



รายงานการวิจัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
เรื่อง  
พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ  
มหาสารคาม

Fast Food Consumption Behavior of Students  
Rajabhat Mahasarakham University

สุรศักดิ์	เลพล
ธนัชชา	เหมกุล
นवलจันทร์	ประวงศ์อานูภาพ
สุจิตราวตรี	มิทะลา

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

2559

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีงบประมาณ พ.ศ. 2559)



รายงานการวิจัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
เรื่อง  
พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ  
มหาสารคาม

Fast Food Consumption Behavior of Students  
Rajabhat Mahasarakham University

สุรศักดิ์	เลพล
ธนัชชา	เหมกุล
นวลจันทร์	ประวงศ์อานูภาพ
สุจิตราวตรี	มิทะลา

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
2559

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีงบประมาณ พ.ศ. 2559)

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนักศึกษา และคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณางานวิจัย ฉบับนี้ แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิตของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามได้

#### คณะกรรมการสอบ

..... ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.อนุวัต ชัยเกียรติธรรม)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.กนกพร ทองสอดแสง)

..... กรรมการ

(ผญ.ดร.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร)

โปรแกรมวิชาสาธารณสุขชุมชน อนุมัติรับรายงานการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิตของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

..... หัวหน้าโปรแกรมวิชาสาธารณสุข

ชุมชน

(ผญ.ดร.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร)

วันที่ ๒๖ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

หัวข้อวิจัย	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	
ผู้ดำเนินการวิจัย	สุรศักดิ์	เลพล
	ธนัชชา	เหมกุล
	นवलจันทร์	ประวงค์อานูภาพ
	สุจิตราวตรี	มิทะลา
หน่วยงาน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	
ที่ปรึกษา	ผศ.ดร. อนุวัต ชัยเกียรติธรรม	
ปี พ.ศ.	2559	

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 130 คน โดยการใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน ตอนที่ 3 เจตคติที่มีต่อการบริโภคอาหารจานด่วน ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 74.6
2. เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย ( $\bar{X} = 3.51$  , S.D. = 0.93)
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ( $\bar{X} = 2.02$  , S.D. = 0.70)

**Research Title:** Fast Food Consumption Behavior of Students Rajabhat Maharakham University

**Researchers:** Surasuk Laphon  
Thanatcha Hemmakul  
Nuanchan Prawonganuphap  
Sujitrawatree Mitala

**Institution:** Faculty of Humanities and Social Sciences  
Rajabhat Maha Sarakham University

**Advisor:** Assoc. Prof. Dr. Anuwat Chaikiattidham

**Year:** 2016

### ABSTRACT

This research aimed to study knowledge, attitude and behavior of fast food consumption of students in Rajabhat Maharakham University. Target group consisted of 130 students by accidental sampling. The instruments used in this research consisted of 4 parts part I was for basic information on the respondents' status; Part II was a test for assessing knowledge about fast food consumption, Part III was an attitude questionnaire about fast food consumption; and Part IV was a behavior questionnaire about fast food consumption The statistics used in analyzing data were percentage, mean and standard deviation.

Results of the study revealed the following:

1. Regarding knowledge test about fast food behavior consumption was found at a high level which accounted for 74.6 percent.
2. Regarding attitude about fast food behavior consumption was found overall at a agree level ( $\bar{x}$  = 3.51, S.D. = 0.93)
3. Regarding behavior questionnaire about fast food behavior consumption was found overall at a sometimes level. ( $\bar{x}$  = 2.02, S.D. = 0.70)

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องด้วยได้รับความกรุณาและคำแนะนำที่ดีจาก ผศ.ดร.อนุวัต ชัยเกียรติธรรม และ ผศ.ดร.กนกพร ทองสอดแสง อาจารย์ที่ปรึกษาในการทำงานวิจัย ท่านได้กรุณาเสียสละเวลาในการให้แนวคิดและข้อเสนอแนะต่างๆตลอดจนตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างใกล้ชิดเสมอมาจนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เกสัชกรหญิง ดร.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร อาจารย์ ดร.กิจปพน ศรีธานี และอาจารย์อดิศักดิ์ พลสะอาด ที่สละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเครื่องมือให้มีคุณภาพถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล ในการตอบแบบสอบถามขอบคุณทุกท่านที่สละเวลาช่วยเหลือคณะผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

คณะผู้วิจัย

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คณะกรรมการสอบ.....	ก
บทคัดย่อ.....	ข
Abstract.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
นิยามคำศัพท์เฉพาะ.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>5</b>
ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม.....	5
ความรู้เกี่ยวกับอาหารจานด่วน.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับผู้บริโภคและพฤติกรรมผู้บริโภค.....	14
แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติที่มีต่ออาหารจานด่วน.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>25</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	25
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	38
สรุปผลการวิจัย.....	38
อภิปรายผล.....	39
ข้อเสนอแนะ.....	41
บรรณานุกรม.....	42
ภาคผนวก .....	46
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	47
ภาคผนวก ข เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
ภาคผนวก ค ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	55
ประวัติคณะผู้วิจัย.....	61



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ปริมาณสารอาหารหลักในอาหารจานเดียว.....	11
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	32
4.2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน.....	34
4.3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วน.....	35
4.4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน.....	36

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารและโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับใช้ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งตายและยังเป็นปัจจัยพื้นฐานต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การที่บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดีและมีความรู้ในการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาหารจัดเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสุขภาพอนามัยของมนุษย์ในการบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย และเป็นไปตามศักยภาพที่ควรจะเป็น มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นรากฐานของการมีชีวิตที่ดีที่รัฐบาลเห็นความสำคัญของโภชนาการในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยพยายามส่งเสริมให้ความรู้แก่ประชาชนเพื่อให้เป็นแนวทางในการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และในแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ( พ.ศ.2540-2544 ) พบว่าแนวโน้มของปัญหาด้านโภชนาการยังคงมีอยู่โดยเฉพาะโรคอันเกิดจากการรับประทานอาหาร ( คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. 2540 : 95)

วัยรุ่น เป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น เกิดภาวะความไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายอันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากนี้วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียนและสัมพันธภาพในครอบครัว ประกอบกับ ในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณา มีบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการกินทั้งสิ้นซึ่งพฤติกรรมการกินของวัยรุ่นจะกินตามแฟชั่นนิยม อาหารที่นิยมมากในกลุ่มวัยรุ่น ได้แก่อาหารฟาสต์ฟูด จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟูด พบว่าวัยรุ่นอายุ 15-20 ปี และอายุ 21-25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ และนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัท มากที่สุด รองลงมา คือร้านอาหารที่มีไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก พิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ จากการศึกษาถึงคุณค่าอาหารฟาสต์ฟูดของสถาบันวิจัยโภชนาการ เมื่อคิดเฉลี่ยต่อ 100 กรัม พบว่า อาหารฟาสต์ฟูดให้คุณค่าสารอาหารหลัก คือ พลังงาน 232 กิโลแคลอรีโปรตีน 10.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 23.4 กรัม และไขมัน 13.8 กรัม ส่วนคอเลสเตอรอล มีค่าเฉลี่ย 72 มิลลิกรัม ซึ่งสารอาหารที่ได้รับจากอาหาร

พาสต์ฟูดเกินกว่ามาตรฐานที่ร่างกายวัยรุ่นต้องการ นอกจากนี้มีพฤติกรรมงดอาหารบางมื้อกินอาหารไม่เป็นเวลา มีนิสัยการบริโภคไม่ดี กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ชอบบริโภคอาหารจุบจิบอีกทั้งยังมีความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ โดยเฉพาะสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับการลดความอ้วน (อบเชย วงศ์ทอง. 2541 : 95-98)

ปัญหาการบริโภคอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญของการพัฒนาบุคคลโดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในวัยเรียนระดับอุดมศึกษา เนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้นับว่าเป็นกลุ่มประชากรที่สำคัญกลุ่มหนึ่งของประเทศ เพราะจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป จึงน่าสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักศึกษา ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาเริ่มเปลี่ยนไปหันมาเน้น ความสะดวกสบาย ประกอบกับรูปแบบการให้บริการของอาหารจานด่วน เน้นความสะดวก รวดเร็ว ราคาไม่แพงมากนัก คุณภาพของสินค้า ความสะอาดและคุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วน อาหารจานด่วนจึงเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้นและจากการสำรวจเบื้องต้นพบว่าผู้บริโภคร้านอาหารจานด่วนส่วนใหญ่ ร้อยละ 80 ของนักเรียน นักศึกษา (จิรวัดน์ นุกุลธรรม. 2550 : 86) ดังนั้นจึงทำให้เกิดความตระหนักในพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน และปัญหาที่อาหารจานด่วนได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนไทยมากขึ้น จึงเห็นสมควรว่าจะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนทั้งในเรื่องรสชาติอาหาร การบริการ ประโยชน์ของอาหารจานด่วนที่รับประทานเข้าไปในแต่ละครั้งเพียงพอต่อความต้องการหรือไม่

ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษาว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนในระดับใด มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างไร และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมากน้อยเพียงใดซึ่งผลการวิจัยอาจใช้เป็นแนวทางแก่สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

### วัตถุประสงค์ของวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
2. เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

### ขอบเขตการวิจัย

1. ด้านประชากร ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 130 คน
2. ด้านเนื้อหา ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
3. ด้านเวลา ศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2558

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน** หมายถึง ความเข้าใจในเบื้องต้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ได้แก่ ความหมายสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารจานด่วน อันตรายจากการบริโภคอาหารจานด่วน โรคที่เกิดจากอาหารจานด่วน

**เจตคติในการบริโภคอาหารจานด่วน** หมายถึง ความคิดเห็น ความสนใจ ความรู้สึก และท่าทีของนักศึกษาที่มีต่อการบริโภคอาหารจานด่วน

**พฤติกรรมการบริโภค** หมายถึง การแสดงออกถึงลักษณะและองค์ประกอบต่างๆของการรับประทานอาหารและวันหยุด เช่น จำนวนมื้ออาหาร ลักษณะอาหารที่บริโภค ปริมาณอาหารที่บริโภค

**อาหารจานด่วน** หมายถึง อาหารที่ปรุงเสร็จในเวลาอันรวดเร็วและสามารถรับประทานได้ทันที มีกรรมวิธีในการปรุงที่รวดเร็วและพร้อมกินได้เลย แม้จะไม่มีประโยชน์ครบถ้วนมากนัก หากรู้จักเลือกกินให้เหมาะสมก็พอจะให้คุณค่าทางโภชนาการอยู่บ้างโดยเฉพาะอาหารจานด่วนของไทย

**นักศึกษา** หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

**สื่อโฆษณา** หมายถึง แหล่งข่าวสารเกี่ยวกับอาหารจานด่วนที่เด็กวัยรุ่นได้รับมากที่สุดจากสื่อโฆษณา รูปแบบการโฆษณา และในการรับสื่อโฆษณาที่มีผลต่อความคิดความรู้สึกของนักศึกษาที่บริโภคอาหารจานด่วน คือ หนังสือและสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ วิทยุ โทรทัศน์ ป้ายโฆษณา อินเทอร์เน็ต เพื่อน

**อายุ** หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามที่มีช่วงอายุต่ำกว่า 20 ปี – 26 ปีขึ้นไป

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
2. ในด้านการประยุกต์ใช้เพื่อทราบสถานการณ์ข้อเท็จจริงที่สามารถนำมาใช้ในการแนะนำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม บริโภคอาหารจานด่วนที่เป็นประโยชน์อย่างถูกต้องเหมาะสม
3. ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลส่วนหนึ่งในการพิจารณาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามโดยคณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำราตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการศึกษา ค้นคว้า โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม
2. ความรู้เกี่ยวกับอาหารจานด่วน
3. แนวคิดเกี่ยวกับผู้บริโภคและพฤติกรรมผู้บริโภค
4. แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติที่มีต่ออาหารจานด่วน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม

#### ความหมายของพฤติกรรม

สุนันทา เลहनันท์ (2541 : 18) พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง ทุกๆ สิ่งที่คุณคนทำ ซึ่งสามารถสังเกตได้โดยตรง หรืออยู่ในกระบวนการทางจิตใจ ซึ่งได้แก่ความคิดความรู้สึกและแรงขับซึ่งเป็นประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ไม่สามารถจะสังเกตได้โดยตรง

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2542 : 3) กล่าวถึงพฤติกรรมว่าหมายถึง การกระทำต่างๆ ของมนุษย์ เช่น การกิน การหลับ การพูดคุยหรือการจาม แม้กระทั่งการฝัน โดยปกติมนุษย์เราจะให้ความสนใจพฤติกรรมที่สังเกตได้ชัดเจนแต่นักจิตวิทยาจะศึกษาทั้งพฤติกรรมที่สังเกตได้และพฤติกรรมที่ต้องสันนิษฐาน เช่น ความคิดความจำ อารมณ์ที่แสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ

เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ (2543 : 9) สรุปว่า พฤติกรรม คือ กิจกรรมของบุคคลทั้งที่เป็นรูปธรรม เช่น การกระทำ การโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมภายในจิตใจเป็นนามธรรม เช่น ความคิด ความรู้สึก

จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย (2544 : 5)ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม คือ การแสดงออกหรือการกระทำที่มองเห็นและสังเกตได้ของสิ่งมีชีวิต

นิธิยา รัตนานนท์ (2544 : 36-37) กล่าวถึงพฤติกรรมของมนุษย์มี 3 ประเภท คือ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และ ช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล การที่พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมส่งอิทธิพลมากระทบบุคคลนั้น ปัจจัยทั้งสามนี้จะมีบทบาทร่วมกัน ในการพัฒนาลักษณะและพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นการยากลำบากที่จะแยกพิจารณาอิทธิพลของปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง โดยไม่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของปัจจัยอื่นๆ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550 : 1) ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิริยาอาการ การกระทำ หรือกิจกรรมทุกชนิดของมนุษย์หรือสัตว์ซึ่งกิจกรรมหรือการกระทำนั้นอาจเป็นการกระทำที่เฉพาะเจาะจงหรือไม่ก็ได้หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้ปรากฏเห็นได้หรืออากัปกริยาภายในซึ่งผู้อื่นไม่สังเกตได้ เช่น ทักษะสติ การรับรู้ การตั้งใจ ซึ่งจะอธิบายถึงการตอบสนองที่แตกต่างกันต่อสถานการณ์หรือตัวกระตุ้นที่คล้ายคลึงกันของแต่ละบุคคล

จากความหมายข้างต้นนั้น พฤติกรรมของมนุษย์ มีความหมายครอบคลุมการแสดงออกทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งถ้าเป็นการแสดงออกทางด้านร่างกายก็จะแสดงออกมาให้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น เดิน วิ่ง นอน หรือ กระโดด เป็นต้น แต่ถ้าเป็นการแสดงออกที่อยู่ในกระบวนการของจิตใจก็จะไม่แสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน ซ้ำซ้อนภายในจิตใจ เช่น ความคิด ความรู้สึก หรือแรงจูงใจ เป็นต้น เมื่อไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรงแล้ว ก็ต้องอาศัยการคาดเดาสรุปเอาจากการกระทำ ต่าง ๆ ที่สามารถสังเกตเห็นได้

### ประเภทของพฤติกรรม

พฤติกรรมสามารถแบ่งออกได้ตามประเภทได้ 2 ประเภท ดังนี้ (วิภาพร มาพบสุข . ม.ป.ป. : 4)

1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) หมายถึง การแสดงออกของอินทรีย์ที่ไม่อาจสังเกตเห็นได้ด้วยตาเปล่า ต้องใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ บันทึก ศึกษา วัด เช่น จินตนาการ การคิด อารมณ์ ความรู้สึก แรงจูงใจ การหดรัดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ การทำงานของม่านตา

2. พฤติกรรมภายนอก (Over Behavior) หมายถึง การแสดงออกของอินทรีย์ที่สามารถมองเห็นสังเกตได้โดยตรง ระบุได้ตรงกันชัดเจน โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องมือศึกษา วัด จับ เช่น การเขียน การพูด การหายใจ การขยับตัว

พฤติกรรมมนุษย์ สามารถแบ่งการศึกษาได้ 2 ระดับ ดังนี้ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. 2544 : 281)

กลุ่มที่ 1 พฤติกรรมรายบุคคล (individual Behavior) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลเมื่ออยู่โดดเดี่ยวการกระทำหรือการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยกระตุ้นซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่าง ปัจจัยกระตุ้นภายใน เช่น การรับรู้ การเรียนรู้ ทักษะคิด ความคิด แรงจูงใจ อารมณ์ ระบบสรีระ ฯลฯ ส่วนปัจจัยกระตุ้นภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สถานที่ทำงาน บุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้บังคับบัญชา ลักษณะตัวงาน ฯลฯ

กลุ่มที่ 2 พฤติกรรมกลุ่ม (Group Behavior) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ภายในกลุ่ม

พฤติกรรมบางอย่างเราสามารถรับรู้ได้ด้วยอวัยวะรับความรู้สึก เช่น เวลาเรายืน นั่ง พุดคุย ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ แต่พฤติกรรมบางอย่างเราสังเกตเห็นไม่ได้ อาจรู้ได้โดยมีเครื่องมือวัดพฤติกรรม เช่น เครื่องมือจับเท็จ เราแบ่งพฤติกรรมเป็น 2 แบบ ดังนี้ (จิราภา เต็งไตรรัตน์. 2545 : 34)

แบบที่ 1 Special Pattern เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการทำงานของร่างกายหลายๆ ส่วนร่วมกัน เช่น การเคลื่อนไหวของนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เวลาถือของ

แบบที่ 2 Temporal เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการทำงานของร่างกายต่อเนื่องกัน เวลาที่เรายื่นมือไปหยิบวัตถุ เราต้องใช้สายตามองวัตถุพร้อมกับยื่นมือไปหยิบ

พฤติกรรมมนุษย์มีความซับซ้อนที่ต้องศึกษาโดยละเอียดแต่อย่างไรก็ตามนักวิชาการได้จำแนกพฤติกรรมมนุษย์ที่เป็นสาระในการศึกษาออกเป็นประเภทต่าง ๆ โดยใช้เกณฑ์ในการจำแนก 5 เกณฑ์ ดังนี้ (กุญชรี คำชาย และคณะ. 2545 : 18)

#### 1. เกณฑ์ในการใช้การสังเกต

ในการใช้การสังเกตเป็นเกณฑ์ พฤติกรรมสามารถจำแนกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรกคือ พฤติกรรมภายนอก (Over Behavior) ซึ่งปรากฏเห็นได้ชัดเจน เช่น การหัวเราะ ยิ้ม ร้องไห้ เป็นต้น ประเภทที่สองคือ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งไม่ปรากฏให้สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น ความคิดความรู้สึก การเข้าใจ ความจำเป็นต้นพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน กล่าวคือ พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในต่างก็เป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน เช่น ถ้าพฤติกรรมภายในโศกเศร้าก็จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกทางสีหน้าแวตาศรัทำทางเก็บกดเก็บตัว หรือร้องไห้ออกมาได้ในทำนองเดียวกันถ้าพฤติกรรมภายนอกเกรี้ยวกราด ตวาดแม่ไปโดยไม่ตั้งใจ ก็ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมภายใน คือ รู้สึกผิด และอาจคิดในทางร้ายว่า แม่ไม่รักตน



## 2. เกณฑ์ด้านแหล่งกำเนิดพฤติกรรม

ในการใช้แหล่งที่เกิดเป็นเกณฑ์พฤติกรรมสามารถจำแนกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทแรกคือ พฤติกรรมวุฒิภาวะ (Maturity) ซึ่งเป็นความพร้อมที่เกิดขึ้นโดยมีธรรมชาติเป็นตัวกำหนดให้ไป ตามเผ่าพันธุ์และวงจรของชีวิต มนุษย์สามารถเกิดพฤติกรรมนั้นขึ้นมาได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องผ่าน ประสบการณ์หรือการฝึกฝน เช่น การคลาน การร้องไห้ การนอน เป็นต้น ประเภทที่สอง คือพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned) ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับประสบการณ์และการฝึกฝน เช่น การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การอ่านหนังสือ เป็นต้น

## 3. เกณฑ์ด้านภาวะทางจิตของบุคคล

ในการใช้ภาวะทางจิตของบุคคลเป็นเกณฑ์ พฤติกรรมสามารถจำแนกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทแรก คือ พฤติกรรมที่กระทำโดยรู้ตัว (Conscious) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในระดับจิตสำนึก เช่น พูด วิ่ง เดิน ประเภทที่สอง พฤติกรรมที่กระทำ โดยไม่รู้ตัว (Unconscious) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในระดับ จิตไร้สำนึก หรือจิตใต้สำนึก หรือเป็นพฤติกรรมที่ขาดสติสัมปชัญญะ เช่น ฝัน ละเมอ

## 4. เกณฑ์ด้านการแสดงออกของอินทรีย์

ในการใช้การแสดงออกของอินทรีย์เป็นเกณฑ์ พฤติกรรมสามารถจำแนกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทแรก คือ พฤติกรรมทางกาย (Physical activity) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกโดยใช้อวัยวะของ ร่างกายอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยแขน หรือขาการปรับเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย การพยักหน้าการโคลงตัว ประเภทที่สอง พฤติกรรมทางจิต (Psychological activity) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ ภายใน เช่น ความคิดความเข้าใจ หรือการเกิดอารมณ์

## 5. เกณฑ์ด้านการทำงานของระบบประสาท

ในการใช้การทำงานของระบบประสาทเป็นเกณฑ์ พฤติกรรมสามารถจำแนกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทแรก คือ พฤติกรรมที่ควบคุมได้ (Voluntary) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในความควบคุมและสั่งการ ด้วยสมอง จึงสามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามที่ต้องการ เช่น การพูดคุย การแกว่งแขนขา ประเภทที่สอง พฤติกรรมที่ควบคุมไม่ได้ (Involuntary) เป็นการทำงานของอินทรีย์ที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เช่น ปฏิกริยา สะท้อน (สะท้อน) สัญชาติญาณ (สะท้อน) และการทำงานของระบบอวัยวะภายใน

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมคือการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับบุคคลทั้งภายในและ ภายนอกโดยการตอบสนองนั้นอาจจะสามารถสังเกตได้โดยตรงหรือไม่ก็ได้การแสดงออกนั้นอาจเกิดขึ้น ในช่วงที่เรามีสติรู้สึกตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ล้วนจัดเป็นพฤติกรรมทั้งสิ้น

## ความรู้เกี่ยวกับอาหารจานด่วน

### ความหมายของอาหารจานด่วน

อาหารจานเดียวหรืออาหารจานด่วน หมายถึง อาหารที่มีทั้งข้าวและกับข้าวอยู่ในจานเดียว หรือ อาจเป็นอาหารอื่นที่ปรุงสำเร็จอยู่ในจานเดียว อาจเป็นอาหารไทย หรืออาหารที่ดัดแปลงมาจากชาติอื่น หรือ อาหารชาติอื่นที่แพร่หลายเข้ามาในประเทศไทยเราก็ได้ ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “อาหารจานด่วน” ไว้หลายท่านดังนี้

นภดล เวชสวัสดิ์ (2546 : 22-23 ) ให้ความหมายว่า Fast food คือ อาหารด่วนทันใจ หมายถึง อาหารที่คนซื้อสั่งแล้วได้รับประทานทันที ไม่ต้องเสียเวลารอเพราะคนขายทำเสร็จล่วงหน้า สะดวกรวดเร็ว ทันใจ และมีผู้เรียกอาหารด่วนทันใจเหล่านี้ว่า อาหารขยะ (Junk Food) เพราะมีความเชื่อว่าอาหารด่วนทันใจเหล่านี้มีไขมันมากเกินไปทำให้เกิดมะเร็ง

พัตรา สุขสกุล (2547: 72) ให้ความหมายไว้ว่าฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารด่วน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนดวิช เป็นอาหารด่วนที่ทางร้านเตรียมพร้อมไว้เรียบร้อยแล้ว เมื่อสั่งอาหารจะ ได้ทันที

ผ่องพันธ์ เกษเกษมสุข (2547: 55) ให้ความหมายของคำว่า อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารที่ทำเสร็จในเวลารวดเร็วและสามารถรับประทานได้ทันทีโดยที่อาหารนั้นจะต้องอยู่ในลักษณะที่สดและใหม่เสมอ

สมศรี สุขุมลันนท์ (2548: 105) ให้ความหมาย อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารทันใจ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนดวิช ไส้กรอก เป็นต้น

## สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการในอาหารจานด่วน

Fast food หรือที่เรามักเรียกว่า อาหารจานด่วนถือเป็นอาหารยอดนิยมที่ใครหลายคนชื่นชอบ อาจเพราะเป็นประเภทอาหารที่มีบริการจำหน่ายอย่างแพร่หลาย หาซื้อได้ง่าย ราคาประหยัด และสะดวก รวดเร็ว เหมาะกับวิถีชีวิตของคนเมืองในปัจจุบัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น อาหารจานด่วนประเภทนี้ก็ยากต่อการควบคุมคุณค่าทางโภชนาการ เพราะมีสารอาหารหลากหลายและหากเลือกทานไม่ถูกวิธี อาจทำให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ ดังนั้น วันนี้จะขอแนะนำ 10 วิธีการเลือกรับประทานอาหารจานเดียวอย่างถูกวิธี โดยเริ่มจากความเข้าใจเรื่องสัดส่วนคุณค่าทางโภชนาการของอาหารหนึ่งจาน ที่คนเราต้องการในอาหารหนึ่งจานควรประกอบด้วย สัดส่วนของคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50 ไขมันร้อยละ 30 และโปรตีนร้อยละ 20 ซึ่งพลังงานที่เราจะได้รับจากอาหารแต่ละประเภท ก็มีปริมาณแตกต่างกัน ดังนี้คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี

การบริโภคอาหารชนิดเดียวกัน อาจให้พลังงานต่างกันขึ้นอยู่กับว่าอาหารแต่ละจานเน้นส่วนประกอบใดบ้างและมีวิธีปรุงอย่างไร นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับตัวท่านเองด้วยว่า เลือกรับประทานอาหารในปริมาณมากน้อยแค่ไหน และยิ่งหากมีการปรุงรสมากก็ยิ่งจะทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มมากขึ้นด้วย ดังนั้น หากเลือกรับประทานอาหารจานเดียวอย่างเหมาะสม นอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังช่วยประหยัดเวลา ค่าใช้จ่าย และสะดวกในการบริโภคอีกด้วย สำหรับวิธีเลือกทานอาหารจานเดียวอย่างถูกวิธี มีหลักการง่ายๆ ให้คุณเลือกปฏิบัติ ดังต่อไปนี้ (นพวรรณ เปียชื่อ. 2549 : 4-6)

1. ควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย โดยอาจเน้นอาหารประเภทปลา เช่น ปลาทู เป็นพิเศษ เพราะอาหารประเภทนี้มีโอเมก้า -3 ซึ่งช่วยปกป้องสมอง และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
2. ควรทานผักและผลไม้สดเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสับ กระดุกหมูหนังหมู
3. อาหารที่ใส่กะทิ หรือปรุงโดยวิธีการผัด หรือทอด ควรรับประทานในปริมาณจำกัด เพราะมีปริมาณไขมันสูงมาก โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ชุบแป้งทอด ปาท่องโก๋ โดนัท เป็นต้น
4. ส่วนของหวานจัด หรืออาหารประเภทแป้ง หากรับประทานมากเกินไป จะมีผลทำให้ไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง
5. อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อสำคัญ นอกจากจะช่วยทำให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่ายแล้ว ยังควบคุมปริมาณอาหารในมื้อเย็นให้น้อยลงได้
6. อาหารมื้อเย็น ควรทานให้ห่างจากเวลานอนไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง เช่น หากเข้านอนเวลาสามทุ่ม ควรทานอาหารเย็นไม่เกินหกโมงเย็น เพื่อป้องกันการสะสมไขมันในช่องท้อง เนื่องจากขณะหลับ ร่างกายกำลังพักผ่อน จึงไม่เกิดการย่อยอาหาร

7. เลือกประเภทของอาหารที่ให้พลังงานเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และทำการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการและพลังงานของอาหารแต่ละประเภทให้ดี เพื่อป้องกันการสะสมสารอาหารส่วนเกิน
8. การทานอาหารมังสวิรัต หรืออาหารเจ ควรเลือกที่มีปริมาณแป้งและไขมันแต่พอควร
9. ข้อสำคัญควรชิมอาหารก่อนปรุงรสทุกครั้ง และพยายามไม่ติดอาหารรสจัดเกินไป
10. ตีมน้ำให้เพียงพอ อย่าลืมน้ำ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลจะทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น และเครื่องดื่มบางชนิด เช่น กาแฟ (ที่ใส่นม ครีม และมีรสชาติหวานจัด ก็ให้พลังงานเทียบเท่ากับอาหารหนึ่งจาน)

### ตารางที่ 2.1 ปริมาณสารอาหารหลักในอาหารจานเดียว

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	นน./จาน กรัม	พลังงาน Kcal	โปรตีน กรัม	ไขมัน กรัม	คาร์โบไฮเดรต กรัม
1	ข้าวราดไข่เจียวหมูสับ	342.0	808.0	27.9	53.2	54.5
2	ข้าวราดผัดกระเพราไก่	270.0	469.0	24.2	14.8	59.9
3	ข้าวราดผัดกระเพราตับ	262.0	502.0	17.2	16.5	71.2
4	ข้าวราดทอดมันปลากราย	334.0	618.0	23.1	27.8	68.8
5	ข้าวราดผัดเผ็ดปลาตุ๋นสด	345.0	474.0	20.8	14.5	64.9
6	ข้าวราดแกงพะแนงหมู	288.0	393.0	21.0	7.6	60.0
7	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว	320.0	633.0	16.0	26.8	81.9
8	ข้าวราดต้มกะทิสายบัว	358.0	381.0	10.7	9.1	64.0
9	ข้าวราดผัดคะน้าหมูกรอบ	331.0	546.0	18.2	22.7	67.2
10	ข้าวราดยำไข่ดาว	366.0	638.0	19.9	28.5	75.3
11	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	265.0	717.0	24.2	31.4	84.3
12	วุ้นเส้นเย็นตาโฟ	498.0	420.0	11.3	13.6	63.1
13	หอยทอด	261.0	812.0	20.2	65.6	35.1
14	ขนมจีนน้ำยากะทิ	342.0	346.0	10.8	19.4	32.1
15	ข้าวมันไก่	259.0	619.0	10.9	28.0	80.9

ที่มา : นันทยา จงใจเทศ และคณะ. (2551. เว็บไซต์).

จากตารางพบว่า มีอาหารจานเดียวหลายเมนูที่ให้พลังงานสูงซึ่งเมื่อคิดปริมาณต่อจานพบว่า มีพลังงานเกินกว่า 600 กิโลแคลอรี หรือประมาณ 1 ใน 3 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน อาหารเหล่านี้ได้แก่ ข้าวราดทอดมันปลากราย ข้าวราดไข่เจียวหมูสับ หอยทอด เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว ข้าวราด ยำไข่ดาว ข้าวมันไก่และก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู ซึ่งมีพลังงาน 812, 808, 717, 638, 633, 619, และ 618 กิโลแคลอรี ตามลำดับ อาหารที่มีพลังงานสูงเหล่านี้เกิดจากวิธีการปรุงอาหารที่ใช้ไขมันมากเกินไปและส่วนหนึ่งมาจากปริมาณอาหารที่ตักค่อนข้างมาก

## ผลเสียจากการรับประทานอาหารจานด่วน

นักโภชนาการได้กล่าวว่าอาหารจานด่วนเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงแต่ให้โปรตีนน้อย มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ไม่สนับสนุนให้กินเป็นอาหารหลัก ถ้ากินอาหารเหล่านี้มากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ ได้กล่าวถึงอาหารจานด่วนให้โทษต่อ สุขภาพของร่างกาย ดังนี้ (สุวพันธ์ ชัยปัจจา: 2548 : 21-23)

1. แอมเบอร์เกอร์ ซึ่งส่วนใหญ่จะใส่สารปรุงรส MSG (Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ได้ ส่วนเครื่องปรุงของแฮมเบอร์เกอร์ จำพวก พริก กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ล้วนใช้สารก่อมะเร็งจากเกลือเคมี กำมะถัน เพื่อควบคุมความสดของผัก

2. ฮ็อตดอก มักจะใช้สารไนไตรท์ (Nitrite) ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีสารไขมันที่มีสารประกอบไม่เปิดเผยอยู่ประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ เมื่อนำไปปิ้งย่าง ทอด จะเกิดสารพิษที่เรียกว่า อะคริลาไมด์ (Acrylamide) ซึ่งเป็นอีกสารหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งหรือสารก่อมะเร็ง และทำลายระบบประสาท

3. เฟรนช์ฟราย หรือ มันฝรั่งทอดเป็นชิ้นๆ การทอดในอุณหภูมิที่สูงทำให้มีสารอะคริลาไมด์ และน้ำมันที่ใช้ในการทอดมันฝรั่ง จะเกิดการออกซิไดส์ ที่สำคัญมันฝรั่งจะมี กลีซีมิก (Glycemic) อยู่สูงมากซึ่งจะเปลี่ยนมันฝรั่งที่เรากินเข้าไปให้เป็นน้ำตาลได้เร็วมาก คือ กินมันฝรั่งทอด จำนวน 1 หัว จะมีน้ำตาลเท่า ๆ กับเค้กช็อกโกแลตชิ้นโต ๆ

4. คูกี้ช็อกโกแลต การกินคูกี้ช็อกโกแลตบ่อย ๆ จะเพิ่มความกระหายน้ำตาลในร่างกายภายในเวลา 3 ชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งการที่ร่างกายได้รับน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไป จะส่งผลให้ผิวหนังเหี่ยวแห้งเร็วขึ้น

5. พิซซา ผิวหน้าของพิซซาที่อบด้วยอุณหภูมิสูงมีสารอะคริลาไมด์เกิดขึ้น นอกจากนี้การเพิ่มไส้กรอกยังทำให้มีความเสี่ยงสูงจากสารไนไตรท์ สารกันบูด และสารอื่นๆ รวมทั้งไขมันอิ่มตัว

6. น้ำอัดลมต่าง ๆ ในน้ำอัดลม 1 กระป๋อง มีน้ำตาลที่ไม่ให้พลังงานอยู่ประมาณ 12 ช้อนชา ดังนั้นการกินน้ำอัดลม 1 กระป๋อง เท่ากับกินแท่งช็อกโกแลตหรือน้ำตาลแล้ว ๆ นี้เอง

7. ไก่ทอดเนื้อนุ่มไร้กระดูกมีสารฟอสเฟตที่ทำให้ร่างกายเกิดกรด ส่งผลให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ยากขึ้น นอกจากนี้ยังอาจจะมีสารอะลูมิเนียม ซึ่งเป็นสารพิษที่อันตรายต่อสมองและกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย

8. ไอศกรีม มีไขมันไฮโดรจีเนตและไขมันที่แปรเปลี่ยนไปจากธรรมชาติ และเป็นตัวการที่ทำให้ปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกายเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ฮอริโมนที่ฉีดเพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนมในวัว ยังส่งผลให้เกิดเนื้องอก ซีสต์ มะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่

9. โดนต์ 1 ชิ้น มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าที่ร่างกายต้องการ และมีเกลือโซเดียมในปริมาณที่มาก ซึ่งทำให้ร่างกายขาดน้ำ นอกจากนี้การทอดในน้ำมันที่มีอุณหภูมิสูงจะมีกลิ่นหืน จะทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง

10. ขนมปังขบเคี้ยว การกินขนมขบเคี้ยวหนึ่งถุง จะทำให้ได้รับสารอะคริลิไมด์สูงมากกว่า 500 เท่า เมื่อเทียบกับอัตราสูงสุดที่อนุญาตให้มีในน้ำดื่มทั่วไป นอกจากนี้ในขนมขบเคี้ยวยังมีไขมันอิ่มตัวและมีเกลือโซเดียมสูงมาก

ดังนั้นเราคงจะต้องพิจารณาเกี่ยวกับการอาหารจานด่วนให้มากขึ้น หรือจะคิดว่าอาหารจานด่วนกินอร่อยดี กินสะดวก และเคยกินมาก่อนแล้ว จะกินบ่อยแค่ไหน ไม่ว่าจะกินอาหารอะไร หากรู้จักกินและกินในปริมาณที่เหมาะสมก็มีประโยชน์ หรือจะลองหันมากินข้าวราดแกงที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับคนไทย สนับสนุนอาหารไทยก็จะดีไม่น้อย

ปัจจุบันพบว่าคนในเมืองใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนหรือจังก์ฟู้ดมากขึ้น ด้วยเพราะสิ่งแวดล้อม สังคม วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม พฤติกรรมบริโภคที่นิยมอาหารจานด่วนเป็นสาเหตุสำคัญของโรคถึงร้อยละ 85 (ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 15 มาจากกรรมพันธุ์) ซึ่งได้แก่ภาวะโรคอ้วน มะเร็งลำไส้ใหญ่ รวมไปถึงประสิทธิภาพการทำงานของสมองที่ต่ำลง เนื่องมาจากภาวะที่ร่างกายมีไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอลสูง ได้แก่ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fats) : อาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด มักจะใช้น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวทอด เนื่องจากว่ามีราคาที่ย่อมเยาถูก แถมยังสามารถทนต่อความร้อนหรืออุณหภูมิสูงในน้ำมันทอดได้ดีอีกด้วย การทานอาหาร Junk Food เราจะได้รับไขมันมากกว่าที่ร่างกายต้องการสำหรับ 1 มื้อ ถ้ากินบ่อยเกินไปอาจมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้นด้วย เกลือ (Salt; Sodium) : โดยทั่วไปแล้วร่างกายของเราต้องการเพียงเล็กน้อยใน 1 วัน แต่อาหารประเภท Junk Food จะมีปริมาณโซเดียมเป็นส่วนผสมในสัดส่วนที่สูงมาก ถ้ารับประทานเข้าไปในปริมาณมาก ก็จะทำให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น และเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจอีกด้วย ปริมาณโซเดียมที่มากที่สุดต่อ 1 วันที่เราต้องการนั้นจะอยู่ที่ประมาณ 2,500 มก. น้ำตาล (Sugar) : น้ำอัดลม ลูกอม โดนต์ นั้นจะมีระดับน้ำตาลในปริมาณสูงมาก การที่เราบริโภคเข้าไปในปริมาณมากย่อมส่งผลเสียโดยตรงต่อการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน นอกจากนี้ยังเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคต่างๆอีกด้วยดังนี้(การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย: 2549: 31-35)

1) โรคกระดูกข้ออักเสบ เป็นโรคยอดฮิตของคนที่มีน้ำหนักส่วนเกินมาก เพราะน้ำหนักส่วนเกินที่เกิดจากการสะสมของน้ำตาล และไขมันนั้น จะทำให้กระดูกเสื่อมสภาพลงเรื่อยๆ ช่องว่างระหว่างข้อต่อจะหดแคบลงจนบดข้อนทับกันที่สุดในที่สุด นำมาซึ่งอาการปวดเมื่อยตามกระดูกข้อเข่า สะโพก และขาตาม กระดูกสันหลัง

2) โรคอ้วน ผลเสียที่เห็นได้อย่างชัดเจนจากการกินอาหารจานด่วน คือน้ำหนักเพิ่มขึ้น และเมื่อกินบ่อยๆก็จะก่อให้เกิดโรคอ้วน และอีกสารพัดโรคตามมา

- 3) โรคหัวใจ เมื่อกินอาหารที่มีไขมันบ่อยๆ จะทำให้มีคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งอาจทำให้มีการสะสมลิ้มเลือดในหลอดเลือดแดง
- 4) ความดันโลหิต ความเค็มปริมาณสูงจากอาหารดังกล่าว หากสะสมในร่างกายเยอะๆ จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิต และโรคไตค่อนข้างสูง
- 5) โรคตับ การสะสมไขมันในตับ อาจทำให้เกิดโรคตับแข็งได้
- 6) โรคเบาหวาน ผู้ที่มีไขมันในร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้องมากเกินไป มักเกิดภาวะต้านอินซูลิน ทำให้มีการสะสมกลูโคสในร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เป็นโรคเบาหวานได้ และภาวะแทรกซ้อนประการหนึ่งคือการทำลายหลอดเลือดในจอตา อันจะทำให้ตาบอดได้
- 7) ภาวะไขมันในเลือดสูง คนที่กินอาหารดังกล่าวเป็นประจำ จะมีระดับไขมันในเลือดมากกว่าคนที่ไม่ได้กิน และมีโอกาสเป็นเส้นเลือดในสมองอุดตัน
- 8) หลอดเลือดพิการ เพราะอาหารเหล่านี้อุดมไปด้วยแป้งขาว ไขมัน และน้ำตาล เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ ไขมันเกาะที่ผนังหลอดเลือด
- 9) โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ คนที่กินอาหารดังกล่าวเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เนื่องจากการสะสมไขมัน โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง

### แนวคิดเกี่ยวกับผู้บริโภคและพฤติกรรมผู้บริโภค

#### ความหมายของผู้บริโภคกับพฤติกรรมผู้บริโภค

การบริโภคนับว่าเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ทุกคนกระทำเป็นประจำทุกวัน นับตั้งแต่วันแรกที่เกิดมา จนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต และเกิดขึ้นตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมงของการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เมื่อตื่นขึ้นมาในตอนเช้า บุคคลแต่ละคนเริ่มการบริโภคนับตั้งแต่ทำสัมผัสกับพื้น หลังจากนั้น กิจกรรมการบริโภคที่หลากหลายก็ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จวบจนถึงเวลาเข้านอนอีกครั้งหนึ่ง การบริโภค ของมนุษย์ครอบคลุมตั้งแต่สินค้าหรือบริการที่มีราคาไม่กี่ปาท จนถึงสินค้าหรือบริการที่มีราคาแพง และครอบคลุมสิ่งต่างๆ หลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับการมีชีวิต อาทิ อาหาร น้ำ ยารักษาโรค และเสื้อผ้า จนถึงสินค้าฟุ่มเฟือยต่างๆ การบริโภคนับได้ว่าเป็นส่วนสำคัญของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน และอาจกล่าวได้ว่ารายจ่ายส่วนใหญ่ของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคสินค้าหรือบริการต่างๆ เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ในประเทศไทยการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2550 พบว่าครัวเรือนทั่วประเทศมีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 18,660 บาท และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 14,500 บาท หรือคิดเป็นร้อยละ 77.7 ของรายได้โดยค่าใช้จ่ายสูงสุดเป็นค่าอาหารและเครื่องดื่ม (ร้อยละ 33.0) รองลงมา เป็นค่าที่อยู่อาศัยและเครื่องใช้ภายในบ้าน (ร้อยละ 20.1) ค่าใช้จ่ายด้านการเดินทางและยานพาหนะ (ร้อยละ 18.2) และค่าใช้จ่ายส่วนบุคคล/เครื่องนุ่งห่ม/รองเท้า (ร้อยละ 5.6) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2550 : 42-47)

ดังนั้น การศึกษาเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคจึงมีความสำคัญยิ่งเพราะจะทำให้ทราบว่าผู้บริโภคมีกระบวนการตัดสินใจซื้อสินค้าหรือบริการอย่างไร มีการใช้สินค้าหรือบริการในลักษณะใด และมีปริมาณมากน้อยเพียงไร นอกจากนี้ ยังทำให้ทราบว่ายังมีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคของบุคคล องค์ความรู้ด้านพฤติกรรมผู้บริโภคจึงมีประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้บริโภค ต่อผู้ผลิตสินค้าหรือการใช้บริการและต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้บริโภคจึงมีความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภคไว้อย่างหลากหลาย ความหมายที่แตกต่างกันย่อมทำให้เกิดความเข้าใจและมีขอบเขตการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคที่แตกต่างกัน ดังนี้

**พฤติกรรมผู้บริโภค** (consumer behavior) หมายถึงการกระทำของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือก การซื้อ การใช้ และการกำจัดส่วนที่เหลือของสินค้าหรือบริการต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการและความปรารถนาของตน พฤติกรรมเหล่านี้สามารถอธิบายโดยละเอียดดังนี้ (ชูชัย สมิทธิไกร. 2551: 29-30)

1. การตัดสินใจเลือก หมายถึง พฤติกรรมและกระบวนการทางจิตใจของผู้บริโภคในการตัดสินใจซื้อสินค้าหรือบริการ โดยครอบคลุมพฤติกรรมต่างๆตั้งแต่ความตระหนักถึงความต้องการ การค้นหาข้อมูล การประเมินทางเลือกต่างๆ และการตัดสินใจซื้อ
2. การซื้อ หมายถึง การดำเนินการเพื่อให้ได้มาซึ่งสินค้าหรือบริการที่ผู้บริโภคต้องการ ตั้งแต่การเลือกแหล่งที่จะซื้อและวิธีการจ่ายเงินค่าสินค้าหรือบริการ
3. การใช้ หมายถึง การที่ผู้บริโภคนำสินค้ามาใช้ประโยชน์ตามที่มุ่งหวัง หรือการรับบริการจากองค์การธุรกิจ
4. การกำจัดส่วนที่เหลือ หมายถึงการนำส่วนที่เหลือของผลิตภัณฑ์ไปกำจัดทิ้งโดยอาจจะกระทำในรูปแบบต่างๆ เช่น การทิ้งในถังขยะ การนำกลับมาใช้ใหม่ การนำไปผลิตใหม่



## ประเภทและบทบาทของผู้บริโภค

นักวิชาการได้จำแนกผู้บริโภคออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ผู้บริโภคที่เป็นบุคคล และผู้บริโภคที่เป็นองค์การโดยผู้บริโภคที่เป็นบุคคลจะซื้อสินค้าและบริการเพื่อใช้เอง หรือเพื่อใช้ในครัวเรือน หรืออาจเพื่อซื้อไปเป็นของขวัญสำหรับผู้อื่นในโอกาสต่างๆ การบริโภคในลักษณะนี้จะมีผู้บริโภคที่เป็นบุคคลเป็นผู้บริโภคคนสุดท้ายเสมอ ส่วนผู้บริโภคที่เป็นองค์การ อาจเป็นองค์การที่มุ่งหวังกำไรหรือองค์การที่ไม่มุ่งหวังกำไร องค์การของรัฐ และสถาบันต่างๆ องค์การเหล่านี้มีการซื้อสินค้า เครื่องมือ อุปกรณ์บริการต่างๆ เพื่อใช้ในการดำเนินงาน เช่น การซื้อวัตถุดิบและส่วนประกอบต่างๆเพื่อใช้ในการผลิตสินค้า ส่วนองค์การที่ใช้การบริการก็อาจซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการให้บริการ ส่วนองค์การรัฐก็จะซื้อวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ เพื่อให้บริการแก่ประชาชน (ชูชัย สมितिไกร. 2551 : 31-32)

ดังที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วว่า พฤติกรรมผู้บริโภคเป็นการกระทำของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือก การซื้อ การใช้ รวมทั้งการกำจัดสินค้าหรือบริการเหล่านั้นภายหลังการบริโภคแล้ว อย่างไรก็ตาม อาจมีบุคคลหลายคนที่เข้าเกี่ยวข้องกับการบริโภคดังกล่าว และแต่ละคนก็อาจมีบทบาทที่แตกต่างกันไปโดยอำนาจจำแนกบทบาทต่างๆได้ดังต่อไปนี้

1. ผู้ริเริ่ม (Initiator) คือ บุคคลที่รับรู้ถึงความจำเป็นหรือความต้องการ เป็นผู้ริเริ่มหรือเสนอความคิดเกี่ยวกับความต้องการสินค้าหรือบริการอย่างใดอย่างหนึ่ง
2. ผู้มีอิทธิพล (Influencer) คือบุคคลที่แสดงออกจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม แต่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือก การซื้อ และการใช้สินค้าและบริการต่างๆ
3. ผู้ตัดสินใจ (Decider) คือ บุคคลที่ตัดสินใจหรือมีส่วนในการตัดสินใจว่าจะซื้อหรือไม่ ซื้ออะไร ซื้ออย่างไร และซื้อที่ไหน
4. ผู้ซื้อ (Purchaser) คือบุคคลที่เป็นผู้ซื้อสินค้าหรือบริการ โดยที่ตนเองอาจไม่ได้เป็นผู้ใช้
5. ผู้ใช้ (User) คือบุคคลที่ใช้สินค้าหรือบริการโดยตรง โดยอาจไม่ได้เป็นผู้ซื้อก็ได้

## ประโยชน์ของการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค

1. ทำให้ผู้บริโภคมีความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งอิทธิพลของปัจจัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภค ความรู้ความเข้าใจนี้อาจทำให้ผู้บริโภคมีการกำหนดรูปแบบและวิธีการบริโภคที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

2. หน่วยงานภาครัฐหรือสถาบันต่างๆ สามารถนำความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาผู้บริโภคนำไปใช้ในการให้การศึกษาแก่ผู้บริโภค เพื่อให้มีทักษะและความสามารถในการบริโภคอย่างเหมาะสมรวมทั้งสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมต่างๆ เช่น การบริโภคเกินพอดี การใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย การสูบบุหรี่ หรือการดื่มสุรา

3. ทำให้องค์การธุรกิจมีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคมากขึ้น และสามารถนำความรู้ความเข้าใจเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในการผลิตสินค้าหรือบริการต่างๆ เพื่อให้ผู้บริโภคมีความพึงพอใจและความจงรักภักดีต่อสินค้าหรือบริการเหล่านั้น ทั้งนี้เนื่องจากผู้บริโภคแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็น ทักษะคติ ค่านิยม วิถีชีวิต หรือปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม

## แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติที่มีต่ออาหารจานด่วน

### ความหมายของเจตคติ

เจตคติเป็นสิ่งที่ศึกษากันมานานแล้ว มีนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายตามความเข้าใจไว้ ดังนี้

สิทธิโชค วรานุสันติกุล (2546: 121) ได้ให้ความหมายของ เจตคติ หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มของพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งของ หรือความคิดในลักษณะการประเมินค่า ส่วนความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มของพฤติกรรมนี้ต้องอยู่นานพอสมควร

สุภาพ ฉัตรภรณ์ (2548ก : 83) ได้ให้ความหมายของเจตคติไว้ว่า เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่มีต่อคน สิ่งของ สถานะการณ์ คนเรามีเจตคติในทางบวก และทางลบ ดังนั้นเจตคติไม่ใช่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงง่ายๆ เพราะเจตคติของแต่ละคนแตกต่างกัน เนื่องจากประสบการณ์ และการรับรู้ของบุคคลนั้น

เมธาวิ อุดมธรรมานภาพ และคณะ (2552 : 3-8) ได้ให้ความหมายของเจตคติ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Attitude มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า Aptus แปลว่า โน้มเอียง เหมาะสม มีผู้ใช้คำอื่นในความหมายเดียวกัน เช่น ทักษะคติ หรือ เจตคติ ซึ่งมีนักศึกษาและนักจิตวิทยาให้นิยาม หรือคำจำกัดความพอสรุปได้ดังนี้

เจตคติ หรือ ทักษะคติ (Attitude) นักศึกษาและนักวิจัยส่วนใหญ่เชื่อว่าเจตคติเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรม อาจเป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่แสดงออก หรือพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นส่วนหนึ่งของเจตคติ เจตคติเป็นพฤติกรรมเตรียมพร้อมทางสมองในการกระทำที่บ่งชี้ถึงสภาพทางจิตใจหรืออารมณ์อันซับซ้อน ก่อนที่บุคคลจะตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง

เจตคติ หมายถึง สภาพความพร้อมของสมองและประสาท อันได้จากประสบการณ์และการตอบสนองทั้งทางตรงและโดยอทธิพลของแต่ละบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆและสถานการณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกัน

เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกเอนเอียงของจิตใจที่มีต่อประสบการณ์ที่คนเราได้รับ อาจมากหรือน้อยก็ได้ เจตคติแสดงออกได้ทางพฤติกรรมซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ แสดงออกในลักษณะพึงพอใจ เห็นด้วยหรือชอบ ถ้าคนมีลักษณะต่อสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ซักซ้า อายากหนีให้ห่างจากสิ่งนั้น ลักษณะนี้เรียกว่า เจตคติเชิงนิเสธ หรือถ้าจะแบ่งให้ละเอียดก็น่าจะมีเจตคติอีกแบบหนึ่ง คือรู้สึกเฉยๆ ไม่ถึงกับชอบหรือเกลียดชัง เรียกว่า เจตคติแบบกลาง

เจตคติ หมายถึง ความโน้มเอียงหรือความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมทางหนึ่งทางใด

เจตคติ หมายถึง แนวโน้มที่เกิดจากการเรียนรู้ ในอันที่จะตอบสนองอย่างถาวรต่อสิ่งเร้าให้เห็นด้วยกับท่าทีที่ชอบหรือไม่ชอบ(Kiesler and others. 2008 อ้างอิงมาจาก Fishbeinand Ajzen : 1967 : 6)

เจตคติ หมายถึง สภาพความพร้อมของจิตใจและประสาท ซึ่งเกิดจากการได้รับประสบการณ์อันมีผลโดยตรงต่อการตอบสนองของบุคคลต่อสรรพสิ่ง และสถานการณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น

### องค์ประกอบของเจตคติ

องค์ประกอบของเจตคติเชื่อมโยงไปยังแง่มุมอื่นๆ อีก 2 ด้านคือ ด้านแรกเชื่อมโยงไปยังนิยามของเจตคติ อีกด้านหนึ่งเชื่อมโยงไปยังประเด็นความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบ หรือความสัมพันธ์ตัวแปรอื่นๆ นักจิตวิทยาได้เสนองค์ประกอบของเจตคติไว้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. เจตคติดี้องค์ประกอบเดียว คือ อารมณ์ ความรู้สึกในทางชอบหรือไม่ชอบที่บุคคลมีต่อที่หมายของเจตคติ นักจิตวิทยาที่สนับสนุนแนวคิดนี้ได้แก่ เบ็ม (Bem. 1970) ฟิชไบน์และ ไอเซน(Fishbein and Ajzen. 1975) อินสโค (Insko. 1976) และเทอร์สโตน (Thurstone. 1959) นักจิตวิทยาเหล่านี้ถือเอานิยามองค์ประกอบทางอารมณ์ความรู้สึกเป็นนิยามเจตคติดังนี้

2. เจตคติดี้องค์ประกอบ แนวคิดนี้ระบุว่า เจตคติดี้องค์ประกอบ 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านปัญญา และองค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก

นักจิตวิทยาที่สนับสนุนการแบ่งเจตคติเป็น 2 องค์ประกอบได้แก่ แคทซ์ (Katz.1960) และโรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1956, 1960, 1965) ตามแนวคิดของโรเซนเบิร์ก องค์ประกอบด้านปัญญา หมายถึงกลุ่มของความเชื่อที่บุคคลมีต่อที่หมายของเจตคติ จะเป็นตัวส่งเสริม หรือขัดขวางการบรรลุถึงค่านิยมต่างๆของบุคคล ส่วนองค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก หมายถึง ความรู้ที่บุคคลมีเมื่อถูกกระตุ้นโดยที่หมายของเจตคติ โรเซนเบิร์กเห็นว่าอารมณ์ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อที่หมายของเจตคติจะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ที่ว่าที่หมายของเจตคตินั้นสัมพันธ์กับการบรรลุถึงค่านิยมทางบวก และขัดขวางการบรรลุถึงค่านิยมทางลบของบุคคล ในทางกลับกันอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่บุคคลมีต่อที่หมายของเจตคติ จะมีความสัมพันธ์กับการบรรลุถึงค่านิยมทางลบและขัดขวางการบรรลุถึงค่านิยมทางบวกของบุคคล

ส่วนเจตคติทางบวกเล็กน้อย หรือทางลบเล็กน้อยที่บุคคลมีต่อที่หมายของเจตคติจะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อที่ว่าที่หมายของเจตคตินั้น มีความสัมพันธ์กับค่านิยมที่มีความสัมพันธ์น้อยสำหรับบุคคล หรือหากสัมพันธ์กับค่านิยมที่สำคัญ บุคคลจะมีความมั่นใจน้อยถึงความสัมพันธ์ระหว่างที่หมายของเจตคติ กับค่านิยมนั้นๆ

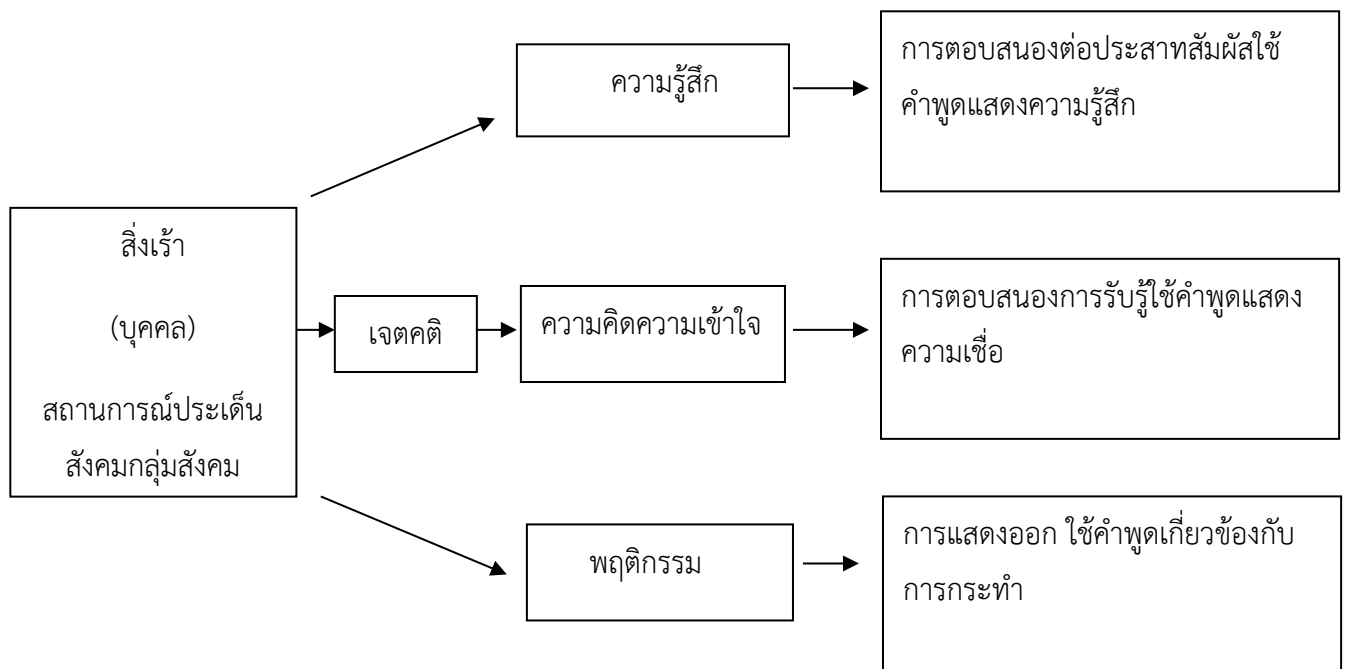
3. เจตคติมีสามองค์ประกอบ เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์ (2552: 40-41) อีระพร อูรรณโณ (2552: 36-37) ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2552: 3-4) และล้วน สายยศ (2553: 2-3) ได้รวบรวมองค์ประกอบของเจตคติไว้ 3 ประการ ซึ่งประกอบไปด้วย

3.1 องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive Component) มีส่วนประกอบย่อย คือ ด้านความเชื่อ ความรู้ ความคิด และความคิดเห็นที่บุคคลที่มีต่อที่หมายของเจตคติ (Attitude Object)

3.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกชอบ-ไม่ชอบ หรือทำที่ที่ดี-ไม่ดี ที่บุคคลมีต่อที่หมายของเจตคติ

3.3 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) หมายถึง แนวโน้มหรือความพร้อมที่บุคคลจะปฏิบัติต่อที่หมายของเจตคติ

นักจิตวิทยาได้บรรยายองค์ประกอบของเจตคติออกมาในรูปของแผนภาพดังนี้



## ลักษณะของเจตคติ

เจตคติเป็นความรู้สึกที่บ่งบอกลักษณะทางจิตใจ อารมณ์ของบุคคล ซึ่งอาจเป็นลักษณะที่ไม่แสดงออกมาภายนอกให้บุคคลอื่นเห็น หรือเข้าใจก็ได้ ซึ่งมีลักษณะทั่วไปที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. เจตคติเป็นเรื่องของอารมณ์ (Feeling) อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไข หรือสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลจะมีการกระทำที่เสแสร้งโดยแสดงออกไม่ให้ตรงกับความรู้สึกของคนเมื่อเขาารู้ตัว หรือรู้ว่ามีคนสังเกต

2. เจตคติเป็นเรื่องเฉพาะตัว (Typical) ความรู้สึกของบุคคลอาจเหมือนกัน แต่รูปแบบการแสดงออกแตกต่างกันไป หรืออาจมีการแสดงออกที่เหมือนกัน แต่ความรู้สึกต่างกันได้

3. เจตคติมีทิศทาง (Direction) การแสดงออกของความรู้สึกสามารถแสดงออกได้ 2 ทิศทาง เช่น ทิศทางบวกเป็นทิศทางที่สังคมปรารถนา และทิศทางลบเป็นทิศทางที่สังคมไม่ปรารถนา ได้แก่ ซื่อสัตย์-คดโกง รัก-เกลียด ชอบ-ไม่ชอบ ชยัน-ขี้เกียจ เป็นต้น

4. เจตคติมีความเข้ม (Intensity) ความรู้สึกของบุคคลอาจเหมือนกันในสถานการณ์เดียวกัน แต่อาจแตกต่างกันในเรื่องความเข้มที่บุคคลรู้สึกมากน้อยต่างกัน เช่น รักมาก รักน้อย ชยันมาก ชยันน้อย เป็นต้น

5. เจตคติต้องมีเป้าหมาย (Target) ความรู้สึกจะเกิดขึ้นลอยๆ ไม่ได้ เช่น รักพ่อแม่ ชยันเข้าชั้นเรียน ขี้เกียจทำการบ้าน เป็นต้น

## วิธีการวัดเจตคติ

เนื่องจากเจตคติเป็นมโนภาพที่วัดได้ยากเมื่อเทียบกับการวัดด้านอื่น นักจิตวิทยาและนักวัดผลได้พยายามหาวิธีการวัด และสร้างเครื่องมือวัดที่มีคุณภาพที่กระตุ้นให้ได้มาซึ่งความรู้ที่แท้จริงของผู้ถูกวัดซึ่ง ล้วน สายยศ (2553 : 3-4) ถวิล ได้เสนอวิธีการวัดเจตคติ สรุปได้ดังนี้

1. การสัมภาษณ์ (Interview) เป็นวิธีที่ง่ายและตรงไปตรงมามากที่สุด การสัมภาษณ์ผู้สัมภาษณ์จะต้องเตรียมข้อรายการที่จะซักถามไว้อย่างดี ข้อรายการนั้นต้องเขียนเน้นความรู้สึกที่สามารถวัดเจตคติให้ตรงเป้าหมายผู้สัมภาษณ์จะได้ทราบความรู้สึก หรือความคิดเห็นของผู้ตอบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2. การสังเกต (Observation) เป็นวิธีการที่ตรวจสอบบุคคลอื่นโดยการเฝ้ามองและจดบันทึกพฤติกรรมของบุคคลอย่างมีแบบแผน เพื่อจะได้ทราบว่าบุคคลที่เราสังเกตมีเจตคติความเชื่อ อุปนิสัยเป็นอย่างไร ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตจะถูกต้องใกล้เคียงกับความจริงหรือเป็นที่เชื่อถือได้เพียงใดนั้น มีข้อควรคำนึงหลายประการ กล่าวคือควรมีการศึกษาหลายๆครั้ง

3. การรายงานตนเอง (Self-Report) วิธีนี้ต้องการให้ผู้ถูกสอบวัดแสดงความรู้สึกของตนตามสิ่งเร้าที่เข้าได้สัมผัส นั่นคือ สิ่งเร้าที่เป็นข้อคำถามให้ผู้ตอบแสดงความรู้สึกออกมาอย่างตรงไปตรงมา

4. เทคนิคจินตนาการ (Projective Techniques) วิธีนี้อาศัยสถานการณ์หลายอย่างไปให้ผู้สอบ เช่น ประโยคไม่สมบูรณ์ ภาพแปลกๆ เรื่องราวแปลกๆ เมื่อผู้ตอบเห็นสิ่งเหล่านี้จะจินตนาการออกมาแล้ว นำมาตีความหมาย จากการตอบนั้นๆ พอจะรู้ได้ว่ามีเจตคติอย่างไร

5. การวัดทางสรีระภาพ (Physiological Measurement) การวัดด้านนี้อาศัยเรื่องมือไฟฟ้า แต่สร้างเฉพาะเพื่อจะวัดความรู้สึกอันจะทำให้พลังไฟฟ้าในร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น ถ้าดีใจเข็มจะชี้อย่างหนึ่ง เสียใจเข็มจะชี้อีกอย่างหนึ่ง ใช้หลักการเดียวกันกับเครื่องจับเท็จ เครื่องมือแบบนี้ยังพัฒนาไม่ดีพอจึงไม่นิยมใช้เท่าใดนัก

### ประโยชน์ของเจตคติ

จากการศึกษาประโยชน์ของเจตคติ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2554 : 4) และ ชม ภูมิภาค (2554 : 65) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของเจตคติซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยทำให้เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยการจัดรูปหรือจัดระบบสิ่งของต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา
2. ช่วยให้มี การเข้าข้างตนเอง (Self-Esteem) โดยช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีหรือปกปิดความเป็นจริงบางอย่าง ซึ่งนำความไม่พอใจมาสู่ตัวเขา
3. ช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่สลับซับซ้อน ซึ่งมีการปฏิกริยาโต้ตอบหรือการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไปนั้นส่วนมากจะทำให้สิ่งทำความพอใจมาก หรือเป็นบ่าเหน็จรางวัลจากสิ่งแวดล้อม
4. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถแสดงออกถึงค่านิยมของตนเอง ซึ่งแสดงว่าเจตคตินั้นนำความพอใจมาให้บุคคลนั้น
5. เตรียมบุคคลเพื่อให้พร้อมต่อการปฏิบัติการ
6. ช่วยให้ผู้บุคคลได้คาดคะเนล่วงหน้าว่าอะไรจะเกิดขึ้น
7. ทำให้บุคคลได้รับความสำเร็จตามหลักชัยที่วางเอาไว้

เจตคติเป็นพฤติกรรมหรือความรู้สึกทางด้านจิตใจ ที่มีต่อสิ่งเร้าหนึ่งในทางสังคมรวมทั้งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเร้าหรือเกี่ยวกับประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เจตคติดีมีลักษณะของการวัดที่สำคัญคือ เป็นเรื่องของอารมณ์ เป็นเรื่องเฉพาะตัว มีทิศทางที่แสดงออกทั้งทางด้านบวกและด้านลบ มีความแน่นอนหนักการกระทำต่างกัน และมีเป้าหมายนอกจากนั้นองค์ประกอบของเจตคติที่สำคัญมี 3 ประการ คือ องค์ประกอบเดียว เกี่ยวข้องกับอารมณ์ แบบสององค์ประกอบเกี่ยวข้องกับอารมณ์และปัญญา และแบบสามองค์ประกอบเกี่ยวกับอารมณ์ ปัญญา และพฤติกรรม

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุดารัตน์ ปธานราษฎร์ (2550 : บทคัดย่อ) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันเกษมเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามตัวแปรที่มีผลต่อผู้บริโภคผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่รับประทานอาหารจานด่วนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 17-19 ปี วิชาเอก การจัดการทั่วไป นับถือศาสนาพุทธ มีรายได้เฉลี่ย/ครอบครัว 15,000-30,000 บาทต่อเดือน พักอาศัยอยู่ที่หอพักเป็นส่วนใหญ่ รับประทานอาหารจานด่วนในเวลาประมาณ 15.00-18.00 น. ใช้เวลาในการรับประทานอาหารจานด่วน 15-30 น. รับประทานกับเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ รับประทาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์

ศศากร ศรัณยพงศ์ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของพนักงานที่ปฏิบัติงานในเขตจตุจักร” ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคแซนด์วิชมากที่สุด รองลงมาคือแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ย่าง อาหารที่รับประทานประกอบอาหารจานหลักคือ เฟรนช์ฟรายด์ มันบด โคลสลอว์ และอาหารหวานคือ ไอศกรีม โดนัท ในด้านจำนวนครั้งในการรับประทานกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทาน 1-2 ครั้งต่อเดือนและมีค่าใช้จ่าย 40 – 100 บาทต่อครั้ง นอกจากนี้ร้านอาหารที่กลุ่มตัวอย่างเข้าไปรับประทานบ่อยที่สุดคือ ร้านแมคโดนัลด์ สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนคือ ความรู้ ความเข้าใจในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ค่านิยมในการบริโภคอาหารจานด่วน อิทธิพลจากสื่อ พฤติกรรมการพักผ่อนหย่อนใจและการออกกำลังกาย

เบญจพร แก้วมีศรี (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อมวลชนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยที่ผ่านมา อาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง รายได้ที่ได้รับต่อเดือนมรพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่าง
3. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอิทธิพลจากสื่อมวลชนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี

จักรพันธ์ เวียงศรีพนาวัลย์ (2553 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนเอกชนระดับประถมศึกษาในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าโดยได้บริโภคอาหารเช้าเป็นส่วนใหญ่ และส่วนใหญ่ของนักเรียนที่ได้บริโภคอาหารเช้าจะบริโภคอาหารเช้าที่บ้านซึ่งที่มาส่วนใหญ่ของอาหารเช้าของนักเรียนที่ได้บริโภคอาหารเช้าที่บ้าน มาจากการประกอบใหม่ในตอนเช้า ส่วนปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนพบว่า มีสามปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยการบริโภคอาหารเช้าของสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนมีผลกระทบมากที่สุด ปัจจัยในเรื่องเวลาของการตื่นนอนของนักเรียน และปัจจัยเรื่องอาชีพของมารดานักเรียนเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบรองลงไปตามลำดับ

อนุสรณ์ อารักษ์ (2553 : บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ภาวะโภชนาการ สภาพสังคม-เศรษฐกิจและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความสัมพันธระหว่างสภาพทางสังคม เศรษฐกิจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า

1. ภาวะโภชนาการตามดัชนีวัดน้ำหนักต่อส่วนสูงของนักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ (ร้อยละ 69.3) รองลงมาภาวะโภชนาการต่ำ (ร้อยละ 16.9) และภาวะโภชนาการเกิน (ร้อยละ 13.8)
2. สภาพสังคม-เศรษฐกิจ พบว่า บิดาและมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 37.7 และ 46.5) บิดาและมารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 58.1 และ 44.2) ขนาดของครอบครัวมีขนาดเล็ก (ร้อยละ 60.4) และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวรวมกัน 10,001 - 20,000 (ร้อยละ 36.9)
3. นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องในระดับดี (ร้อยละ 83.1) นอกนั้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 16.9)
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นุชนาฏ แก้วบัว (2554. บทคัดย่อ) ได้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาบริโภคอาหารจานด่วน 2 มื้อต่อวัน ร้อยละ 43.0 ส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานด่วนในมือกลางวัน ร้อยละ 70.9 นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 10.09 คะแนน ด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วน นักศึกษาเห็นด้วยว่า อาหารจานด่วนมีความหลากหลายหรือมีชุดแปลกใหม่ทำให้อยากบริโภค และการเลือกบริโภคอาหารจานด่วนเพราะเห็นว่ารวดเร็วดี การบริโภคอาหารจานด่วนเหมาะสมกับสังคมปัจจุบันที่ต้องรีบเร่งแข่งกับเวลา นักศึกษาบริโภค ไอศกรีม ขนมปัง ไก่ทอด ไก่ย่าง แชนด์วิช โดนัท 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 37.9 ส่วนอาหารแช่แข็ง/แช่เย็นประเภทข้าวผัด บริโภค 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ



31.5 ประเภทวัยเตี้ยวนักเรียนบริโภคบะหมี่เนื้อ/ไก่ (น้ำ) ร้อยละ 40.3 ส่วน ข้าวผัดกระเพราหมู/ไก่ บริโภค 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 39.1 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรสต่างๆ บริโภคมากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 29.7 และเหตุผลที่นักศึกษาเลือกบริโภคอาหารจานด่วน พิจารณาจากด้านรสชาติของอาหาร ความสะดวก ในการบริโภคอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 29.7, 28.8 และ 27.6 ตามลำดับ ส่วนชนิดของ อาหารจานด่วนที่บริโภคเมื่อเช้า นักศึกษาบริโภคโจ๊ก/ข้าวต้ม/ข้าวเปียก/แกงเส้น ร้อยละ 33.3 ส่วนมื้อ กลางวัน และ มื้อเย็น บริโภคข้าวราดแกง ร้อยละ 32.4 และ 25.8 ตามลำดับ ด้านปริมาณพลังงานและ สารอาหารที่ได้รับประจำวัน นักศึกษาได้รับพลังงานเฉลี่ย 1,653.06 กิโลแคลอรี กระจายพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ร้อยละ 50.48, 17.31 และ 32.21 คุณค่าทางโภชนาการของอาหารจาน ด่วนที่นิยมบริโภคมาก ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวหมู ข้าวคะน้าหมูกรอบ ข้าวผัดหมู ข้าวกระเพราหมูชิ้น/สับ ข้าวกระเพราหมูกรอบ ข้าวคลุกกะปิ ข้าวราดแกงพะแนง ข้าวราดผัด-พริกแกง ข้าวเหนียวหมูπίง และสุกี้ พบว่า ข้าวราดผัดพริกแกง ให้พลังงานและคาร์โบไฮเดรตสูง ข้าวคะน้าหมูกรอบ ให้โปรตีน ไขมัน และ วิตามินสูง ข้าวราดแกงพะแนง ให้ใยอาหาร วิตามินบีหนึ่ง และไนอาซีนสูง ข้าวคลุกกะปิ ให้แคลเซียม และ เหล็กสูง ก๋วยเตี๋ยวหมู/น้ำ ให้ฟอสฟอรัสสูง ส่วนสุกี้ ให้วิตามินเอ และวิตามินบีสองสูง

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยมีขั้นตอนและวิธีการในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 130 คน โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

##### 1. ลักษณะของเครื่องมือ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ผู้ศึกษาได้สร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอบเขตของการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็นข้อคำถาม 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามเลือกตอบ (Check List) ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ คณะที่กำลังศึกษา และสื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารจานด่วน

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน เป็นแบบทดสอบปรนัยแบบถูกผิด มี 2 ตัวเลือก คือ ใช่ และไม่ใช่ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3 เจตคติการบริโภคอาหารจานด่วน เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ

## 2. การสร้างเครื่องมือ

2.1 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ตำรา สิ่งพิมพ์ต่างๆ เว็บไซต์ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.2 กำหนดขอบเขตของคำถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษา แล้วนำมาเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม

2.3 สร้างแบบสอบถามแล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระตรวจสอบความเหมาะสม และปรับปรุง แก้ไขตามคำแนะนำ

## 3. การหาคุณภาพเครื่องมือ

3.1 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ความถูกต้องของรูปแบบของแบบสอบถาม (Format) และการใช้ภาษาเพื่อให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาโดยการหาค่า IOC (Index of Item Congruence) ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ประกอบด้วย

1) ญ.ดร.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

2) อาจารย์ ดร.กิจพพน ศรีธานี อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

3) อาจารย์ อติศักดิ์ พละสาร อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

3.2 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เกณฑ์การแปลผลคะแนน (บุญชม ศรีสะอาด. 2533. 72)

+ 1 เมื่อเห็นว่าข้อนั้นเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์

0 ไม่แน่ใจว่าข้อนั้นเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์

- 1 ไม่เห็นว่าข้อนั้นเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์

3.3 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจแก้ไขของผู้เชี่ยวชาญไปปรับปรุงแก้ไขแล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบก่อนนำไปใช้

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาที่โรงอาหารสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงทำความเข้าใจรายละเอียดของแบบสอบถาม เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน และสามารถเก็บข้อมูลได้ตรงตามเป้าหมายของงานวิจัย
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามไปแจกกับกลุ่มตัวอย่าง และรอรับคืน โดยใช้เวลาเก็บรวบรวมข้อมูล เดือนเมษายน 2559 ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาทั้งหมด 130 ชุด คิดเป็น 100% ของแบบสอบถามทั้งหมด
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมดที่รวบรวมได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ในการตอบแบบสอบถามแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์และมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปในการประมวลผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ การศึกษา สื่อต่างๆ นำมาวิเคราะห์ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ และจัดกลุ่มระดับความรู้ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบถูกให้	1	คะแนน
ตอบผิดให้	0	คะแนน

เกณฑ์การแปรผลคะแนน

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนมีคะแนนต่ำสุด 0 คะแนน และคะแนนสูงสุด 10 คะแนน จึงจัดกลุ่มคะแนนออกเป็น 2 ระดับ โดยใช้เกณฑ์พิจารณาความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้

คะแนนรวม 5-10 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนอยู่ในระดับสูง

คะแนนรวม 0-4 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนอยู่ในระดับต่ำ

3. เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
วิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าเฉลี่ย และกลุ่มระดับเจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วน

เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วน จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนมีคะแนนต่ำสุด 1 คะแนน และสูงสุด 5 คะแนน จึงได้จัดกลุ่ม  
คะแนนออกเป็น 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์พิจารณา ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2533. 73)

เกณฑ์การแปรผลคะแนน

คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง เห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ไม่แน่ใจ

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
โดย ค่าเฉลี่ย และจัดกลุ่มระดับพฤติกรรม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	3 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	2 คะแนน	2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	1 คะแนน	3 คะแนน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนมีคะแนนต่ำสุด 1 คะแนน และสูงสุด 3 คะแนน จึงได้จัดกลุ่มคะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์พิจารณา ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2533. 74)

เกณฑ์การแปรผลคะแนน

คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ

คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33 หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปและใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนำมาวิเคราะห์ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

1.2 แบบสอบถามข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน แบบสอบถามเจตคติการบริโภคอาหารจานด่วน และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน นำมาวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้ศึกษาได้นำหลักสถิติมาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 สถิติพื้นฐาน ที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1) ค่าร้อยละ (Percentage)

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	$p$	แทน	ร้อยละ
	$f$	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ
	$N$	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

2) ค่าเฉลี่ย (Mean)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ	$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
	$N$	แทน	จำนวนคะแนนในกลุ่ม

3) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$S = \frac{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2}}{N(N-1)}$$

เมื่อ	S	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	x	แทน	ผลรวมคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
	x <sup>2</sup>	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนในกลุ่ม
	N	แทน	จำนวนคน
	Σ	แทน	ผลรวม

2.2 สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

1) หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถามโดยใช้ดัชนีค่าความ

สอดคล้องIOC

$$\text{สูตร IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	ΣR	แทน	ผลรวมของคะแนนข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมายจากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์หาค่าสถิติของข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$n$  แทน จำนวนกลุ่มคนตัวอย่าง

$\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง (Mean)

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

#### ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน

ตอนที่ 3 วิเคราะห์เจตคติการบริโภคอาหารจานด่วน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน



## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 130 คน ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลมีดังต่อไปนี้

#### ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	40	30.8
หญิง	90	69.2
<b>รวม</b>	<b>130</b>	<b>100</b>
<b>อายุ</b>		
18 ปี	3	2.3
19 ปี	30	23.1
20 ปี	39	30.0
21 ปี	28	21.5
22 ปี	20	15.4
23 ปี	7	5.4
24 ปี	2	1.5
25 ปี	1	0.8
<b>รวม</b>	<b>130</b>	<b>100</b>
<b>ชั้นปีที่กำลังศึกษา</b>		
ปี 1	40	30.8
ปี 2	30	23.1
ปี 3	52	40.0
ปี 4	8	6.2
<b>รวม</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 3,000 บาท	33	25.4
3,0001 – 7,001 บาท	81	62.3
7,001 – 11,000 บาท	12	9.2
มากกว่า 11,001 บาท	4	3.1
<b>รวม</b>	<b>130</b>	<b>100</b>
สื่อโฆษณา		
สื่อสิ่งพิมพ์	44	33.8
วิทยุ	65	50.0
โทรทัศน์	105	80.8
ป้ายโฆษณา	93	71.5
อินเทอร์เน็ต	104	80.0

หมายเหตุ : \* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 130 คน จำแนกตามเพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 69.2 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 จำแนกตามอายุ พบว่า ส่วนใหญ่จะอยู่ที่อายุ 20 ปี จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาจะอยู่ที่อายุ 19 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 23.1 อายุ 21 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 อายุ 22 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 อายุ 23 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 อายุ 18 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3 อายุ 24 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 อายุ 25 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8 จำแนกตามชั้นปีที่กำลังศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่จะอยู่ชั้นปีที่ 3 จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาจะอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 23.1 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2 จำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่จะมีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 3,001 - 7,000 บาท จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 62.3 รองลงมาจะมีรายได้ต่อเดือนที่น้อยกว่า 3000 บาท จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 25.4 รายได้ต่อเดือนระหว่าง 7,001 - 11,000 บาท จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 9.2 รายได้ต่อเดือนที่มากกว่า 11,001 บาท จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.1 จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ คือ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 22.3 รองลงมาคือ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์จะเท่ากับกับคณะวิทยาการจัดการ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 คณะครุศาสตร์ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 คณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 9.2 คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 คณะนิติศาสตร์ไม่

มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสื่อโฆษณา พบว่า กลุ่มที่ตอบส่วนใหญ่ คือ โทรทัศน์ จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 80.48 รองลงมา คือ อินเทอร์เน็ต จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 ป้ายโฆษณา จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 71.5 วิทยุ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 และอื่นๆ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3

## ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน

การศึกษาเรื่องความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินความรู้ออกเป็น 2 ระดับ คือ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนระดับสูง และระดับต่ำ ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มีดังนี้

### ตารางที่ 4.2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ความรู้ระดับสูง (ช่วงคะแนน 6-10 คะแนน)	97	74.6
ความรู้ระดับต่ำ (ช่วงคะแนน 1-5 คะแนน)	33	25.4
<b>รวม</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 74.6 มีความรู้อยู่ในระดับสูง และมีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 25.4 มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ

### ตอนที่ 3 เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วน

การศึกษาเจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้จำแนกระดับเจตคติออกเป็น 3 กลุ่ม คือ มีเจตคติที่ดี มีเจตคติที่เป็นกลาง และมีเจตคติที่ไม่ดี ผลการวิเคราะห์เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มีดังนี้

**ตารางที่ 4.3** ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามจำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อความ	$\bar{x}$	S.D.	แปรผล
1. อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	2.90	1.14	ไม่แน่ใจ
2. คนที่บริโภคอาหารจานด่วนแสดงให้เห็นว่าเป็นคนยุคใหม่ทันสมัย	4.06	0.94	เห็นด้วย
3. ผัดคะน้าหมูกรอบราดข้าวมีประโยชน์มากกว่าการรับประทานสปาเก็ตตี้ซอสซีฟู้ด	4.22	0.97	เห็นด้วย
4. อาหารจานด่วนราคาไม่แพง	2.46	1.06	ไม่เห็นด้วย
5. การรับประทานอาหารจานด่วนบ่อยๆ ทำให้ท่านเป็นโรคขาดสารอาหาร	4.05	0.88	เห็นด้วย
6. อาหารจานด่วนมีรสชาติอร่อย	3.85	0.79	เห็นด้วย
7. การรับประทานอาหารจานด่วน ที่ร้านจะมีความปลอดภัยมากกว่ารับประทานที่บ้าน	4.14	0.87	เห็นด้วย
8. อาหารจานด่วนมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสม	2.62	0.95	ไม่แน่ใจ
9. อาหารจานด่วนประเภท ปิ้ง ย่าง และรมควันมีอันตรายต่อร่างกาย	3.98	0.91	เห็นด้วย
10. การรับประทานพิซซ่าจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้	2.85	0.88	ไม่แน่ใจ
<b>รวม</b>	<b>3.51</b>	<b>0.93</b>	<b>เห็นด้วย</b>

จากตารางที่ 4.3 เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย ( $\bar{x} = 3.51$ , S.D. = 0.93) เมื่อจำแนกเป็นรายชื่อ พบว่าอยู่ในระดับเห็นด้วย 6 ข้อ เรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ ผัดคะน้าหมูกรอบราดข้าวมีประโยชน์มากกว่าการรับประทานสปาเก็ตตี้ซอสซีฟู้ด ( $\bar{x} = 4.22$ , S.D. = 0.97) การรับประทานอาหารจานด่วน ที่ร้านจะมีความปลอดภัยมากกว่ารับประทานที่บ้าน ( $\bar{x} = 4.14$ , S.D. = 0.87) คนที่บริโภคอาหารจานด่วนแสดงให้เห็นว่าเป็นคนยุคใหม่ทันสมัย ( $\bar{x} = 4.06$ , S.D. = 0.94) การรับประทานอาหารจานด่วนบ่อยๆ ทำให้ท่านเป็นโรคขาดสารอาหาร ( $\bar{x} = 4.05$ , S.D. = 0.88) อาหารจานด่วนประเภท ปิ้ง ย่าง และรมควันมีอันตรายต่อร่างกาย ( $\bar{x} = 3.98$ , S.D. = 0.91) อาหารจานด่วนมีรสชาติ

อร่อย ( $\bar{x} = 3.85$ , S.D. = 0.79) อยู่ในระดับไม่แน่ใจ 3 ข้อ เรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ( $\bar{x} = 2.90$ , S.D. = 1.14) การรับประทานพืชจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ ( $\bar{x} = 2.85$ , S.D. = 0.88) อาหารจานด่วนมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสม ( $\bar{x} = 2.62$ , S.D. = 0.95) และอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยหนึ่งข้อ คือ อาหารจานด่วนราคาไม่แพง ( $\bar{x} = 2.46$ , S.D. = 1.06)

#### ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อความ	$\bar{x}$	S.D.	แปรผล
1. คุณรับประทานอาหารจานด่วนเป็นอาหารมื้อหลัก	2.17	0.64	บางครั้ง
2. ภายใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารจานด่วนประมาณ 5 -10 ครั้ง	2.18	0.66	บางครั้ง
3. คุณไปรับประทานอาหารจานด่วนกับครอบครัว	1.84	0.63	บางครั้ง
4. คุณดื่มเบหมีกึ่งสำเร็จรูปรับประทานเพื่อคลายหิว	2.23	0.62	บางครั้ง
5. คุณสั่งอาหารจานด่วนที่มีราคาแพง	1.85	0.68	บางครั้ง
6. คุณสั่งอาหารจานด่วนหลายชนิดจนรับประทานไม่หมด	1.82	0.66	บางครั้ง
7. คุณเลือกรับประทานอาหารจานด่วนโดยคำนึงถึงความรวดเร็วและความสะดวก	2.25	0.62	บางครั้ง
9. คุณหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจานด่วนแทนข้าวเหนียวเพราะกลัวอ้วน	2.13	0.68	บางครั้ง
10. คุณรับประทาน เบอร์เกอร์หมู แทนอาหารมื้อเย็น	1.85	0.75	บางครั้ง
รวม	2.02	0.70	บางครั้ง

จากตารางที่ 4.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ( $\bar{x} = 2.02$ , S.D. = 0.70) เมื่อจำแนกเป็นรายชื่อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ 1 ข้อ คือ คุณรับประทานอาหารจานด่วนเวลาคุณหิว เพราะสะดวกซื้อ ( $\bar{x} = 2.35$ , S.D. = 0.63) และอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง 9 ข้อ เรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ คุณเลือกรับประทานอาหารจานด่วนโดยคำนึงถึงความรวดเร็วและความสะดวก ( $\bar{x} = 2.25$ , S.D. = 0.62) คุณดื่มเบหมีกึ่งสำเร็จรูปรับประทานเพื่อคลายหิว ( $\bar{x} = 2.23$ , S.D. =

0.62) ภายใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารจานด่วนประมาณ 5 -10 ครั้ง ( $\bar{x}$  = 2.18 , S.D. = 0.66) คุณรับประทานอาหารจานด่วนเป็นอาหารมื้อหลัก ( $\bar{x}$  = 2.17 , S.D. = 0.64) คุณหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจานด่วนแทนข้าวมี้อเย็น เพราะกลัวอ้วน ( $\bar{x}$  = 2.13 , S.D. = 0.68) คุณรับประทาน เบอร์เกอร์หมู แทนอาหารมี้อเย็น ( $\bar{x}$  = 1.85 , S.D. = 0.75) คุณสั่งอาหารจานด่วนที่มีราคาแพง ( $\bar{x}$  = 1.85 , S.D. = 0.68) คุณไปรับประทานอาหารจานด่วนกับครอบครัว ( $\bar{x}$  = 1.84 , S.D. = 0.63) คุณสั่งอาหารจานด่วนหลายชนิดจนรับประทานไม่หมด ( $\bar{x}$  = 1.82 , S.D. = 0.66)

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ผู้ศึกษาได้นำเสนอสรุปผลการศึกษาลำดับ ดังนี้

1. สรุปผลการศึกษา
2. อภิปรายผล
3. ข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปรากฏผลวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จากการศึกษพบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 74.6 มีความรู้อยู่ในระดับสูง และมีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 25.4 มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ

2. เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย ( $\bar{x} = 3.51$ , S.D. = 0.93) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับเห็นด้วย 6 ข้อ เรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ ผัดคะน้าหมูกรอบราดข้าวมีประโยชน์มากกว่าการรับประทานสปาเก็ตตี้ซอซชีฟูต ( $\bar{x} = 4.22$ , S.D. = 0.97) การรับประทานอาหารจานด่วน ที่ร้านจะมีความปลอดภัยมากกว่ารับประทานที่บ้าน ( $\bar{x} = 4.14$ , S.D. = 0.87) คนที่บริโภคอาหารจานด่วน แสดงให้เห็นว่าเป็นคนยุคใหม่ทันสมัย ( $\bar{x} = 4.06$ , S.D. = 0.94) การรับประทานอาหารจานด่วนบ่อยๆ ทำให้ท่านเป็นโรคขาดสารอาหาร ( $\bar{x} = 4.05$ , S.D. = 0.88) อาหารจานด่วนประเภท ปิ้ง ย่าง และรมควันมีอันตรายต่อร่างกาย ( $\bar{x} = 3.91$ , S.D. = 0.98) อาหารจานด่วนมีรสชาติอร่อย ( $\bar{x} = 3.85$ , S.D. = 0.79) อยู่ในระดับไม่แน่ใจ 3 ข้อ เรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ( $\bar{x} = 2.90$ , S.D. = 1.14) การรับประทานพิซซ่าจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ ( $\bar{x} = 2.85$ , S.D. = 0.88) อาหารจานด่วนมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสม ( $\bar{x} = 2.62$ , S.D. = 0.95) และอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยหนึ่งข้อ คือ อาหารจานด่วนราคาไม่แพง ( $\bar{x} = 2.46$ , S.D. = 1.06)

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง ( $\bar{x} = 2.02$ , S.D. = 0.70) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ 1 ข้อ คือ คุณรับประทานอาหารจานด่วนเวลาคุณหิว เพราะสะดวกซื้อ ( $\bar{x} = 2.35$ , S.D. = 0.63) และอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง 9 ข้อ เรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ คุณเลือกรับประทานอาหารจานด่วนโดยคำนึงถึงความรวดเร็วและความสะดวก ( $\bar{x} = 2.25$ , S.D. = 0.62) คุณดื่มบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรับประทานเพื่อคลายหิว ( $\bar{x} = 2.23$ , S.D. = 0.62) ภายใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารจานด่วนประมาณ 5-10 ครั้ง ( $\bar{x} = 2.18$ , S.D. = 0.66) คุณรับประทานอาหารจานด่วนเป็นอาหารมื้อหลัก ( $\bar{x} = 2.17$ , S.D. = 0.64) คุณหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจานด่วนแทนข้าวเหนียว เพราะกลัวอ้วน ( $\bar{x} = 2.13$ , S.D. = 0.68) คุณรับประทาน เบอร์เกอร์หมู แทนอาหารมื้อเย็น ( $\bar{x} = 1.85$ , S.D. = 0.75) คุณสั่งอาหารจานด่วนที่มีราคาแพง ( $\bar{x} = 1.85$ , S.D. = 0.68) คุณไปรับประทานอาหารจานด่วนกับครอบครัว ( $\bar{x} = 1.84$ , S.D. = 0.63) คุณสั่งอาหารจานด่วนหลายชนิดจนรับประทานไม่หมด ( $\bar{x} = 1.82$ , S.D. = 0.66)

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ทั้ง 3 ด้าน ทำให้ทราบและอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยอยู่ในระดับสูง ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับความหมายของอาหารจานด่วนว่า อาหารจานด่วน คือ อาหารที่ปรุงเสร็จในเวลารวดเร็วและสามารถรับประทานได้ทันที ซึ่งสอดคล้องกับ นกตล เวชสวัสดิ์ (2546 : 22-23) ให้ความหมายว่า Fast food คือ อาหารด่วนทันใจ หมายถึง อาหารที่คนสั่งซื้อแล้วรับประทานทันที ไม่ต้องเสียเวลารอเพราะคนขายทำล่วงหน้าเสร็จแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ พัศรา สุขสกุล (2547 : 72) ให้ความหมายไว้ว่าฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารจานด่วน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนดวิช เป็นอาหารด่วนที่ทางร้านเตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว เมื่อสั่งอาหารจะได้ทันที นอกจากนี้ อาหารจานด่วนยังมีประโยชน์และโทษ ประโยชน์ของอาหารจานด่วน เป็นอาหารที่มีบริการจำหน่ายอย่างแพร่หลาย หาซื้อได้ง่าย ราคาประหยัด สะดวกรวดเร็ว และเหมาะกับชีวิตของคนเมืองในปัจจุบัน นักโภชนาการได้กล่าวหาว่าอาหารจานด่วนเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงแต่ให้โปรตีนน้อย มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ไม่สนับสนุนให้กินเป็นอาหารหลัก ถ้ากินอาหารเหล่านี้มากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดโทษต่อร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ สุวพันธ์ ชัยปัจจา (2548 : 17 - 21) ได้กล่าวถึงอาหารจานด่วนให้โทษต่อสุขภาพของร่างกาย คือ ฮีทต็อก มักใช้สารไนไตรท์ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง พิษซัฟฟิวน้ำของพิษซาที่อบด้วยอุณหภูมิสูงมีสารอะคริลาไมด์เกิดขึ้น นอกจากนี้การเพิ่มไส้กรอกยังทำให้ยังมีความเสี่ยงสูงจากสารไนไตรท์ สารกันบูด และสารอื่นๆ รวมทั้งไขมันอิ่มตัว



2. เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่า อยู่ในระดับเห็นด้วย จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าอาหารจานด่วนของไทย เช่น ผัดคะน้าหมูกรอบ มีประโยชน์และให้คุณค่าทางอาหารมากกว่าการรับประทานสปาเก็ตตี้ซึ่งเป็นอาหารของชาวต่างชาติ นอกจากนี้ยังเห็นว่า การรับประทานอาหารจานด่วนบ่อยๆยังทำให้เกิดเป็นโรคต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะอาหารประเภท ปิ้ง ย่าง และรมควันยังทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง ซึ่งสอดคล้องกับ (สุวพันธ์ชัยปัจจา. 2548 : 21-23) ได้กล่าวถึงอาหารจานด่วนให้โทษต่อ สุขภาพของร่างกาย ดังนี้ ฮีทดีอก มักจะใช้สารไนไตรท์ (Nitrite) ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีสารโซเดียมที่มีสารประกอบไม่เปิดเผยอยู่ประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ เมื่อนำไปปิ้ง ย่าง ทอด จะเกิดสารพิษที่เรียกว่า อะคริลามายด์ (Acrylamide) ซึ่งเป็นอีกสารหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งหรือสารก่อมะเร็ง และทำลายระบบประสาทและโดนต์ ในโดนต์ 1 ชิ้น มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าที่ร่างกายต้องการ และมีเกลือโซเดียมในปริมาณที่มาก ซึ่งทำให้ร่างกายขาดน้ำ นอกจากนี้การทอดในน้ำมันที่มีอุณหภูมิสูงจะมีกลิ่นหืน จะทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ส่วนใหญ่จะปฏิบัติเป็นบางครั้ง เพราะนักศึกษาส่วนใหญ่ต้องอาศัยตามหอพักซึ่งไม่มีโอกาสปรุงอาหารเอง ต้องรับประทานอาหารจากร้านอาหารจึงเลือกรับประทานอาหารตามสะดวก ซึ่งเป็นข้อจำกัดหนึ่งในการเลือกรับประทานอาหาร ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมหลายประการ เช่น นักศึกษาเลือกรับประทานอาหารจานด่วนโดยคำนึงถึงความรวดเร็วและความสะดวก และยังเลือกรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเพื่อคลายหิว นอกจากนี้ภายในหนึ่งสัปดาห์ นักศึกษายังเลือกรับประทานอาหารจานด่วนประมาณ 5-10 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับ สุดารัตน์ ปธานราชภูรี (2550 : บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันเกษม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพักอาศัยอยู่ที่หอพักเป็นส่วนใหญ่ รับประทานอาหารจานด่วนในเวลาประมาณ 15.00-18.00 น.ใช้เวลาในการรับประทานอาหารจานด่วน 15-30 น.รับประทานกับเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ รับประทาน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ และสอดคล้องกับ นุชาฎ แก้วเบา (2554. บทคัดย่อ) ได้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาบริโภคไอศกรีม ขนมปัง ไข่ทอด ไข่ย่าง แชนดวีช โดนต์ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 37.9 ส่วนอาหารแช่แข็ง/แช่เย็นประเภทข้าวผัด บริโภค 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 31.5 ประเภทก๋วยเตี๋ยวนักศึกษาบริโภคบะหมี่เนื้อ/ไก่ (น้ำ) ร้อยละ 40.3 ส่วน ข้าวผัดกระเพราหมู/ไก่ บริโภค 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 39.1 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรสต่างๆ บริโภคมากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 29.7

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 มหาวิทยาลัยควรจัดการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนให้แก่ นักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ สมุดเล่มเล็ก สื่อเสียงตามสาย

1.2 มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีหนังสือและเอกสารทางโภชนาการที่ทันสมัยไว้ในห้องสมุด อย่างเพียงพอเพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้มากยิ่งขึ้น

1.3 สถานศึกษาควรจัดทำหลักสูตรมีการส่งเสริมสนับสนุนให้มีการเรียนการสอน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารการเลือกรับประทานอาหารและการบอกถึงผลเสียของการบริโภคอาหาร จานด่วน

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษา ทศนคติ อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่างๆ และ ภูมิลำเนาเดิม ที่จะ เป็น ปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน เพื่อเป็นประโยชน์แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และครอบครัวในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

2.3 เพื่อให้การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนกว้างขวางยิ่งขึ้นควรศึกษา นักเรียน ในระดับอื่น ๆ ด้วยเพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษามาปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอน และการ อบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังจากครอบครัวให้เหมาะสมตามวัยเพราะการวิจัยเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้น มีความเกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของคนทุกวัย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของประเทศชาติ ต่อไป

2.4 สำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้นควรมีการศึกษาเปรียบเทียบในแต่ละชั้นปีด้วย เพื่อดูว่าพฤติกรรมเป็นอย่างไร มีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กัญชรี คำชายและคณะ. (2545). **พฤติกรรมกับการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- คณะอนุกรรมการการจัดทำแผนโภชนาการ. (2540). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544)**. กรุงเทพฯ: คณะอนุกรรมการการจัดทำแผนโภชนาการในคณะกรรมการแห่งชาติ.
- จิรวัดน์ นุกุลธรรม. (2550). **พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : สารมวลชนวิชาการ.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2544). **พฤติกรรมกลุ่ม**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราภา เต็งไตรรัตน์. (2545). **พฤติกรรมคือการปรับตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. (2544). **จิตวิทยาสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จักรพันธ์ เวียงศรีพนาวัลย์ (2553). **ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเอกชนระดับประถมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่**. เชียงใหม่: วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูชัย สมितिไกร. (2551). **พฤติกรรมผู้บริโภค**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: วี พรินท์.
- ชูชัย สมितिไกร. (2552, มกราคม-มีนาคม). **ผลของสถานการณ์ชี้แนะที่มีต่อการรับรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับคุณภาพของการบริการ**. วารสารจิตวิทยา, 3(2), 29-45.
- เชิดศักดิ์ ไชวาสินธุ์. (2552). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาในอำเภอเมืองเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต เชียงใหม่, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธีระพร อุวรรณโณ. (2552). **โภชนศาสตร์ 1**. นครสวรรค์: สถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุขวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์.
- นพวรรณ เปียชื่อ. (2549). **ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นภดล เวชสวัสดิ์. (2546). **การประเมินภาวะโภชนาการ**. ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์สู่ขัตยธรรมาธิราช หน่วยที่ 6-10. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ :สารมวลชน.
- นันทยา จงใจเทศ และคณะ. (2551). **ปริมาณสารอาหารในอาหารจานเดียวที่จำหน่ายในกระทรวงสาธารณสุข**. ค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2558. จาก <http://www.nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/ปริมาณสารอาหารในอาหารจานเดียวที่จำหน่ายในกระทรวงสาธารณสุข>.
- นริยา รัตนาปนนท์. (2544). **การวัดเจตคติ**. อุบลราชธานี: วิทยาออฟเซทการพิมพ์.

- นุชนาฏ แก้วบัว. (2554). **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี จังหวัดอุดร.** ขอนแก่น: วิทยานิพนธ์สาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2533). **รูปแบบการควบคุมวิทยานิพนธ์.** มหาสารคาม. อภิชาติ.
- เบญจพร แก้วมีศรี (2551). **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี สุราษฎร์ธานี.** สุราษฎร์ธานี: ปริญญาโทพยาบาลศาสตรบัณฑิต, วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี สุราษฎร์ธานี.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2552). **การวัดสถานะทางสุขภาพ : การสร้างมาตราส่วนประมาณค่าและแบบสอบถาม.** กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และชม ภูมิภาค (2554). **“ทัศนคติ” ในการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : พีระพัฒนา.
- ผ่องพันธ์ เกษเกษมสุข. (2547). **“ฟาสต์ฟู้ด,”** งามาธิบตีสาร.14(12)55-57.
- พัทธรา สุขสกุล. (2547). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เมธาวิ อุดมธรรมานภาพ และคณะ. (2543). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ล้วน สายยศ. 2553. **เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้.** กรุงเทพฯ: สุวีริยาสน.
- วิภาพร มาพบสุข. (ม.ป.ป). **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริม.
- ศศากร ศรีณยพงศ์. (2550). **พฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนของพนักงานที่ปฏิบัติงานในเขตจตุจักร.** กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาจิต.(2541). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศรี สุขุมลันท์. (10 มีนาคม 2548). **“ฟาสต์ฟู้ด”**, สตรีสาร.37(50) : 105-107.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2542). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรภาพพิมพ์.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2546). **จิตวิทยาสังคม.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุดารัตน์ ปธานราชภูรี. (2550). **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน.** กรุงเทพฯ: ปริญญาโทบริหารธุรกิจบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- สุวพันธ์ ชัยปัจจา. (16 กรกฎาคม 2548). **อาหารจานด่วนให้โทษต่อสุขภาพของร่างกาย.** นิตยสารสุขภาพ: 7(163) : 17-21
- สุนันทา เลहनันท์. (2541). **การพัฒนาองค์กร.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ดีดี บุ๊คส์ไตร์.

- สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2553ก.การสอนคหกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2550. ประชากรโลก ประชากรไทย 2550. ค้นเมื่อ 26 มกราคม 2558 . จาก  
[http://service.nso.go.th/nso/data/02/wld\\_pop47.html](http://service.nso.go.th/nso/data/02/wld_pop47.html)., 5 มีนาคม 2550.
- สำนักโภชนาการ. (2549). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์  
2558. จาก<http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=3&id=93>.
- อบเชย วงศ์ทอง. 2541. โภชนาศาสตร์ครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อนุสรฯ อารักษ์ (255). ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร.  
กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อุมาพร สุทัศน์วรารุณี. (2544). อาหารเพื่อสุขภาพ และอาหารตามสมัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:  
เรือนแก้ว.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ



## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

เภสัชกรหญิง ดร.อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร	ประธานสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อาจารย์ ดร.กิจปพน ศรีธานี	อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อาจารย์อดิศักดิ์ พละสาร	อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## แบบสอบถาม

### เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

#### คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน

ตอนที่ 3 เจตคติการบริโภคอาหารจานด่วน

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

การตอบแบบสอบถามในแต่ละตอนให้ใส่เครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือข้อคิดเห็นของท่านมากที่สุด และแบบสอบถามฉบับนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถามและผู้วิจัยจะเก็บรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ โปรดอ่านคำชี้แจงของแต่ละตอนก่อนลงมือทำและกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

คณะผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย  $\sqrt{\quad}$  ลงใน  หรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย       หญิง

2. อายุ

อายุ ..... ปี

3. ระดับการศึกษา

ปี 1       ปี 2       ปี 3       ปี 4       ปี 5

4. รายได้ต่อเดือน

น้อยกว่า 3,000 บาท       3,001 - 7,000 บาท  
 7,001 - 11,000 บาท       มากกว่า 11,000 บาท

5. คณะที่ท่านกำลังศึกษา

คณะครุศาสตร์       คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์       คณะวิทยาการจัดการ  
 คณะเทคโนโลยีการเกษตร       คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ  
 คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์       คณะนิติศาสตร์

6. ท่านได้รับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารจานด่วนจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

สื่อสิ่งพิมพ์       วิทยุ       โทรทัศน์  
 ป้ายโฆษณา       อินเทอร์เน็ต       เพื่อน

## ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย √ลงใน  ลงในช่องว่างที่ตรงตามความเป็นจริง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารที่สามารถปรุงเสร็จในเวลารวดเร็วและสามารถรับประทานได้ทันที		
2. พิซซ่าและแฮมเบอร์เกอร์ เป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีความเสี่ยงสูงจากไนไตรท์ รวมทั้งไขมันอิ่มตัว หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปจะส่งผลให้เกิดโรคอ้วนได้		
3. อาหารประเภท ข้าวเหนียวหมูปิ้ง เบอร์เกอร์ไก่ และแซนด์วิชปลาทูน่า ทำให้ผู้บริโภคมีโอกาสเกิดโรคอ้วนได้ง่าย		
4. French fried มีความเสี่ยงในการเป็นโรคไต โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิต และโรคหลอดเลือดหัวใจ เนื่องมาจากการบริโภคน้ำมันทอดซ้ำ ของมัน และการได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย		
5. ผลของการรับประทานอาหารจานด่วนทำให้ร่างกายได้รับพลังงานน้อยเกินความต้องการของร่างกาย		
6. การรับประทานอาหารประเภทสลัดผักช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง		
7. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เพราะมีสีปรุงแต่งอาหาร และผงชูรส ซึ่งบางคนอาจแพ้ได้		
8. Chicken Nugget จะมีสารอะลูมิเนียม ซึ่งเป็นอันตรายต่อสมองและเป็นอันตรายต่อการเมตะโบลิซึมของร่างกายด้วย		
9. อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารที่ขายในร้านอาหารที่ใช้วัตถุดิบคุณภาพต่ำ และให้บริการแก่ลูกค้าในรูปแบบหีบห่อที่สามารถนำไปรับประทานข้างนอกได้		
10. อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นเพราะมีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมแก่การเจริญเติบโต		

### ตอนที่ 3 เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วน

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วพิจารณาว่า ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อความนั้นๆอย่างไร

โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

**เห็นด้วยอย่างยิ่ง** เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน มากที่สุด

**เห็นด้วย** เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน เป็นส่วนมาก

**ไม่แน่ใจ** เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน เป็นบางส่วน

**ไม่เห็นด้วย** เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน เป็นส่วนมาก

**ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง** เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน มากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1.	อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน					
2.	คนที่บริโภคอาหารจานด่วนแสดงให้เห็นว่าเป็นคนยุคใหม่ ทันสมัย					
3.	ผลิตภัณฑ์หมูกรอบราดข้าวมีประโยชน์มากกว่าการรับประทานสปาเก็ตตี้ซอสชีฟูต					
4.	อาหารจานด่วนราคาไม่แพง					
5.	การรับประทานอาหารจานด่วนบ่อยๆ ทำให้ท่านเป็นโรคขาดสารอาหาร					
6.	อาหารจานด่วนมีรสชาติอร่อย					
7.	การรับประทานอาหารจานด่วน ที่ร้านจะมีความปลอดภัยมากกว่ารับประทานที่บ้าน					
8.	อาหารจานด่วนมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสม					
9.	อาหารจานด่วนประเภท ปิ้ง ย่าง และรมควัน ไม่ มีอันตรายต่อร่างกาย					
10.	การรับประทานพิซซ่าจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้					

#### ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความต่อไปอย่างพิจารณาว่าข้อความดังกล่าวตรงกับความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด โดยมีเกณฑ์พิจารณาดังนี้

**ปฏิบัติเป็นประจำ** หมายถึง การกระทำที่ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตั้งแต่ 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์

**ปฏิบัติเป็นบางครั้ง** หมายถึง การกระทำที่ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตั้งแต่ 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์

**ไม่เคยปฏิบัติ** หมายถึง การกระทำที่ผู้ตอบแบบสอบถามไม่เคยปฏิบัติเลยหรือปฏิบัติต่ำกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์

ลำดับ	พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1.	คุณรับประทานอาหารจานด่วนเป็นอาหารมื้อหลัก			
2.	ภายใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารจานด่วนประมาณ 5 -10 ครั้ง			
3.	คุณไปรับประทานอาหารจานด่วนกับครอบครัว			
4.	คุณดื่มเบหมีกึ่งสำเร็จรูปรับประทานเพื่อคลายหิว			
5.	คุณสั่งอาหารจานด่วนที่มีราคาแพง			
6.	คุณสั่งอาหารจานด่วนหลายชนิดจนรับประทานไม่หมด			
7.	คุณเลือกรับประทานอาหารจานด่วนโดยคำนึงถึงความเร็วและความสะดวก			
8.	คุณรับประทานอาหารจานด่วนเวลาคุณหิว เพราะสะดวกซื้อ			
9.	คุณหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจานด่วนแทนข้าวมีเย็น เพราะกลัวอ้วน			
10.	คุณรับประทาน เบอร์เกอร์หมู แทนอาหารมีเย็น			

ภาคผนวก ค

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม



ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่าเฉลี่ย	แปรผล
	1	2	3		
<b>ตอนที่ 1</b> 1. เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง	1	1	1	1	ใช้ได้
2. ช่วงอายุ <input type="checkbox"/> 18 - 20 ปี <input type="checkbox"/> 20 -22 ปี <input type="checkbox"/> 23 -25 ปี <input type="checkbox"/> 26 ปี ขึ้นไป	1	1	1	1	ใช้ได้
3. ระดับการศึกษา <input type="checkbox"/> ปี 1 <input type="checkbox"/> ปี 2 <input type="checkbox"/> ปี 3 <input type="checkbox"/> ปี 4 <input type="checkbox"/> ปี 5	1	1	1	1	ใช้ได้
4. รายได้ต่อเดือน <input type="checkbox"/> น้อยกว่า 3,000 บาท <input type="checkbox"/> 3,001 - 7,000 บาท <input type="checkbox"/> 7,001 - 11,000 บาท <input type="checkbox"/> มากกว่า 11,000 บาท	1	1	1	1	ใช้ได้
5. คณะที่ท่านกำลังศึกษา <input type="checkbox"/> คณะครุศาสตร์ <input type="checkbox"/> คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี <input type="checkbox"/> คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ <input type="checkbox"/> คณะวิทยาการจัดการ <input type="checkbox"/> คณะเทคโนโลยีการเกษตร <input type="checkbox"/> คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ <input type="checkbox"/> คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ <input type="checkbox"/> คณะนิติศาสตร์	1	1	1	1	ใช้ได้
6. ท่านได้รับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารจานด่วนจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) <input type="checkbox"/> สื่อสิ่งพิมพ์ <input type="checkbox"/> วิทยุ <input type="checkbox"/> โทรทัศน์ <input type="checkbox"/> ป้ายโฆษณา <input type="checkbox"/> อินเทอร์เน็ต <input type="checkbox"/> เพื่อน	1	1	1	1	ใช้ได้

ข้อคำถาม			ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่าเฉลี่ย	แปรผล
ใช่	ไม่ใช่	1	2	3			
<b>ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน</b>							
		1	1	1	1	ใช้ได้	
1. อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารที่สามารถปรุงเสร็จในเวลารวดเร็วและสามารถรับประทานได้ทันที						ใช้ได้	
2. พิซซ่าและแฮมเบอร์เกอร์ เป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีความเสี่ยงสูงจากไนไตรท์ รวมทั้งไขมันอิ่มตัว หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปจะส่งผลให้เกิดโรคอ้วนได้						ใช้ได้	
3. อาหารประเภท ข้าวเหนียวหมูบึ่ง เบอร์เกอร์ไก่ และแซนด์วิชปลาทูน่า ทำให้ผู้บริโภคมีโอกาสเกิดโรคอ้วนได้ง่าย						ใช้ได้	
4. French fried มีความเสี่ยงในการเป็นโรคไต โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิต และโรคหลอดเลือดหัวใจ เนื่องมาจากการบริโภคน้ำมันทอดซ้ำ ของมัน และการได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย						ใช้ได้	
5. ผลของการรับประทานอาหารจานด่วนทำให้ร่างกายได้รับพลังงานน้อยเกินความต้องการของร่างกาย						ใช้ได้	
6. การรับประทานอาหารประเภทสลัดผักช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง						ใช้ได้	
7. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เพราะมีสีปรุงแต่งอาหาร และผงชูรส ซึ่งบางคนอาจแพ้ได้						ใช้ได้	

ข้อความ			ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่าเฉลี่ย	แปรผล
	ใช่	ไม่ใช่	1	2	3		
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน							
8. Chicken Nugget จะมีสารอะลูมิเนียม ซึ่งเป็นอันตรายต่อสมองและเป็นอันตรายต่อการเมตะโบลิซึมของร่างกายด้วย			1	1	0	0.66	ใช้ได้
9. อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่ขายในร้านอาหารที่ใช้วัตถุดิบคุณภาพต่ำ และให้บริการแก่ลูกค้าในรูปแบบห่อที่สามารถนำไปรับประทานข้างนอกได้			1	1	1	1	ใช้ได้
10. อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นเพราะมีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมแก่การเจริญเติบโต			1	1	1	1	ใช้ได้

ข้อความ						ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่าเฉลี่ย	แปรผล
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	1	2	3		
ตอนที่ 3 เจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วน										
1. อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน						1	1	1	1	ใช้ได้
2. คนที่บริโภคอาหารจานด่วนแสดงให้เห็นว่าเป็น คนยุคใหม่ ทันสมัย						1	1	1	1	ใช้ได้
3. ผัดคะน้าหมูกรอบราดข้าวมีประโยชน์มากกว่าการ รับประทานสปาเก็ตตี้ซอสชีฟูต						1	1	1	1	ใช้ได้
4. อาหารจานด่วนราคาไม่แพง						1	1	1	1	ใช้ได้
5. การรับประทานอาหารจานด่วนบ่อยๆ ทำให้ท่าน เป็นโรคขาดสารอาหาร						1	1	1	1	ใช้ได้
6. อาหารจานด่วนมีรสชาติอร่อย						1	1	1	1	ใช้ได้
7. การรับประทานอาหารจานด่วน ที่ร้านจะมีความ ปลอดภัยมากกว่ารับประทานที่บ้าน						1	1	1	1	ใช้ได้
8. อาหารจานด่วนมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสม						1	1	1	1	ใช้ได้
9. อาหารจานด่วนประเภท บั๊ง ย่าง และรมควัน มีอันตรายต่อร่างกาย						1	1	1	1	ใช้ได้
10. การรับประทานพิซซ่าจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้						1	0	1	0.66	ใช้ได้

ข้อคำถาม				ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่าเฉลี่ย	แปรผล
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	1	2	3		
ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน								
1. คุณรับประทานอาหารจานด่วนเป็นอาหารมื้อหลัก				1	1	1	1	ใช้ได้
2. ภายใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารจานด่วนประมาณ 5 -10 ครั้ง				1	1	1	1	ใช้ได้
3. คุณไปรับประทานอาหารจานด่วนกับครอบครัว				1	1	1	1	ใช้ได้
4. คุณดื่มเบหมีกึ่งสำเร็จรูปรับประทานเพื่อคลายหิว				1	1	0	0.66	ใช้ได้
5. คุณสั่งอาหารจานด่วนที่มีราคาแพง				1	1	1	1	ใช้ได้
6. คุณสั่งอาหารจานด่วนหลายชนิดจนรับประทานไม่หมด				1	1	1	1	ใช้ได้
7. คุณเลือกรับประทานอาหารจานด่วนโดยคำนึงถึงความรวดเร็วและความสะดวก				1	1	1	1	ใช้ได้
8. คุณรับประทานอาหารจานด่วนเวลาคุณหิว เพราะสะดวกซื้อ				1	1	1	1	ใช้ได้
9. คุณหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจานด่วนแทนข้าวมือเย็น เพราะกลัวอ้วน				1	1	0	0.66	ใช้ได้
10. คุณรับประทาน เบอร์เกอร์หมู แทนอาหารมือเย็น				1	1	1	1	ใช้ได้

ประวัติคณะผู้วิจัย

## ประวัติคณะผู้วิจัย

- ชื่อ-สกุล : นายสุรศักดิ์ เลพล
- ชื่อภาษาอังกฤษ : Mr Surasuk Laphon
- วัน เดือน ปีเกิด : 7 มิถุนายน 2536
- ภูมิลำเนา : 132 หมู่ 8 บ้านเหล่าดอกไม้ ตำบลเหล่าดอกไม้ อำเภอชื่นชม  
จังหวัดมหาสารคาม 44160
- จบการศึกษา : มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขียงยืนพิทยาคม
- เบอร์ที่สามารถติดต่อได้ : 0801921588
- E-mail : surasuklaphon@gmail.com
- ปัจจุบันกำลังศึกษา : สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

## ประวัติคณะผู้วิจัย

- ชื่อ-สกุล : นางสาวธนัชชา เหมกุล  
ชื่อภาษาอังกฤษ : Miss Thanatcha Hemmakul  
วัน เดือน ปีเกิด : 3 เมษายน 2536  
ภูมิลำเนา : 2 หมู่ 9 บ้านดอนลำดวน ตำบลอิฐอ อำเภอยางตลาด  
จังหวัดกาฬสินธุ์ 46120  
จบการศึกษา : มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยางตลาดวิทยาคาร  
เบอร์ที่สามารถติดต่อได้ : 0845171201  
E-mail : Thanatcha.okay@gmail.com  
ปัจจุบันกำลังศึกษา : สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม



## ประวัติคณะผู้วิจัย

- ชื่อ-สกุล : นางสาวนวลจันทร์ ประวงศ์อานูภาพ
- ชื่อภาษาอังกฤษ : Miss Nuanchan Prawonganuphap
- วัน เดือน ปีเกิด : 20 ธันวาคม 2536
- ภูมิลำเนา : 66 หมู่ 3 บ้านดงพลอง ตำบลแคนดง อำเภอแคนดง  
จังหวัดบุรีรัมย์ 31150
- จบการศึกษา : มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพยุหะภูมิวิทยาการ
- เบอร์ที่สามารถติดต่อได้ : 0887297551
- E-mail : ketloly555@hotmail.com
- ปัจจุบันกำลังศึกษา : สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

## ประวัติคณะผู้วิจัย

- ชื่อ-สกุล : นางสาวสุจิตราวตรี มิทะลา
- ชื่อภาษาอังกฤษ : Miss Sujitrawatree Mitala
- วัน เดือน ปีเกิด : 30 มิถุนายน 2536
- ภูมิลำเนา : 90 หมู่ 6 บ้านสระบัว ตำบลกุ้งสันต์ อำเภอนาดูน  
จังหวัดมหาสารคาม 44180
- จบการศึกษา : มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาดูนประชาสรรค์
- เบอร์ที่สามารถติดต่อได้ : 0878520228
- E-mail : joon1212312121@hotmail.com
- ปัจจุบันกำลังศึกษา : สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม