

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษาเจตคติ การคล้อยตาม กลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ อำนาจการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ อำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง จำนวน 160 ราย ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอด้วยการบรรยายประกอบตารางตามลำดับดังนี้

1. ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง
2. เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
3. ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
4. อำนาจการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
5. อำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

ผลการวิจัย

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างอายุ 17 ปี มีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 18.75) รองลงมาคืออายุ 16 ปี (ร้อยละ 18.12) และอายุ 18 ปี (ร้อยละ 18.12) โดยมีอายุเฉลี่ย 15.65 ปี (SD = 1.71) กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 20.01) รองลงมาคือ มัธยมศึกษา

ปีที่ 5 (ร้อยละ 19.37) และมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ร้อยละ 19.37) ส่วนดัชนีมวลกายปกติมีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 51.87) รองลงมาคือ ผอม (ร้อยละ 44.38) และอ้วน (ร้อยละ 3.75) สำหรับค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับอยู่ระหว่าง 1,001-2,000 บาทต่อเดือน มีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 61.87) รองลงมาคือ ไม่เกิน 1,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 28.13) และมีค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ย 1,494.50 บาทต่อเดือน (SD = 616.97) โดยส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 87.50) มีพี่น้อง 1-2 คน (ร้อยละ 60.62, \bar{x} = 2.46, SD = 1.00) และไม่มีญาติอาศัยอยู่ร่วมครัวเรือน (ร้อยละ 79.37) กลุ่มตัวอย่างไม่มีสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน (ร้อยละ 52.50) และมีสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน (ร้อยละ 47.50) นอกจากนี้ส่วนใหญ่มีเพื่อนสนิทรูปร่างปกติ (ร้อยละ 91.26) และจัดหาอาหารโดยการปรุงอาหารรับประทานเอง (ร้อยละ 76.87) (ตาราง 2)

ตาราง 2

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (N = 160)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (\bar{x} = 15.65, SD = 1.71)		
13 ปี	25	15.63
14 ปี	22	13.75
15 ปี	25	15.63
16 ปี	29	18.12
17 ปี	30	18.75
18 ปี	29	18.12
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	22	13.75
มัธยมศึกษาปีที่ 2	22	13.75
มัธยมศึกษาปีที่ 3	22	13.75
มัธยมศึกษาปีที่ 4	32	20.01
มัธยมศึกษาปีที่ 5	31	19.37
มัธยมศึกษาปีที่ 6	31	19.37
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (< 18.50 กิโลกรัม/ตารางเมตร)	71	44.38

ปกติ (18.50-24.99 กิโลกรัม/ตารางเมตร)	83	51.87
อ้วน (> 24.99 กิโลกรัม/ตารางเมตร)	6	3.75
ตาราง 2 (ต่อ)		
ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายส่วนตัว ($\bar{X} = 1,494.50$, $SD = 616.97$)		
≤ 1,000 บาท/เดือน	45	28.13
1,001–2,000 บาท/เดือน	99	61.87
2,001–3,000 บาท/เดือน	14	8.75
> 3,000 บาท/เดือน	2	1.25
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย		
มารดา	12	7.50
บิดามารดา	140	87.50
ญาติ	8	5.00
จำนวนพี่น้อง ($\bar{X} = 2.46$, $SD = 1.00$)		
1-2 คน	97	60.62
3-4 คน	58	36.25
5-6 คน	4	2.50
7-8 คน	1	0.63
ญาติที่อาศัยอยู่ร่วมครัวเรือน		
มี	33	20.63
ไม่มี	127	79.37
สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน		
มี	76	47.50
ไม่มี	84	52.50
รูปร่างของเพื่อนสนิท		
ผอม	7	4.37
ปกติ	146	91.26
อ้วน	7	4.37
การจัดหาอาหาร		
ปรุงอาหารรับประทาน	123	76.87

เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ อยู่ในช่วง 37-206 คะแนน (ช่วงคะแนนตามแบบสอบถาม 10-250 คะแนน) มีค่าเฉลี่ย 128.12 คะแนน (SD = 29.66) เมื่อนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งเป็น 3 ระดับ คะแนนส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับปานกลาง (ร้อยละ 83.12) รองลงมาคือ ระดับต่ำ (ร้อยละ 9.38) และระดับสูง (ร้อยละ 7.50) คะแนนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในช่วง 14-150 คะแนน (ช่วงคะแนนตามแบบสอบถาม 6-150 คะแนน) มีค่าเฉลี่ย 82.45 คะแนน (SD = 26.19) เมื่อนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งเป็น 3 ระดับ คะแนนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 66.87) รองลงมาคือ ระดับสูง (ร้อยละ 20.63) และระดับต่ำ (ร้อยละ 12.50) คะแนนการรับรู้ ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในช่วง 60-370 คะแนน (ช่วงคะแนนตามแบบสอบถาม 15-375 คะแนน) มีค่าเฉลี่ย 209.00 คะแนน (SD = 55.58) เมื่อนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งเป็น 3 ระดับ คะแนนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 75.00) รองลงมาคือ ระดับสูง (ร้อยละ 18.75) และระดับต่ำ (ร้อยละ 6.25) คะแนนความตั้งใจในการมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในช่วง 2-5 คะแนน (ช่วงคะแนนตามแบบสอบถาม 1- 5 คะแนน) มีค่าเฉลี่ย 3.56 คะแนน (SD = 0.81) เมื่อนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งเป็น 3 ระดับ คะแนนส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 88.12) รองลงมาคือ ระดับปานกลาง (ร้อยละ 11.88) และมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในช่วง 55-107 คะแนน (ช่วงคะแนน ตามแบบสอบถาม 24-120 คะแนน) มีค่าเฉลี่ย 78.65 คะแนน (SD = 7.91) เมื่อนำคะแนนของกลุ่ม ตัวอย่างมาแบ่งเป็น 3 ระดับ คะแนนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 89.37) รองลงมาคือ ระดับสูง (ร้อยละ 10.00) และระดับต่ำ (ร้อยละ 0.63) (ตาราง 3)

ตาราง 3

ช่วงคะแนน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ (N = 160)

ตัวแปร	ช่วงคะแนน		\bar{X}	SD	ระดับคะแนน		
	แบบสอบถาม	กลุ่มตัวอย่าง			ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	สูง จำนวน (ร้อยละ)
เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ($\sum b_{c_i}$)	10-250	37-206	128.12	29.66	15 (9.38)	133 (83.12)	12 (7.50)
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ($\sum n_{m_i}$)	6-150	14-150	82.45	26.19	20 (12.50)	107 (66.87)	33 (20.63)
การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ($\sum c_{p_i}$)	15-375	60-370	209.00	55.58	10 (6.25)	120 (75.00)	30 (18.75)
ความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ (I)	1-5	2-5	3.56	0.81	0	19 (11.88)	141 (88.12)
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ (B)	24-120	55-107	78.65	7.91	1 (0.63)	143 (89.37)	16 (10.00)

ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ระหว่างเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงพบว่าเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.38, p < 0.01$; $r = 0.37, p < 0.01$ และ $r = 0.55, p < 0.01$ ตามลำดับ) การรับรู้ความสามารถในการควบคุม และความตั้งใจมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.23, p < 0.01$ และ $r = 0.17, p < 0.05$ ตามลำดับ)

นอกจากนี้เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม และความตั้งใจ ซึ่งเป็นตัวแปรอิสระด้วยกันมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง โดยไม่มีตัวแปรอิสระคู่ใดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงเกิน 0.65 ($r > 0.65$) (Burns & Grove, 1997) ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์พหุร่วมเชิงเส้นของตัวแปรอิสระสูง (multicollinearity) (ตาราง 4)

ผู้วิจัยได้ทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรต้นในการทำนายค่าความแปรปรวนของความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ (multicollinearity test) พบว่าตัวแปรต้นทุกตัวเป็นอิสระต่อกัน โดยมีค่า Tolerance อยู่ระหว่าง 0.77-1.00 ซึ่งค่าปกติไม่ควรเข้าใกล้ 0 (Pedhazur, 1997 อ้างตาม เพชรน้อย, 2546) และค่า Variance inflation factor (VIF) อยู่ระหว่าง 1.00-1.30 ซึ่งค่าปกติไม่ควรมากกว่า 10 (Pedhazur, 1997; Stevens, 1992 อ้างตาม เพชรน้อย, 2546) ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำตัวแปรดังกล่าวทุกตัวเข้าไปวิเคราะห์ในสมการทำนายต่อไป

ตาราง 4

ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง ($N = 160$)

ตัวแปร	B	I	$\sum b_{ie}$	$\sum n_{im}$	$\sum c_{ip}$
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ (B)	1.00				
ความตั้งใจในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ (I)	0.17*	1.00			
เจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ (E)	0.09	0.38**	1.00		
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ($\sum n_{im}$)	0.15	0.37**	0.59**	1.00	
การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ($\sum c_{ip}$)	0.23**	0.55**	0.48**	0.58**	1.00

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

อำนาจการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

ผลการวิเคราะห์หัดถดถอยพหุแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) เมื่อนำตัวแปรทำนาย คือ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุม เข้าในการคำนวณพบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมและเจตคติสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ร้อยละ 32 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.32$, $p < 0.05$) โดยที่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้มากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.47$, $p < 0.001$) รองลงมาคือ เจตคติต่อพฤติกรรม ($\beta = 0.16$, $p < 0.05$) ส่วนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่สามารถทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้ (ตาราง 5)

ตาราง 5

อำนาจการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง ($N = 160$)

ตัวแปร	b	SEb	β	t	p
ค่าคงที่	1.56	0.26		6.02	0.00
การรับรู้ความสามารถในการควบคุม	0.01	0.00	0.47	6.30	0.00
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ($\sum c_p$)					
เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ($\sum b_{pe}$)	0.00	0.00	0.16	2.12	0.04

$R = 0.56$; $R^2 = 0.32$; $R^2_{adj} = 0.31$; $F = 36.90$, $p < 0.01$

อำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

ผลการวิเคราะห์หัดถดถอยพหุแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) เมื่อนำตัวแปรทำนาย คือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจเข้าในการคำนวณพบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมสามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ร้อยละ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.05$, $p < 0.01$) โดยที่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.23$, $p < 0.01$) ส่วนความตั้งใจไม่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้ (ตาราง 6)

ตาราง 6

อำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง ($N = 160$)

ตัวแปร	b	SEb	β	t	p
ค่าคงที่	71.66	2.38		30.11	0.00
การรับรู้ความสามารถในการควบคุม	0.03	0.01	0.23	3.04	0.00
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ($\sum c_p$)					

$R = 0.23$; $R^2 = 0.05$; $R^2_{adj} = 0.05$; $F = 9.22$, $p < 0.01$

การอภิปรายผล

จากการศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษาตามลักษณะกลุ่มตัวอย่าง และวัตถุประสงค์การวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง
2. เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
3. ความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
4. อำนาจการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
5. อำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมีอายุระหว่าง 13-18 ปี อายุเฉลี่ย 15.65 ปี (SD = 1.71) กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ทั้งนี้เนื่องจากรัฐได้กำหนดการศึกษาภาคบังคับ 9 ปี ซึ่งศึกษาดังแต่ประถมศึกษาปีที่ 1-มัธยมศึกษาปีที่ 3 มีอายุระหว่าง 6-15 ปี (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2544) ดังนั้นผู้ที่เข้ารับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จึงมีอายุระหว่าง 12-18 ปี ซึ่งสอดคล้องกับอายุของวัยรุ่นหญิงที่ศึกษาในระดับเดียวกันกับการศึกษาที่ผ่านมา (จิรนนท์, สมชาย และจิตติกันต์, 2546; นวลอนงค์, 2548; เขาวภา, 2544; เสาวรศ, 2542) โดยส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 87.50) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดพัทลุง (โรงเรียนพัทลุง และโรงเรียนสตรีพัทลุง, 2548) ประกอบกับการคมนาคมมีหลายเส้นทาง และเชื่อมโยงถึงกันทุกหมู่บ้าน/อำเภอ (สำนักงานจังหวัดพัทลุง, 2549) ทำให้การเดินทางจากต่างอำเภอมาศึกษาในตัวจังหวัดสามารถทำได้

สะดวกและรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรนุช (2545) อมรศรี และศิริจรรยา (2546) พบว่าวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา

กลุ่มตัวอย่างมีพี่น้อง 1-2 คน (ร้อยละ 60.62, $\bar{X} = 2.46$, $SD = 1.00$) ทั้งนี้เนื่องจากรัฐมีนโยบายควบคุมและลดการเจริญเติบโตของประชากร เพื่อลดจำนวนการมีบุตรผ่านโครงการวางแผนครอบครัว โดยส่งเสริมให้ประชาชนคุมกำเนิด จึงทำให้จำนวนบุตรในแต่ละครอบครัวลดลง (นันทพร และพิมพ์วิทย์, 2545; อูมาพร, 2544) และส่วนใหญ่ไม่มีญาติอาศัยอยู่ร่วมครัวเรือน (ร้อยละ 79.37) ทั้งนี้เนื่องจากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของครอบครัวจากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยว โดยเฉพาะคนในสังคมเมืองส่วนใหญ่ต้องการใช้ชีวิตอย่างเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น จึงแยกครอบครัวไปอยู่ตามลำพัง (ชูลีพร, 2541; ถัดดา และคณะ, 2547ก; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2549; อูมาพร, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชลพิชา (2548) และดวงฤทัย (2548) พบว่าลักษณะครอบครัวของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว

สำหรับค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับอยู่ระหว่าง 1,001–2,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 61.87) ค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ย 1,494.50 บาทต่อเดือน ($SD = 616.97$) โดยเฉลี่ยวันละ 33–67 บาท ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายที่เพียงพอสำหรับการซื้ออาหารบริโภคที่โรงเรียนในแต่ละวัน ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน รายได้ทั้งหมดจึงมาจากครอบครัว ซึ่งมีหน้าที่ในการสนับสนุนและจัดสรรแบ่งปันทรัพยากรทางเศรษฐกิจให้เพียงพอแก่สมาชิกในครอบครัว (คุชฎี, งามตา, ชัยวัฒน์ และทัศนาศ, 2545; รุจา, 2541) ส่วนการจัดหาอาหารส่วนใหญ่จะปรุงอาหารรับประทานเอง (ร้อยละ 76.87) จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา จึงอาจเป็นสาเหตุให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุชาดา (2539) อมรศรี และศิริจรรยา (2546) พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาจะรับประทานอาหารที่ปรุงเอง

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 51.87) และผอม (ร้อยละ 44.38) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทุกคนอยู่ในระบบการศึกษา ทำให้มีโอกาสได้รับความรู้เรื่องโภชนาการจากหลักสูตรการเรียน (มณฑิชา, 2540) จึงสามารถเลือกบริโภคอาหาร เพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย อีกทั้งธรรมชาติของเพศหญิงเป็นเพศที่รักความสวยงาม และสนใจภาพลักษณ์ของตนเอง โดยวัยรุ่นหญิงจะให้ความสำคัญกับน้ำหนักและรูปร่าง (ศิริอร, สมใจ และชมนาด, 2544; อนุสรณ์, 2545) จึงมีการควบคุมอาหารและน้ำหนักตัว เพื่อให้มีรูปร่างผอมบางเป็นที่ยอมรับในสังคม ประกอบกับการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน (ร้อยละ 52.50) และมีเพื่อนสนิทรูปร่างปกติ (ร้อยละ 91.26) จากข้อมูลดังกล่าวจึงอาจเป็นสาเหตุให้กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีดัชนีมวลกายปกติ ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิง (เฉลิมพล, 2543; ดวงพร, 2546; รุ่งฤดี, สมใจ, ชีรโชติ และวิชัย, 2545) โดยสมาชิกในครอบครัวมีบทบาทที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิงจึงมีอิทธิพลมาจากการชักจูง แนะนำ และการปฏิบัติของบิดามารดาหรือสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งกลุ่มเพื่อนที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันมักจะมีความคิดเห็น ความเชื่อ และการปฏิบัติคล้ายกัน จึงมีอิทธิพลต่อกัน (เฉลิมพล, 2543)

เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.12) มีเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 128.12$, $SD = 29.66$) (ตาราง 3) อธิบายได้ว่าวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่มีการเรียนรู้ในการพัฒนาความรู้ความสามารถ และคิดอย่างมีเหตุผล ตลอดจนมีความตระหนักในสิ่งที่ควรหรือไม่ควรมากขึ้น (กิตติยา, ดารุณี, สร้อย และวิลาวรรณ, 2547; รุจา, 2547ก) ประกอบกับวัยรุ่นหญิงทุกคนอยู่ในระบบการศึกษา ทำให้มีโอกาสได้รับความรู้เรื่องโภชนาการจากหลักสูตรการเรียน และแสวงหาข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากสื่อต่างๆ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาเจตคติของวัยรุ่นหญิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำให้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากความรู้ที่บุคคลได้รับเมื่อผ่านการคิดวิเคราะห์ และพิจารณาจะทำให้เกิดค่านิยม ความคิดเห็น หรือเจตคติต่อพฤติกรรมนั้น (เฉลิมพล, 2543; ดวงใจ, 2545) สอดคล้องกับการศึกษาของเบญจพร, ประไพศรี และประภาศรี (2541) พบว่าบุคคลที่มีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการจะมีเจตคติที่ดีต่อการบริโภคอาหาร

นอกจากนี้การที่วัยรุ่นหญิงจะมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำยังขึ้นอยู่กับความเชื่อของวัยรุ่นหญิงที่เชื่อว่าเมื่อปฏิบัติแล้วจะเกิดผลดีต่อตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของสุริย์พร (2544) พบว่าบุคคลที่มีความเชื่อว่าการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ไม่อ้วน และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด บุคคลนั้นจะมีเจตคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ และเลือกบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ แต่อย่างไรก็ตามวัยรุ่นหญิงยังมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง สอดคล้องกับการศึกษาของสุริย์พร (2544) พบว่าวัยรุ่นมีความเชื่อว่าการบริโภคอาหารประเภทเบเกอรี่ทำให้เป็นคนทันสมัย และบ่งบอกถึงการมีฐานะดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อ และเป็นแรงจูงใจในการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิง (เบญจพร, ประไพศรี และประภาศรี, 2541) จึงทำให้วัยรุ่นหญิงเลือกบริโภคอาหารตามสมัยนิยม สอดคล้องกับการศึกษาของรวีพร (2545) พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารตามสมัยนิยมที่ได้เรียนรู้จากสื่อต่างๆ ตลอดจนมีความเชื่อตามสื่อโฆษณา จากเหตุ

ผลดังที่กล่าวมาจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง

การเคลื่อนย้ายตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.87) ระบุว่ากลุ่มอ้างอิงคาดหวังให้ตนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 82.45$, $SD = 26.19$) (ตาราง 3) อธิบายได้ว่าบุคลากรสาธารณสุขเป็นบุคคลที่วัยรุ่นหญิงรับรู้ว่ามี ความคาดหวังให้ตนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 15.47$, $SD = 5.92$) (ตาราง 2 ภาคผนวก ก) ทั้งนี้เนื่องจากบุคลากรสาธารณสุขมีบทบาทในการส่งเสริม และดูแลสุขภาพของวัยรุ่นหญิง จึงทำให้วัยรุ่นหญิงมีความไว้วางใจ และเชื่อถือในสิ่งที่บุคลากรสาธารณสุขแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ (บุญศรี และศิริพร, 2538; สมจิต, 2543) รวมถึงการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำด้วย ประภาพัฒ และสวิง (2536) กล่าวว่าบุคลากรสาธารณสุขมีอำนาจเหนือผู้รับบริการ ซึ่งเป็นอำนาจที่มาจากพื้นฐานความรู้ และลักษณะวิชาชีพ จึงเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ และการปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้รับบริการ

สำหรับบิดามารดามีส่วนสำคัญในการสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิง ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 87.50) (ตาราง 2) บิดามารดาจะจัดหาและเตรียมอาหารให้วัยรุ่นหญิงบริโภค พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบิดามารดาจะส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิง (นิตยา, 2547; สุขมณฑา และสุริพร, 2541; ออบเชย, 2541) เบิร์ช และฟิชเชอร์ (Birch & Fisher, 1998) กล่าวว่าบิดามารดามีส่วนสำคัญในการเลือกและจัดอาหารให้บุตรบริโภค ซึ่งจะทำให้บุตรชอบและเลือกบริโภคอาหารชนิดนั้น โดยบิดามารดาจะบอกบุตรว่าอาหารใดดีหรือไม่ดี ส่งผลต่อความเชื่อของบุตรในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารชนิดนั้นๆ สอดคล้องกับการศึกษาของเคลสเกส, สไตน์, เอกค์, อิสเบลล์ และเคลสเกส (Klesges, Stein, Eck, Isbell & Klesges, 1991) พบว่าบิดามารดาเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลในการชี้นำบุตรให้เลือกบริโภคอาหาร หากบิดามารดาเอาใจใส่ดูแล และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ จะทำให้วัยรุ่นหญิงรับรู้ถึงความคาดหวังของบิดามารดา และตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของซาโบ และฮอลแลนด์ (Szabo & Hollands, 1997) พบว่าเจตคติและพฤติกรรมของบิดามารดา มีผลต่อการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง แต่บางครั้งบิดามารดาอาจยึดความพอใจหรือความชอบในอาหารเป็นหลัก โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ จึงส่งผลให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง สอดคล้องกับการศึกษาของเบญจภา (2548) พบว่าบิดามารดาที่บริโภคหรือจัดอาหารที่มีไขมันสูงให้บุตรบริโภคจะส่งผลให้บุตรมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้วัยรุ่น

หญิงรับรู้ว่ามีบิดามารดาที่มีความคาดหวังให้ตนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 14.36, SD = 4.91$) (ตาราง 2 ภาคผนวก ก)

นอกจากนี้วัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระจากบิดามารดา และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก โดยจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกลุ่มเพื่อน (นวลอนงค์, 2548; สุขชา, 2542; เสาวรศ, 2543; Hamburg, 1998; Wong, 1991) ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นหญิงมีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และต้องการการยอมรับจากเพื่อน ดังนั้นพฤติกรรมใดๆ ของวัยรุ่นหญิงไม่ว่าจะเป็นไปในทางบวกหรือทางลบล้วนมีอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนเข้ามาเกี่ยวข้อง (ชลพิชา, 2548; เบญจภา, 2548) สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรี (2539) พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเลียนแบบการบริโภคอาหารของกลุ่มเพื่อน ประกอบกับกระแสความนิยมในปัจจุบันต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของกลุ่มวัยรุ่น อาจทำให้วัยรุ่นหญิงรับรู้ถึงความคาดหวังของกลุ่มเพื่อนต่อการบริโภคอาหารตามความนิยมมากกว่าอาหารที่มีไขมันต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของจิราพร (2544) พบว่าวัยรุ่นหญิงจะเลือกบริโภคหมูกระทะตามกลุ่มเพื่อน เนื่องจากได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อน และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่าวัยรุ่นหญิงรับรู้ว่ามีเพื่อนที่มีความคาดหวังให้ตนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 13.53, SD = 5.52$) (ตาราง 2 ภาคผนวก ก) จากเหตุผลดังกล่าวมาจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.00) มีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 209.00, SD = 55.58$) (ตาราง 3) อธิบายได้ว่าวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้ และพัฒนาความคิด ทำให้มีความคิดเป็นของตนเอง และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (รุจา, 2547ก; ศรีมณา, รัชณี, ไข่มุกข์ และโยธิน, 2545) แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่าบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมที่กำหนด บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นหญิงสามารถควบคุมให้เกิดขึ้นได้ด้วยความสามารถของตนเอง ดังนั้นวัยรุ่นหญิงที่รับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้ จึงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของพาร์เซล และคณะ (Parcel et al., 1995) พบว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำจะเลือกบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ หากบุคคลประเมินว่าคุณมีความสามารถสูง และมีความรู้

เกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น ซึ่งพฤติกรรมนั้นไม่ยากเกินความสามารถของตนจะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรม และการคงอยู่ของพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1986)

แต่อย่างไรก็ตามสภาพแวดล้อมในปัจจุบันเอื้ออำนวยให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นหญิงได้รับสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนที่จำหน่ายอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น จึงเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้ยาก สอดคล้องกับการศึกษาของกัลยา (2541) พบว่าวัยรุ่นมักจะซื้ออาหารประเภททอดที่มีจำหน่ายโดยทั่วไปทั้งในโรงเรียน หน้าโรงเรียน และใกล้บ้านมารับประทานหลังเลิกเรียน อีกทั้งสื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันสูงที่มีมากมาย เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ ส่งผลกระทบต่อความรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง สอดคล้องกับการศึกษาของกัลยา (2541) พบว่าวัยรุ่นได้รับสื่อโฆษณานมขบเคี้ยวต่างๆ ทางโทรทัศน์ จึงเป็นเหตุจูงใจให้วัยรุ่นซื้อหามาบริโภคมากขึ้น หากวัยรุ่นหญิงมีพลังความเชื่อที่ยังไม่แรงกล้ามากพอกับความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมก็อาจจะล้มเลิกความตั้งใจได้โดยง่าย เมื่อมีอุปสรรคหรือความยากลำบากในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ จากเหตุผลดังกล่าวมาจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง

ความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 88.12) มีความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.56$, $SD = 0.81$) (ตาราง 3) อธิบายได้ว่าวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่มีความสมบูรณ์ทางสติปัญญา และรู้จักใช้ความคิดพิจารณาเหตุผลต่างๆ (สุชา, 2542) ประกอบกับวัยรุ่นหญิงทุกคนอยู่ในระบบการศึกษา ทำให้มีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพจากการเรียนการสอนในชั้นเรียนและสื่อต่างๆ ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสถานศึกษาและสื่อต่างๆ เกี่ยวกับโทษของการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง ทำให้วัยรุ่นหญิงมีความคิดเห็นในทางลบต่อการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และส่งผลให้วัยรุ่นหญิงมีความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคข้ออักเสบ เป็นต้น (สมทรง, 2541) สอดคล้องกับการศึกษาของเบญจพร, ประไพศรี และประภาศรี (2541) พบว่าวัยรุ่นรู้ว่าการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด จึงพยายามบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ประกอบกับวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่รักความสวยงาม และสนใจภาพลักษณ์ของตนเอง โดยวัยรุ่นหญิงจะให้ความสำคัญกับน้ำหนักและรูปร่าง จึงมีความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ เพื่อให้มีรูปร่างผอมบางเป็นที่ยอมรับในสังคม (ขวัญจิต, 2542; ศิริอร, สมใจ และ

ชมนาด, 2544; อนุสรณ์, 2545) ทั้งนี้เนื่องจากค่านิยมของสังคมที่วัยรุ่นหญิงเข้าใจว่าความผอม เป็นทรวดทรงที่สวยงาม ดังจะเห็นได้จากบุคคลที่ได้รับความนิยมในสังคม เช่น ดารา นักแสดง นักร้อง หรือนางแบบจะมีรูปร่างผอมบางแทบทั้งสิ้น จึงทำให้วัยรุ่นหญิงหันมาควบคุมน้ำหนักตัว โดยพยายามหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และรับประทานผักผลไม้มากขึ้น (ศิริอร, สมใจ และชมนาด, 2544; อนุสรณ์, 2545) เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดูดีประทับใจผู้พบเห็น สอดคล้องกับการศึกษาของอเล็กซานเดอร์ และลาโรซา (Alexander & Larosa, 1994) พบว่าวัยรุ่นหญิงรับรู้ว่าตนมีน้ำหนักเกินทั้งที่ในความเป็นจริงไม่มีปัญหาดังกล่าว และมีความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ เนื่องจากอยากมีรูปร่างผอมบาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกายปกติร้อยละ 51.87 และผอมร้อยละ 44.38 (ตาราง 2) จากเหตุผลดังที่กล่าวมาจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความตั้งใจในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับสูง

พฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 89.37) มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 78.65$, $SD = 7.91$) (ตาราง 3) อธิบายได้ว่าวัยรุ่นหญิงทุกคนอยู่ในระบบการศึกษา ทำให้มีโอกาสได้รับความรู้เรื่องโภชนาการจากหลักสูตรการเรียน และแสวงหาข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากสื่อต่างๆ จึงทำให้วัยรุ่นหญิงสามารถประเมินคุณค่าของอาหาร และตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลข่าวสารและความรู้เรื่องโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติ และมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง (กองสุขศึกษา, 2541; กัลยา, 2541) สอดคล้องกับการศึกษาของอมรศรี และศิริจรรยา (2546) พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่บริโภคผักและผลไม้ทุกวัน เนื่องจากรู้ว่าการบริโภคผักและผลไม้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รับประทานแล้วไม่อ้วน และบริโภคอาหารจานด่วนน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์ เนื่องจากรู้ว่าเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีไขมันสูง ถึงแม้ว่าวัยรุ่นหญิงจะมีความรู้เรื่องโภชนาการ แต่ก็ยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอย่างแท้จริง สอดคล้องกับการศึกษาของสุชาติ (2539) พบว่าวัยรุ่นนิยมบริโภคอาหารโดยสนใจในรูป รส กลิ่น และสีของอาหารมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นหญิงสนใจและให้ความสำคัญกับสิ่งที่ตนต้องการ และเป็นไปตามค่านิยมของสังคมวัยรุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของมันทนา และภารดี (2534) พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเลือกบริโภคอาหารโดยอิงพื้นฐานเพื่อสังคม ความสนุกสนาน และแสดงออกถึงสถานภาพทางสังคมมากกว่าที่จะคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบกับการได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาของสื่อต่างๆ โดยเฉพาะวิทยุและโทรทัศน์ที่มีประสิทธิภาพในการชักจูงใจสูง จึงทำให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสมัยนิยม สอดคล้องกับการศึกษาของจิราพร (2544)

พบว่าวัยรุ่นหญิงตัดสินใจเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวชนิดต่างๆ จากการโฆษณาทางวิทยุและโทรทัศน์ จากเหตุผลดังที่กล่าวมาจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง

ความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
ผลการศึกษาพบว่าความตั้งใจมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.17, p < 0.05$) (ตาราง 4) แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นหญิงที่มีความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำในระดับต่ำมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำในระดับต่ำ เนื่องจากเมื่อบุคคลมีความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำในระดับต่ำจะส่งผลให้บุคคลไม่มีความพยายามที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจเอาไว้ เช่นเดียวกับการศึกษาของจิระนันท์ (2540) พบว่าความตั้งใจมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการใช้ปากคีบสวมปลอกเข็มทุกครั้งหลังฉีดยาชาของนักศึกษาทันตภิบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.30, p < 0.01$) และความตั้งใจมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมทำความสะอาดกรอฟันอย่างถูกวิธีทุกครั้งก่อนเปลี่ยนผู้ป่วยของนักศึกษาทันตภิบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.28, p < 0.01$) ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวมีปัจจัยอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ลืมมิงานมาก ความกะทันหัน มีความรู้ไม่เพียงพอ จึงทำให้นักศึกษาทันตภิบาลไม่ได้ทำตามความตั้งใจที่มีแต่เดิมในการใช้หลักการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาลสมบูรณ์แบบ ซึ่งไม่ปฏิบัติตามทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเอจเซน (Ajzen, 1991) ที่กล่าวว่าบุคคลจะกระทำพฤติกรรมที่สนใจ โดยมีการวางแผนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ และพิจารณาผลที่คิดว่าจะเกิดจากการกระทำของตนก่อนที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม ดังนั้นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำสำเร็จจะเกิดจากความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม

อย่างไรก็ตามการที่ความตั้งใจมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง ทั้งที่วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่มีความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับสูง (ตาราง 3) อธิบายได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงเป็นพฤติกรรมที่มีปัจจัยอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งไม่เฉพาะปัจจัยส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่อาจเนื่องมาจากอิทธิพลของการโฆษณา โดยเฉพาะวิทยุและโทรทัศน์ที่มีประสิทธิภาพในการชักจูงใจสูง โดยจะสร้างภาพให้เกิดความรู้สึกประทับใจ รวมทั้งเลือกใช้นักแสดงหรือนักกร้อรุ่นราวคราวเดียวกันเป็นผู้นำเสนอสินค้า ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิง สอด

คล้องกับ การศึกษาของจิราพร (2544) พบว่าวัยรุ่นหญิงตัดสินใจเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวชนิดต่างๆ จากการโฆษณาทางวิทยุและโทรทัศน์

นอกจากนี้อิทธิพลของการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงต่อวิถีชีวิตของสังคมไทยที่มากพอควร จะเห็นได้จากการขยายตลาดไปอย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็นไก่ทอด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หมูกระทะ หรือร้านสะดวกซื้อที่เปิดบริการตลอด 24 ชั่วโมง ยิ่งทำให้วัยรุ่นหญิงมีโอกาสสัมผัสกับวิถีชีวิตเหล่านี้ง่ายขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของจิราพร (2544) พบว่าวัยรุ่นหญิงจะบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก เนื่องจากสามารถหาซื้อได้ง่าย สะดวก และใช้เวลาในการประกอบอาหารน้อย ถึงแม้ว่าในตัวเมืองจังหวัดพัทลุงจะยังไม่มีร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด แต่ก็สามารถหาซื้ออาหารประเภทดังกล่าวมาบริโภคได้จากร้านสะดวกซื้อ หรืออาจไปซื้อจากอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจ เนื่องจากการเดินทางสามารถทำได้อย่างสะดวก และใช้เวลาไม่มากนัก อีกทั้งวัยรุ่นหญิงนิยมเดินทางไปเรียนพิเศษในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ จึงทำให้มีโอกาสซื้ออาหารประเภทดังกล่าวมาบริโภคได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากค่านิยมการบริโภคอาหารตามความนิยมของกลุ่มวัยรุ่นที่บ่งชี้ถึงความทันสมัย และไม่ล่าหลังเพื่อนที่ได้ลิ้มลองอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด สอดคล้องกับการศึกษาของกนกพร (2539) พบว่าวัยรุ่นนิยมบริโภคอาหารจานด่วนหรือฟาสต์ฟู้ด ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้ยาก ถึงแม้ว่าวัยรุ่นหญิงจะมีความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับสูง จึงส่งผลให้การศึกษาครั้งนี้พบความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงอยู่ในระดับต่ำ

อำนาจการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมและเจตคติสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ร้อยละ 32 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.32, p < 0.05$) โดยที่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้มากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.47, p < 0.001$) รองลงมาคือ เจตคติต่อพฤติกรรม ($\beta = 0.16, p < 0.05$) (ตาราง 5) แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นหญิงที่มีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ และมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำมีแนวโน้มที่จะตั้งใจมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ เนื่องจากเมื่อ

บุคคลมีการรับรู้ที่สามารถควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้ และมีความเชื่อว่าการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำจะนำไปสู่ผลในทางบวกจะส่งผลให้บุคคลมีความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเอจเซน (Ajzen, 1991) ที่กล่าวว่าถ้าบุคคลรับรู้ที่สามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมนั้นได้ และมีความเชื่อว่าการกระทำพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลของการกระทำพฤติกรรมทางบวก บุคคลก็จะมี ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น และสอดคล้องกับการศึกษาของแอสโตรม และ โอคูลโล (Astrom & Okullo, 2004) พบว่าเจตคติและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความตั้งใจในการบริโภคน้ำตาลของวัยรุ่นได้ร้อยละ 58 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.58, p < 0.001$)

จากผลการศึกษาคั้งนี้จะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้มากที่สุด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ 0.47 ในขณะที่เจตคติต่อพฤติกรรมมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ 0.16 (ตาราง 5) ทั้งนี้เนื่องจากเจตคติต่อพฤติกรรมเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งเป็นการประเมินของบุคคลต่อพฤติกรรมนั้นว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ ส่วนการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นปัจจัยควบคุม ซึ่งเป็นการรับรู้ความยากง่ายในการควบคุมตนเอง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ตั้งใจ รุจา (2547ข) กล่าวว่าความเชื่อในตนเองมีความสามารถในการทำนายความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมค่อนข้างมาก

การที่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมและเจตคติสามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ อธิบายได้ว่าวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้ และพัฒนาความคิด ทำให้มีความคิดเป็นของตนเอง และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (รุจา, 2547ก; ศรีมณา, รัชณี, ไข่มุกข์ และ โยธิน, 2545) อีกทั้งพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นหญิงสามารถควบคุมให้เกิดขึ้นได้ด้วยความสามารถของตนเอง จึงส่งผลให้วัยรุ่นหญิงมีความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำตามที่ตนต้องการ ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่าบุคคลที่รับรู้ว่ามี ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมที่กำหนด บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้น ประกอบกับวัยรุ่นหญิงทุกคนอยู่ในระบบการศึกษา ทำให้มีโอกาสได้รับความรู้เรื่องโภชนาการจากหลักสูตรการเรียน และแสวงหาข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากสื่อต่างๆ จึงมีความเชื่อว่าการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่ดี และทำให้เกิดผลที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของสุริย์พร (2544) พบว่าบุคคลที่มีความเชื่อว่าการ

บริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ไม่อ้วน และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดจะพยายามบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้วัยรุ่นหญิงมีความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

ส่วนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการศึกษาครั้งนี้แม้จะมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความตั้งใจในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงเช่นเดียวกับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และเจตคติต่อพฤติกรรม (ตาราง 4) แต่ไม่สามารถทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับความคิดของตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งมีอิสระและสามารถตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารได้ด้วยตนเอง โดยที่กลุ่มอ้างอิงมีอิทธิพลน้อย (จิราพร, 2544; จิรนนท์, สมชาย และจิตติกานต์, 2546; สุชา, 2542) สอดคล้องกับการศึกษาของจิราพร (2544) พบว่าวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่จะเลือกบริโภคอาหารตามการตัดสินใจของตนเอง ประกอบกับวัยรุ่นหญิงอาจจะรับรู้ถึงความคาดหวังของกลุ่มเพื่อนต่อการบริโภคอาหารตามความนิยมมากกว่าอาหารที่มีไขมันต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของจิราพร (2544) พบว่าวัยรุ่นหญิงจะเลือกบริโภคหมูกระทะตามกลุ่มเพื่อน

อำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

ผลการศึกษาพบว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมสามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ร้อยละ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.05$, $p < 0.01$) (ตาราง 6) แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นหญิงที่มีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ เนื่องจากเมื่อบุคคลมีการรับรู้ว่าจะสามารถควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้จะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเอจเซน (Ajzen, 1991) ที่กล่าวว่าถ้าบุคคลรับรู้ว่าจะสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมนั้นได้ภายใต้ปัจจัยที่จะสนับสนุนหรือขัดขวางต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น บุคคลก็จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้ และพัฒนาความคิด ทำให้มีความคิดเป็นของตนเอง และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (รุจา, 2547ก; ศรีมณา, รัชณี, ไข่มุกข์ และโยธิน, 2545) อีกทั้งพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นหญิงสามารถควบคุมให้เกิดขึ้นได้ด้วยความสามารถของตนเอง จึงส่งผลให้วัยรุ่นหญิงมีการตัดสินใจที่จะมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำตามที่ตนต้องการ ตลอดจนมี

ความพยายามที่จะบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่าบุคคลที่รับรู้ว่าจะมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมที่กำหนด บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของมาเซอร์ และริกวูด (Maher & Rickwood, 1997) พบว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมสามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นได้ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของเอจเซน และแมดเดน (Ajzen & Madden, 1986) พบว่าความตั้งใจสามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเข้าชั้นเรียน และพฤติกรรมการเรียนเพื่อให้ได้เกรดเอตอนต้นภาคเรียนได้ แต่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมไม่สามารถทำนายพฤติกรรมดังกล่าวได้ ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมการเข้าชั้นเรียน และพฤติกรรมการเรียนเพื่อให้ได้เกรดเอตอนต้นภาคเรียนเป็นพฤติกรรมที่นักศึกษาสามารถควบคุมให้เกิดขึ้นได้ตามความตั้งใจของตนเอง ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมจึงเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมได้ ส่วนพฤติกรรมการเรียนเพื่อให้ได้เกรดเอตอนปลายภาคเรียนทั้งการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจสามารถทำนายพฤติกรรมได้ ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมการเรียนเพื่อให้ได้เกรดเอตอนปลายภาคเรียนเป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความตั้งใจเพียงประการเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ด้วย เช่น อาจารย์ การสอบ เป็นต้น

อย่างไรก็ตามแม้ว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมจะสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ แต่ก็สามารถทำนายได้เพียงร้อยละ 5 เท่านั้น (ตาราง 6) ซึ่งมีความสามารถในการทำนายได้ในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากมีปัจจัยอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ได้แก่ สื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันสูงที่มีมากมาย เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ ส่งผลกระทบต่อรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง สอดคล้องกับการศึกษาของกัลยา (2541) พบว่าวัยรุ่นได้รับสื่อโฆษณาขนมขบเคี้ยวต่างๆ ทางโทรทัศน์ จึงเป็นเหตุจูงใจให้วัยรุ่นซื้ออาหารบริโภคมากขึ้น อีกทั้งสภาพแวดล้อมในปัจจุบันเอื้ออำนวยให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นหญิงได้รับสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนที่จำหน่ายอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของกัลยา (2541) พบว่าวัยรุ่นมักจะซื้ออาหารประเภททอดที่มีจำหน่ายโดยทั่วไปทั้งในโรงเรียน หน้าโรงเรียน และใกล้บ้านมารับประทานหลังเลิกเรียน หากวัยรุ่นหญิงมีพลังความเชื่อที่ยังไม่แรงกล้ามากพอกับความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมจะทำให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้ยาก

ส่วนความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ ทั้งนี้วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่มี

ความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับสูง (ตาราง 3) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นหญิงสนใจและให้ความสำคัญกับสิ่งที่ตนต้องการ และเป็นไปตามค่านิยมของสังคมวัยรุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของมันทนา และภารดี (2534) พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเลือกบริโภคอาหารโดยอิงพื้นฐานเพื่อสังคม ความสนุกสนาน และแสดงออกถึงสถานภาพทางสังคม ประกอบกับการได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาของสื่อต่างๆ โดยเฉพาะวิทยุและโทรทัศน์ที่มีประสิทธิภาพในการชักจูงใจสูง จึงทำให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสมัยนิยม สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรี (2539) พบว่าสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์มีอิทธิพลในการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่น และการศึกษาของจิราพร (2544) พบว่าวัยรุ่นหญิงตัดสินใจเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวชนิดต่างๆ จากการโฆษณาทางวิทยุและโทรทัศน์

จากผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าวัยรุ่นหญิงมีเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง และมีความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับสูง ตัวแปรที่สามารถทำนายความแปรปรวนของความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ คือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และเจตคติต่อพฤติกรรม ตัวแปรที่สามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ คือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง นอกจากนี้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่สามารถทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ และความตั้งใจไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงที่ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเอจเซน (Ajzen, 1991) ไม่สามารถอธิบายได้ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญที่น่าจะศึกษาต่อไป