาหารมือเช้ามีความสำคัญมากที่สุด	.347	.054	<b>.720</b>	.140
<b>การจูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้า</b>				
ท่านรับประทานอาหารเช้าเพราะช่วยให้มีอัตราการเผาผลาญดีขึ้น	.136	.230	.121	<b>.875</b>
ท่านรับประทานอาหารเช้าเพราะช่วยควบคุมน้ำหนัก	.214	.112	.045	<b>.861</b>
ท่านรับประทานอาหารเช้าเพราะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ	.073	.447	.221	<b>.575</b>

Kaiser-Myer-Olkin Measure = 0.872 และ Bartlett's Test of Sphericity = 0.000

จากผลการวิเคราะห์ห้อยค์ประกอบ ผู้วิจัยได้ทำการตัดข้อคำถามของปัจจัยบางข้อ เพื่อให้ข้อคำถามสามารถบรรจุในองค์ประกอบได้โดยไม่มี double load หรือ unload ผู้วิจัยมีการตัดข้อคำถามของแต่ละตัวแปร ดังนี้ ปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ การมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า(2 คำถาม), ทศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า(2 คำถาม) และคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า(1 คำถาม)

#### การทดสอบความเชื่อมั่นของข้อมูล (Reliability)

ผู้วิจัยมีการปรับและตัดชุดคำถามใหม่ และนำชุดคำถามที่บรรจุในแต่ละองค์ประกอบ ไปทดสอบความเชื่อมั่นของข้อมูล เพื่อให้สามารถนำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ในการวิเคราะห์และนำไปอธิบายหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตามได้อย่างมีความน่าเชื่อถือ จะเห็นได้ว่าค่า Cronbach's Alpha ของข้อมูลมีค่าตั้งแต่ 0.796-0.863 (ตารางที่ 4.3) ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.7 ทุกตัว

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าความเชื่อมั่นของแต่ละตัวแปร

ตัวแปร	Cronbach's Alpha
การมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า	0.800
การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า	0.863
ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า	0.796
พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า	0.830

#### 4.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์และทดสอบสมมติฐาน

##### ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis)

จากตารางที่ 4.4 ที่ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้า และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของวัยทำงาน แสดงให้เห็นว่า เพศ ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 และการมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า, การรับรู้ต่อ

การบริโภคอาหารเช้า และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้าเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ  
บริโภคอาหารเช้าของวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001



ตารางที่ 4.4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารมือเช้า และพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงาน

	Mean	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. เพศ	1.65	0.48	1											
2. อายุ	2.18	1.09	-.039	1										
3. ระดับการศึกษา	3.01	0.73	-.007	-.154**	1									
4. อาชีพ	1.40	0.49	.053	-.159**	-.017	1								
5. รายได้	2.39	1.24	-.169**	.475***	.196***	-.048	1							
6. สถานภาพสมรส	1.39	0.48	-.037	.554***	-.135**	-.065	.367***	1						
7. จำนวนสมาชิกครอบครัว	2.49	0.85	-.010	.096	.052	-.056	.069	.191***	1					
8. การตั้งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า	3.74	0.97	.004	.085	-.101*	.013	.000	.057	.003	1				
9. การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า	4.01	0.80	.108*	.042	.065	-.084	-.004	-.020	.077	.400***	1			
10. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	8.05	1.53	.038	.022	.188***	-.150**	.136**	-.127*	.046	-.034	.086	1		
11. ทศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า	4.13	0.79	.097	.070	.057	.063	.020	.015	.053	.347***	.564***	.113*	1	
12. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า	3.87	0.99	-.050	.033	.100*	.035	.035	.026	.072	.529***	.494***	.122*	.418***	1

n = 400, \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001, เพศ: ชาย = 1 หญิง = 2, อาชีพ: ไม่ใช่พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน = 1 พนักงานลูกจ้างเอกชน = 2, สถานภาพสมรส: โสด = 1 ไม่โสด = 2

### การทดสอบสมมุติฐานการวิจัย

การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงาน โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติไว้ที่  $p < 0.05$  โดยได้ทดสอบกลุ่มตัวแปรต้นและตัวแปรตาม มีรายละเอียดดังนี้

**1. ปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม** ตัวแปรต้นที่ใช้ในการทดสอบ ได้แก่ เพศ, อายุ, ระดับการศึกษา, อาชีพ และรายได้ จากการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Enter พบว่าปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงาน คือ ระดับการศึกษา ( $\beta = 0.105, p < 0.05$ ) รองลงมาคือ เพศ ( $\beta = -0.100, p < 0.05$ ) และมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ อายุ อาชีพ และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงาน

**2. ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม** ตัวแปรต้นที่ใช้ในการทดสอบ ได้แก่ สถานภาพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว จากการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Enter พบว่า สถานภาพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงาน

**3. ปัจจัยด้านจิตวิทยา** ตัวแปรต้นที่ใช้ในการทดสอบ ได้แก่ การมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเข้า, การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเข้า, ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้า จากการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Enter พบว่าปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงาน คือการมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเข้า ( $\beta = 0.392, p < 0.001$ ) รองลงมาคือ การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเข้า ( $\beta = 0.267, p < 0.001$ ) และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้า ( $\beta = 0.123, p < 0.01$ ) และมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงาน

โดยตัวแปรต้นทั้งหมดสามารถอธิบายผลของตัวแปรตามได้ ร้อยละ 42.3 ( $R^2 = 0.404, p < 0.05$ ) ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามตารางที่ 4.5 ที่แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) กรณีตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของวัยทำงาน

ตารางที่ 4.5 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) กรณีตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน

Model	Standardized Coefficients Beta
1. เพศ	-.100*
2. อายุ	-.021
3. ระดับการศึกษา	.105*
4. อาชีพ	.039
5. รายได้	-.022
6. สถานภาพสมรส	.044
7. จำนวนสมาชิกครอบครัว	.031
8. การจูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้า	.392***
9. การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า	.267***
10. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.084*
11. ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า	.123*
df	(399)
R <sup>2</sup>	0.404
F	25.545

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001

จากผลการทดสอบทั้งหมด สามารถสรุปเป็นผลการทดสอบสมมุติฐานในแต่ละข้อได้ดังตารางที่ 4.6 ดังนี้

ตารางที่ 4.6 แสดงผลการทดสอบสมมุติฐานของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

	สมมุติฐานการวิจัย	ผลการทดสอบ
	<b>ปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม</b>	
H1	เพศที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	สนับสนุน
H2	อายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	ไม่สนับสนุน
H3	ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	สนับสนุน
H4	อาชีพที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	ไม่สนับสนุน
H5	รายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	ไม่สนับสนุน
	<b>ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม</b>	
H6	สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	ไม่สนับสนุน
H7	จำนวนสมาชิกครอบครัวส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	ไม่สนับสนุน
	<b>ปัจจัยด้านจิตวิทยา</b>	
H8	การจูงใจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	สนับสนุน
H9	การรับรู้ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	สนับสนุน
H10	ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	ไม่สนับสนุน

H11	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เข้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	สนับสนุน
-----	--	----------





## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ตลอดจนศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารมือเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์จำนวน 400 ชุด ซึ่งเก็บข้อมูลจากประชากรที่อยู่ในวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปี ขึ้นไป เป็นเครื่องมือในการศึกษา ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้

จากศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (65.3%) มีอายุ 20 – 29 ปี(36%) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี(59.5%) ประกอบอาชีพพนักงาน / ลูกจ้างเอกชน(40.7%) มีรายได้รวมเฉลี่ย 15,001 - 30,000 บาทต่อเดือน(38.2%) มีสถานภาพโสด (60.7%) และอาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว 2 – 3 คน (40.5%)

การศึกษาด้านจิตวิทยา ได้แก่ การมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า, การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า,ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีผลการศึกษาดังนี้

ด้านการมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า พบว่า บุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีการมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเช้ารวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.74 โดยมีการรับประทานอาหารเช้าเพราะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.00 รองลงมารับประทานอาหารเช้าเพราะช่วยให้มีอัตราการเผาผลาญดีขึ้น ค่าเฉลี่ย 3.62 และรับประทานอาหารเช้าเพราะช่วยควบคุมน้ำหนัก ค่าเฉลี่ย 3.35

ด้านการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า พบว่า บุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้ารวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.01 โดยมีการรับรู้ถึงประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้ามากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.30 รองลงมาเป็นการรับรู้ถึงโทษในการไม่รับประทานอาหารเช้า มีค่าเฉลี่ย 4.14 การรับรู้ถึงสารอาหารที่ควรได้รับในมื้อเช้า มีค่าเฉลี่ย 3.95 รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า มีค่าเฉลี่ย 3.86 และ การรับรู้ถึงปริมาณอาหารที่ควรได้รับในมื้อเช้า มีค่าเฉลี่ย 3.82

ด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า พบว่า บุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้ารวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.13 โดยมีความคิดว่าการรับประทานอาหารเช้าดีต่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.57 รองลงมา คิดว่าอาหารมื้อเช้ามีความสำคัญมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.54 และคิดว่าทุกคนจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้า มีค่าเฉลี่ย 4.40

ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า บุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารรวมอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 8.05 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับมาก (8 – 10 คะแนน) มากที่สุด ร้อยละ 68.25 รองลงมา เป็นในระดับปานกลาง (5 – 7 คะแนน) ร้อยละ 29.5 และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับน้อย (1 – 4 คะแนน) ร้อยละ 2.25

การศึกษาพฤติกรรมการรับประทานมื้อเช้าของวัยทำงาน พบว่า บุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้ารวมในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย 3.87 โดยมีพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าทุกวัน มากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.07 รองลงมา เป็นรับประทานอาหารเช้าแม้ว่าจะไม่ได้อยู่ที่บ้าน มีค่าเฉลี่ย 4.01 ในวันเร่งด่วนหาอาหารรองท้องในตอนเช้า มีค่าเฉลี่ย 3.93 และรู้สึกหิวและไม่มีแรงหากไม่ได้รับประทานอาหารเช้า มีค่าเฉลี่ย 3.78

## 5.2 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่าเพศที่แตกต่างกันความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่าอายุที่แตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่าระดับการศึกษา ที่แตกต่างกันมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4 พบว่าอาชีพที่แตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5 พบว่ารายได้ที่แตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 6 พบว่าสถานภาพสมรสที่แตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 7 พบว่าจำนวนสมาชิกครอบครัวที่แตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 8 พบว่าการจงใจมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 9 พบว่าการรับรู้มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 10 พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 11 พบว่าทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

### 5.3 อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงาน กับปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ, อายุ, ระดับการศึกษา, อาชีพ รายได้ พบว่า อายุ, อาชีพ และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงาน แต่ เพศ และระดับการศึกษา ที่แตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดย ผู้บริโภคเพศชายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ามากกว่าผู้บริโภคเพศหญิง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสุทธิณัฐ จิตติจรุงลาภ (2550) ที่พบว่า เพศไม่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเช้าของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ใน

ทิศทางบวก คือ ผู้บริโภคที่มีระดับการศึกษาสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ามากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจรัสพรณ จัตตุพร และคณะ (2545) ที่พบว่าระดับการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าในทิศทางบวก

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงาน กับปัจจัยแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ สถานภาพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว พบว่าสถานภาพ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพุทธิตา แก้วมงคล(2553) และงานวิจัยของสุทธิณัฐจิตติจรุงลาภ(2550) ที่พบว่าสถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ทศนีย์ วงษ์จิรายุทธ์(2538) และพรพรรณ ป้อมสุข(2553)ที่พบว่าจำนวนสมาชิกครอบครัวครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงาน กับปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ การมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า, การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า, ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า พบว่า ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า ครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วน การมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า, การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแอน สุริยันธ์กร (2549) พบว่าการมุ่งใจในการบริโภคอาหารเช้ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนิสิต-นักศึกษา ด้านการรับรู้สอดคล้องกับการศึกษาของพรพรรณ ป้อมสุข (2553) และวิทญา ตันอารีย์(2554) ที่พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ด้านทัศนคติสอดคล้องกับการศึกษาของสุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ (2556)ที่พบว่า ผู้ที่มีความคิดว่าอาหารเช้าสำคัญมากที่สุด มีแนวโน้มที่จะบริโภคอาหารเช้าทุกวัน

จากผลการศึกษา พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยทำงาน คือ ปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ, ระดับการศึกษา และปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ การมุ่งใจต่อการบริโภคอาหารเช้า, การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า

## 5.4 ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคมือเช้าของวัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้จัดทำขอเสนอแนะข้อมูลและความคิดเห็นบางประการซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ประกอบการ หน่วยงาน หรือผู้ที่สนใจจะทำการศึกษาในครั้งต่อไป

1. ผลจากการศึกษาปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม พบว่าเพศ และระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร อาจเนื่องมาจากความแตกต่างทางสรีระทำให้เพศชายมีความต้องการพลังงานจากอาหารมากกว่าเพศหญิง ผู้ที่มีการศึกษาสูงมีความรู้ใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น ผู้ประกอบการจึงควรจัดแคมเปญหรือรณรงค์เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีให้ผู้บริโภคใส่ใจและให้ความสำคัญกับอาหารมือเช้า โดยเน้นกลุ่มเป้าหมายเป็นเพศหญิงเพื่อจูงใจให้หันมารับประทานอาหารเช้ามากขึ้น

2. ด้านการจูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้า ผู้ประกอบการที่ต้องการจูงใจให้ผู้บริโภคหันมารับประทานอาหารเช้า จึงควรใช้ประโยชน์ หรือข้อดีต่างๆของการรับประทานอาหารเช้า เป็นสิ่งจูงใจ เช่น จัดทำโปสเตอร์หรือโฆษณาที่แสดงถึงคุณประโยชน์และสารอาหารที่จะได้รับเมื่อรับประทานอาหารเช้า หรือใช้ฟรีเซนส์เตอร์ที่มีภาพลักษณ์ดูแลสุขภาพเพื่อเป็นผู้นำทางความคิด เป็นการส่งเสริมการตลาดจูงใจให้ผู้บริโภคหันมาสนใจรับประทานอาหารเช้ามากขึ้น

3. ด้านการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า หน่วยงานต่างๆ เช่น กระทรวงสาธารณสุข หรือ สสส. ควรให้ข้อมูล โดยใช้สังคมออนไลน์เป็นสื่อเพื่อให้ผู้บริโภคเข้าถึงและรับรู้ข่าวสารได้ง่าย อาจจัดทำเพจ หรือให้ความรู้ผ่านทางเว็บไซต์ เพื่อให้ผู้บริโภครับรู้ถึงข้อดี ของการรับประทานอาหารเช้าและข้อเสียของการละเลยอาหารเช้า เมื่อผู้บริโภครับรู้ข้อมูลและเห็นความสำคัญของอาหารมือเช้าก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า

4. ด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า ครอบครัว เพื่อน คนในสังคมใกล้ชิด เป็นผู้ปลูกฝังทัศนคติต่างๆ ให้กับบุคคล ดังนั้น หากมีการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เช่น คนในครอบครัวเห็นความสำคัญ ให้ความรู้ สร้างความเข้าใจที่ดีเกี่ยวกับอาหารเช้า มีการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ บุคคลก็จะมีทัศนคติที่ดีตาม เมื่อมีทัศนคติที่ดีแล้วก็จะทำให้บุคคลให้ความสำคัญกับอาหารมือเช้ามากขึ้น มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีขึ้น

### ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. งานวิจัยครั้งนี้เก็บตัวอย่างแบบ Non Probability Sampling-Convenience Sampling ซึ่งข้อมูลที่ได้รับอาจไม่ครอบคลุมพื้นที่ที่ต้องการศึกษาทั้งหมด
2. งานวิจัยครั้งนี้มีเป็นการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารมือเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ปัจจัยแวดล้อมทางชีวสังคม ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม และปัจจัยทางจิตวิทยา ซึ่งอาจไม่ครอบคลุมพฤติกรรมการบริโภคของผู้บริโภคทั้งหมด

### ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษารั้งต่อไป

1. ในการศึกษารั้งต่อไปควรกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยพิจารณาตามเขตพื้นที่ต่างๆ ให้มีสัดส่วนเท่าๆกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและชัดเจนมากขึ้น
2. ในการศึกษารั้งต่อไป ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆเพิ่มเติม ที่อาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า เช่น วิธีการดำเนินชีวิตของวัยทำงานในยุคปัจจุบัน สิ่งรื้อทางการตลาด ประเภทของอาหารเช้าที่ต้องการ หรือสาเหตุการเลือก และไม่เลือกบริโภค โดยอาจมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เจาะจงมากขึ้น เช่น กลุ่มข้าราชการ กลุ่มนักเรียน หรือกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น

## บรรณานุกรม

- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2545). การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกรียงไกร วาสนจิตต์. (2548). พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนิสิต นักศึกษา: กรณีศึกษาในมหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาขาวิชาสุขศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เครือมาส มีเกษม. (2554). การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์, บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- จรัสพรรณ ฉัตตุพร. (2545). พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้าของพนักงานธนาคารในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์, การจัดการมหาบัณฑิต(การจัดการทั่วไป), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชุกดา จิตพิทักษ์. (2541). วัฒนธรรมกับพฤติกรรมของมนุษย์,วารสารปารีชาติ, 11, (เมษายน - กันยายน), 24.
- จิตาภัทร์ รัตน์นิธิพงศ์. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจากร้านอาหารแห่งหนึ่งแห่งของผู้บริโภคกลุ่มวัยทำงาน. สารนิพนธ์, บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (การตลาด), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์, (ค.ม.)ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงค์ สหเมธาพัฒน์. (2558). เนะกินมือเช้าเลี้ยงอ้วนต้นเหตุเบาหวาน. ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต: [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) (เข้าถึงเมื่อ 2558 สิงหาคม 1).
- ทัศนีย์ วงษ์จิรายุทธ์. (2538). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์, ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(คหกรรมศาสตรศึกษา), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- ทิพย์มณี โตภาณุรักษ์. (2552). พฤติกรรมและความคิดเห็นของผู้บริโภคเพื่อการออกแบบผลิตภัณฑ์อาหารเข้าในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การจัดการเทคโนโลยีอุตสาหกรรมเกษตร), บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- นราศรี ไววนิชกุล และชูศักดิ์ อุดมศรี. (2545). ระเบียบวิธีวิจัยธุรกิจ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา เพ็ญศิริณา. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางโภชนาการ. เอกสารการสอนชุด วิชาโภชนศาสตร์ สาธารณสุข. นนทบุรี: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พรพรรณ ป้อมสุข. (2553). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันในกลุ่มประชากรวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์, พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรเทพ ศิริวนารังสรรค์. (2558). กรมอนามัยเผย 10 เหตุเล็งรุมเร้าสุขภาพวัยทำงาน. ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต : [www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th) (เข้าถึงเมื่อ 2558 สิงหาคม 1).
- พรทิพย์ สัมปัตตะวนิช และคณะ. (2541). พฤติกรรมผู้บริโภค. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- พุทธิตา แก้วมงคล. (2553). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของคนทำงานย่านถนนสีลม. สารนิพนธ์, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(เศรษฐศาสตร์เกษตร), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มัลลิกา บุนนาค. (2536). สถิติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุรภรณ์ จิตรเกื้อกุล. (2549). ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของพยาบาลวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาโภชนาการศึกษาศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วลัยทิพย์ สาชนวิจารณ์. (2542). การประเมินภาวะโภชนาการทางมนุษย์วิทยาและสังคมวิทยา. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการสาธารณสุข หน่วยที่ 5-6. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิทญา ตันอารีย์. (2554). พฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารของประชาชนตำบลสะลง-ขี้เหล็ก อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.



## บรรณานุกรม (ต่อ)

- วิริยะ บุญรินทร์. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา  
ระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์สาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ศศิมา คำรงสุกิจ. (2552). ชีเรียลอาหารเข้าของครอบครัวยุคใหม่. ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต:  
www.lifestyle.th.msn.com (เข้าถึงเมื่อ 2558 สิงหาคม 1).
- ศูนย์ข้อมูลแรงงานแห่งชาติ กระทรวงแรงงาน . (2558). จำนวนกำลังแรงงาน. ข้อมูลทาง  
อินเทอร์เน็ต: www.nlic.go.th (เข้าถึงเมื่อ 2558 สิงหาคม 1).
- สติมา จิตตินันท์. (2553). อาหารเข้ากับสุขภาพ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล,  
ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต: www.inmu.mahidol.ac.th (เข้าถึงเมื่อ 2558 ตุลาคม 11).
- สุดสายชล หอมทอง.(2549). ความสำคัญของอาหารเข้า ,สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัย  
บูรพา, ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต: www.uniserv.buu.ac.th (เข้าถึงเมื่อ 2558 สิงหาคม 1).
- สุทธิณัฐ จิตติจรุงลาภ. (2550). พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเข้าของพนักงานเอกชนในเขต  
กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์, บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการ,  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวพิชญ์ ตั้งนิมิตชัยกุล. (2552). รูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อม  
บริโภคของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์, บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาการตลาด, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวรรณา เขียงขุนทด และคณะ. (2556). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ใน  
เขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร. การวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ,  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ .
- เสาวพร เมืองแก้ว. (2542). อาหารเข้า...สำคัญไฉน . นิตยสารแม่และเด็ก, 22, 327, ค้นเมื่อ  
สิงหาคม 2558
- องค์การอนามัยโลก. (2002). รายงานอาหารโภชนาการป้องกันมะเร็ง. ม.ป.ท.
- แอน สุริยันต์กร. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนิสิต-นักศึกษา ใน  
เขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์, บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการตลาด,  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- Affenito SG., et al. (2005). Breakfast consumption by African-American and white adolescent girl correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index. AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, 105(6), 938-945.
- Amanda L. Williams, Lenka H. Shriver. (2009). Breakfast Consumption in Adolescence and Young Adulthood: Parental Presence, Community Context, and Obesity. American Dietetic Association, 109(8), 1384-1391.
- Carol.,et al. (2014). The Role of Breakfast in Health: Definition and Criteria for a Quality Breakfast. ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS, 114(12), 8-21.
- Adolphus K, Lawton C andDye L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. Frontiers in Human Neuroscience, 425(7), 1-28.



## ภาคผนวก ก

## แบบสอบถาม



## แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงาน  
ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

## คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นงานวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร เพื่อประกอบการเรียนวิชา กกจก 679 สารนิพนธ์การวิจัยอิสระ

ของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโท สาขาการจัดการธุรกิจอาหาร วิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกคำถาม ผู้วิจัยรับรองว่าข้อมูลที่ท่านให้ถือเป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น

แบบสอบถามข้อมูลชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 การสนใจ การรับรู้ ทักษะคิด และการเรียนรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับอาหารเช้า

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้า

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการให้ข้อมูลตอบแบบสอบถาม ในครั้งนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ที่ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียว

1.1. เพศ

1. ( ) ชาย 2. ( ) หญิง

1.2. อายุ

1. ( ) 20 - 29 ปี 2. ( ) 30 - 39 ปี  
3. ( ) 40 - 49 ปี 4. ( ) 50 - 60 ปี

1.3. การศึกษาขั้นสูงสุด

1. ( ) มัธยมต้น 2. ( ) มัธยมปลาย/ปวช.  
3. ( ) ปริญญาตรี 4. ( ) ปริญญาโท  
5. ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ.....)

1.4. อาชีพ

1. ( ) นักเรียน/นักศึกษา 2. ( ) พนักงาน/ ลูกจ้างเอกชน  
3. ( ) ราชการ/รัฐวิสาหกิจ 4. ( ) ธุรกิจส่วนตัว  
5. ( ) วางงาน 6. ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ.....)

1.5. รายได้เฉลี่ย/เดือน

1. ( ) ไม่เกิน 15,000 บาท 2. ( ) 15,001 - 30,000 บาท  
3. ( ) 30,001 - 45,000 บาท 4. ( ) 45,001 - 60,000 บาท  
5. ( ) มากกว่า 60,001 บาท

1.6. สถานภาพ

1. ( ) โสด 2. ( ) สมรส  
3. ( ) หย่าร้าง 4. ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ.....)

1.7. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยกัน (ณ ปัจจุบัน)

1. ( ) อาศัยอยู่คนเดียว 2. ( ) 2-3 คน  
3. ( ) 4-5 คน 4. ( ) มากกว่า 5 คน (โปรดระบุ.....)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านที่สุด เพียงข้อละหนึ่ง  
คำตอบกรุณาตอบทุกข้อ

2.1. การจูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้า	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านรับประทานอาหารเช้าเพราะความหิว					
ท่านรับประทานอาหารเช้าเพราะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ					
ท่านรับประทานอาหารเช้าเพราะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ					
ท่านรับประทานอาหารเช้าเพราะช่วยให้มีอัตราการเผาผลาญดีขึ้น					
ท่านรับประทานอาหารเช้าเพราะช่วยควบคุมน้ำหนัก					

2.2. การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า					
ท่านรับรู้ถึงประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้า					
ท่านรับรู้ถึงโทษในการไม่รับประทานอาหารเช้า					
ท่านรับรู้ถึงสารอาหารที่ควรได้รับในมื้อเช้า					
ท่านรับรู้ถึงปริมาณอาหารที่ควรได้รับในมื้อเช้า					

2.3. ทักษะการบริโภคอาหารเข้า	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านคิดว่าอาหารมื้อเช้ามีความสำคัญมากที่สุด					
ท่านคิดว่าการไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นเรื่องไม่สำคัญ					
ท่านคิดว่ารับประทานอาหารเช้าทำให้เสียเวลา					
ท่านคิดว่าทุกคนจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้า					
ท่านคิดว่ารับประทานอาหารเช้าดีต่อสุขภาพ					

ข้อ	2.4. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ความคิดเห็น	
		ใช่	ไม่ใช่
1.	การรับประทานอาหารเช้าแต่ละวันต้องรับประทานให้ครบ 5 หมู่		
2.	สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตถูกเก็บสะสมในร่างกายในรูปแบบกล้ามเนื้อ		
3.	เต้าหูและถั่วต่างๆมีสารอาหารประเภทโปรตีนเช่นเดียวกันกับนม		
4.	มันเทศสามารถรับประทานแทนเนื้อสัตว์ได้		
5.	คนวัยทำงาน ที่ไม่ได้ใช้กำลังมาก ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน		
6.	การงดอาหารเช้าไม่มีผลต่อร่างกาย เพราะร่างกายยังไม่ทำงานเต็มที่		
7.	สารอาหารคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย		
8.	หากรับประทานไขมันมากๆทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ไว		
9.	หากรับประทานโซเดียมมากเกินไป จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง		
10.	การดื่มกาแฟดำสามารถทดแทนอาหารมื้อเช้าได้		

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารมือเช้า

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติมากที่สุด

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเช้า	ระดับการปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกวัน					
ท่านละเว้นการรับประทานอาหารเช้า					
ในวันเร่งด่วนท่านหาอาหารรองท้องในตอนเช้า					
ท่านรู้สึกหิวและมีแรงหากไม่ได้รับประทานอาหารเช้า					
ท่านรับประทานอาหารเช้าแม้ว่าจะไม่ได้อยู่ที่บ้าน					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....



**ภาคผนวก ข**  
**แบบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย**



**(ร่าง) แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**

**การวิจัยเรื่อง:** ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของวัยทำงาน  
ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

**ผู้วิจัย:** นางสาวจินตรัตน์ อินทมาศ

**สาขาวิชา:** การจัดการธุรกิจอาหาร

**คณะ:** วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล

**อาจารย์ที่ปรึกษา:** ดร. พลิศารุ่งเรือง และ อาจารย์ กิตติชัย ราชมหา

**ข้อมูลประกอบการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย**

ข้อมูลประกอบการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยประกอบด้วย  
วัตถุประสงค์ของ การวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

**วัตถุประสงค์ของงานวิจัย**

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขต  
กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารมือเช้าของผู้บริโภควัยทำงานในเขต  
กรุงเทพมหานคร

### แบบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

เรื่อง: ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเข้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

#### คำชี้แจง

ขอให้ท่านตรวจสอบข้อความว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหาเกี่ยวกับจุดประสงค์ที่กำหนดหรือไม่และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

ทำเครื่องหมาย ✓	ในช่อง +1 เมื่อท่านเห็นว่า	ท่าน <u>แน่ใจ</u> ว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับเนื้อหาเกี่ยวกับจุดประสงค์ที่กำหนด
ทำเครื่องหมาย ✓	ในช่อง 0 เมื่อท่านเห็นว่า	ท่าน <u>ไม่แน่ใจ</u> ว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับเนื้อหาเกี่ยวกับจุดประสงค์ที่กำหนด
ทำเครื่องหมาย ✓	ในช่อง -1 เมื่อท่านเห็นว่า	ท่าน <u>แน่ใจ</u> ว่า ข้อคำถาม <u>ไม่</u> มีความสอดคล้องกับเนื้อหาเกี่ยวกับจุดประสงค์ที่กำหนด

ในกรณีท่านมีความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะใดๆ ในการปรับปรุงข้อคำถามในแต่ละข้อ สามารถให้ความคิดเห็นของท่านลงในช่องเสนอแนะหรืออาจให้ข้อเสนอแนะโดยตรงแก่ผู้วิจัยจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่องานวิจัยและผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ ที่นี้

ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่

1. ดร.คณพล หุ่นโสภณ อาจารย์ประจำภาควิชาการตลาด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. นางสาวนนทรัตน์ แสงวิรุณ นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลรามาริพดี
3. นางสาวชนัญญา ดิณธรัตน์ นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลวิภาวดี

จุดประสงค์ที่/เนื้อหา	ข้อความ ตอนที่ 1: ข้อมูลทั่วไป	ประมาณค่าความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ค่า IOC	แปลผลค่าความ เที่ยงตรง
		1	2	3		
	1. เพศ 1. ( ) ชาย 2. ( ) หญิง	1	1	1	1	ใช้ได้
	2. อายุ 1. ( ) 20 - 29 ปี 2. ( ) 30 - 39 ปี 3. ( ) 40 - 49 ปี 4. ( ) 50 - 60 ปี	1	1	1	1	ใช้ได้
	3. การศึกษาขั้นสูงสุด 1. ( ) มัธยมต้น 2. ( ) มัธยมปลาย/ปวช. 3. ( ) ปริญญาตรี 4. ( ) ปริญญาโท 5. ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ.....)	1	1	1	1	ใช้ได้
	4. อาชีพ 1. ( ) นักเรียน/นักศึกษา 2. ( ) พนักงาน/ ลูกจ้างเอกชน 3. ( ) ราชการ/รัฐวิสาหกิจ 4. ( ) ธุรกิจส่วนตัว 5. ( ) ว่างาน 6. ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ .....)	1	1	1	1	ใช้ได้

	<p>5. รายได้เฉลี่ย/เดือน</p> <p>1. ( ) ไม่เกิน 15,000 บาท    2. ( ) 15,001 - 30,000 บาท</p> <p>3. ( ) 30,001 - 45,000 บาท    4. ( ) 45,001 – 60,000 บาท</p> <p>5. ( ) มากกว่า 60,001 บาท</p>	1	1	1	1	ใช้ได้
	<p>6. สถานภาพ</p> <p>1. ( ) โสด</p> <p>2. ( ) สมรส</p> <p>3. ( ) หย่าร้าง</p> <p>4. ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ.....)</p>	1	0	1	0.6	ใช้ได้
	<p>7. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยกัน (ณ ปัจจุบัน)</p> <p>1. ( ) อาศัยอยู่คนเดียว</p> <p>2. ( ) 2-3 คน</p> <p>3. ( ) 4-5 คน</p> <p>4. ( ) มากกว่า 5 คน (โปรดระบุ.....)</p>	1	1	0	0.6	ใช้ได้

จุดประสงค์ที่/เนื้อหา	ข้อคำถาม					ประมาณค่าความ			ค่า IOC	แปลผลค่าความ เที่ยงตรง					
						คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่									
ตอนที่ 2: การจูงใจ การรับรู้ การเรียนรู้ และทัศนคติของผู้บริโภคเกี่ยวกับอาหารเข้า						1	2	3							
ระดับความคิดเห็น						มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด					
การจูงใจต่อการบริโภค อาหารเข้า	1. ท่านรับประทานอาหารเข้าเพราะความหิว										1	1	1	1	ใช้ได้
	2. ท่านรับประทานอาหารเข้าเพราะทำให้การทำงาน มีประสิทธิภาพ										0	1	1	0.6	ใช้ได้
	3. ท่านรับประทานอาหารเข้าเพราะช่วยลดความ เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ										1	1	1	1	ใช้ได้
	4. ท่านรับประทานอาหารเข้าเพราะช่วยให้มีอัตรา การเผาผลาญดีขึ้น										1	1	1	1	ใช้ได้
	5. ท่านรับประทานอาหารเข้าเพราะช่วยควบคุม น้ำหนัก										1	1	0	0.6	ใช้ได้

ระดับความคิดเห็น		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด					
การรับรู้ต่อการบริโภค อาหารเช้า	6. ท่านรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆเกี่ยวกับการ รับประทานอาหารเช้า						0	1	1	0.6	ใช้ได้
	7. ท่านรับรู้ถึงประโยชน์ในการรับประทานอาหารเช้า						1	1	1	1	ใช้ได้
	8. ท่านรับรู้ถึงโทษในการไม่รับประทานอาหารเช้า						1	1	1	1	ใช้ได้
	9. ท่านรับรู้ถึงสารอาหารที่ควรได้รับในมื้อเช้า						1	1	1	1	ใช้ได้
	10. ท่านรับรู้ถึงปริมาณอาหารที่ควรได้รับในมื้อเช้า						1	1	0	0.6	ใช้ได้

จุดประสงค์ที่/เนื้อหา	ข้อความ ตอนที่ 2: การจงใจ การรับรู้ การเรียนรู้ และทัศนคติของผู้บริโภคเกี่ยวกับอาหารเข้า(ต่อ)					ประมาณค่าความ คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ค่า IOC	แปลผลค่าความ เที่ยงตรง
						1	2	3		
ระดับความคิดเห็น	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด					
ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้า	11. ท่านคิดว่าอาหารมีเชื้อมีความสำคัญมากที่สุด					0	1	1	0.6	ใช้ได้
	12. ท่านคิดว่า การไม่รับประทานอาหารเข้าเป็นเรื่องไม่สำคัญ					1	1	1	1	ใช้ได้
	13. ท่านคิดว่า การรับประทานอาหารเข้าทำให้เสียเวลา					1	1	0	0.6	ใช้ได้
	14. ท่านคิดว่าทุกคนจำเป็นต้องรับประทานอาหารเข้า					1	1	1	1	ใช้ได้
	15. ท่านคิดว่า การรับประทานอาหารเข้าดีต่อสุขภาพ					1	1	1	1	ใช้ได้

ระดับความคิดเห็น		ใช่	ไม่ใช่					
ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	1. การรับประทานอาหารแต่ละวันต้องรับประทานให้ครบ 5 หมู่			1	1	1	1	ใช้ได้
	2. สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตถูกเก็บสะสมในร่างกายในรูปแบบกล้ามเนื้อ			1	1	1	1	ใช้ได้
	3. เต้าหู้และถั่วต่างๆมีสารอาหารประเภทโปรตีนเช่นเดียวกับกับนม			1	1	1	1	ใช้ได้
	4. มันทะสามารถรับประทานแทนเนื้อสัตว์ได้			0	1	1	0.6	ใช้ได้
	5. คนวัยทำงาน ที่ไม่ได้ใช้กำลังมาก ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน			1	1	1	1	ใช้ได้
	6. การงดอาหารเข้าไม่มีผลต่อร่างกาย เพราะร่างกายยังไม่ทำงานเต็มที่			1	1	1	1	ใช้ได้
	7. สารอาหารคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย			1	1	1	1	ใช้ได้
	8. หากรับประทานไขมันมากๆทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ไว			0	1	1	0.6	ใช้ได้
	9. หากรับประทานโซเดียมมากเกินไป จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง			1	1	1	1	ใช้ได้
	10. การดื่มกาแฟดำสามารถทดแทนอาหารมื้อเช้าได้			1	1	1	1	ใช้ได้



จุดประสงค์ที่/เนื้อหา	ข้อความ ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารมือเช้า					ประมาณค่าความ คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ค่า IOC	แปลผลค่าความ เที่ยงตรง	
						1	2	3			
	ระดับการปฏิบัติ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด					
	1. ท่านรับประทานอาหารมือเช้าทุกวัน						1	1	1	1	ใช้ได้
	2. ท่านละเว้นการรับประทานอาหารมือเช้า						1	1	1	1	ใช้ได้
	3. ในวันเร่งด่วนท่านหาอาหารรองท้องในตอนเช้า						1	1	1	1	ใช้ได้
	4. ท่านรู้สึกหิวและไม่มีแรงหากไม่ได้รับประทานอาหารมือเช้า						1	1	1	1	ใช้ได้
	5. ท่านรับประทานอาหารเช้าแม้ว่าจะไม่ได้อยู่ที่บ้าน						1	1	1	1	ใช้ได้

\*ทางผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้สละเวลาในการให้ข้อมูลตอบแบบสอบถามมาเป็นอย่างสูง\*

### ผลการประเมินค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

$$\text{แบบสอบถามตอนที่ 1 ค่า IOC} = \frac{1+1+1+1+0.6+0.6}{7} = 0.88$$

ผลการประเมินค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามตอนที่ 1 ใช้ได้

แบบสอบถามตอนที่ 2 ค่า IOC

$$\text{การจูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้า} = \frac{1+0.6+1+1+0.6}{5} = 0.84$$

ผลการประเมินค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามตอนที่ 2 การจูงใจต่อการบริโภคอาหารเช้า ใช้ได้

$$\text{การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า} = \frac{0.6+1+1+1+0.6}{5} = 0.84$$

ผลการประเมินค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามตอนที่ 2 การรับรู้ต่อการบริโภคอาหารเช้า ใช้ได้

$$\text{ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า} = \frac{0.6+1+0.6+1+1}{5} = 0.84$$

ผลการประเมินค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามตอนที่ 2 ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า ใช้ได้

$$\text{ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร} = \frac{1+1+1+0.6+1+1+1+0.6+1+1}{10} = 0.82$$

ผลการประเมินค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามตอนที่ 2 ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเช้า ใช้ได้

$$\text{แบบสอบถามตอนที่ 3 ค่า IOC} = \frac{1+1+1+1+1}{5} = 1$$

ผลการประเมินค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามตอนที่ 3 ใช้ได้

### สรุปผลการประเมินค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

ได้ค่าดัชนีดังนี้

$$\text{ตอนที่ 1 ค่า IOC} = 0.88$$

$$\text{ตอนที่ 2 ค่า IOC} = 0.82$$

$$\text{ตอนที่ 3 ค่า IOC} = 1$$

ซึ่งค่า IOC ที่ได้มีค่าอยู่ในช่วง 0.50-1.00 แสดงว่ามีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้

ภาคผนวก ก

Certificate of Ethical Approval

