

การจัดการตนเองด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย Nutrition Self-management in Loei Rajabhat University Students

สุระเดช ไชยตอกเกี้ย^{1*} สุพรรณี พุกษา¹ และ จิตติมา พีรภมร¹

Suradech Chaitokkia¹ Supanee Pruksa¹ and Jittima Pheerakamol¹

¹คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย 42000

¹Faculty of Science and Technology, Loei Rajabhat University, 42000, Thailand

*Corresponding author E-mail: suradet_chai@hotmail.com

Received 6 May 2022, Accepted 2 November 2022, Published 7 November 2022

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการจัดการตนเองด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการตนเองด้านโภชนาการ โดยรวม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,020 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยท์ไบซีเรียล, อีต้าและเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 68.6) รองลงมาในระดับต่ำ (ร้อยละ 26.9) และระดับสูง (ร้อยละ 4.5) และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุ ($r=0.08$, $95\%CI=0.02-0.14$, $p=0.007$) คณะที่กำลังศึกษา ($r=0.32$, $95\%CI=0.26-0.36$, $p<0.001$) จากการศึกษาครั้งนี้ควรส่งเสริมและพัฒนาทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการของนักศึกษาให้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การจัดการตนเอง โภชนาการ ความสัมพันธ์

ABSTRACT

This cross-sectional descriptive study aimed to 1) describe nutrition self-management in Loei Rajabhat University students, and 2) investigate the relationship between personal factors and nutrition self-management. A sample of 1,020 people collected data using questionnaires. Descriptive statistics and Point biserial correlation coefficient, Eta correlation coefficient, and Pearson correlation coefficient were used to analyze the data. Results revealed that the majority of the respondents had a moderate level of overall nutrition self-management at 68.6%, followed by a low and high level of 26.9% and 4.5%. Factors that were statistically significantly associated with overall nutrition self-management were: age ($r=0.08$, $95\%CI=0.02-0.14$, $p=0.007$), faculty which are studying ($r=0.32$, $95\%CI=0.26-0.36$, $p<0.001$). The results of this study should promote and develop nutrition self-management of students.

Keywords: Self-management, Nutrition, Correlation

บทนำ

อาหารและโภชนาการถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการมีสุขภาพดี การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล ไม่ปลอดภัย บริโภคอาหารน้อยเกินไปหรือมากเกินไป ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ (สำนักโภชนาการ, 2555) นักศึกษาเป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่านระหว่างวัยรุ่นเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งต้องมีความระมัดระวังในการบริโภคอาหารมากขึ้น เนื่องจากเมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่การทำงานของเซลล์ในร่างกายจะเริ่มเสื่อมถอยและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือดได้ง่ายกว่าวัยรุ่น จากการศึกษาที่ผ่านมาพบปัญหาโภชนาการในกลุ่มนักศึกษาในประเทศไทย เช่น ปัญหาภาวะโภชนาการต่ำ ร้อยละ 24.30 น้ำหนักเกินจนถึงอ้วน ร้อยละ 8.90 (ณัฐยาน, 2562) ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะการเลือกอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่เหมาะสม (มณฑินา, 2557) พฤติกรรมการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ส่วนใหญ่จัดเป็นผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม (พรภักตรา และคณะ, 2562) ระดับคุณภาพชีวิตด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง (ปิยะพร, 2562) และนอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (มโนลี, 2559) จากปัญหาโภชนาการข้างต้นของนักศึกษา อาจมีสาเหตุมาจากการจัดการตนเองด้านอาหารและโภชนาการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพ และด้านอาหารและโภชนาการ ที่มีเป้าหมายที่สำคัญเพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะความสามารถของบุคคลในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการเพื่อให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและผลลัพธ์เชิงบวกของสุขภาพ (วราภรณ์, 2564) ดังนั้นการศึกษาเรื่องการจัดการตนเองด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จะทำให้ได้ทราบเกี่ยวกับสถานการณ์การจัดการตนเองด้านโภชนาการ และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการให้เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการจัดการตนเองด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
- 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวมของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) ระยะเวลาการเก็บข้อมูล 2 เดือน ระหว่างเดือนตุลาคม ถึง เดือนธันวาคม 2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ปีการศึกษา 2564 จำนวน 6,707 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร ดังนี้ $n = \frac{Z^2 \alpha_2 PQN}{Z^2 \alpha_2 PQ + Nd^2}$ (พิพัฒน์, 2546) เมื่อแทนค่าในสูตรได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,020 คน โดยที่กำหนดให้

n = ขนาดตัวอย่าง

$Z_{\alpha/2}$ = เป็นค่าจากตาราง Z ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 เมื่อทดสอบ 2 ทาง ค่า $Z = 1.96$

P = สัดส่วนตัวแปรที่สนใจศึกษาที่พบในประชากร ใช้เป็นจุดทศนิยม (จำนวนประชากรที่สนใจ/จำนวนประชากรทั้งหมดที่ศึกษา)

Q = $1-P$

D = ค่าความผิดพลาดสูงสุดระหว่างสัดส่วนของตัวแปรที่สนใจศึกษาในตัวอย่างและในประชากร กำหนดที่ 0.05

การสุ่มตัวอย่าง ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เพื่อให้ได้จำนวนตามต้องการ ตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

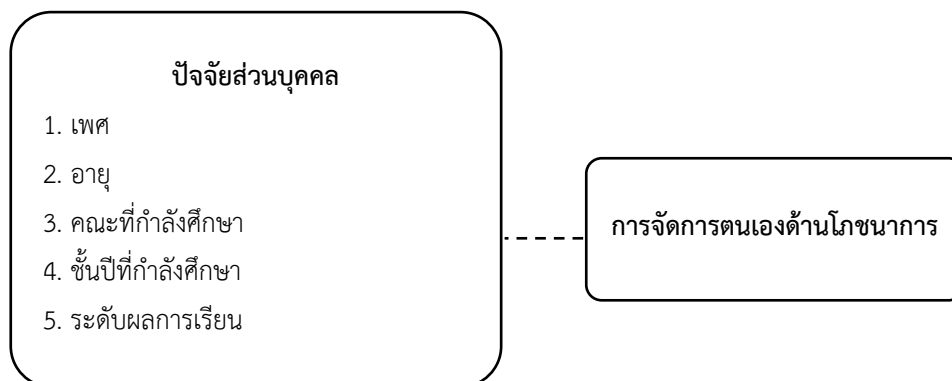
- 1) เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ศูนย์การศึกษาจังหวัดเลย
- 2) กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ประจำปีการศึกษา 2564
- 3) สามารถสื่อสารด้วยการพูด ฟัง อ่านหรือเขียนภาษาไทยได้
- 4) ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามการจัดการตนเองด้านโภชนาการ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า เป็นคำถามความถี่ในการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการตนเองด้านโภชนาการ มี 5 ตัวเลือก ประกอบด้วย ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆ ครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติ คะแนนสูงสุด 5 คะแนน และคะแนนต่ำสุด 1 คะแนน โดยมีการแบ่งระดับการแปลผลค่าคะแนนจากแบบสอบถามออกเป็น 3 ระดับ (Best, 1977) โดยใช้สูตรการหาอัตราส่วน ดังนี้ $\frac{[ค่าสูงสุด - ค่าต่ำสุด]}{จำนวนขั้นที่ต้องการ} + ค่าต่ำสุด$ เท่ากับ $\frac{[5-1]}{3} = 1.33$ ซึ่งให้ความหมายแต่ละช่วงคะแนนดังนี้ ค่าคะแนน 3.67-5.00 หมายถึง ระดับสูง, ค่าคะแนน 2.34-3.66 หมายถึง ระดับปานกลาง, ค่าคะแนน 1.00-2.33 หมายถึง ระดับต่ำ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ตรวจสอบความถูกต้องตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหา Item-Objective Congruence (IOC) เท่ากับ 0.97 หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือด้วยวิธีของ Cronbach Alpha Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82

การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ใช้สถิติทดสอบดังนี้ 1) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศ กับการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยท์ไบซีเรียล (Point biserial correlation coefficient) 2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคณะที่กำลังศึกษา ชั้นปีที่กำลังศึกษา กับการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อีต้า (Eta correlation coefficient) 3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอายุ ระดับผลการเรียน กับการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation coefficient)

ข้อพิจารณาทางจริยธรรม บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง ความรอบรู้ด้านโภชนาการและผลลัพธ์ทางสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมายเลขใบรับรอง H : 018/2564 เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2564

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ผลการวิจัย และวิจารณ์ผลการวิจัย

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,020 คน ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ รองลงมาคือคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เพศชายส่วนใหญ่อยู่คณะครุศาสตร์ (ร้อยละ 35.9) เพศหญิงอยู่คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 31.1) กลุ่มอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี อยู่คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 26.3) อายุ 21 ปีขึ้นไป อยู่คณะครุศาสตร์ (ร้อยละ 30.4) ชั้นปีที่กำลังศึกษา ชั้นปีที่ 1 อยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (ร้อยละ 32.1) ชั้นปีที่ 2 อยู่คณะครุศาสตร์ (ร้อยละ 33.9) ชั้นปีที่ 3 อยู่คณะวิทยาการจัดการ (ร้อยละ 28.9) ชั้นปีที่ 4 อยู่คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะวิทยาการจัดการ สัดส่วนเท่ากัน (ร้อยละ 27.2) ระดับผลการเรียน ระดับอ่อนมากมีเพียง 1 คน อยู่คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ระดับอ่อน มี 8 คน ส่วนใหญ่อยู่คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 50) ระดับปานกลาง อยู่คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 36.1) ระดับดี อยู่คณะวิทยาการจัดการ (ร้อยละ 30.9) และระดับดีมาก อยู่คณะครุศาสตร์ (ร้อยละ 49.7) (ตารางที่ 1)

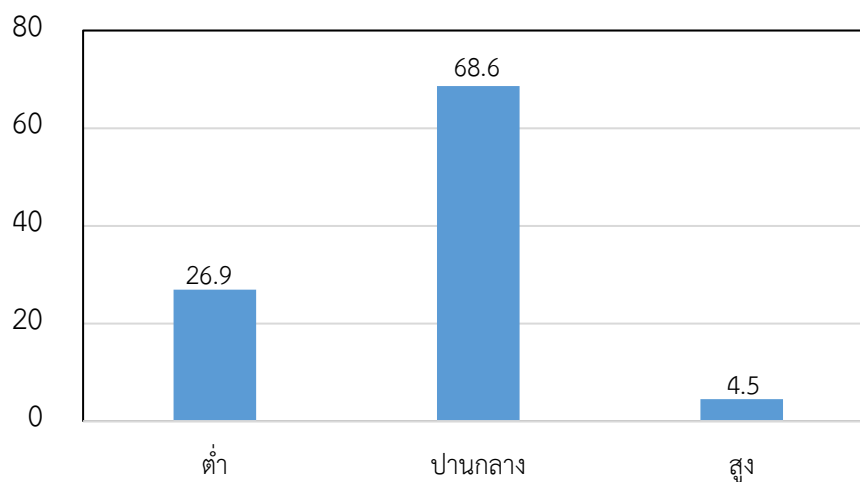
การจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม ค่าเฉลี่ย 2.70 (SD = 0.61) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 68.6) รองลงมาระดับต่ำ (ร้อยละ 26.9) และระดับสูง (ร้อยละ 4.5) (ภาพที่ 2)

ผลจากการประเมินการจัดการตนเองด้านโภชนาการรายข้อ พบว่าคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติทุกครั้ง มากที่สุดคือ ข้อ [1] ท่านชั่งตวงหรือกะปริมาณอาหารที่รับประทานให้พอเหมาะสมกับตนเองในแต่ละมื้อ (ร้อยละ 14.3) ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง มากที่สุดคือ ข้อ [2] ท่านควบคุมการรับประทานอาหาร เพื่อให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 19.5) รองลงมาคือ ข้อ [3] เมื่อท่านมีเรียนหรือกิจกรรมในช่วงเช้า ทำให้รับประทานอาหารเช้าไม่ทันเวลา ท่านจะรับประทานอาหารเช้าทดแทน เช่น นม ขนมปัง หรืออาหารว่างอื่นๆ (ร้อยละ 17.8) (ตารางที่ 2)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม มี 2 ปัจจัย ได้แก่ อายุ ($r=0.08$, $p=0.007$) คณะที่กำลังศึกษา ($r=0.32$, $p<0.001$) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนบุคคล	คณะที่ศึกษากำลังศึกษา n(%)				
	ครุศาสตร์ (n=261)	วิทยาศาสตร์ และ เทคโนโลยี (n=208)	มนุษยศาสตร์ และ สังคมศาสตร์ (n=260)	วิทยาการ จัดการ (n=235)	เทคโนโลยี อุตสาหกรรม (n=56)
เพศ					
ชาย	151(35.9)	78(18.6)	49(11.6)	105(24.9)	38(9.0)
หญิง	110(18.4)	130(21.6)	186(31.1)	155(25.9)	18(3.0)
อายุ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	115(21.3)	126(23.4)	142(26.3)	133(24.7)	23(4.3)
21 ปีขึ้นไป	146(30.4)	82(17.0)	93(19.3)	127(26.4)	33(6.9)
ชั้นปีที่กำลังศึกษา					
ชั้นปีที่ 1	32(17.1)	60(32.1)	46(24.6)	38(20.3)	11(5.9)
ชั้นปีที่ 2	137(33.9)	62(15.3)	95(23.5)	100(24.8)	10(2.5)
ชั้นปีที่ 3	68(22.4)	62(20.4)	60(19.7)	88(28.9)	26(8.6)
ชั้นปีที่ 4	24(19.2)	24(19.2)	34(27.2)	34(27.2)	9(7.2)
ระดับผลการเรียน					
อ่อนมาก (GPA<2.00)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)
อ่อน (GPA=2.00–2.49)	1(12.5)	2(25.0)	4(50.0)	1(12.5)	0(0.0)
ปานกลาง (GPA=2.50–2.99)	4(2.8)	32(22.2)	52(36.1)	37(25.7)	19(13.2)
ดี (GPA=3.00–3.49)	31(7.5)	102(24.6)	122(29.5)	128(30.9)	31(7.5)
ดีมาก (GPA=3.50–4.00)	225(49.7)	72(15.9)	56(12.4)	94(20.7)	6(1.3)



ภาพที่ 2 การจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม

ตารางที่ 2 การจัดการตนเองด้านโภชนาการรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ความถี่ในการปฏิบัติ n(%)					ค่าเฉลี่ย (SD)	แปลผล
		ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ		
1	ท่านชั่งตวงหรือกะปริมาณอาหารที่รับประทานให้พอเหมาะกับตนเองในแต่ละมื้อ	146 (14.3)	89 (8.7)	409 (40.1)	306 (30.0)	70 (6.9)	2.94 (1.11)	ปานกลาง
2	ท่านควบคุมการรับประทานอาหารเพื่อให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ	22 (2.1)	199 (19.5)	373 (36.6)	374 (36.7)	52 (5.1)	2.77 (0.89)	ปานกลาง
3	เมื่อท่านมีเรียนหรือกิจกรรมในช่วงเช้าทำให้รับประทานอาหารเช้าไม่ทันเวลา ท่านจะรับประทานอาหารอื่นทดแทน เช่น นม ขนมปัง หรืออาหารว่างอื่นๆ	55 (5.4)	182 (17.8)	409 (40.1)	322 (31.6)	52 (5.1)	2.87 (0.95)	ปานกลาง
4	ท่านประเมินผลเสียต่อสุขภาพจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการที่ไม่เหมาะสมของตนเอง	16 (1.6)	100 (9.8)	378 (37.1)	444 (43.5)	82 (8.0)	2.53 (0.84)	ปานกลาง
5	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณมากเมื่อมีกิจกรรมงานเลี้ยงสังสรรค์	18 (1.8)	132 (12.9)	408 (40.0)	355 (34.8)	107 (10.5)	2.61 (0.90)	ปานกลาง
6	ท่านตั้งเป้าหมายการรับประทานอาหารเช้าและสามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่วางไว้	48 (4.7)	99 (9.7)	428 (42.0)	383 (37.5)	62 (6.1)	2.69 (0.90)	ปานกลาง
7	ท่านวิเคราะห์ปัญหา เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าของตนเอง และนำมาสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	34 (3.3)	135 (13.2)	390 (38.3)	310 (30.4)	151 (14.8)	2.60 (1.00)	ปานกลาง

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม

ตัวแปรต้น	r	95%CI		p-value
		lower	upper	
เพศ	-0.05 (r_{pb})	-0.11	0.01	0.091
อายุ	0.08 (r_{ps})	0.02	0.14	0.007*
คณะที่กำลังศึกษา	0.32 (Eta)	0.26	0.36	<.001*
ชั้นปีที่กำลังศึกษา	0.07 (Eta)	0.00	0.12	0.208
ระดับการเรียน	-0.01 (r_{ps})	-0.07	0.05	0.738

r_{pb} =Point Biserial correlation coefficient, r_{ps} =Pearson correlation coefficient, Eta=Eta correlation coefficient,

* $p < .01$

วิจารณ์ผลการวิจัย

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการไม่เพียงพอ โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ และระดับสูง ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กวินดา (กวินดา และคณะ, 2563) จากผลการศึกษานี้มีความเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างอาจมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพด้านโภชนาการ ปัญหาทุพโภชนาการ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง เช่น การชั่งตวงหรือกะปริมาณอาหารให้เหมาะสม การควบคุมปริมาณที่บริโภค การรับประทานอาหารทดแทนสำหรับมือเข่ากรณีที่ไม่ได้รับประทานอาหารหลัก การประเมินผลกระทบจากการบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารในงานเลี้ยงสังสรรค์ รวมทั้งการบรรลุเป้าหมายด้านอาหารและโภชนาการ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ อายุ และคณะที่กำลังศึกษา ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าอายุที่แตกต่างกัน ส่งผลให้มีทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการต่างกัน หรืออายุที่สูงกว่ามีความรู้ ประสบการณ์ด้านอาหารและโภชนาการมากกว่า รวมทั้งมีความสนใจเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ กานต์ (กานต์ และคณะ, 2563) พบว่าอายุมีความเกี่ยวข้องกับรายวิชาและเนื้อหาที่เรียน การเรียนเนื้อหาที่น้อยกว่าทำให้มีการจัดสรรเวลาและวางแผนเลือกบริโภคอาหารได้เหมาะสมขึ้น และยังพบว่าคณะที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับการจัดการตนเองด้านโภชนาการ ซึ่งอาจเกิดจากบริบทของคณะที่ศึกษาจำนวนหน่วยกิต เนื้อหารายวิชา ธรรมชาติของรายวิชา มีความแตกต่างกัน สำหรับปัจจัยด้านเพศและระดับผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์การจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม (มัทนาวดี, 2560) และชั้นปีที่กำลังศึกษาไม่มีความสัมพันธ์การจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม (ศิริรักษ์, 2555) ไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิง ระดับผลการเรียนที่แตกต่างกัน และชั้นปีที่กำลังศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการตนเองด้านอาหารและโภชนาการ ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในสภาพแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกัน ส่งผลให้เพศ ระดับผลการเรียน และชั้นปีที่กำลังศึกษาไม่มีความสัมพันธ์การจัดการตนเองด้านโภชนาการ

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาในระดับต่ำ และระดับสูง ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการตนเองด้านโภชนาการโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุ คณะที่กำลังศึกษา

ข้อเสนอแนะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลยควรส่งเสริมและพัฒนาทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการของนักศึกษาให้ดีขึ้น เพื่อให้มีสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสม เช่น การอบรมให้ความรู้ การเพิ่มเนื้อหาในหลักสูตรการเรียนการสอน และการประชาสัมพันธ์ รมรณรงค์ผ่านสื่อต่างๆ เช่น ป้ายประชาสัมพันธ์ สื่อออนไลน์

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย จากกองทุนสนับสนุนการวิจัยของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

เอกสารอ้างอิง

- กวินดา วิเศษแก้ว, และเบญจา มุกตพันธุ์. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. **ศรีนครินทร์เวชสาร**, 35(2), 183-192.
- กานต์ ลีมีศิริสวัสดิ์, กอบธัญ คงธนรัตน์, ณภัทร วงษ์มัตย์, อธิภัทร กุณพลบุตร, เปรมอนันต์ สิ้นชัยพานิช และอภิวี ตั้งพรธิรักษ์. (2563). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3-5 คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล. **เวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง**, 64(2), 133-144.
- ณัฐธยาน ชาบัวคำ. (2562). ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์. **ราชวดีสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์**, 9(1), 18-29.
- ปิยะพร ศรีวิชา. (2562). คุณภาพการดำรงชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย**, 1(3), 30-43.
- พรภัทรา แสนเหลา และอณัญญา ลาอุณ. (2562). การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. **วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ**, 2(2), 21-33.
- พิพัฒน์ ลักษณะจักรกุล. (2546). กระบวนการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เจริญดีการพิมพ์.
- มนัส ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. **วารสารวิทยาการจัดการ**, 3(1), 109-126.
- มณฑิมา จำปา. (2557). ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ. **วารสารพยาบาลตำรวจ**, 6(2), 144-157.
- มณฑนาวิ เมาพัฒนา. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล. **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**, 25(3), 20-29.
- วรภรณ์ ยังเอี่ยม. (2564). ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ: นิยามและการประยุกต์ใช้. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร**, 3(3), 1-15.
- ศิริรักษ์ กิจชนะไพบูลย์. (2555). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. **พยาบาลสาร**, 39(ฉบับพิเศษ), 20-30.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2555). คู่มือการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ. นนทบุรี: สำนักโภชนาการ.
- Best, J.W. (1977). **Research in education**. 3rd ed. New Jersey. Prentice-Hall.