

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความคิด และสติปัญญา (ทิพย์ภา, 2541; ศิริกุล, 2546; เสาวรศ, 2543) จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเหล่านี้ทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้น วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างเหมาะสม (วรนุช, 2545; อนุสรณ์, 2545) แต่ปัจจุบันวัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องจนเกิดปัญหาทุพโภชนาการและภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ (อนุสรณ์, 2545) จากการศึกษาทางระบาดวิทยาพบแนวโน้มของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนมากขึ้นทั่วโลก สำหรับประเทศไทยได้ศึกษาพัฒนาการด้านกายของเด็กไทยเกี่ยวกับการเจริญเติบโต ภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย พ.ศ. 2544 พบว่าวัยรุ่นอายุ 13-18 ปี มีความชุกของภาวะอ้วนร้อยละ 4.25 เริ่มอ้วนร้อยละ 4.37 ท้วมร้อยละ 4.60 ค่อนข้างพอมร้อยละ 4.95 พอมร้อยละ 1.87 และวัยรุ่นในเขตเทศบาลมีความชุกของภาวะอ้วนมากกว่าวัยรุ่นนอกเขตเทศบาล 1.8 เท่า ในขณะที่มีความชุกของภาวะพอมและค่อนข้างพอมใกล้เคียงกัน (ลัดดา และคณะ, 2547ข) และจากการสำรวจภาวะโภชนาการนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดพัทลุง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ถึง พ.ศ. 2547 พบว่านักเรียนมีความชุกของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 3.52, 3.64 และ 3.54 ตามลำดับ ค่อนข้างพอมและพอมร้อยละ 8.50, 6.27 และ 6.90 ตามลำดับ ส่วนในเขตเทศบาลเมืองพัทลุงพบว่านักเรียนมีความชุกของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 5.10, 5.42 และ 5.97 ตามลำดับ ค่อนข้างพอมและพอมร้อยละ 4.01, 3.19 และ 1.15 ตามลำดับ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง, 2548) โดยปัญหาภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่มีภาวะโภชนาการขาดลดน้อยลง

จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปโดยมีการขยายตัวของธุรกิจและอุตสาหกรรมอาหารที่โฆษณาประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ ตลอดจนการรับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบตะวันตก จึงทำให้วัยรุ่นนิยมบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงประเภทอาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูป และอาหารจานด่วนเพิ่มมากขึ้น (ภารดี, บุญศรี และวงเดือน, 2546; สมชัย และประเสริฐ, 2540; สิริินทร์ และประไพศรี, 2543; เสาวรศ, 2543) จากการศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของ

วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยซูลีพร (2541) พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 61.6 มีการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า มันฝรั่งทอด เป็นต้น และวัยรุ่นร้อยละ 58.2 มีการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังกุ้ง หนังกุ้ง หนังกุ้ง หนังกุ้ง หนังกุ้ง เป็นต้น การบริโภคอาหารประเภทนี้เป็นประจำทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคนี้้วนในถุงน้ำดี โรคข้ออักเสบ และโรคมะเร็งบางชนิด (เบญจพร, 2543; มณี และพรรณวดี, 2546; เสาวรส, 2543; อรุวรรณ, มยุรี, จรณะ, ปิยนุช และริญ, 2541; Cataldo, Rolfes & Whitney, 1998; Weigley, Mueller & Robinson, 1997)

นอกจากนี้วัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่เกิดภาวะอ้วนได้ง่าย เนื่องจากมีการสะสมของไขมันเพิ่มขึ้นตลอดช่วงวัยรุ่น และมีระดับไขมันในร่างกายมากกว่าวัยรุ่นชายในทุกกลุ่มอายุ (Lewis, 1986) หากร่างกายได้รับไขมันในปริมาณที่มากเกินไปความต้องการจะนำไปสู่ภาวะอ้วนที่ลดได้ยาก ประกอบกับวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่รักความสวยงาม และให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ของร่างกาย อีกทั้งมีค่านิยมที่ต้องการมีรูปร่างผอมบาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับในสังคม ความอ้วนจึงเป็นปัญหาที่ละเอียดอ่อนสำหรับวัยรุ่นหญิงมากเป็นพิเศษ (ขวัญจิต, 2542; อนุสรณ์, 2545) จากการศึกษาการรับรู้ขนาดร่างกาย และแบบแผนการบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิง โดยวรรณ (2533) พบว่าวัยรุ่นหญิงส่วนมากรับรู้ขนาดร่างกายตนเองว่าอ้วนทั้งที่ไม่อ้วน และต้องการมีขนาดร่างกายเล็กกว่าที่เป็นจริง จึงลดน้ำหนักด้วยการงดอาหารหรือบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นหญิงรู้สึกไม่พึงพอใจต่อน้ำหนักและรูปร่างของตนเอง อีกทั้งยังนำไปสู่การมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโตสมวัย ความสามารถทางสติปัญญาและการเรียนรู้ด้อย ความต้านทานโรคของร่างกายลดลง เกิดการติดเชื้อได้ง่าย และเจ็บป่วยบ่อย อันจะมีผลต่อสมรรถภาพในการเรียน และส่งผลกระทบต่อระยะยาวถึงคุณภาพประชากรต่อไปในอนาคต (สุมณฑา และสุริพร, 2541; Barker, 1996; Narins, 1996) ดังนั้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำจะทำให้วัยรุ่นหญิงมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ที่เป็นผลมาจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ ซึ่งกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยแนะนำให้บริโภคอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ดังนั้นการบริโภคไขมันในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำจะช่วยป้องกันภาวะอ้วนและโรคที่จะตามมาเกี่ยวกับภาวะอ้วน (ชนิดา และศัลยา, 2548; นัยนา, 2543; เบญจพร,

2543) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งจากตัววัยรุ่นหญิงและสิ่งแวดล้อม (พัชรารักษ์, ละออ, นิลพรรณ, ศักดา และพันทิพย์, 2546; Mitchell, 1997) ซึ่งเอจเซน (Ajzen, 1991) ได้เสนอความคิดเห็นตามแนวคิดทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม (theory of planned behavior) ว่าบุคคลจะกระทำพฤติกรรมที่สนใจ โดยมีการวางแผนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ และพิจารณาผลที่คิดว่าจะเกิดจากการกระทำของตนก่อนที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม ดังนั้นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำสำเร็จจะเกิดจากความตั้งใจในการควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่ขัดขวางการกระทำพฤติกรรม โดยมีปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม 3 ประการ ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เจตคติต่อพฤติกรรม (attitudes toward behaviors) 2) ปัจจัยทางสังคม คือ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (subjective norms) และ 3) ปัจจัยควบคุม คือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (perceived behavioral control) จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลที่ใช้ทฤษฎีนี้เป็นกรอบแนวคิด เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของวัยรุ่น (Backman, Haddad, Lee, Johnston & Hodgkin, 2002) พฤติกรรมควบคุมการบริโภคน้ำตาลของนักเรียน (Masalu & Astrom, 2003) เป็นต้น ซึ่งผลการศึกษาพบว่าปัจจัยทั้ง 3 ประการ คือ เจตคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม รวมทั้งความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ และสามารถทำนายหรืออธิบายพฤติกรรมของบุคคลได้

จังหวัดพัทลุงเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคใต้ที่ได้รับการพัฒนาทั้งด้านการศึกษา เศรษฐกิจ สังคม และการท่องเที่ยว ทำให้มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจ และมีร้านสะดวกซื้อที่จำหน่ายสินค้าประเภทอาหารกึ่งสำเร็จรูปและอาหารสำเร็จรูปที่มีไขมันสูงเกิดขึ้นมาก โดยมีทำเลที่ตั้งในแหล่งชุมชนใกล้สถานศึกษา ประกอบกับจังหวัดพัทลุงอยู่ใกล้อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจส่งผลให้มีการซึมซับวัฒนธรรมความเป็นเมืองเข้ามา จึงเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสมัยนิยม ทำให้มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจะเกิดภาวะอ้วนได้ง่ายกว่าวัยรุ่นชาย ทั้งที่มีการควบคุมอาหารและน้ำหนักตัว เพื่อให้มีรูปร่างผอมบาง เนื่องจากอาหารที่มีไขมันสูงสามารถหาบริโภคได้ง่าย จึงทำให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้ยาก และอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพตามมา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง ซึ่งคาดว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นองค์ความรู้และเป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง อันจะนำไปสู่การมีภาวะสุขภาพที่ดีต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
2. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
3. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

### คำถามการวิจัย

1. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงเป็นอย่างไร
2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงเป็นอย่างไร
3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงเป็นอย่างไร
4. ความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงเป็นอย่างไร
5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงเป็นอย่างไร
6. เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมสามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้หรือไม่ อย่างไร
7. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้หรือไม่ อย่างไร
8. ความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง โดยผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม (theory of planned behavior) ของเอจเซน (Ajzen, 1991) มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา ซึ่งอธิบายว่ามนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล และใช้ข้อมูลที่มีอยู่อย่างมีระบบ รวมทั้งพิจารณาผลที่คิดว่าจะเกิดจากการกระทำของตนก่อนที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม พฤติกรรมของบุคคลส่วนมากอยู่ภายใต้การควบคุมของความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม โดยมีปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม 3 ประการ คือ

1. เจตคติต่อพฤติกรรม (attitudes toward behaviors: A) เป็นการประเมินความรู้สึกของบุคคลต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ

2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (subjective norms: SN) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนคิดว่าตนควรหรือไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้น

3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (perceived behavioral control: PBC) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่ามีความยากหรือง่ายในการกระทำพฤติกรรมนั้น และความสามารถในการควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมภายใต้ปัจจัยที่จะสนับสนุนหรือขัดขวางการกระทำพฤติกรรมนั้น

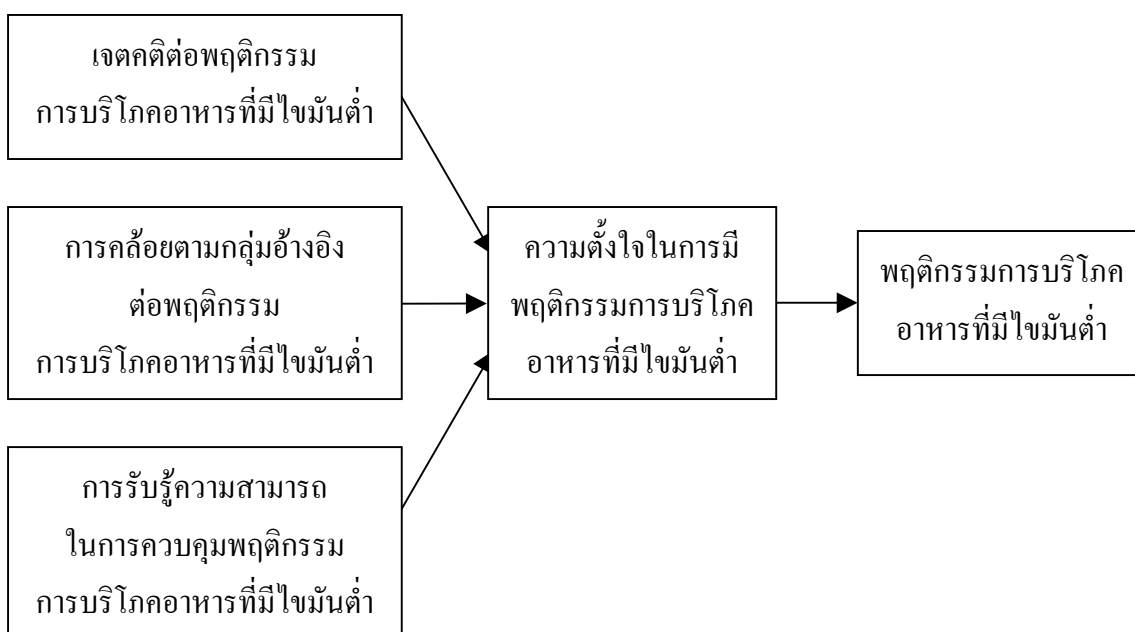
การทำนายหรืออธิบายพฤติกรรมจากความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมต้องมีความชัดเจนขององค์ประกอบด้านการกระทำ (action) เป้าหมาย (target) บริบท (context) และเวลา (time) รวมทั้งต้องมีความคงที่ โดยมีเจตคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นตัวกำหนดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม ซึ่งความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม โดยเป็นตัวกำหนดและสามารถทำนายพฤติกรรมได้ นอกจากนี้การที่จะกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จหรือไม่นั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมด้วย ซึ่งการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจะเป็นตัวกำหนดและสามารถทำนายพฤติกรรมได้ โดยไม่ต้องผ่านความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม และอาจจะทำนายพฤติกรรมร่วมกับความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม ดังนั้นการศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม และความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมจะทำให้ทราบถึงแนวโน้มของการกระทำพฤติกรรมได้ ผู้วิจัยจึงนำทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้

ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง โดยความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นผลมาจาก

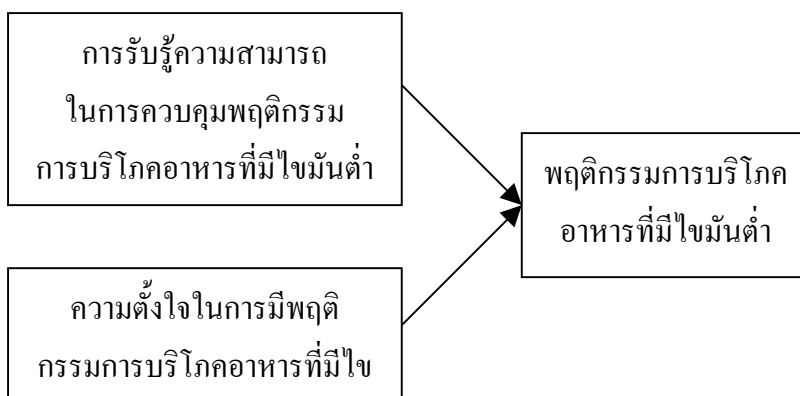
1. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำประเมินจากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำและการประเมินคุณค่าผลของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำประเมินจากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ และแรงจูงใจที่จะทำตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำประเมินจากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ และการรับรู้อำนาจการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาอิทธิพลของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ และความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ



ภาพ 2 กรอบแนวคิดในการศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

#### สมมติฐานการวิจัย

1. เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมสามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
2. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง
3. ความตั้งใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

#### นิยามศัพท์

*เจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ* หมายถึง การประเมินความรู้สึกของวัยรุ่นหญิงต่อการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำว่าทำให้มีผลอย่างไร มากน้อยเพียงใด และผลของการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี มากน้อยเพียงใด โดยประเมินจากแบบสอบถาม เจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเอจเซน (Ajzen, 1991)

*การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ* หมายถึง การรับรู้ของวัยรุ่นหญิงว่าบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ บิดามารดา พี่น้อง ญาติ เพื่อน ครูอาจารย์ บุคลากรสาธารณสุข คิดว่าตนควรหรือไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

มากนักน้อยเพียงใด และวัยรุ่นหญิงมีความต้องการหรือไม่ต้องการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำตามความคาดหวังของบุคคลเหล่านั้น มากน้อยเพียงใด โดยประเมินจากแบบสอบถามการคัดลอกตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเอจเซน (Ajzen, 1991)

*การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ* หมายถึง การรับรู้ของวัยรุ่นหญิงที่มีความยากหรือง่ายในการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ มากน้อยเพียงใด และความสามารถในการควบคุมตนเองให้รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำภายใต้ปัจจัยที่จะสนับสนุนหรือขัดขวางการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ มากน้อยเพียงใด โดยประเมินจากแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเอจเซน (Ajzen, 1991)

*ความตั้งใจในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ* หมายถึง การรับรู้โอกาสของวัยรุ่นหญิงว่าจะรับประทานหรือไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำในอนาคต มากน้อยเพียงใด เพื่อให้ร่างกายได้รับไขมันในปริมาณที่เหมาะสม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ โดยประเมินจากแบบสอบถามความตั้งใจในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเอจเซน (Ajzen, 1991)

*พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ* หมายถึง การปฏิบัติของวัยรุ่นหญิงเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีไขมัน เพื่อให้ร่างกายได้รับไขมันในปริมาณที่เหมาะสม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ โดยประเมินจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (กองโภชนาการ, 2535; เพลินใจ, วิชา, กรรณา และจันตรี, 2537; สุริย์พร, 2544)

*วัยรุ่นหญิง* หมายถึง นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุงในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง

#### *ขอบเขตการวิจัย*

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาในวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุงในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง



### ความสำคัญของการวิจัย

1. เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในระดับผู้กำหนดนโยบายที่จะนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการวางแผนแก้ไขปัญหาโภชนาการ เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ
2. เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในระดับผู้ปฏิบัติที่จะนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการวางแผนให้บริการ เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ
3. เป็นการทดสอบทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเอจเซน (Ajzen, 1991) ซึ่งจะ  
เป็นแนวทางสำหรับนักวิจัยในการวิจัยรูปแบบต่างๆ ในกลุ่มประชากรวัยรุ่นหญิงให้มากขึ้น เช่น งานวิจัยกึ่งทดลอง งานวิจัยเชิงทดลอง งานวิจัยเชิงคุณภาพ งานวิจัยเชิงปรากฏการณ์ เป็นต้น