

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 401 คน นำเสนอผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหาร การรับรู้

อุปสรรคของการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการบริโภคอาหาร การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการบริโภคอาหาร และการรับรู้อิทธิพลสถานการณ์ต่อการบริโภคอาหาร

3. อำนาจการทำนายของเพศ รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล (บิดา/มารดา เพื่อน และครู) และการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนรวม 401 คน เป็นนักเรียนชาย (ร้อยละ 45.1) และนักเรียนหญิง (ร้อยละ 54.9) ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ร้อยละ 40.2) มีรูปร่างปกติมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18.5–22.9 กิโลกรัม/เมตร² (ร้อยละ 48.4) รองลงมา มีรูปร่างผอม คือ มีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม/เมตร² (ร้อยละ 28.9) รายได้ของผู้ปกครองเฉลี่ย 28,306 บาทต่อเดือน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 25,917 บาท) โดยมีรายได้ต่ำสุดเท่ากับ 4,000 บาท สูงสุดเท่ากับ 200,000 บาท ส่วนใหญ่มีบิดาที่มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา (ร้อยละ 37.2) รองลงมาคือ ระดับชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 24.5) และส่วนใหญ่มารดาที่มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา (ร้อยละ 33.2) รองลงมาคือ ระดับชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 31.2) ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษา

ตอนปลายจำแนกตามลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล (n = 401)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	181	45.1
หญิง	220	54.9
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	161	40.2
มัธยมศึกษาปีที่ 5	120	29.9
มัธยมศึกษาปีที่ 6	120	29.9
ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)		
พอม : < 18.5	116	28.9
ปกติ : 18.5–22.9	194	48.4
อ้วนระดับ 1 : > 23–24.9	35	8.7
อ้วนระดับ 2 : 25–29.9	33	8.2
อ้วนระดับ 3 : $\geq$ 30	23	5.8
(Min = 14, Max = 47, $\bar{X}$ = 20.93, SD = 4.34)		
รายได้ครอบครัว (บาทต่อเดือน)		
< 5,000	10	2.5
5,001–10,000	104	25.9
10,001–15,000	50	12.5
15,00–20,000	54	13.5
> 20,000	183	45.6
(Min = 4,000, Max = 200,000, $\bar{X}$ = 28,30 , SD = 25,917)		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	1	0.2
ประถมศึกษา	98	24.5
มัธยมศึกษา	149	37.2
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	61	15.2
ปริญญาตรี	73	18.2
สูงกว่าปริญญาตรี	19	4.7
ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	1	0.2
ประถมศึกษา	125	31.2
มัธยมศึกษา	133	33.2
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	47	11.7
ปริญญาตรี	77	19.2
สูงกว่าปริญญาตรี	18	4.5

การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 3.40$, $SD = .50$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหาร คือ การรับประทานอาหารเช้าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพ ($\bar{X} = 3.84$, $SD = .37$) รองลงมาคือ การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ใน 1 วัน ($\bar{X} = 3.71$, $SD = .50$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ การรับประทานผักและผลไม้ตามฤดูกาลอย่างน้อยวันละ 500 กรัม ($\bar{X} = 3.19$, $SD = .57$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภค
อาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกเป็นรายข้อ (n = 401)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. การรับประทานอาหารเช้าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพ	3.84	.37	มากที่สุด
2. การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ใน 1 วัน ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ครบถ้วน	3.71	.50	มากที่สุด
3. การรับประทานผักและผลไม้ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก	3.67	.51	มากที่สุด
4. การรับประทานอาหารเช้าที่สุก สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง	3.64	.56	มากที่สุด
5. การรับประทานผักและผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย	3.49	.54	มาก
6. การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอ้วน	3.46	.62	มาก
7. การรับประทานอาหารเช้าเต็ม มั่น และหวานน้อย จะช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง	3.42	.57	มาก
8. การรับประทานข้าวซ้อมมือช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินแร่ธาตุและใยอาหาร	3.39	.57	มาก
9. การรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อแต่พออิ่มจะสามารถควบคุมน้ำหนักได้	3.35	.61	มาก
10. การรับประทานอาหารเช้าหลากหลายช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน	3.33	.64	มาก
11. การรับประทานปลาเล็กปลาน้อยช่วยเสริมสร้างกระดูก	3.30	.60	มาก
12. การหลีกเลี่ยงอาหารหมักดองเค็ม ลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	3.27	.59	มาก
13. การรับประทานอาหารเช้าเย็นปริมาณน้อยช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วนได้	3.24	.69	มาก
14. การรับประทานอาหารรสจืดช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	3.20	.60	มาก

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
15. การรับประทานผัก และผลไม้ตามฤดูกาลอย่างน้อยวันละ 500 กรัมในแต่ละวัน ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง	3.19	.57	มาก
การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารโดยรวม	3.4	.50	มาก

การรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.25$, $SD = .57$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหาร คือ หาซื้อขนมกรุบกรอบได้ง่ายและสะดวกกว่าผลไม้ ($\bar{X} = 2.58$, $SD = .91$) รองลงมา คือ การรับประทานข้าวกล้องซึ่งมีราคาแพงทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ($\bar{X} = 2.56$, $SD = .86$) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่เนื่องจากมีเงินจำกัด ($\bar{X} = 2.08$, $SD = .79$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกเป็นรายข้อ (n=401)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. หาซื้อขนมกรุบกรอบได้ง่ายและสะดวกกว่าผลไม้	2.58	.91	มาก
2. การรับประทานข้าวกล้องราคาแพงทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย	2.56	.86	มาก
3. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมันมีรสชาติอร่อย และนุ่ม	2.53	.87	มาก
4. ไม่มีเวลาพอที่จะรับประทานอาหารเช้า	2.41	.96	น้อย
5. เป็นไปได้ยากที่จะรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ เนื่องจากมักซื้ออาหารนอกบ้านมารับประทาน	2.36	.84	น้อย
6. รับประทานอาหารนอกบ้านทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ได้	2.31	.80	น้อย
7. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่เป็นเรื่องยุ่งยากในการเตรียมอาหาร	2.29	.84	น้อย
8. การคิมนมพร้อมไขมันมีรสชาติไม่อร่อย	2.27	.87	น้อย

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
9. ผักและผลไม้มีราคาแพงกว่าขนมอื่น	2.19	.80	น้อย
10. การรับประทานผักและผลไม้ต้องเสียเวลาเตรียมนาน	2.16	.87	น้อย
11. ไม่ชอบรับประทานผักเนื่องจากเหม็นเขียว	2.14	.90	น้อย
12. ไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ เนื่องจากมีเงินจำกัด	2.08	.79	น้อย
การรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารโดยรวม	2.25	.57	น้อย

การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการบริโภคอาหาร

จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 2.59$, $SD = .56$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการบริโภคอาหาร คือ การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว ($\bar{X} = 3.15$, $SD = .80$) รองลงมา คือ รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อทุกวัน ($\bar{X} = 3.08$, $SD = .83$) และเลือกดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้แทนน้ำอัดลมได้ ($\bar{X} = 3.08$, $SD = .78$) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ รับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือหรือธัญพืชทุกวัน ($\bar{X} = 2.29$, $SD = .92$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกเป็นรายข้อ (n = 401)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว	3.15	.80	มาก
2. รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อทุกวัน	3.08	.83	มาก
3. เลือกดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้แทนน้ำอัดลมได้	3.08	.78	มาก
4. รับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียนทุกวัน	3.05	.97	มาก
5. ขอให้บิดา/ มารดาทำอาหารที่เป็นผักและผลไม้ให้รับประทาน	2.98	.78	มาก
6. ขอให้บิดา/ มารดาซื้ออาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน	2.92	.76	มาก

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
7. จำกัดปริมาณอาหารในมือเย็นให้น้อยกว่าอาหารมือเช้าและมือกลางวัน	2.80	.84	มาก
8. รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน	2.80	.83	มาก
9. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็มจัด	2.79	.80	มาก
10. รับประทานผลไม้เป็นอาหารว่างแทนขนมเค้ก	2.77	.82	มาก
11. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด	2.70	.83	มาก
12. รับประทานผักและผลไม้แทนอาหารทอด	2.69	.79	มาก
13. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวัน	2.67	.76	มาก
14. รับประทานผักและผลไม้สดได้สัดส่วนของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน	2.55	.81	มาก
15. ขอให้บิดา/มารดาเลือกซื้อข้าวกล้องมารับประทานแทนข้าวขัดขาว	2.52	.95	มาก
16. รับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ หรือธัญพืช ทุกวัน	2.29	.92	มาก
การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการบริโภคอาหาร	2.59	.56	มาก

การรับรู้ทัศนคติระหว่างบุคคลต่อการบริโภคอาหาร

ในการศึกษาครั้งนี้การรับรู้ทัศนคติระหว่างบุคคลแบ่งเป็นการรับรู้ทัศนคติของบิดา/มารดา เพื่อน และครู

1. การรับรู้ทัศนคติของบิดา/มารดาต่อการบริโภคอาหาร จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ทัศนคติของบิดา/มารดาต่อการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 3.19$, $SD = .58$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้ทัศนคติของบิดา/มารดาต่อการบริโภคอาหาร คือ การสนับสนุนให้รับประทานผักและผลไม้ ($\bar{X} = 3.52$, $SD = .64$) รองลงมาคือสนับสนุนให้ท่านดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม ($\bar{X} = 3.42$, $SD = .77$) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ให้คำชมเชยเมื่อรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 2.90$, $SD = .95$) และชมเชยเมื่อรับประทานอาหารรสจัด ($\bar{X} = 2.90$, $SD = .95$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของบิดา/ มารดาต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกเป็นรายชื่อ (n = 401)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. สนับสนุนให้ท่านรับประทานผักและผลไม้	3.52	.64	มาก
2. สนับสนุนให้ท่านดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม	3.42	.77	มาก
3. แนะนำนักเรียนให้ทราบถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มที่มี ส่วนผสมของแอลกอฮอล์	3.35	.81	มาก
4. สนับสนุนให้นักเรียนรับประทานอาหารประเภทโปรตีน	3.27	.74	มาก
5. ชักชวนให้ท่านรับประทานผักและปรุงอาหารจากผัก	3.26	.74	มาก
6. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เป็นแบบอย่างให้แก่ท่าน	3.16	.70	มาก
7. สนับสนุนให้ท่านดื่มนมพร่องไขมัน	3.10	.78	มาก
8. รับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง แทนอาหารทอดเป็น ตัวอย่างแก่ท่าน	3.07	.79	มาก
9. ให้คำชมเชยเมื่อเห็นท่านรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์	2.90	.95	มาก
10. ชมเชยเมื่อท่านงดรับประทานอาหารรสจัด	2.90	.95	มาก
อิทธิพลของบิดา/ มารดาต่อการบริโภคอาหารโดยรวม	3.19	.58	มาก

2. การรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหาร จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.46$, $SD = .70$) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหาร คือ การสนับสนุนให้รับประทานผักและผลไม้ ($\bar{X} = 2.69$, $SD = .89$) รองลงมา คือ แนะนำให้ทราบถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ($\bar{X} = 2.62$, $SD = .99$) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ชมเชยเมื่องดรับประทานอาหารรสจัด ($\bar{X} = 2.36$, $SD = .93$)

ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกเป็นรายชื่อ (n = 401)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. สนับสนุนให้ท่านรับประทานผักและผลไม้	2.69	.89	มาก
2. แนะนำนักเรียนให้ทราบถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มที่มี ส่วนผสมของแอลกอฮอล์	2.62	.99	มาก
3. สนับสนุนให้นักเรียนรับประทานอาหารประเภทโปรตีน	2.61	.83	มาก
4. สนับสนุนให้ท่านดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม	2.54	.91	มาก
5. ชักชวนให้ท่านรับประทานผัก และปรุงอาหารจากผัก	2.47	.86	น้อย
6. รับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ เป็นแบบอย่างให้แก่ท่าน	2.46	.74	น้อย
7. สนับสนุนให้ท่านดื่มนมพร่องไขมัน	2.44	.81	น้อย
8. ให้คำชมเชยเมื่อเห็นท่านรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์	2.39	.85	น้อย
9. รับประทานอาหารเช้าหนึ่ง แทนอาหารทอดเป็น ตัวอย่างแก่ท่าน	2.39	.86	น้อย
10. ชมเชยเมื่อท่านงดรับประทานอาหารรสจัด	2.36	.93	น้อย
อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหาร โดยรวม	2.46	.70	น้อย

3. การรับรู้อิทธิพลของครูต่อการบริโภคอาหาร จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการบริโภคอาหาร โดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 2.87$, $SD = .72$) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการบริโภคอาหาร คือ แนะนำให้ทราบถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ($\bar{X} = 3.28$, $SD = .92$) รองลงมา คือ สนับสนุนให้รับประทานผักและผลไม้ ($\bar{X} = 3.14$, $SD = .85$) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ให้คำชมเชยเมื่อรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 2.61$, $SD = .93$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกเป็นรายข้อ (n = 401)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. แนะนำนักเรียนให้ทราบถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	3.28	.92	มาก
2. สนับสนุนให้ท่านรับประทานผักและผลไม้	3.14	.85	มาก
3. สนับสนุนให้ท่านดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม	3.12	.88	มาก
4. สนับสนุนให้นักเรียนรับประทานอาหารประเภทโปรตีน	3.00	.89	มาก
5. ชักชวนให้ท่านรับประทานผัก และปรุงอาหารจากผัก	2.88	.94	มาก
6. รับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ เป็นแบบอย่างให้แก่ท่าน	2.87	.86	มาก
7. รับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง แทนอาหารทอดเป็นตัวอย่างแก่ท่าน	2.83	.89	มาก
8. สนับสนุนให้ท่านดื่มนมพร่องไขมัน	2.75	.89	มาก
9. ชมเชยเมื่อท่านงดรับประทานอาหารรสจัด	2.66	.97	มาก
10. ให้คำชมเชยเมื่อเห็นท่านรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์	2.61	.93	มาก
อิทธิพลของครูต่อการบริโภคอาหารโดยรวม	2.87	.72	มาก

การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ต่อการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ต่อการบริโภคอาหารพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ว่ามีผลต่อการบริโภคอาหารมากที่สุด คือ การเห็นข้อมูลข่าวสารทางวิทยุ โทรทัศน์ และสื่ออื่น ๆ ทางสุขภาพบ่อย ๆ ทำให้เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 88.3) รองลงมา คือ เห็นสื่อสิ่งพิมพ์บ่อย ๆ แนะนำการบริโภคอาหารที่เหมาะสม (ร้อยละ 85) และรับรู้ว่ามีผลต่อการบริโภคอาหารน้อยที่สุด คือ ร้านขายอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์อยู่ใกล้บ้าน (ร้อยละ 34.2) ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ (n = 401)

ข้อมูลทั่วไป	จริง (ร้อยละ)	ไม่จริง (ร้อยละ)
1. การเห็นข้อมูลข่าวสารทางวิทยุ โทรทัศน์และสื่ออื่น ๆ ทางสุขภาพ บ่อย ๆ ทำให้ท่านเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	88.3	11.7
2. ท่านเห็นสื่อสิ่งพิมพ์บ่อย ๆ แนะนำการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	85	15
3. ชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีแหล่งขายอาหารเพื่อสุขภาพ	76.3	23.7
4. ใกล้บ้านของท่านมีร้านขายน้ำอัดลม และขนมหวาน	75.8	24.2
5. บริเวณใกล้บ้าน หรือที่พักของท่านมีแหล่งที่สามารถซื้อหาอาหาร ที่ดีต่อสุขภาพ	74.1	25.9
6. บริเวณรอบโรงเรียนมีรถเร่มาขายอาหารประเภทน้ำอัดลม ลูกชิ้นทอด	72.1	27.9
7. ในโรงเรียนมีร้านขายผลไม้สดจำนวนน้อย	67.8	32.2
8. ร้านขายอาหารในโรงเรียนมีอาหารครบ 5 หมู่จำหน่ายทุกวัน	65.8	34.2
9. ส่วนใหญ่บ้านของท่านมีขนม หรือของหวานไว้รับประทาน	65.3	34.7
10. ส่วนใหญ่โรงเรียนมีร้านขายอาหารที่มีประโยชน์สำหรับสุขภาพ	56.9	43.1
11. โรงเรียนมีร้านขายอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายร้าน	55.9	44.1
12. ในโรงเรียนมีการติดป้าย บอกถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหาร หลักครบ 5 หมู่	55.4	44.6
13. ส่วนใหญ่บ้านของท่านมีน้ำอัดลมไว้รับประทาน	40.4	59.6
14. ร้านขายอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์อยู่ใกล้บ้าน	34.2	65.8

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม (ร้อยละ 85.5) รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก (ร้อยละ 78.1) และรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ (ร้อยละ 74.3) สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม พบว่ามีการรับประทานขนมกรุบกรอบ อาหารที่มีรสหวาน (ร้อยละ 64.1) ไม่รับประทานผัก ไม่รับประทานอาหารกลุ่มข้าวแป้งทุกวัน (ร้อยละ 60.8) ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อความ	พฤติกรรมการบริโภค	
	อาหาร	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
1. กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง และเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว – แป้ง และนมทุกวัน	85.5	14.5
2. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือดเนื้อสัตว์โดยเฉพาะ เนื้อแดง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	78.1	21.9
3. กินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน	74.3	25.7
4. กินอาหารประเภทผัก ทอด และกะทิไม่มากกว่า 4 อย่างต่อวัน	70.1	29.9
5. ใช้เกลือเสริมไอโอดีน หรือน้ำปลาเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร ทุกครั้ง	67.6	32.4
6. กินอาหารในแต่ละวันครบ 5 หมู่	56.9	43.1
7. ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู กอหมู หนังไก่ หนังเป็ดทุกวัน	46.1	53.9
8. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม้ก็ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง	43.1	56.9
9. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม		
9.1 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 9 ช้อนกินข้าวทุกวัน	75.1	24.9
9.2 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 4 ส่วนทุกวัน	48.6	51.4
9.3 ดื่มนมจืด วันละ 3 แก้ว หรือกล่องทุกวัน	41.4	58.6
9.4 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 10 ทัพพีทุกวัน	39.2	60.8
9.5 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 5 ทัพพีทุกวัน	39.2	60.8
10. ไม่กินขนมกรุบกรอบ ปลาเส้นปรุงรส เครื่องดื่มที่มีรสหวาน น้ำอัดลม ไอติม หวานเย็น ลูกอม เยลลี่ หมากฝรั่ง ช็อคโกแลต ขนมปังเวเฟอร์	35.9	64.1

อำนาจการทำนายของเพศ รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล (บิดา/ มารดา เพื่อน และครู) และการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการใช้สถิติการวิเคราะห์หาคออยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ปรากฏว่าข้อมูลมีการกระจายเป็นโค้งปกติ และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทุกตัวมีค่าน้อยกว่า 0.80 คือไม่มีตัวแปรอิสระคู่ใดที่มีความสัมพันธ์กันสูงที่จะก่อให้เกิดปัญหาการละเมิดข้อตกลงที่กำกวมเทคนิคการวิเคราะห์หาคออยพหุคูณ (Multicollinearity Problem) ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 เมตริกความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (Correlation Matrix)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. เพศ											
2. รายได้ครอบครัว	-.046										
3. ระดับการศึกษาบิดา	-.066	.222*									
4. ระดับการศึกษามารดา	-.042	.281*	.460**								
5. การรับรู้ประโยชน์	.103*	.025	-.010	-.032							
6. การรับรู้อุปสรรค	-.028	-.037	-.019	-.053	-.115*						
7. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	-.022	.033	-.020	.050	.162*	-.239*					
8. การรับรู้อิทธิพลของบิดา/ มารดา	.130**	.096	.017	.002	.271*	-.090	.374**				
9. การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน	.153*	-.083	-.039	-.060	.125*	-.020	.274**	.424**			
10. การรับรู้อิทธิพลของครู	.062	-.047	-.079	-.108*	.182*	-.050	.253**	.504**	.555**		
11. การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์	.133*	-.006	-.049	-.008	.086*	-.051	.087	.152**	.241**	.144**	
12. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	.015	-.075	.040	-.018	.093	-.094	.424**	.204**	.254**	.124*	.156**

* $p < .05$ ** $p < .01$

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าปัจจัยที่ได้รับการคัดเลือกเป็นขั้นแรกคือการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 17.9 เมื่อนำตัวแปรด้านการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนมาวิเคราะห์ในขั้นที่ 2 ปรากฏว่าสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มมากขึ้นเป็นร้อยละ 20.0 และเมื่อนำการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์มาวิเคราะห์ในขั้นที่ 3 ปรากฏว่าสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มมากขึ้นเป็นร้อยละ 20.8 โดยที่การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้สูงสุด

ตารางที่ 13 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน (n = 401)

ตัวแปร	r	R ²	R ² Change	b	β
1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.424	.179	.177	.147**	.381
2. การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน	.447	.200	.196	.054**	.127
3. การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์	.456	.208	.202	.099*	.092
ค่าคงที่ = .077 F = 34.74					

*p < .05 ** p < .01

สามารถเขียนเป็นสมการถดถอยได้ดังนี้

1. สมการในรูปของคะแนนดิบ

$$\text{พฤติกรรมการบริโภคอาหาร} = .077 + .147 (\text{การรับรู้ความสามารถของตนเอง}) + .054 (\text{การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน}) + .099 (\text{การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์})$$

จากสมการแสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ และการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือเมื่อให้การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ และการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนคงที่แล้ว คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเพิ่มขึ้น .147 คะแนน

เมื่อควบคุมตัวแปรอื่น เมื่อพิจารณาการรับรู้อิทธิพลของเพื่อน โดยให้การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์คงที่แล้ว คะแนนการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนเพิ่มขึ้น 1 คะแนนจะทำให้คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น .054 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่น เมื่อพิจารณาการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ โดยให้การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนคงที่แล้ว คะแนนการรับรู้อิทธิพลสถานการณ์เพิ่มขึ้น 1 คะแนนจะทำให้คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเพิ่มขึ้น .099 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่น

2. สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร = .381(การรับรู้ความสามารถของตนเอง) + .127 (การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน) + .092 (การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์)

จากสมการแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจะทำให้พฤติกรรมการบริโภคเพิ่มขึ้น .381 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เมื่อการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนเพิ่มขึ้น 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจะทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น .127 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเมื่อการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์เพิ่มขึ้น 1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจะทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น .092 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน