ความสัมพันธ์ระหว่าง
พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

The Relationship Between Breakfast Behavior and Learning Efficiency

ผศ.ดร.มณิภัทร์ ไทรเมฆ*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) พบว่ามีหลายประเด็นที่น่าสนใจ จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาที่บริโภคอาหารเช้าและไม่บริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้วยการทดสอบ Post Hoc Tests แยกกลุ่มนักศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 สำหรับนักศึกษาที่บริโภคอาหารเช้าทุกวันกับนักศึกษาที่บริโภคอาหารเช้าบ้างในบางโอกาส สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาด้วย Pearson Correlation พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน เวลาตื่นนอน รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของบิดามารดา แต่กลับไม่มีความสัมพันธ์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับ เพศ น้ำหนัก ความสูง การดื่มสุรา

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา
เชาว์ปัญญา

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

Abstract

The research on the relationship between Breakfast Behavior and Learning Efficiency of Students in Rajamangala University of Technology has objective to study the relationship between learning efficiency and breakfast behavior of the students by Survey Research. The research found many interesting outcomes as the following: The comparative analysis of the learning efficiency between students who had and who did not have breakfast reveals that, when using Post Hoc Test to classify between groups of students, the learning efficiency of students who had breakfast everyday was different from those who occasionally had breakfast at the statistic significance of 0.05. The analysis of relationship between breakfast behavior and learning efficiency of students reveals that, when using Pearson Correlation the breakfast behavior of the students related to their sleeping time, waking up time, and the breakfast behaviors of their parents. Although the students' learning efficiency seemed not to have any significant relationship with their breakfast behavior, it did have has a certain relationship to the students' health, especially with regard to their genders, weight, height, and drinking behavior.

Keywords: breakfast behavior, learning efficiency , Achievement Tests, Intelligence

บทนำ

การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืนต้องให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างทุนมนุษย์ให้เข้มแข็ง โดยเฉพาะการพัฒนาคนให้มีพลังพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคศตวรรษที่ 21 เหตุการณ์ที่ผ่านมาไม่ว่าจะเป็นโครงสร้างประชากรที่แนวโน้มผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้น การพัฒนาศักยภาพทุกช่วงวัยของไทยยังมีปัญหาด้านสติปัญญา คุณภาพทางการศึกษา และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ พบว่า กลุ่มวัยเด็ก ระดับเชาว์ปัญญามีค่าเฉลี่ยลดลงจาก 91 เป็น 88 ในช่วงปี 2540-2552 (องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ที่ 90-110) (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553) เด็กอายุ 0-5 ปี มีพัฒนาการสมวัยมีสัดส่วนลดลงจากร้อยละ 72.0 เหลือเพียงร้อยละ 68.0 ซึ่งจากผลการศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2554) แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยมีอุบัติการณ์โรคที่เกิดจากพฤติกรรมเพิ่มขึ้นตามวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การกินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม เลือกไม่ทานผักผลไม้ อาหารจานด่วนที่มีไขมันสูง ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำที่มีน้ำตาลสูง ไม่ออกกำลังกาย มีการสะสมไขมันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้เป็นโรคอ้วนลงพุง (Metabolic syndrome)

ปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคมี 2 ประการ คือ ปัจจัยที่อยู่ภายในของบุคคล และปัจจัยที่อยู่ภายนอกของบุคคล โดยปัจจัยพื้นฐานของผู้บริโภคจะเป็นตัวควบคุมกระบวนการความคิดภายในทั้งหมดของผู้บริโภค ได้แก่ ความต้องการของผู้บริโภค แรงจูงใจ บุคลิกภาพ และการรับรู้ ส่วนปัจจัยภายนอกทำให้พฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงจากอดีต ซึ่งเดิมเป็นการบริโภคเพื่อความอยู่รอด แต่ผลการศึกษาของ ศุกร เสรีรัตน์ (2545) พบว่า สภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไป การบริโภคจึงเป็นตามความชอบ ตามกำลังทรัพย์ การจะพัฒนาศักยภาพของประชากรในประเทศ โดยเฉพาะในเยาวชน

ควรตระหนักการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ประโยชน์จากโภชนาการที่ดีเป็นสิ่งจำเป็น เพราะสุขภาพมีผลต่อการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ

วัตถุประสงค์การวิจัย

จากที่กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยสนใจในประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา 2 ข้อ คือ

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างนักศึกษาที่บริโภคอาหารเช้ากับไม่บริโภคอาหารเช้า

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้า

ทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของอาหารเช้า

การกล่าวถึงอาหารเช้าด้วยคำพูดที่น่าสนใจ “อาหารมื้อเช้าให้กินอย่างราชา อาหารมื้อกลางวันให้กินอย่างเศรษฐี อาหารมื้อเย็นให้กินอย่างยาจก” แต่จากการสังเกตพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของคนเราสลับกันกับคำกล่าวข้างต้น โดยจะเน้นการกินอย่างราชาในช่วงตอนเย็น ส่วนตอนเช้าบางคนไม่บริโภคเลย ที่จริงอาหารมื้อเช้าในช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด คือเวลาตั้งแต่ 7.00-9.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่กระเพาะอาหารเริ่มทำงาน และการไม่บริโภคอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายขาดพลังงาน และจะมีผลต่อการเรียนรู้และความจำ ผลเสียของการไม่บริโภคอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นในการเสริมสร้างพลังงานและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอทำให้อวัยวะต่าง ๆ ไม่แข็งแรง สมองไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ ทำให้ไอคิวต่ำ เฉื่อยชา ขาดความว่องไว ความจำไม่ดี ขาดความกระตือรือร้น และถ้าไม่รับประทานอาหารมื้อเช้าเป็นเวลานาน กระเพาะจะไม่แข็งแรง การขับถ่ายไม่ดี กล้ามเนื้อเหลว ผิวเหี่ยวและคล้ำแก่เร็ว ภูมิต้านทานลด ปวดหัว ปวดเข่า ความจำเสื่อม เป็นอัลไซเมอร์ (ทองปลิว ไกรแสงศรี, 2556) สรุปจากนิตยสารแม่และเด็ก (2542) เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารเช้าได้ 6 ประการ ดังนี้

1. อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วนและน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

2. ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและหัวใจได้

3. การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน การทำงาน ทำให้ระบบความจำทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้น

4. ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนิ่ว การไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมงจะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน

5. ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้

6. สำหรับเด็ก การอดอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ และส่งผลในระยะยาวอีกด้วย

การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสามารถของร่างกายและสมองทางด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน การฝึกฝน หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งวัดได้โดยการนับเป็นคะแนนที่ได้จากการตอบแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภายหลังจากที่เรียนจบเนื้อหาที่กำหนดไว้ (วาณี หนูเพชร, 2545) หรือหมายถึง ความสามารถและประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งพัฒนาขึ้นมาจากการฝึกอบรมหรือการเรียนการสอน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวัดจากรายงานผลการสอบปลายภาคเรียน (ยศวดี สอนไว, 2529), Prescott (1961) ได้ทำการศึกษาเรื่องเด็กติดต่อเป็นเวลา 30 ปี โดยใช้ความรู้ทางสังคมวิทยา จิตวิทยา ชีวศึกษา และการแพทย์ ได้สรุปองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักเรียนได้ดังนี้

1. องค์ประกอบร่างกาย (Physical factor) เช่น อัตราเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพทางร่างกาย ข้อบกพร่องทางร่างกาย และลักษณะท่าทาง

2. องค์ประกอบทางความรัก (Love factor) เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับลูกความสัมพันธ์ระหว่างลูก ๆ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

3. องค์ประกอบทางวัฒนธรรมและสังคม การถ่ายทอดทางสังคม (Cultural and Socialization) เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเป็นอยู่ของครอบครัว สภาพแวดล้อมทางบ้าน การอบรมเลี้ยงดู และฐานะทางบ้าน

4. องค์ประกอบทางความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนในวัยเดียวกัน ทั้งทางบ้านและทางโรงเรียน

5. องค์ประกอบทางการพัฒนาแห่งตน เช่น สติปัญญา ความสนใจและเจตคติของนักเรียนต่อการเรียน เป็นต้น

6. องค์ประกอบทางการปรับตน เช่น ปัญหาการปรับตน การแสดงออกทางอารมณ์

ส่วน Gagne (1988) ได้กล่าวว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสรุปได้ 2 องค์ประกอบ คือ ด้านพันธุกรรม และองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2555) ได้กล่าวว่า คนส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ แต่บางคนอาจจะรับประทาน 2 มื้อ มักจะงดมื้อเช้า โดยเฉพาะในเด็กนักเรียนนักศึกษา ระดับน้ำตาลในเลือด

จะต่ำ และพบว่าในช่วงสายของวัน เด็กจะรู้สึกหิว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความฉับไวในการคิดคำนวณหรือแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เกิดความผิดพลาดได้มากกว่า และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะด้อยกว่าเด็กที่กินอาหารเช้า เนื่องจากสมองของคนเราต้องการน้ำตาลกลูโคสเพื่อไปหล่อเลี้ยง

พฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นปัจจุบัน

การศึกษา ทักษะการทำงาน และการดำเนินชีวิต เป็นภูมิคุ้มกันสำคัญในการดำรงชีวิตและปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคศตวรรษที่ 21 วัยรุ่นปัจจุบันมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่น่าเป็นห่วง เพราะจะส่งผลต่อสุขภาพกายของวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยเรียน เช่น

1. อดอาหารบางมื้อ เนื่องจากกลัวอ้วน

2. นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่ค่อยบริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา

3. เบื่ออาหาร เป็นปัญหาที่พบมากในวัยรุ่น เพราะการได้รับการกระทบกระเทือนทางจิตใจ หรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวัง เสียใจ

4. ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมื้อแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคระหว่างมื้ออีกด้วย

5. ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เช่น การโฆษณา (สุขบัญญัติ, 2555)

จากการศึกษาวิจัยของ AFIC ค้นพบว่า กลุ่มทดลองที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี รับประทานอาหารเช้าทุกวัน มีโอกาสในการมีน้ำหนักตัวทีมากเกินไปหรือโอกาสในการเป็นโรคอ้วนต่ำกว่าผู้ที่ไม่รับประทานอาหารเช้า (Food Facts Asia: 16) และจากการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ พบว่า การบริโภคอาหารเช้าของพ่อแม่มีผลต่อการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นมากที่สุด การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย ระดับการศึกษาต่ำและดื่มสุรา มีผลต่อการไม่บริโภคอาหารเช้าโดยเฉพาะในเพศหญิงสำหรับผู้ใหญ่ที่ไม่บริโภคอาหารเช้ามักจะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย มีระดับการศึกษาต่ำโดยเฉพาะเพศชายที่ดื่มสุราเป็นประจำ อีกทั้งฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีด้วย (Keski-Rahkonen, J. Kaprio, Rissanen, M. Virkkunen and R. J. Rose, 2003)

จากการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้ใหญ่ในอังกฤษและการวัดสุขภาพและความอยู่ดีกินดีของประชากร พบว่า จากการเก็บตัวอย่างจำนวน 1,068 คน พบว่า ร้อยละ 64 บริโภคอาหารเช้าทุกวัน ขณะที่ร้อยละ 6 ไม่เคยบริโภคอาหารเช้า และยังพบอีกว่าความถี่ในการบริโภคอาหารเช้ามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดี การลดน้ำหนัก และรู้สึกว่ามีความกระฉับกระเฉง (Sue Reeves, Lewis G. Halsey, Yvonne McMeel and Jorg W. Huber, 2013) สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการบริโภคอาหารเช้ากับการเรียนในประเทศเปรู พบว่า โปรแกรมอาหารเช้ามีผลกระทบทางบวกต่อการศึกษาโดยเฉพาะโรงเรียนในชนบทของเปรู เช่น การเข้าเรียน ความจำในระยะสั้น การเรียนคณิตศาสตร์ การอ่านอย่างเข้าใจ (Santiago Cueto and Marjorie Chinen, 2008) สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับนิสัยในการบริโภคอาหารเช้าและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารเช้า คือ ปัจจัยด้านสังคม ประชากร และครอบครัว ของเยาวชนใน

ยุโรป พบว่า การบริโภคอาหารเช้าเป็นตัวชี้วัดรูปแบบชีวิตของบุคคลที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เลือกบริโภคอาหารเช้ารวมทั้งชนิดของอาหารเช้าเป็นการบอกนิสัยในการบริโภคอาหารเช้า การวิจัยชิ้นนี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูลวัยรุ่นจำนวน 3,528 คน ใน 10 ประเทศในยุโรป ได้ผลสรุปว่าปัจจัยด้านสังคม ประชากรที่แตกต่างกันมีผลต่อนิสัยในการบริโภคอาหารเช้า แต่พ่อแม่มีอิทธิพลอย่างมากในการเลือกอาหารเช้าในวัยรุ่นมากกว่าปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (Lena Hallstrom et al., 2011)

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยเลือกประชากรจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำนวน 10 คณะ 1 วิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 20,774 คน คำนวณขนาดตัวอย่างด้วยสูตรของ Taro Yamane [$n = N/ (1+Ne^2)$] (Taro Yamane,1973) ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 366 คน โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratum Sampling) ใช้คณะเป็นเกณฑ์ และคำนวณขนาดตัวอย่างในแต่ละคณะและสุ่มตัวอย่างแต่ละคณะแบบมีระบบ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและทำการทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.819

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีน้ำหนักเฉลี่ย 58.30 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 166.31 เซนติเมตร เกรดเฉลี่ยโดยเฉลี่ย 2.64 สำหรับพฤติกรรมในการเข้านอน เวลาโดยเฉลี่ย 23.58 น. เวลาตื่นนอนโดยเฉลี่ย 07.33 น. ส่วนกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันใช้เวลาแตกต่างกันดังนี้ การเรียนเฉลี่ย 5.43 ชั่วโมงต่อวัน กิจกรรมที่ใช้แรง เช่น การออกำลังกาย โดยเฉลี่ย 1.20 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนกิจกรรมที่ไม่ใช้แรงโดยเฉลี่ย 3.57 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับพฤติกรรมในการสูบบุหรี่และดื่มสุรา แสดงดังตารางที่ 1และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมนักศึกษาในการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา

พฤติกรรม	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่		
- สูบ	77	21.0
- ไม่สูบ	289	79.0
การดื่มสุรา		
- ดื่ม	162	44.3
- ไม่ดื่ม	204	55.7

*นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ส่วนการดื่มสุรามีการดื่มเกือบร้อยละ 50.0

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

พฤติกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เคยออกกำลังกายเลย	60	16.4
น้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์	157	42.9
2-3 วันต่อสัปดาห์	130	35.5
6-7 วันต่อสัปดาห์	19	5.2

*นักศึกษามีการออกกำลังน้อยมาก ร้อยละ 42.9 ออกกำลังกายน้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์

สำหรับผลการศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติในการบริโภคอาหารเช้า แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ทัศนคติในการบริโภคอาหารเช้า

ทัศนคติ	ค่าเฉลี่ย	S.D.
รู้สึกสดชื่นอารมณ์ดี	3.60	0.942
รู้สึกสงบเงียบและผ่อนคลาย	3.41	1.007
รู้สึกกระตือรือร้นและกระฉับกระเฉง	3.48	1.072
เวลาตื่นนอนทุกเช้ารู้สึกสดชื่น	3.34	1.214
ทุกวันเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ	3.07	1.419

จากตารางที่ 3 เกณฑ์ในการวัดระดับคะแนนได้แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ค่าเฉลี่ย 3.35-5.00 หมายถึง เห็นด้วย 1.68-3.34 หมายถึง เฉย ๆ และ 0.00-1.67 หมายถึง ไม่เห็นด้วย จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาเห็นด้วยกับการบริโภคอาหารเช้าที่จะทำให้รู้สึกสดชื่นอารมณ์ดี สงบเงียบและผ่อนคลาย รวมทั้ง กระตือรือร้นและกระฉับกระเฉง

สำหรับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา บิดา มารดา แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 พฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้า

พฤติกรรม	นักศึกษา (ร้อยละ)	บิดา (ร้อยละ)	มารดา (ร้อยละ)
ไม่บริโภค	4.4	9.7	5.6
บางโอกาส	66.9	47.4	48.3
ทุกวัน	28.7	42.9	46.1

จากตารางที่ 4 พฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาส่วนใหญ่บริโภคในบางโอกาส ส่วนบิดามารดาบริโภคอาหารเช้าทุกวันและในบางโอกาส มีเพียงร้อยละไม่เกินร้อยละ 10.0 ที่ไม่บริโภคอาหารเช้า โดยนักศึกษาให้เหตุผลว่าที่ไม่ได้บริโภคอาหารเช้า เนื่องจากตื่นสายไม่มีเวลาในการบริโภค ไม่รู้สึกหิว บิดามารดาไม่มีเวลาทำอาหารเช้า และไม่บริโภคจนเกิดความเคยชิน

สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาที่บริโภคอาหารเช้าและไม่บริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แสดงได้ดังตารางที่ 5 และตารางที่ 6

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) เปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาที่บริโภคและไม่บริโภคอาหารเช้า

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.204	2	0.602	2.145	0.119
Within Groups	101.873	363	0.281		
Total	103.077	365			

หมายเหตุ * ระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 จะเห็นได้ว่าการที่นักศึกษาจะบริโภคอาหารเช้าในทุกวัน บางโอกาส หรือไม่บริโภคอาหารเช้าเลย ไม่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยในที่นี้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ใช้ค่าระดับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษา (GPA) เป็นเกณฑ์ในการวัด ด้วยระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ซึ่งเมื่อวิเคราะห์แยกกลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม คือ บริโภคอาหารเช้าทุกวัน บางโอกาส และไม่บริโภคอาหารเช้าเลย ว่ามีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 หรือไม่ ดังแสดงในตารางที่ 6 ข้างล่างนี้

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ Post Hoc Tests เปรียบเทียบการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาสามกลุ่มกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

บริโภคอาหารเช้า	บริโภคอาหารเช้า	Mean difference	S.D.	Sig.
ไม่บริโภค	บางโอกาส	0.11108	0.13670	0.417
	ทุกวัน	-0.01236	0.14217	0.931
บางโอกาส	ไม่บริโภค	-0.11108	0.13670	0.417
	ทุกวัน	-0.12344*	0.06179	0.046*
ทุกวัน	ไม่บริโภค	0.01236	0.14217	0.931
	บางโอกาส	0.12344*	0.06179	0.046*

หมายเหตุ * ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 6 จะเห็นได้ว่า เมื่อทดสอบด้วย Post Hoc Tests แยกกลุ่มของนักศึกษาที่บริโภคอาหารเช้าทุกวัน บางโอกาส และไม่บริโภคเลย พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 สำหรับนักศึกษาที่บริโภคอาหารเช้าทุกวันกับนักศึกษาที่บริโภคอาหารเช้าบ้างในบางโอกาส

กรณีความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาแสดงได้ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา

	Pearson Correlation	
	คะแนนเฉลี่ยสะสม(GPA) / ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	การบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา
เพศ	0.283*	
น้ำหนัก (กก.)	-0.170*	
ส่วนสูง (ซม.)	-0.184*	-0.117**
เวลาเข้านอน		-0.156*
เวลาตื่นนอน		-0.223*
คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA)	1.000	0.099
พฤติกรรมการดื่มสุรา	-0.123**	
การบริโภคอาหารเช้าของบิดา		0.205*
การบริโภคอาหารเช้าของมารดา		0.197**

หมายเหตุ * Correlation ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

** Correlation ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01

จากตารางที่ 7 จะเห็นว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา และตัวแปรอื่น ๆ ที่มีผลต่อความสัมพันธ์ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรเพศ น้ำหนัก ส่วนสูงในระดับนัยสำคัญ 0.05 และมีความสัมพันธ์กับตัวแปรการดื่มสุราของนักศึกษาที่ระดับนัยสำคัญ 0.01

ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความสูง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์กับเวลาในการเข้านอน เวลาในการตื่นนอน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของบิดาและมารดา ในระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนตัวแปรอื่น ๆ ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ

สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 สำหรับนักศึกษาที่บริโภคอาหารเช้าทุกวันกับนักศึกษาที่บริโภคอาหารเช้าบ้างในบางโอกาส และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาสัมพันธ์กับเวลาเข้านอน เวลาตื่นนอน รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของบิดาและมารดาด้วย แต่กลับไม่มีความสัมพันธ์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือค่าคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) ของนักศึกษา แต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือค่าคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) ของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับสุขภาพโดยเฉพาะน้ำหนัก ความสูง และการดื่มสุราของนักศึกษา รวมทั้งตัวแปรเพศด้วย

อธิปรายผล

จากผลการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ (Keski-Rahkonen, J. Kaprio, Rissanen, M. Virkkunen and R.J. Rose, 2003) พบว่า การบริโภคอาหารเช้าของพ่อแม่มีผลต่อการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นมากที่สุด การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย ระดับการศึกษาต่ำและการดื่มสุรา มีผลต่อการไม่บริโภคอาหารเช้าโดยเฉพาะในเพศหญิง ซึ่งตรงกับผลการศึกษาในครั้งนี้ ที่พบว่าการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของบิดาและมารดา รวมทั้งการดื่มสุรา แต่การศึกษาในครั้งนี้กลับพบอีกว่าคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) หรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการดื่มสุรา ผู้วิจัยเห็นว่า การที่นักศึกษาดื่มสุราทำให้นอนดึก ตื่นสาย และไม่มีเวลาพอที่จะบริโภคอาหารเช้า ซึ่งในระยะยาวจะมีผลเสียต่อสุขภาพและนำไปสู่ผลเสียต่อการเรียนและการทำงานในอนาคต

สำหรับผลการวิจัยที่เกี่ยวกับผลกระทบของการบริโภคอาหารเช้ากับการเรียนในประเทศเปรู (Santiago Cueto and Marjorie Chinen, 2008) พบว่า การวิจัยโปรแกรมอาหารเช้าด้วยความร่วมมือกับภาครัฐโดยจัดให้มีโปรแกรมอาหารเช้าในโรงเรียนเพื่อเป็นการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยเฉพาะโรงเรียนที่ยากจนในชนบท โดยแบ่งเป็น 2 โปรแกรม คือ ไม่มีอาหารเช้าที่โรงเรียนโดยให้บริโภคมาจากที่บ้านและโปรแกรมที่มีอาหารเช้าที่โรงเรียนโดยโปรแกรมที่มีอาหารเช้าที่โรงเรียนให้เข้าเรียนช้ากว่า 1 ชั่วโมง พบว่า

โปรแกรมอาหารเช้าที่โรงเรียนจัดให้ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าหรือมีผลกระทบทางบวกต่อการศึกษา เช่น การเข้าเรียน ความจำในระยะสั้น การเรียนคณิตศาสตร์ และการอ่านอย่างเข้าใจ ได้ดีกว่าที่ไม่มีโปรแกรมอาหารเช้า ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยตรงแต่กับพบความสัมพันธ์ทางอ้อมโดยเฉพาะพฤติกรรมการดื่มสุรากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพราะเมื่อนักศึกษาดื่มสุรา ทำให้เกิดพฤติกรรมการนอนตื่นสาย ท้ายที่สุดก็ไม่บริโภคอาหารเช้า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. การวิจัยครั้งนี้มีการเก็บข้อมูลในระยะเวลาที่สั้นเกินไป ควรมีการติดตามพฤติกรรมของนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มอย่างต่อเนื่องเพื่อติดตามผลการวิจัย

2. การวิจัยครั้งนี้ควรแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มอย่างชัดเจน และเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยตรง โดยตัดปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องออกก่อน

ข้อเสนอแนะต่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยตั้งแต่กลุ่มเด็กประถม มัธยม และมหาวิทยาลัย

2. ควรศึกษาปัจจัยที่ผลทางอ้อมด้วย เช่น รายได้ ระยะทางในการเดินทาง ช่วงเวลาเรียน และพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารเช้า เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา.* สืบค้นเมื่อ 27 เมษายน 2555 สืบค้นจาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=1732.

นิตยสารแม่และเด็ก. (2542). *อาหารเช้าสำคัญอย่างไร.* สืบค้นเมื่อ 19 มิถุนายน 2556 สืบค้นจาก http://www.4care.co.th.

ปริญ ลักษิตานนท์. (2544). *จิตวิทยาและพฤติกรรมผู้บริโภค.* กรุงเทพมหานคร: เหรียญบุญการพิมพ์ (1998).

ยศวดี สอนไว. (2529) . *การเปรียบเทียบพฤติกรรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กที่ได้รับและไม่ได้รับการเลี้ยงดูจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก.* กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วาณี หนูเพชร. (2545). *ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้สไลด์อิเล็กทรอนิกส์ 2 รูปแบบเรื่อง ภาวะโภชนาการกินของนักศึกษาพยาบาล.* กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทองปลิว ไกรแสงศรี. (2556). *ความสำคัญของอาหารเช้า.* สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2556 สืบค้นจาก http://www.healthandcuisine.com

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2553). *เผย! เด็กไทยมีระดับค่าเฉลี่ยเชาว์ปัญญาต่ำ.* สืบค้นเมื่อ 27 เมษายน 2555 สืบค้นจาก http://www.thaihealth.or.th/Content/22962.

สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (2555-2559).* กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.

สุขบัญญัติแห่งชาติ. (2555). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 27 เมษายน 2555 เข้าถึง สืบค้นจาก http://xcold.kucomsci18.in.th/health/ food/food3.html.

ศุกร เสรีรัตน์. (2545). *พฤติกรรมผู้บริโภค.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: เอ.อาร์.บิซิเนส.

Gagne, N.L. and Pavid C. Berliner. (1988). *Education Psychology*. London: Houghton Miffin Company.

Keski-Rahkonen, J Kaprio, Rissanen, M Virkkunen and RJ Rose. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults**.** *European Journal of Clinical Nutrition. 57* (2003): 842-853.

Lena Hallstrom, Carine A. Vereecken, Jonatan R. Ruiz, Emma Patterson, Chantal C. Gilbert, Giovina Catsta, Ligia-Esperanza Diaz, Sonia Gomez-Marinez, Marcela Gonzalez Gross, Frederic Gottrand, Adrienn Hegyi, Claire Lehoux, Theodora Mouratidou, Kurt Widham, Annika astrom, Luis A. Moreno, Michael Sjostrom, et. al. (2011). Breakfast habits and factors in fluencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents: the HELENA study. *Journal of Appetite*. 56(2011): 649-657.

Prescott, D.A. (1961). *Educational Bullentive*. Bangkok: Faculty of Education.

Taro Yamane. (1973). *Statistics:An Introductory Analysis*. 3rd ed. New York: Harper and Row Publications.

Santiage Cueto and Marjorie Chinen. (2008). Educational impact of a school breakfast programme in rural Peru**.** *International Journal of Eductional Development.* 28 (2008): 132-148.

Sue Reeves, Lewis G. Halsey, Yvonne McMeel and Jorg W. Huber. (2013). Breakfast habits, beliefs and measures of health and wellbeing in a nationally representative UK sample. *Journal of Appetite*. 60 (2013): 51-57.