

**ความฉลาดรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ในการเลือกบริโภคอาหาร
จากร้านอาหารของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ : การศึกษาด้วยวิธีวิทยา
ปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์**

**The Food Literacy of Home Economics Students in Choosing Food
from University Restaurants in a Southern University : A Critical
Phenomenological Study**

กมลวรรณ สุขสวัสดิ์¹ จุฑามาศ พีรพัชระ^{2*} และ พัทธ์ชัย ศิริวงศ์³

Kamolwan Suksawat¹ Chutamas Peeraphatchara² and Phitak Siri Wong³

¹ นักศึกษาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์คณะเทคโนโลยี
คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร; Doctor of Philosophy
(Ph.D.) Candidate in Home Economics, Faculty of Home Economics
Technology, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon; e-mail :
kamolwan-suk@rmutp.ac.th

^{2*} คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
พระนคร; Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University
of Technology Phra Nakhon *Corresponding author; e-mail : chutamas.
p@rmutp.ac.th

³ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร; Faculty of
Management Science, Silpakorn University; e-mail : phitak@ms.su.ac.th

Received : October 6, 2025; Revised : May 4, 2026; Accepted : May 15, 2026

บทคัดย่อ (Abstract)

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักศึกษา สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
ในการเลือกอาหารจากร้านอาหารของมหาวิทยาลัย โดยมุ่งเน้น 1) การทำความเข้าใจประสบการณ์
ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาในการเลือกอาหาร 2) การตีความและการให้ความหมายของนักศึกษาด้าน
ความฉลาดรู้ด้านอาหารในบริบทมหาวิทยาลัย และ 3) การสะท้อนและวิพากษ์บริบทเชิงโครงสร้าง สังคม
วัฒนธรรม และเศรษฐกิจในการเลือกอาหาร การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิทยาแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์
เก็บข้อมูลจากนักศึกษาคหกรรมศาสตร์ระดับปริญญาตรี 18 คน โดยการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง

Citation : กมลวรรณ สุขสวัสดิ์, จุฑามาศ พีรพัชระ และพัทธ์ชัย ศิริวงศ์. (2569). ความฉลาดรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรม



ศาสตร์ในการเลือกบริโภคอาหารจากร้านอาหารของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ : การศึกษาด้วยวิธีวิทยา
ปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 28(1),
e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>

จนกว่าจะถึงจุดอิ่มตัว เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการบันทึกภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ

ผลการวิจัยพบว่า การเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษาขึ้นอยู่กับความสะดวก ราคา ความคุ้นเคยกับร้านอาหาร และรสชาติ ขณะเดียวกันยังถูกจำกัดด้วยปัญหา ความแออัด ความไม่สดใหม่ และสุขาภิบาล นักศึกษาตีความฉลาดรู้ด้านอาหารว่าเป็นความสามารถในการเข้าถึงและประยุกต์ใช้ความรู้ทางโภชนาการเพื่อการตัดสินใจที่ใส่ใจสุขภาพ โดยผสมความรู้เชิงวิชาการเข้ากับประสบการณ์จริง ทั้งนี้ บริบทเชิงโครงสร้างและสังคม เช่น ตัวเลือกอาหารสุขภาพที่จำกัด ราคา และอิทธิพลจากเพื่อน ล้วนส่งผลต่อการเลือกอาหาร ผลการศึกษาสะท้อนว่าความฉลาดรู้ด้านอาหารมิใช่เพียงทักษะเชิงปัญญาหรือการปฏิบัติของบุคคล แต่ถูกกำหนดโดยเงื่อนไขเชิงโครงสร้างของสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย

คำสำคัญ (Keywords) : ความฉลาดรู้ด้านอาหาร, การบริโภคอาหาร, ปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์

Abstract

This qualitative study explored the lived experiences of Home Economics students in making food choices within university restaurants. Specifically, it examined 1) students' everyday experiences of food selection, 2) their interpretations of food literacy in the university context, and 3) the structural, social, cultural, and economic factors shaping those choices. Using a critical phenomenological approach, data were collected from 18 undergraduate Home Economics students through purposive sampling until saturation was reached. Research tools included in-depth interviews, observation, field notes, and audio recordings, with analysis conducted through content analysis and interpretative phenomenological analysis (IPA).

Findings indicate that students' food choices were driven by convenience, price, familiarity with vendors, and taste, yet constrained by issues such as overcrowding, lack of freshness, and hygiene concerns. Food literacy was interpreted as the ability to access and apply nutritional knowledge for healthier decision-making, integrating academic learning with practical practices such as reading nutrition labels, maintaining a balanced diet, and emphasizing cleanliness and value. Moreover, broader structural and social factors—limited availability of healthy menus, relatively high prices, lack of variety, and peer influence—significantly restricted choices. These insights suggest that food literacy extends beyond

Citation : Suksawat, K., Peeraphatchara, C., & Siriwong, P. (2026). The Food Literacy of Home Economics



Students in Choosing Food from University Restaurants in a Southern University : A Critical Phenomenological Study. *Journal of Humanities and Social Sciences, Surindra Rajabhat University*, 28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>

individual knowledge or skills, highlighting the importance of addressing structural barriers within the university food environment.

Keywords : Food Literacy, Food Consumption, Critical Phenomenology

บทนำ (Introduction)

ในโลกยุคปัจจุบันซึ่งสภาพสังคมและวัฒนธรรมมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วิธีการบริโภคของผู้คนก็ได้รับอิทธิพลจากกระแสโลกาภิวัตน์ เทคโนโลยี และอุตสาหกรรมอาหารในระดับที่ไม่เคยมีมาก่อน ทำให้ประชาชนต้องเผชิญกับตัวเลือกทางอาหารที่หลากหลาย ทั้งในด้านปริมาณ คุณภาพ ราคา และการนำเสนอ ส่งผลให้การตัดสินใจเลือกอาหารกลายเป็นเรื่องที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จากบริบทนี้ แนวคิดความฉลาดรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) จึงได้รับการพัฒนาในฐานะกรอบแนวคิดสหวิทยาการที่เชื่อมโยงทั้งด้านโภชนาการ พฤติกรรมผู้บริโภค การสื่อสารสุขภาพ และการศึกษา โดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถเข้าถึงข้อมูลด้านอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ วิเคราะห์แยกแยะความถูกต้อง และใช้ข้อมูลเหล่านั้นในการตัดสินใจเลือกอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาวะและบริบทชีวิตของตน (Vidgen & Gallegos, 2014) ความฉลาดรู้ด้านอาหารมิได้จำกัดอยู่เพียงความรู้ทางโภชนาการในห้องเรียน แต่ครอบคลุมถึงทักษะเชิงปฏิบัติ เช่น การวางแผนมื้ออาหาร การจัดซื้อและเตรียมวัตถุดิบ การพิจารณาแหล่งที่มาและคุณค่าทางจริยธรรมของอาหาร ตลอดจนการเข้าใจปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคในชีวิตประจำวัน (Cullen et al., 2015) กล่าวได้ว่าความฉลาดรู้ด้านอาหารคือ พลังแห่งการตัดสินใจ (Empowerment) ที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในโลกที่เต็มไปด้วยแรงกดดันจากการตลาดและวัฒนธรรมบริโภคนิยม (Truman, Lane & Elliott, 2017) โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนและนักศึกษา ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่ความเป็นผู้ใหญ่ การมีทักษะดังกล่าวจึงเป็นรากฐานสำคัญต่อการสร้างสุขภาพที่ยั่งยืนและความมั่นคงด้านอาหารในระยะยาว

แม้นักศึกษาระดับอุดมศึกษาจะได้รับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการบริโภคอาหารอย่างมีเหตุผลจากหลักสูตรการเรียน โดยเฉพาะในสาขาเกษตรศาสตร์ที่เน้นการบูรณาการทั้งทฤษฎีและปฏิบัติในเรื่องอาหาร สุขภาพ และพฤติกรรมผู้บริโภค แต่ในโลกแห่งความเป็นจริง การเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษากลับได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเชิงโครงสร้างหลายประการ เช่น งบประมาณที่จำกัด ความหลากหลายของเมนูในร้านอาหารของมหาวิทยาลัย การจัดการเวลาเรียนที่เร่งรีบ ตลอดจนปัจจัยทางสังคม เช่น แรงจูงใจจากเพื่อน หรือการรับรู้ต่อภาพลักษณ์ของอาหาร (Thomas & Irwin, 2011) ส่งผลให้แม้จะมีความรู้เรื่องโภชนาการ แต่นักศึกษาก็อาจเลือกบริโภคอาหารที่ไม่สอดคล้องกับหลักสุขภาพที่ตนเองเรียนมา ความขัดแย้งระหว่าง “สิ่งที่รู้” กับ “สิ่งที่ทำ” นี้ สะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมการบริโภคไม่ใช่เพียงเรื่องของ

Citation : กมลวรรณ สุขสวัสดิ์, จุฑามาศ พิรพัชระ และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2569). ความฉลาดรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเกษตรกรรม



ศาสตร์ในการเลือกบริโภคอาหารจากร้านอาหารของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ : การศึกษาด้วยวิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>

เหตุผลส่วนบุคคล แต่เป็นกระบวนการทางสังคมที่ได้รับการหล่อหลอมจากประสบการณ์และบริบทแวดล้อมในชีวิตประจำวัน

ด้วยความซับซ้อนของบริบทดังกล่าว งานวิจัยนี้จึงเลือกใช้แนวทาง *ปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์* (Critical Phenomenology) ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ที่มุ่งศึกษาประสบการณ์ชีวิตของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง กับแนวคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Theory) ที่เน้นการวิเคราะห์และตั้งคำถามต่อโครงสร้างอำนาจที่แฝงอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ อัตลักษณ์ทางเพศ หรือการควบคุมพื้นที่ทางกายภาพ (Allen-Collinson, 2009)

วิธีวิทยานี้ช่วยเปิดพื้นที่ให้ “เสียงของผู้ถูกศึกษา” ได้สะท้อนข้อจำกัด ความตึงเครียด และกลยุทธ์ในการปรับตัวของตนภายใต้บริบทที่ไม่สมดุล การทำความเข้าใจ “ประสบการณ์” จึงไม่ได้หยุดอยู่ที่การรับรู้ส่วนบุคคล แต่ยังเป็นวิพากษ์โครงสร้างที่หล่อหลอมความคิดและพฤติกรรม วิธีวิทยานี้จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาความฉลาดรู้ด้านอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยในฐานะพลเมืองผู้มีชีวิตอยู่ท่ามกลางโครงสร้างสังคมที่มีอิทธิพลต่อทางเลือกของตน

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาในการเลือกอาหารจากร้านอาหารของมหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาการตีความและการให้ความหมายของนักศึกษาด้านความฉลาดรู้ด้านอาหารในบริบทมหาวิทยาลัย
3. เพื่อการสะท้อนและวิพากษ์บริบทเชิงโครงสร้าง สังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจในการเลือกอาหารของนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

การวิจัยเรื่อง ความฉลาดรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ในการเลือกบริโภคอาหารจากร้านอาหารของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้: การศึกษาด้วยวิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์ (Critical Phenomenology) เพื่อทำความเข้าใจถึงประสบการณ์การเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาคหกรรมศาสตร์ในมหาวิทยาลัย โดยเน้นทั้งการตีความเชิงประสบการณ์ชีวิต (lived experience) และการวิพากษ์โครงสร้างสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจที่หล่อหลอมการเลือกอาหาร

Citation : Suksawat, K., Peeraphatchara, C., & Siriwong, P. (2026). The Food Literacy of Home Economics



Students in Choosing Food from University Restaurants in a Southern University : A Critical

Phenomenological Study. *Journal of Humanities and Social Sciences, Surindra Rajabhat University,*

28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 ใช้การ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) นักศึกษาสาขาการประถมศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3-4 จำนวน 18 คน คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยผู้ให้ข้อมูลต้องมีประสบการณ์การบริโภคอาหารจากร้านอาหารภายในมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง

1.2 ใช้การ สังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ผู้วิจัยเข้าไปสังเกตพฤติกรรมการเลือกอาหารและบรรยากาศในร้านอาหาร เพื่อเข้าใจบริบทจริง

1.3 การบันทึกข้อมูล ประกอบด้วยการบันทึกเสียงทุกครั้งที่มีสัมภาษณ์ การจดบันทึกภาคสนาม และการใช้แบบฟอร์มบันทึกการสังเกต

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

2.1.1 ประสบการณ์การเลือกบริโภคอาหาร

2.1.2 ความหมายและการตีความความฉลาดรู้ด้านอาหาร

2.1.3 บริบทเชิงโครงสร้างและสังคมในการเลือกอาหารของนักศึกษา

2.2 เครื่องบันทึกเสียง ใช้บันทึกข้อมูลระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่อตรวจสอบและป้องกันความคลาดเคลื่อนของข้อมูล

2.3 สมุดจดและปากกาภาคสนาม สำหรับใช้บันทึกข้อมูล ข้อสังเกต และการตีความเบื้องต้นของผู้วิจัยขณะสัมภาษณ์

2.4 แบบฟอร์มบันทึกการสังเกตและการถอดความ เพื่อจัดระเบียบข้อมูลและตรวจสอบความครบถ้วน

3. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ

3.1 การตรวจสอบเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบแนวคำถามสัมภาษณ์

3.2 การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยใช้แหล่งข้อมูลหลายแบบ ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสังเกต และการบันทึกภาคสนาม

3.3 การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (Member Check) ผู้วิจัยนำผลการถอดความบางส่วนกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลยืนยันความถูกต้อง

3.4 การบันทึกเชิงลึก (Thick Description) เพื่อสร้างความสมบูรณ์และความน่าเชื่อถือของข้อมูล

Citation : กมลวรรณ สุขสวัสดิ์, จุฑามาศ พิรพัชระ และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2569). ความฉลาดรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาประถมศึกษา



ศาสตรในการเลือกบริโภคอาหารจากร้านอาหารของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ : การศึกษาด้วยวิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>

4. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ 2 ระดับ ได้แก่

4.1 การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยการถอด เทปการสัมภาษณ์ การเข้ารหัส (Coding) การจัดหมวดหมู่ และการสร้างธีม (Themes)

4.2 การตีความเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Interpretative Phenomenological Analysis : IPA) โดยเน้นการทำความเข้าใจความหมายและประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษา และเชื่อมโยงกับการวิพากษ์โครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหาร

ผลการวิจัย (Research Results)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตพบประเด็นสำคัญที่สะท้อนประสบการณ์ ความหมายของความฉลาดรู้ด้านอาหาร และปัจจัยเชิงโครงสร้างที่มีผลต่อการเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ดังนี้

1. ประสบการณ์การเลือกบริโภคอาหารจากร้านอาหารภายในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกบริโภคอาหารจากร้านในโรงอาหารของมหาวิทยาลัย ถือเป็นพื้นที่หลักในการดำเนินชีวิตประจำวัน โรงอาหารแห่งนี้ไม่ได้เป็นเพียงแหล่งจัดหาอาหาร แต่ยังเป็นพื้นที่ทางสังคมที่นักศึกษานิยมนั่งพูดคุย และสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมควบคู่กับการรับประทานอาหาร การตัดสินใจซื้ออาหารของนักศึกษาไม่ได้เกิดขึ้นเพียงเพื่อความอิ่มท้อง หากแต่ยังสะท้อนการปรับตัวเข้ากับบริบทแวดล้อมที่ซับซ้อน

บริบทที่เอื้อในการเลือกอาหาร ของนักศึกษา ได้แก่ ความสะดวก ความรวดเร็ว ราคาเหมาะสม และความคุ้นเคยกับร้านประจำ นักศึกษาบางคนเล่าว่า ร้านประจำทำให้เกิดความมั่นใจในคุณภาพและรสชาติ อีกทั้งยังรู้สึกผูกพันกับเจ้าของร้านหรือผู้ขาย เป็นบริบททางอารมณ์ในการเลือกอาหาร รวมทั้งเรื่องความคุ้นเคยช่วยลดความเสี่ยงในการลองเมนูใหม่และทำให้การบริโภคเป็นไปอย่างสบายใจ

ข้อจำกัดที่พบ ได้แก่ ความแออัดของโรงอาหารในช่วงเวลาเร่งด่วน ความร้อนและบรรยากาศที่ไม่เอื้อต่อการนั่งรับประทานอาหารอย่างผ่อนคลาย การต้องรอล้วนาน และรสชาติอาหารที่ไม่สม่ำเสมอ ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ความสะอาดของภาชนะหรือการจัดเก็บวัตถุดิบ ได้ถูกกล่าวถึงบ่อยครั้งจากการให้ข้อมูลของนักศึกษา สิ่งเหล่านี้กลายเป็นอุปสรรคที่ทำให้ความพึงพอใจลดลง

ประสบการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การเลือกอาหารของนักศึกษาไม่ใช่เพียงการตัดสินใจส่วนบุคคล แต่เป็นผลลัพธ์จากการปะทะกันระหว่างทางเลือกและข้อจำกัดที่ถูกหล่อหลอมโดยโครงสร้างเชิงสังคมและกายภาพของมหาวิทยาลัย การมีหรือไม่มีทางเลือกที่เหมาะสมส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพ

Citation : Suksawat, K., Peeraphatchara, C., & Siriwong, P. (2026). The Food Literacy of Home Economics



Students in Choosing Food from University Restaurants in a Southern University : A Critical

Phenomenological Study. *Journal of Humanities and Social Sciences, Surindra Rajabhat University,*

28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>

ชีวิตประจำวันของนักศึกษา และยังบ่งบอกถึงความสัมพันธ์ในเรื่องบริบทแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่น

2. ความหมายและการตีความของนักศึกษาถึงความฉลาดรู้ด้านอาหาร ในบริบทชีวิตจริงของมหาวิทยาลัย

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีการตีความว่า ความฉลาดรู้ด้านอาหารในลักษณะของการผสมผสานระหว่างความรู้ทางโภชนาการเชิงทฤษฎีที่ได้รับจากการเรียนในสาขาเกษตรศาสตร์ กับทักษะการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ ความรู้ที่ได้จากบทเรียนด้านโภชนาการถูกนำมาใช้ควบคู่กับประสบการณ์ตรงในการเลือกและบริโภคอาหารในมหาวิทยาลัย

นักศึกษาหลายคนสะท้อนว่า ความฉลาดรู้ด้านอาหารคือ การที่ศึกษานำความรู้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การอ่านและทำความเข้าใจฉลากโภชนาการเพื่อเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิด การเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ การเลือกซื้อจากร้านที่สะอาดและได้มาตรฐาน ตลอดจนการพิจารณาถึงราคาและปริมาณเพื่อความคุ้มค่า เกณฑ์เหล่านี้กลายเป็นหลักสำคัญในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษา

นอกจากนี้ นักศึกษายังเล่าว่าตนพยายามนำหลักการที่เรียนมาไปปรับใช้กับพฤติกรรมการกินในชีวิตจริง เช่น ลดการบริโภคอาหารรสจัด หันมาเลือกอาหารสดใหม่ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และจัดสมดุลของมื้ออาหารในแต่ละวัน พฤติกรรมเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าความฉลาดรู้ด้านอาหารของนักศึกษาไม่ได้หยุดอยู่แค่การมีความรู้เชิงทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังเป็นการแปลงความรู้สู่การปฏิบัติที่มีผลต่อการเลือกและการดำรงชีวิต

การเรียนรู้ดังกล่าวมิได้เกิดขึ้นเพียงในห้องเรียน แต่ยังเกิดขึ้นจากการเผชิญกับบริบทจริงในมหาวิทยาลัย ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้คู่ขนานระหว่างสิ่งที่เรียนและสิ่งที่ได้ประสบจริง นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งและการพัฒนาทักษะที่สอดคล้องกับชีวิตจริง ดังนั้น ความฉลาดรู้ด้านอาหารของนักศึกษาจึงควรถูกมองว่าเป็นพลวัตระหว่างความรู้เชิงทฤษฎีและการลงมือปฏิบัติ ซึ่งทั้งสองด้านนี้มีความสำคัญในการเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมและยั่งยืนในชีวิตนักศึกษา

3. การสะท้อนและวิพากษ์บริบทเชิงโครงสร้างและบริบททางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจที่หล่อหลอมแนวทางการเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษา

ผลการศึกษาชี้ว่าความฉลาดรู้ด้านอาหารของนักศึกษาไม่ได้เป็นเพียงทักษะปัจเจกบุคคล หากแต่ถูกกำหนดโดยโครงสร้างและบริบททางสังคมอย่างมีนัยสำคัญ นักศึกษาพบปัญหาการขาดเมนูสุขภาพ ราคาที่ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับคุณภาพ และสิ่งแวดล้อมที่แออัดและไม่สะอาด ซึ่งล้วนเป็นอุปสรรคในการนำความฉลาดรู้เรื่องอาหารไปใช้จริง การวิพากษ์ยังสะท้อนว่าเพื่อนในกลุ่มมีความสำคัญต่อการเลือกอาหาร เช่น

Citation : กมลวรรณ สุขสวัสดิ์, จุฑามาศ พิรพัชระ และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2569). ความฉลาดรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเกษตรกรรม



ศาสตร์ในการเลือกบริโภคอาหารจากร้านอาหารของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ : การศึกษาด้วยวิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>

เลือกกินตามเพื่อนเพื่อความกลมกลืนทางสังคม สิ่งเหล่านี้ทำให้เห็นว่าพฤติกรรมการเลือกอาหารมิได้เป็นผลจากการตัดสินใจเชิงเหตุผลส่วนตัวเท่านั้น แต่เป็นผลลัพธ์ของระบบที่มีอำนาจและข้อจำกัดแฝงอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับกรอบวิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์ที่ใช้ในการศึกษา

การวิเคราะห์เชิงลึกตามวัตถุประสงค์ทั้งสามข้อ สะท้อนให้เห็นว่าความฉลาดรู้ด้านอาหารของนักศึกษาสาขาการเกษตรมีลักษณะเป็นพลวัตที่ซ้อนทับกันระหว่าง ความรู้ (Knowledge) ประสบการณ์ชีวิตจริง (Lived Experience) และ โครงสร้างทางสังคม (Social Structure) ดังนั้น ความฉลาดรู้เรื่องอาหารไม่อาจพิจารณาเพียงในมิติทักษะส่วนบุคคล แต่ต้องมองในเชิงวิพากษ์ถึงโครงสร้างที่หล่อหลอมพฤติกรรม การบริโภคของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยด้วย

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

ผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่าความฉลาดรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) ของนักศึกษาสาขาการเกษตรเป็นมิติที่ซับซ้อนไม่อาจแยกได้จากประสบการณ์ชีวิตจริงและโครงสร้างทางสังคมที่ร่ายล้อม

1. ประสบการณ์การเลือกอาหาร

นักศึกษามีแนวทางการเลือกอาหารที่ผสมผสานระหว่างความสะดวก ราคา และความอร่อย แต่ถูกจำกัดด้วยสภาพแวดล้อม สอดคล้องกับการศึกษาของ Mensah, D.O. & Oyeboode, O (2022) ที่พบว่า ความฉลาดรู้ด้านอาหารของบุคคลสัมพันธ์กับปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะด้านการวางแผนและการเลือกอาหารซึ่งมักถูกจำกัดจากบริบทจริง อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง Community Food Security ที่ชี้ว่าความมั่นคงทางอาหารของชุมชนถูกกำหนดจากทรัพยากร เวลา รายได้ และเครือข่ายทางสังคม รวมถึงงานของ McManus & Pendergast (2025) ที่ระบุว่าสภาพแวดล้อมผู้บริโภคและภูมิศาสตร์เป็นปัจจัยสำคัญต่อพฤติกรรมการเลือกอาหารในชีวิตประจำวัน แต่ในขณะเดียวกันยังเผชิญกับข้อจำกัด เช่น ความแออัด ความไม่สดใหม่ และปัญหาสุขภาพ การค้นพบนี้สอดคล้องกับงานของ Truman, Lane, & Elliott (2017) ที่ระบุว่าสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกอาหารอย่างลึกซึ้ง ไม่ใช่เพียงการตัดสินใจของปัจเจกเท่านั้น

2. ความหมายและการตีความความฉลาดรู้ด้านอาหาร

นักศึกษาตีความความฉลาดรู้ด้านอาหารว่าเป็นการผสมผสานความสามารถ ความรู้ในการเข้าถึง และใช้ข้อมูลด้านโภชนาการร่วมกับทักษะการปฏิบัติจริง เช่น การอ่านฉลากอาหาร การเลือกรับประทานครบ 5 หมู่ และการพิจารณาความสะดวกและความคุ้มค่า สอดคล้องกับ Vidgen & Gallegos (2014) ที่เสนอว่า ความฉลาดรู้ด้านอาหาร คือการบูรณาการระหว่างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการใช้ข้อมูลในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยไทย (สุวิมล อุไรษา, 2565) ที่ชี้ว่านักศึกษาการเกษตร

Citation : Suksawat, K., Peeraphatchara, C., & Siri Wong, P. (2026). The Food Literacy of Home Economics



Students in Choosing Food from University Restaurants in a Southern University : A Critical

Phenomenological Study. *Journal of Humanities and Social Sciences, Surindra Rajabhat University,*

28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>

สามารถนำความรู้มาใช้จริงได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาในบริบทไทยของ ประมินทร์ และกิ่งแก้ว (2565) ที่พัฒนากรอบการวัด FANLit ซึ่งประกอบด้วยความรู้ ทักษะพื้นฐาน ทักษะเชิงโต้ตอบ และความสามารถเชิงวิพากษ์ ที่ยืนยันว่าการใช้เทคโนโลยี mHealth สามารถช่วยเสริมสร้าง Food Literacy และส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคเชิงบวกในกลุ่มนักศึกษาได้

3. ข้อจำกัดเชิงโครงสร้างและสังคม

นักศึกษาจะมีความรู้และทักษะด้านอาหารแต่กลับถูกจำกัดจากโครงสร้างสังคม เช่น ราคาที่สูงของเมนูสุขภาพ ความจำกัดของทางเลือก และอิทธิพลจากเพื่อนร่วมกลุ่ม การแทรกแซงด้าน food literacy ในกลุ่มประชากรฐานะต่ายังคงถูกจำกัดด้วยปัจจัยโครงสร้าง อีกทั้งครัวเรือนที่มีความมั่นคงด้านอาหารมีระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมด้าน food literacy สูงกว่าครัวเรือนที่ไม่มั่นคงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง community food security ที่ชี้ว่าปัจจัยทางสังคมและเครือข่ายชุมชนมีบทบาทสำคัญต่อการเข้าถึงและใช้ความรู้ด้านอาหาร ผลาความรู้ด้านอาหารอย่างเต็มที่การตีความนี้สอดคล้องกับแนวคิดเชิงวิพากษ์ของ Freire (2000) ที่ชี้ว่า การปฏิบัติของบุคคลมิได้ขึ้นอยู่กับความรู้เท่านั้น แต่ยังถูกกำหนดโดยอำนาจและเงื่อนไขทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม

กล่าวโดยสรุป ผลการศึกษาชี้ว่า ความฉลาดรู้ด้านอาหารไม่ใช่เพียงความรู้หรือทักษะส่วนบุคคล แต่เป็นกระบวนการเชิงสังคมที่ถูกหล่อหลอมโดยโครงสร้างรอบตัวนักศึกษา

การศึกษานี้มุ่งสำรวจ “ความฉลาดรู้ด้านอาหาร” ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ในการเลือกบริโภคอาหารจากร้านอาหารภายในมหาวิทยาลัยภาคใต้ ด้วยวิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญดังนี้

1. ประสบการณ์การเลือกบริโภคอาหาร นักศึกษามีเกณฑ์การเลือกอาหารที่ผสมผสานระหว่างความสะดวก รสชาติ ความคุ้มค่า และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยพบทั้งประสบการณ์เชิงบวก เช่น ความคุ้นเคยกับร้านประจำ ความสะดวก และความอร่อย และประสบการณ์เชิงลบ เช่น ความแออัด รอนาน ความไม่สดใหม่ และปัญหาด้านสุขาภิบาลในบางร้านอาหาร

2. ความหมายและการตีความ “ความฉลาดรู้ด้านอาหาร” นักศึกษาส่วนใหญ่ตีความความฉลาดรู้ด้านอาหารว่าเป็นความสามารถในการเข้าถึงและใช้ข้อมูลด้านโภชนาการเพื่อเลือกอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ มีการอ้างอิงความรู้ที่ได้จากการเรียนในสาขาคหกรรมศาสตร์มาใช้จริง เช่น การอ่านฉลากโภชนาการ การเลือกอาหารครบ 5 หมู่ และการคำนึงถึงความสะอาดและความคุ้มค่า ซึ่งสอดคล้องกับ Vidgen & Gallegos (2014) และงานวิจัยไทยของสุวิมล อุไกรษา (2565) ที่ชี้ให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาที่มีพื้นฐานความรู้ด้านคหกรรมศาสตร์มักสามารถประยุกต์ใช้ทักษะดังกล่าวในชีวิตจริงได้

Citation : กมลวรรณ สุขสวัสดิ์, จุฑามาศ พิรพัชระ และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2569). ความฉลาดรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรม



ศาสตร์ในการเลือกบริโภคอาหารจากร้านอาหารของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ : การศึกษาด้วยวิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>

3. ปัจจัยเชิงโครงสร้างและบริบทสังคม นักศึกษามีความรู้และทักษะด้านอาหาร แต่ปัจจัยเชิงโครงสร้าง เช่น ความจำกัดของเมนูสุขภาพ ราคาที่สูงเมื่อเทียบกับคุณค่า และสภาพแวดล้อมโรงอาหารที่แออัดและไม่เอื้อต่อสุขภาพ เป็นข้อจำกัดสำคัญต่อการนำความฉลาดรู้ด้านอาหารไปใช้จริง โครงสร้างสังคมและเศรษฐกิจมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติของบุคคล และงานวิจัยไทย (ปรเมศวร์ บุปผา และคณะ, 2565; รัตนารณ์ สาสีทา และคณะ, 2565) ที่พบว่าความฉลาดรู้ด้านอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค แต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการเลือกอาหารด้วย

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

จากการวิจัยครั้งนี้ค้นพบว่า ความฉลาดรู้ด้านอาหารของนักศึกษาสาขาเกษตรศาสตร์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงความรู้และทักษะส่วนบุคคล แต่ถูกกำหนดและจำกัดด้วยโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย บริบทที่ส่งผลชัดเจน ได้แก่ การขาดเมนูสุขภาพ ราคาที่สูง ความไม่สะอาดและความแออัดของโรงอาหาร ตลอดจนแรงกดดันทางสังคมจากเพื่อนร่วมกลุ่ม สิ่งเหล่านี้สะท้อนว่าแม้นักศึกษาจะมีความรู้ด้านโภชนาการและทักษะปฏิบัติจริง แต่ก็นำไปใช้ไม่ได้เต็มที่เพราะถูกจำกัดด้วยบริบทเชิงโครงสร้าง

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1.1 ต่อมหาวิทยาลัยและผู้บริหารโรงอาหาร ควรจัดให้มีเมนูสุขภาพที่หลากหลายมากขึ้นในราคาที่เหมาะสม เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ด้านโภชนาการไปใช้ได้จริง

1.2 ต่อผู้ประกอบการร้านอาหารในมหาวิทยาลัย ควรปรับปรุงมาตรฐานสุขาภิบาล ความสะอาด และคุณภาพวัตถุดิบ รวมทั้งสร้างระบบการจัดคิวที่ลดความแออัด เพื่อส่งเสริมประสบการณ์การเลือกอาหารเชิงบวก

1.3 ต่อสาขาวิชาเกษตรศาสตร์ ควรบูรณาการการเรียนรู้ เรื่องความฉลาดรู้ด้านอาหารผ่านการลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริงมากขึ้น เช่น โครงการออกแบบเมนูสุขภาพหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ในโรงอาหาร

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

2.1 ควรมีการกำหนดแนวทางส่งเสริมเรื่องความฉลาดรู้ด้านอาหาร ในระดับสถาบันการศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการความรู้ด้านโภชนาการเข้ากับการจัดการสิ่งแวดล้อมทางอาหาร

2.2 มหาวิทยาลัยควรเป็นพื้นที่ต้นแบบของการสร้างวัฒนธรรมการบริโภคที่ยั่งยืนและคำนึงถึงสุขภาวะของนักศึกษา

Citation : Suksawat, K., Peeraphatchara, C., & Siri Wong, P. (2026). The Food Literacy of Home Economics



Students in Choosing Food from University Restaurants in a Southern University : A Critical

Phenomenological Study. *Journal of Humanities and Social Sciences, Surindra Rajabhat University,*

28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

3.1 ควรศึกษาความฉลาดรู้ด้านอาหารเปรียบเทียบระหว่างสาขาวิชาหรือมหาวิทยาลัย เพื่อให้เห็นความแตกต่างทางบริบท

3.2 ควรศึกษาในเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnography) เพื่อลงลึกถึงความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมการกินของกลุ่มนักศึกษา กับโครงสร้างทางสังคม

3.3 อาจพัฒนาแบบจำลองความฉลาดรู้ด้านอาหาร ในสังคมมหาวิทยาลัยไทย โดยเชื่อมโยงมิติด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพอย่างบูรณาการ

เอกสารอ้างอิง (References)

- ปรมินทร์ ทองประพันธ์ และกิ่งแก้ว สาร์วยริน. (2565). ผลของโปรแกรมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย*, 17(1), 170-182.
- ปรเมศวร์ บุบไซยา, นฤมล ศราตพันธุ์ และ สุวิมล อุไกรษา. (2565). ความฉลาดรู้ทางโภชนาการของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 37(3), 191-201.
- รัตนภรณ์ สาสีทา, ศัตติยา อีวาโนวิช และฉวีวรรณ บุญสุยา. (2565). ความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 17(1), 28-43.
- สุวิมล อุไกรษา และนฤมล ศราตพันธุ์. (2565). ความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยของรัฐ. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 37(3), 179-190.
- Allen-Collinson, J. (2009). Sporting embodiment: Sports studies and the (continuing) promise of phenomenology. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(3), 279-296. <https://doi.org/10.1080/19398440903192340>.
- Daniel Opoku Mensah & Oyinlola Oyeboode. (2022). We think about the quantity more : factors influencing emerging adults' food outlet choice in a university food environment, a qualitative enquiry. *Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.1186/s12937-022-00801-0>.
- Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). Food literacy : Definition and framework for action. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 76(3), 140-145. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-010>.

Citation : กมลวรรณ สุขสวัสดิ์, จุฬามาศ พิรพัชระ และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2569). ความฉลาดรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ในการเลือกบริโภคอาหารจากร้านอาหารของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ : การศึกษาด้วยวิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยาเชิงวิพากษ์. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์*, 28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>



- McManus, S. & Pendergast, D. (2025). Exploring the intersection of food literacy and consumer research : A review, conceptualisation, and agenda for sustainability-focused. *Food Quality and Preference*, 126, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2025.105429>.
- Thomas, H. M., & Irwin, J. D. (2011). Cook it up! A community-based cooking program for at-risk youth : Overview of a food literacy intervention. *BMC Research Notes*, 4(495). <https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-495>.
- Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*, 116 : 365–371. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.007>.
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>.

Citation : Suksawat, K., Peeraphatchara, C., & Siri Wong, P. (2026). The Food Literacy of Home Economics



Students in Choosing Food from University Restaurants in a Southern University : A Critical Phenomenological Study. *Journal of Humanities and Social Sciences, Surindra Rajabhat University*, 28(1), e294380. <https://doi.org/10.65205/jhssrru.2026.e294380>