

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยจำแนกตามความรู้ในการบริโภคอาหาร สถานภาพส่วนบุคคล และอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคล และข้อมูลทั่วไปของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ตอนที่ 3 ความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ตอนที่ 4 อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ตอนที่ 5 อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ตอนที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กับสถานภาพส่วนบุคคล ความรู้ในการบริโภคอาหาร อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคล และข้อมูลทั่วไปของนักเรียนหญิง ที่มีภาวะโภชนาการเกิน

กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนสตรีภูเก็ต
จำนวน 113 คน มีข้อมูลตามสถานภาพส่วนบุคคล (ตาราง 2-4)

ตาราง 2

จำนวน และร้อยละของสถานภาพส่วนบุคคลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

(n = 113)

สถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองต่อสัปดาห์		
น้อยกว่า 300 บาท	40	35.4
ระหว่าง 300-400 บาท	28	24.8
ระหว่าง 401-500 บาท	30	26.5
มากกว่า 500 บาท	15	13.3
ระดับการศึกษาของบิดา		
ประถมศึกษา	18	15.9
มัธยมศึกษา	32	28.3
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	34	30.1
ปริญญาตรีขึ้นไป	29	25.7
ระดับการศึกษาของมารดา		
ประถมศึกษา	25	22.1
มัธยมศึกษา	32	28.3
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	34	30.1
ปริญญาตรีขึ้นไป	22	19.5

ตาราง 2 (ต่อ)

(n = 113)		
สถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพของบิดา		
รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ	13	11.5
ค้าขาย หรือทำธุรกิจ	54	47.8
เกษตรกรกรรม	2	1.8
รับจ้าง	42	37.2
ถึงแก่กรรม	2	1.8
อาชีพของมารดา		
รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ	13	11.5
ค้าขาย หรือทำธุรกิจ	52	46.0
เกษตรกรกรรม	2	1.8
รับจ้าง	46	40.7
รายได้ของครอบครัว (บิดาและมารดา รวมกัน)		
ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน	10	8.8
ระหว่าง 10,000-20,000 บาท/เดือน	40	35.4
ระหว่าง 20,001-30,000 บาท/เดือน	26	23.0
มากกว่า 30,000 บาท/เดือน	37	32.7



จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้รับเงินจากผู้ปกครองสัปดาห์ละ น้อยกว่า 300 บาท จำนวน 40 คน (ร้อยละ 35.4) รองลงมาได้รับเงินสัปดาห์ละ 401-500 บาท จำนวน 30 คน (ร้อยละ 26.5) และสัปดาห์ละ 300-400 บาท จำนวน 28 คน (ร้อยละ 24.8) นอกนั้นได้รับเงินมากกว่า 500 บาท จำนวน 15 คน (ร้อยละ 13.3)

ระดับการศึกษาของบิดาจบการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า จำนวน 34 คน (ร้อยละ 30.1) รองลงมาคือ ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 32 คน (ร้อยละ 28.3) ระดับปริญญาตรี จำนวน 29 (ร้อยละ 25.7) และระดับประถมศึกษา จำนวน 18 คน (ร้อยละ 15.9) ส่วน

ระดับการศึกษาของมารดาจบการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า จำนวน 34 คน (ร้อยละ 30.1) รองลงมาคือ ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 32 คน (ร้อยละ 28.3) ระดับประถมศึกษา จำนวน 25 คน (ร้อยละ 22.1) และระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 22 คน (ร้อยละ 19.5)

อาชีพของบิดามีอาชีพค้าขาย หรือทำธุรกิจ จำนวน 54 คน (ร้อยละ 47.8) รองลงมา คือ มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 42 คน (ร้อยละ 37.2) อาชีพรับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ จำนวน 13 คน (ร้อยละ 11.5) อาชีพเกษตรกรรม จำนวน 2 คน (ร้อยละ 1.8) สำหรับอาชีพของมารดานั้นมีอาชีพค้าขาย หรือทำธุรกิจ จำนวน 52 คน (ร้อยละ 46.0) รองลงมา คือ มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 46 คน (ร้อยละ 40.7) อาชีพรับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ จำนวน 13 คน (ร้อยละ 11.5) และมีอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 2 คน (ร้อยละ 1.8) โดยมีรายได้ของครอบครัว (บิดาและมารดา รวมกัน) ระหว่าง 10,000-20,000 บาท/เดือน จำนวน 40 คน (ร้อยละ 35.4) รองลงมามีรายได้ มากกว่า 30,001 บาท/เดือน จำนวน 37 คน (จำนวน 32.7) มีรายได้ระหว่าง 20,001-30,000 บาท/เดือน จำนวน 26 คน (ร้อยละ 23.0) และมีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน จำนวน 10 คน (ร้อยละ 8.8)

ตาราง 3

จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

(n = 113)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน (เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ)		
บิดา	58	51.3
มารดา	54	47.8
พี่	22	19.5
น้อง	21	18.6
ปู่	7	6.2
ย่า	28	24.8
ตา	8	7.1
ยาย	26	23.0
ลุง	17	15.0
ป้า	22	19.5
น้า	16	14.2
อา	15	13.3

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่ง สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนเป็นพ่อ จำนวน 58 คน (ร้อยละ 51.3) เกือบครึ่งมีแม่อ้วน จำนวน 54 คน (ร้อยละ 47.8) ประมาณหนึ่งในสี่มีย่าและยายอ้วน และประมาณหนึ่งในห้ามีพี่น้อง และป้าอ้วน

ตาราง 4

จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

(n = 113)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การออกกำลังกายของนักเรียน ใน 1 สัปดาห์		
ออกกำลังกายทุกวัน	3	2.7
3-4 วัน/สัปดาห์	22	19.5
1-2 วัน/สัปดาห์	82	72.6
ไม่ออกกำลังกาย	6	5.3
*ระยะเวลาออกกำลังกายแต่ละครั้ง		
มากกว่า 1 ชั่วโมง	11	10.3
1 ชั่วโมง	26	24.3
15-45 นาที	59	55.1
น้อยกว่า 15 นาที	11	10.3
กิจกรรมยามว่างที่นักเรียนปฏิบัติมากที่สุด		
เล่นคอมพิวเตอร์		
1-3 ชั่วโมง	7	6.2
4-6 ชั่วโมง	36	31.8
7-10 ชั่วโมง	2	1.8
อ่านหนังสือการ์ตูน นิยายสาร วารสารหนังสือพิมพ์		
1-3 ชั่วโมง	20	17.7
4-6 ชั่วโมง	11	9.7
ดูโทรทัศน์		
1-3 ชั่วโมง	15	13.3
4-6 ชั่วโมง	8	7.1
7-10 ชั่วโมง	6	5.3

ตาราง 4 (ต่อ)

	(n = 113)	
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นอนพักผ่อน		
1-3 ชั่วโมง	5	4.4
4-6 ชั่วโมง	3	2.6
เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนเพศเดียวกัน ชั้นเดียวกัน		
คิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร		
รูปร่างพอดี	5	4.4
รูปร่างผอมไป	-	-
รูปร่างอ้วนเกินไป	108	95.6
ความต้องการปรับปรุงรูปร่างของนักเรียน		
ต้องการให้ผอมกว่านี้	108	95.6
ต้องการให้อ้วนกว่านี้	-	-
ไม่ต้องการ	5	4.4

* ไม่ออกกำลังกาย 6 คน

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ จำนวน 82 คน (ร้อยละ 72.6) รองลงมาออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์ จำนวน 22 คน (ร้อยละ 19.5) ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 6 คน (ร้อยละ 5.3) และออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 3 คน (ร้อยละ 2.7) สำหรับเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ใช้เวลา 15-45 นาที จำนวน 59 คน (ร้อยละ 55.1) รองลงมาใช้เวลา 1 ชั่วโมง จำนวน 26 คน (ร้อยละ 24.3) นอกจากนั้นมากกว่า 1 ชั่วโมง และน้อยกว่า 15 นาที มีจำนวนเท่ากันคือ จำนวน 11 คน (ร้อยละ 10.3)

สำหรับกิจกรรมยามว่างที่นักเรียนปฏิบัติมากที่สุด คือ เล่นคอมพิวเตอร์ โดยใช้เวลา 4-6 ชั่วโมง จำนวน 36 คน (ร้อยละ 31.8) รองลงมา 1-3 ชั่วโมง จำนวน 7 คน (ร้อยละ 6.2) และ 7-10 ชั่วโมง จำนวน 2 คน (ร้อยละ 1.8) สำหรับอ่านหนังสือการ์ตูน นิยายสาร วารสาร

หนังสือพิมพ์ ใช้เวลา 1-3 ชั่วโมง จำนวน 20 คน (ร้อยละ 17.7) และ 4-6 ชั่วโมง จำนวน 11 คน (ร้อยละ 9.7) ส่วนคู่มือโทรทัศน์ ใช้เวลา 1-3 ชั่วโมง จำนวน 15 คน (ร้อยละ 13.3) รองลงมา 4-6 ชั่วโมง จำนวน 8 คน (ร้อยละ 7.1) และ 7-10 ชั่วโมง จำนวน 6 คน (ร้อยละ 5.3) ส่วนนอนพักผ่อน ใช้เวลา 1-3 ชั่วโมง จำนวน 5 คน (ร้อยละ 4.4) และ 4-6 ชั่วโมง จำนวน 3 คน (ร้อยละ 2.6)

เปรียบเทียบรูปร่างกับเพื่อนเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน ส่วนใหญ่นักเรียนคิดว่าตนเองมีรูปร่างอ้วนเกินไป จำนวน 108 คน (ร้อยละ 95.9) และมีรูปร่างพอดี จำนวน 5 คน (ร้อยละ 4.4) สำหรับการปรับปรุงรูปร่างของนักเรียน ส่วนใหญ่นักเรียนต้องการให้ผอมกว่านี้ จำนวน 108 คน (ร้อยละ 95.6) และไม่ต้องการปรับปรุงรูปร่าง จำนวน 5 คน (ร้อยละ 4.4)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสตรีภูเก็ต แสดงเป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจัดระดับคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็น 4 ระดับ คือ มีพฤติกรรมในระดับที่ดีมาก ดี ต้องปรับปรุง และต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน (ตาราง 5-9)

ตาราง 5

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงมาตรฐานของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ	$\bar{X}$	SD
ดีมาก (3.28-4.00 คะแนน)	20	17.7	3.39	0.11
ดี (2.52-3.27 คะแนน)	80	70.8	2.88	0.19
ต้องปรับปรุง (1.76-2.51 คะแนน)	12	10.6	2.28	0.23
ต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน (1.00-1.75 คะแนน)	1	0.9	1.66	-
รวม	113	100	2.90	0.36

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จำนวน 80 คน (ร้อยละ 70.8) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.88$) รองลงมาจำนวน 20 คน (ร้อยละ 17.7) มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.39$) จำนวน 12 คน (ร้อยละ 10.6) มีพฤติกรรมอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุง ($\bar{X} = 2.28$) และมีจำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.9) พฤติกรรมอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน ($\bar{X} = 1.66$)

ตาราง 6

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ด้านที่พึงประสงค์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ	$\bar{X}$	SD
ด้านการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์				
ดีมาก (3.28-4.00 คะแนน)	27	23.9	3.42	0.14
ดี (2.52-3.27 คะแนน)	55	48.7	2.89	0.18
ต้องปรับปรุง (1.76-2.51 คะแนน)	30	26.5	2.31	0.19
ต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน (1.00-1.75 คะแนน)	1	0.9	1.66	-
รวม	113	100.0	2.85	0.45

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง จำนวน 55 คน (ร้อยละ 48.7) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ในอยู่ระดับดี ($\bar{X} = 2.89$) รองลงมาจำนวน 30 คน (ร้อยละ 26.5) มีพฤติกรรมอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุง ($\bar{X} = 2.31$) และจำนวน 27 คน (ร้อยละ 23.9) มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.42$) มีจำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.9) พฤติกรรมอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน เมื่อพิจารณารายข้อ ผลดังตาราง 7



ตาราง 7

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
ด้านที่พึงประสงค์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกเป็นรายชื่อ

(n = 113)

ข้อ	พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ที่พึงประสงค์	ทำ ทุกวัน (ร้อยละ)	ทำ 4-6 วัน (ร้อยละ)	ทำ 1-3 วัน (ร้อยละ)	ไม่เคย ทำเลย (ร้อยละ)	$\bar{X}$	SD
1.	รับประทานอาหารครบทุกมื้อ	69 (61.1)	26 (23.0)	16 (14.2)	2 (1.8)	3.43	0.80
2.	รับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ด แห้ง เช่น นมถั่วเหลือง เต้าหู้ เต้าฮวย ฯลฯ	12 (10.6)	35 (31.0)	56 (49.6)	10 (8.8)	2.43	0.80
3.	รับประทานผักทุกมื้ออาหาร	43 (38.1)	42 (37.2)	24 (21.2)	4 (3.5)	3.10	0.85
4.	หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรือติดหนัง	23 (20.4)	30 (26.5)	47 (41.6)	13 (11.5)	2.56	0.94
5.	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในทุก 3 มื้อ	29 (25.7)	43 (38.1)	32 (28.3)	9 (8.0)	2.81	0.91
6.	รับประทานผลไม้สด ที่มีรสหวานน้อย เช่น สับปะรด ฝรั่ง ส้ม ชมพู่	25 (22.1)	44 (38.9)	39 (34.5)	5 (4.4)	2.79	0.83
รวม						2.85	0.45

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ด้านการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ โดยรวมในระดับดี ($\bar{X} = 2.85$) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารในระดับดีมาก คือ รับประทานอาหารครบทุกมื้อ (ข้อ 1) ส่วนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารในระดับดี 4 ข้อ (ข้อ 3, 4, 5 และ 6) รับประทานผักทุกมื้ออาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในทุก 3 มื้อ และรับประทานผลไม้สด ที่มีรสหวานน้อย เช่น สับปะรด ฝรั่ง ส้ม ชมพู่ พฤติกรรมกรบริโภคอาหารในระดับที่ต้อง

ปรับปรุง คือ รับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น นมถั่วเหลือง เต้าหู้ เต้าฮวย (ข้อ 2)

ตาราง 8
จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงมาตรฐานของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ด้านที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ	$\bar{X}$	SD
ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์				
ดีมาก (3.28-4.00 คะแนน)	29	25.7	3.26	0.21
ดี (2.52-3.27 คะแนน)	63	55.8	2.90	0.19
ต้องปรับปรุง (1.76-2.51 คะแนน)	17	15.0	2.49	0.17
ต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน (1.00-1.75 คะแนน)	4	3.5	1.96	0.38
รวม	113	100.0	2.93	0.50

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จำนวน 63 คน (ร้อยละ 55.8) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.90$) รองลงมาจำนวน 29 คน (ร้อยละ 25.7) มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.26$) จำนวน 17 คน (ร้อยละ 15.0) มีพฤติกรรมอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุง ($\bar{X} = 2.49$) และมีจำนวน 4 คน (ร้อยละ 3.5) พฤติกรรมอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน ($\bar{X} = 1.96$) เมื่อพิจารณารายข้อ ผลดังตาราง 9

ตาราง 9

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ด้านไม่พึงประสงค์ ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อ

(n = 113)

ข้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ไม่พึงประสงค์	ทำ ทุกวัน (ร้อยละ)	ทำ 4-6 วัน (ร้อยละ)	ทำ 1-3 วัน (ร้อยละ)	ไม่เค ทำเลย (ร้อยละ)	$\bar{X}$	SD
1.	รับประทานขนมไทยที่มีรสหวานมัน เช่น กุ้งยวขจี ทับทิมกรอบ เต้าส่วน ข้าวเหนียวถั่วดำน้ำกะทิ มันเชื่อม ฯลฯ	2 (1.8)	14 (12.4)	76 (67.3)	21 (18.6)	3.03	0.61
2.	รับประทานขนมขมิ้นคั่วทอดโรตีสัน เล่นอินเทอร์เน็ต อ่านหนังสือ	9 (8.0)	31 (27.4)	57 (50.4)	16 (14.2)	2.71	0.80
3.	รับประทานอาหารช่วงกลางคืนก่อนนอน	5 (4.4)	22 (19.5)	46 (40.7)	40 (35.4)	3.07	0.85
4.	รับประทานอาหารมื้อเย็น ในปริมาณที่มากกว่ามื้ออื่น	5 (4.4)	29 (25.7)	54 (47.8)	25 (22.1)	2.88	0.80
5.	รับประทานขนมเบเกอรี่ เช่น คูกี้ เค้ก พาย ฯลฯ	4 (3.5)	25 (22.1)	72 (63.7)	12 (10.6)	2.81	0.66
6.	รับประทานขนมหวานหลังมื้ออาหาร	7 (6.2)	17 (15.0)	55 (48.7)	34 (30.1)	3.03	0.83
7.	ดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานทุกครั้ง เมื่อรู้สึกกระหาย	6 (5.3)	27 (23.9)	59 (52.2)	21 (18.6)	2.84	0.78
8.	รับประทานข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่ ข้าวขาหมู	2 (1.8)	17 (15.0)	69 (61.1)	25 (22.1)	3.04	0.66
9.	ดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น นมรสสตอเบอรี่ นมรสช็อคโกแลต	10 (8.8)	18 (15.9)	49 (43.4)	36 (31.9)	2.98	0.91
รวม						2.93	0.50

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ด้านการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์ โดยรวมในระดับดี ($\bar{X} = 2.93$) เมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดีทุกข้อ

ตอนที่ 3 ความรู้ในการบริโภคอาหาร

ข้อมูลความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนสตรีภูเก็ต แสดงเป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจัดระดับคะแนนความรู้ในการบริโภคอาหารเป็น 5 ระดับ คือ มีความรู้ระดับที่ดีมาก ดี ปานกลาง ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ และต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ (ตาราง 10-11)

ตาราง 10

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความรู้ในการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ	$\bar{X}$	SD
ดีมาก (16-20 คะแนน)	63	55.8	17.06	1.02
ดี (14-15 คะแนน)	32	28.3	14.46	0.50
ปานกลาง (12-13 คะแนน)	15	13.3	12.53	0.51
ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ (10-11 คะแนน)	3	2.7	10.33	0.57
ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ (0-9 คะแนน)	-	-	-	-
รวม	113	100.0	15.54	2.06

จากตาราง 10 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 113 คน มีจำนวน 63 คน (ร้อยละ 55.8) มีความรู้ในการบริโภคอาหารในระดับดีมาก ($\bar{X} = 17.06$) รองลงมาจำนวน 32 คน (ร้อยละ 28.3) มีความรู้อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 14.46$) และจำนวน 15 คน (ร้อยละ 13.3) มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 12.53$) นอกจากนั้นมีจำนวน 3 คน (ร้อยละ 2.7) มีความรู้ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ($\bar{X} = 10.33$) เป็นที่น่าสังเกตว่า ไม่พบนักเรียนที่มีความรู้ในการบริโภคอาหารต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำเลย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ผลดังตาราง 10

ตาราง 11

จำนวน ร้อยละของความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกเป็นรายข้อ

(n = 113)			
ข้อ	ความรู้ในการบริโภคอาหาร	จำนวนตอบถูก (ร้อยละ)	จำนวนตอบผิด (ร้อยละ)
ปัญหาภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยรุ่นหญิง			
*1.	การลดอาหารเพื่อลดความอ้วนอาจทำให้เป็นโรคโลหิตจางได้	65 (57.5)	48 (42.5)
*2.	บุคคลที่มีรูปร่างอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	110 (97.3)	3 (2.7)
3.	สาเหตุของการเกิดโรคอ้วนส่วนมากมาจากพันธุกรรมมากกว่าพฤติกรรมการกิน	58 (51.3)	55 (48.7)
แนวทางการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน			
*4.	พิซซ่ามีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และมีไขมันมาก	110 (97.3)	3 (2.7)
5.	นักเรียนควรรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ในเวลาใดก็ได้	104 (92.0)	9 (8.0)
*6.	นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารที่ประกอบอาหารโดยการต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ย่าง มากกว่าการทอดหรืออาหารที่มีน้ำมันมาก	98 (86.7)	15 (13.3)
*7.	การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง	81 (71.7)	32 (28.3)

ตาราง 11 (ต่อ)

(n = 113)

ข้อ	ความรู้ในการบริโภคอาหาร	จำนวนตอบถูก (ร้อยละ)	จำนวนตอบผิด (ร้อยละ)
*8.	การทำงานบ้าน เช่น ถูพื้น ซักผ้า รีดผ้า ถือเป็นการออกกำลังกาย	109 (96.5)	4 (3.5)
*9.	อาหารที่มีเส้นใย หรือกากอาหารสูง ช่วยลดการดูดซึมไขมันเข้าสู่ร่างกาย	85 (75.2)	28 (24.8)
10.	การงดอาหารประเภทข้าว และอาหารที่ทำจากแป้งทุกชนิดทำให้ไม่อ้วน	51 (45.1)	62 (54.9)
11.	แฮมเบอร์เกอร์มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	106 (93.8)	7 (6.2)
12.	การควบคุมการบริโภคอาหาร คือ ควรงดอาหารมื่อเย็น	41 (36.3)	72 (63.7)
โภชนบัญญัติ 9 ประการ			
13.	นักเรียนควรเลือกดื่มนมเปรี้ยว และนมรสต่าง ๆ อย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว	66 (58.4)	47 (41.6)
*14.	การรับประทานอาหารให้มีสุขภาพที่ดี ต้องยึดหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ	102 (90.3)	11 (9.7)
*15.	นักเรียนควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ขนุนสุก และทุเรียน	100 (88.5)	13 (11.5)
*16.	หากนักเรียนมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ระหว่าง 25-29.9 แสดงว่าเป็นโรคอ้วน	87 (77.0)	26 (23.0)
*17.	เครื่องในสัตว์ หอยนางรม มีคอเลสเตอรอลสูง	105 (92.9)	8 (7.1)

ตาราง 11 (ต่อ)

(n = 113)			
ข้อ	ความรู้ในการบริโภคอาหาร	จำนวนตอบถูก (ร้อยละ)	จำนวนตอบผิด (ร้อยละ)
18.	ข้าวขาวมีวิตามินเทียบเท่าข้าวกล้อง	83 (73.5)	30 (26.5)
*19.	การรับประทานเนื้อปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดได้	100 (88.5)	13 (11.5)
20.	ผักดิบแป่งทอดชนิดต่าง ๆ ช่วยลดน้ำหนักได้	96 (85.0)	17 (15.0)

*เป็นคำตอบที่ถูก

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับปัญหาภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยรุ่นหญิงถูก คือข้อ บุคคลที่มีรูปร่างอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน (ร้อยละ 97.3) รองลงมา คือ การลดอาหารเพื่อลดความอ้วนอาจทำให้เป็นโรคโลหิตจางได้ (ร้อยละ 57.5) และสาเหตุของการเกิดโรคอ้วนส่วนมากมาจากพันธุกรรม มากกว่าพฤติกรรมการกิน (ร้อยละ 51.3)

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินถูก คือข้อ พืชฯมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และมีไขมันมาก (ร้อยละ 97.3) รองลงมาคือ การทำงานบ้าน เช่น ถูพื้น ซักผ้า รีดผ้า ถือเป็นการออกกำลังกาย (ร้อยละ 96.5) และแฮมเบอร์เกอร์มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน (ร้อยละ 93.8) ส่วนความรู้ที่ตอบผิดมาก คือข้อ การควบคุมการบริโภคอาหาร คือ ควรงดอาหารมื้อเย็น (ร้อยละ 63.7) รองลงมาคือ การงดอาหารประเภทข้าว และอาหารที่ทำจากแป้งทุกชนิดทำให้ไม่อ้วน (ร้อยละ 54.9) และการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง (ร้อยละ 28.3)

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการถูก คือข้อ เครื่องในสัตว์ หอยนางรม มีคอเลสเตอรอลสูง (ร้อยละ 92.9) รองลงมาคือ

การรับประทานอาหารให้มีสุขภาพที่ดี ต้องยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ร้อยละ 90.3) และนักเรียนควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ขนุนสุก ทุเรียน และการรับประทานเนื้อปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดได้ (ร้อยละ 88.5) ส่วนความรู้ที่ตอบผิดมาก คือ นักเรียนควรเลือกดื่มนมเปรี้ยว และนมรสต่าง ๆ อย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว (ร้อยละ 41.6) และข้าวขาวมีวิตามินเทียบเท่าข้าวกล้อง (ร้อยละ 26.5)

ตอนที่ 4 อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ

ข้อมูลอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสตรีภูเก็ต แสดงเป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจัดระดับคะแนนอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศเป็น 3 ระดับ คือ ได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศมาก ปานกลาง น้อย (ตาราง 12-13)

ตาราง 12

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงมาตรฐานของระดับอิทธิพลของการสื่อสารและ
สารสนเทศของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ระดับอิทธิพลของการสื่อสาร และสารสนเทศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	$\bar{X}$	SD
มาก (2.22-3.00 คะแนน)	60	53.1	2.44	0.13
ปานกลาง (1.61-2.21 คะแนน)	52	46.0	2.08	0.12
น้อย (1.00-1.60 คะแนน)	1	0.9	1.60	-
รวม	113	100.0	2.26	0.23

จากตาราง 12 พบว่า มีนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่จำนวน 60 คน (ร้อยละ 53.1) ได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศในระดับมาก ($\bar{X} = 2.44$) รองลงมาจำนวน (ร้อยละ 46.0) ได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.08$) และจำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.9) ได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.60$) เมื่อพิจารณารายข้อ ผลดังตาราง 13

ตาราง 13

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงมาตรฐานของอิทธิพลของการสื่อสารและ
สารสนเทศของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกเป็นรายข้อ

(n = 113)

ข้อ	อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง	$\bar{X}$	SD
1.	เลือกซื้ออาหารประเภทขนมขบเคี้ยว กรอบกรอบ ที่ปรากฏตามสื่อโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต วิทยู	51 (45.1)	56 (49.6)	6 (5.3)	2.40	0.59
2.	เห็นกล่องขนมสวยจึงทำให้ตัดสินใจซื้อมารับประทาน	59 (52.2)	47 (41.6)	7 (6.2)	2.46	0.61
3.	เข้าใจถึงปัญหา “ภาวะ โภชนาการเกิน” จากสื่อที่เกี่ยวกับ สุขภาพ	37 (32.7)	58 (51.3)	18 (15.9)	2.17	0.68
4.	การได้รับใบปลิวอาหารประเภทไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ที่จัดส่งถึงบ้าน ทำให้ตัดสินใจสั่งอาหารเพราะ รวดเร็วและรูปแบบทันสมัย	59 (52.2)	49 (43.4)	5 (4.4)	2.48	0.58
5.	เมื่อดูโฆษณาของ (สสส) ขยับวันละนิดเท่ากับการออก กำลังกาย เชื่อว่าทำให้สุขภาพแข็งแรง	13 (11.5)	87 (77.0)	13 (11.5)	2.00	0.48
6.	ดื่มชาชงสมุนไพรเพราะเชื่อว่ารูปร่างสวยเหมือนดารานางแบบ	83 (73.5)	25 (22.1)	5 (4.4)	2.69	0.55
7.	ดื่มน้ำอัดลมตามดารานักร้องที่แสดงโฆษณา	58 (51.3)	53 (46.9)	2 (1.8)	2.50	0.53



ตาราง 13 (ต่อ)

(n = 113)						
ข้อ	อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง	$\bar{X}$	SD
8.	ป้ายโฆษณา แผ่นพับ ใบปลิวเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนอยากบริโภคอาหาร	44 (38.9)	59 (52.2)	10 (8.8)	2.30	0.62
9.	ได้รับความรู้การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจากวารสาร นิตยสาร และหนังสือพิมพ์	36 (31.9)	73 (64.6)	4 (3.5)	2.28	0.52
10.	รับประทานอาหารตามสัดส่วนที่ธงโภชนาการแนะนำ	16 (14.2)	80 (70.8)	17 (15.0)	1.99	0.54
11.	การได้รับของแถมและส่วนลดราคา ทำให้อยากบริโภคอาหารประเภท เคเอฟซี แมค โดเนล พิชซ่า	58 (51.3)	47 (41.6)	8 (7.1)	2.44	0.62
12.	ดูวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องทางอินเทอร์เน็ต	9 (8.0)	58 (51.3)	46 (40.7)	1.67	0.61
13.	เชื่อว่าสารอาหารที่ได้จากการดื่มน้ำผักผลไม้ชนิดกล่องเทียบเท่ากับการรับประทานผลไม้สดตามคำแนะนำ	57 (50.4)	49 (43.4)	7 (6.2)	2.44	0.61
14.	ดื่มนมถั่วเหลืองที่มีน้ำตาลน้อย (low sugar) ตามโฆษณา	20 (17.7)	66 (58.4)	27 (23.9)	1.94	0.64
15.	ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว ตามโฆษณาน้ำดื่ม	43 (38.1)	56 (49.6)	14 (12.4)	2.26	0.66
รวม					2.26	0.16

จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ โดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 2.26$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศในระดับมาก 10 ข้อ (ข้อ 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 13 และ 15) เลือกซื้ออาหารประเภทขนมขบเคี้ยว กรูบกรอบ ที่ปรากฏตามสื่อโทรทัศน์

อินเทอร์เน็ต วิทู เห็นกล่องขนมสวยจึงทำให้ตัดสินใจซื้อมารับประทาน การได้รับใบปลิวอาหารประเภทไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซา ที่จัดส่งถึงบ้าน ทำให้ตัดสินใจสั่งอาหารเพราะรวดเร็วและรูปแบบทันสมัย คิมซาซงสมุนไพรเพราะเชื่อว่ารูปร่างสวยเหมือนดารานางแบบ คิมน้ำอัดลมตามคารา นักร้องที่แสดงโฆษณา ป้ายโฆษณา แผ่นพับ ใบปลิวเป็นตัวกระตุ้นให้อยากบริโภคอาหาร ได้รับความรู้การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจากวารสาร นิตยสาร และหนังสือพิมพ์ การได้รับของแถมและส่วนลดราคา ทำให้อยากบริโภคอาหารประเภท เคเอฟซี แมคโดนัลด์ พิซซา เชื่อว่าสารอาหารที่ได้จากการคั้นน้ำผักผลไม้ชนิดกล่องเทียบเท่ากับการรับประทานผลไม้สดตามคำแนะนำ และคั้นน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว ตามคำแนะนำน้ำดื่ม ส่วนการได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศในระดับปานกลาง 5 ข้อ (ข้อ 3, 5, 10, 12, และ 14) เข้าใจถึงปัญหา “ภาวะโภชนาการเกิน” จากสื่อที่เกี่ยวกับสุขภาพ เมื่อดูโฆษณาของ (สสส) ขยับวันละนิดเท่ากับการออกกำลังกาย เชื่อว่าทำให้สุขภาพแข็งแรง รับประทานอาหารตามสัดส่วนที่ธงโภชนาการแนะนำ คู่มือการออกกำลังกายที่ถูกต้องทางอินเทอร์เน็ต และคั้นนมถั่วเหลืองที่มีน้ำตาลน้อย (low sugar) ตามโฆษณา

ตอนที่ 5 อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม

ข้อมูลอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสตรีภูเก็ต แสดงเป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจัดระดับคะแนนอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมเป็น 3 ระดับ คือ ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมมาก ปานกลาง น้อย (ตาราง 14-15)

ตาราง 14

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ระดับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ	$\bar{X}$	SD
มาก (2.22-3.00 คะแนน)	57	50.4	2.45	0.18
ปานกลาง (1.61-2.21 คะแนน)	54	47.8	2.03	0.12
น้อย (1.00-1.60 คะแนน)	2	1.8	1.43	0.04
รวม	113	100.0	2.23	0.28

จากตาราง 14 พบว่า มีนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 57 คน (ร้อยละ 50.4) ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมในระดับมาก ($\bar{X} = 2.45$) รองลงมาจำนวน (ร้อยละ 47.8) ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.03$) และจำนวน 2 คน (ร้อยละ 1.8) ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.43$) เมื่อพิจารณารายชื่อ ผลดังตาราง 15

ตาราง 15
จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงมาตรฐานของอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม
ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกเป็นรายข้อ

(n = 113)						
ข้อ	อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง	$\bar{X}$	SD
1.	รับประทานเนื้อปลาตามครอบครัว	71 (62.8)	38 (33.6)	4 (3.5)	2.59	0.56
2.	บริโภคผักมากขึ้น เพราะมีการรณรงค์ในโรงเรียน	44 (38.9)	61 (54.0)	8 (7.1)	2.32	0.60
*3.	เพื่อนมักชวนให้รับประทานอาหารจานด่วน เช่น ไก่ทอด ไส้กรอก พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	10 (8.8)	67 (59.3)	36 (31.9)	2.23	0.59
4.	ออกกำลังกายตามคำชักชวนของครอบครัว	40 (35.4)	56 (49.6)	17 (15.0)	2.20	0.68
5.	มีกำลังใจ เมื่อครอบครัวชมเชยที่รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์	49 (43.4)	48 (42.5)	16 (14.2)	2.29	0.70
*6.	รับประทานอาหารสูง หรืออาหารสำเร็จรูปตามครอบครัว	15 (13.3)	69 (61.1)	29 (25.7)	2.12	0.61
7.	รับประทานอาหารควบคุมน้ำหนักตามคำแนะนำของเพื่อน	14 (12.4)	74 (65.5)	25 (22.1)	1.90	0.58
8.	งดรับประทานอาหารประเภททอดตามคำบอกกล่าวของ เพื่อน	14 (12.4)	72 (63.7)	27 (23.9)	1.88	0.59
9.	ครอบครัวชักชวนให้กินผัก และปรุงอาหารจากผัก	58 (51.3)	44 (38.9)	11 (9.7)	2.42	0.66
10.	เพื่อนบอกว่าอ้วน แนะนำให้รับประทานอาหารน้อยลง	66 (58.4)	45 (39.8)	2 (1.8)	2.57	0.53
*11.	รับประทานอาหารบ่อยมาก เพราะอยู่ใกล้ร้านขายอาหาร	15 (13.3)	60 (53.1)	38 (33.6)	2.20	0.65



(n = 113)

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อ	อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง	$\bar{X}$	SD
*12.	รับประทานอาหารจุบจิบ เพราะครอบครัวซื้ออาหารมาเก็บไว้	16 (14.2)	56 (49.6)	41 (36.3)	2.22	0.67
*13.	ซื้อลูกกวาด น้ำอัดลมตามร้านค้าข้างโรงเรียน	19 (16.8)	57 (50.4)	37 (32.7)	2.16	0.68
14.	หยุดรับประทานขนมจุบจิบทุกครั้งที่ครอบครัวเตือน	35 (31.0)	67 (59.3)	11 (9.7)	2.21	0.60
15.	ครอบครัวห้ามไม่ให้รับประทานอาหารเกิน 1 ทุ่ม	47 (41.6)	44 (38.9)	22 (19.5)	2.22	0.75
รวม					2.23	0.28

*อิทธิพลทางด้านลบ

จากตาราง 15 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 2.23$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้รับอิทธิพลทางสังคม และวัฒนธรรมในระดับมาก 8 ข้อ (ข้อ 1, 2, 3, 5, 9, 10, 12 และ 15) รับประทานเนื้อปลาตามครอบครัว บริโภคผักมากขึ้น เพราะมีการรณรงค์ในโรงเรียน เพื่อนมักชวนให้รับประทานอาหารจานด่วน เช่น ไก่ทอด ไส้กรอก พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มีกำลังใจเมื่อครอบครัวชมเชยที่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครอบครัวชักชวนให้กินผัก และปรุงอาหารจากผัก เพื่อนบอกว่าอ้วน แนะนำให้รับประทานอาหารน้อยลง รับประทานอาหารจุบจิบ เพราะครอบครัวซื้ออาหารมาเก็บไว้ และครอบครัวห้ามไม่ให้รับประทานอาหารเกิน 1 ทุ่ม สำหรับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมในระดับปานกลาง 7 ข้อ (ข้อ 4, 6, 7, 8, 11, 13, และ 14) ออกกำลังกายตามคำชักชวนของครอบครัว รับประทานอาหารสูง หรืออาหารสำเร็จรูปตามครอบครัว รับประทานอาหารควบคุมน้ำหนักตามคำแนะนำของเพื่อน งดรับประทานอาหารประเภททอด ตามคำบอกกล่าวของเพื่อน รับประทานอาหารบ่อยมาก เพราะอยู่ใกล้ร้านขายอาหาร ซื้อลูกกวาด น้ำอัดลม ตามร้านค้าข้างโรงเรียน และหยุดรับประทานขนมจุบจิบทุกครั้งที่ครอบครัวเตือน

ตอนที่ 6 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิง ที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำแนกตามตัวแปรอิสระ

การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำแนกตามตัวแปรอิสระ โดยการทดสอบไคสแควร์ (chi-square test) การทดสอบค่าที (t test) แบบ Independent วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one-way ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé) และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เนื่องจากการแบ่งกลุ่มของตัวแปรตาม และตัวแปรอิสระบางกลุ่มมีจำนวนตัวอย่างของแต่ละกลุ่มน้อยเกินไปไม่สามารถใช้สถิติอนุมานได้ จึงได้แบ่งกลุ่มของตัวแปรดังกล่าวให้เหมาะสมดังนี้

การทดสอบไคสแควร์

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ
 - 1.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารดี ถึงดีมาก
 - 1.2 พฤติกรรมต้องปรับปรุง ถึงต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
2. อาชีพของบิดา แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ
 - 2.1 รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ จำนวน 13 คน
 - 2.2 ค้าขาย หรือทำธุรกิจ จำนวน 54 คน
 - 2.3 รับจ้าง จำนวน 42 คน
3. อาชีพของมารดา แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ
 - 3.1 รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ จำนวน 13 คน
 - 3.2 ค้าขาย หรือทำธุรกิจ จำนวน 52 คน
 - 3.3 รับจ้าง จำนวน 46 คน

การทดสอบค่าที (t test) แบบ Independent

1. อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม

1.1 ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมมาก

1.2 ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมน้อย ถึงปานกลาง

วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one-way ANOVA)

1. รายได้ของนักเรียนจากผู้ปกครองต่อสัปดาห์

1.1 น้อยกว่า 300 บาท

1.2 ระหว่าง 300-400 บาท

1.3 ระหว่าง 401-มากกว่า 500 บาท

2. ระดับการศึกษาของบิดา

2.1 ประถมศึกษา และมัธยม

2.2 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

2.3 ปริญญาตรีขึ้นไป

3. รายได้ของครอบครัว

3.1 ต่ำกว่า 10,000 และ 10,000-20,000 บาท/เดือน

3.2 ระหว่าง 20,001-30,000 บาท/เดือน

3.3 มากกว่า 30,000 บาท/เดือน

ผลการศึกษาครั้งนี้ (ดูตาราง 16-20)

ตาราง 16

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน
จำแนกตามอาชีพของบิดา และมารดา

อาชีพ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		รวม	X ²	Sig.
	ดี-ดีมาก	ต้องปรับปรุง- ต้องปรับปรุง อย่างเร่งด่วน			
อาชีพบิดา					
รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ	8.0	5.0	13	9.995*	.007
	11.4	1.6			
ค้าขาย หรือทำธุรกิจ	49.0	5.0	54		
	47.6	6.4			
รับจ้าง	39.0	3.0	42		
	37.0	5.0			
รวม	96.0	13.0	109		
อาชีพมารดา					
รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ	11.0	2.0	13	2.046	.359
	11.5	1.5			
ค้าขาย หรือทำธุรกิจ	44.0	8.0	52		
	45.9	6.1			
รับจ้าง	43.0	3.0	46		
	40.6	5.4			
รวม	98.0	13.0	111		

จากตาราง 16 พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่บิดามีอาชีพต่างกัน
มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยพบว่า
นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่บิดามีอาชีพรับจ้าง และค้าขาย หรือทำธุรกิจ

มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่บิดามีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ

นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่มารดาไม่มีอาชีพ ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ตาราง 17

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำแนกตามการ ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม

อิทธิพลทางสังคม และวัฒนธรรม	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร				
	N	$\bar{X}$	SD	t	P
อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม					
ได้รับอิทธิพลมาก	57	3.04	0.30	-4.618*	.000
ได้รับอิทธิพลน้อย ถึงปานกลาง	56	2.75	0.36		

*p < .05

จากตาราง 17 พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมมาก มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมน้อย ถึงปานกลาง

ตาราง 18

การวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
รายได้ของนักเรียน					
ระหว่างกลุ่ม	0.675	2	0.33	2.62	0.07
ภายในกลุ่ม	14.15	110	0.12		
รวม	14.82	112			
การศึกษาของบิดา					
ระหว่างกลุ่ม	0.00	2	0.00	0.01	0.99
ภายในกลุ่ม	14.82	110	0.13		
รวม	14.82	112			
การศึกษาของมารดา					
ระหว่างกลุ่ม	0.54	3	0.18	1.38	0.25
ภายในกลุ่ม	14.28	109	0.13		
รวม	14.82	112			
รายได้ของครอบครัว					
ระหว่างกลุ่ม	0.34	2	0.17	1.29	0.27
ภายในกลุ่ม	14.48	110	0.13		
รวม	14.82	112			

จากตาราง 18 พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่มีระดับรายได้ของนักเรียนต่างกัน การศึกษาของบิดาต่างกัน การศึกษาของมารดาต่างกัน และรายได้ของครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 19

การวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะ
โภชนาการเกิน จำแนกตามระดับความรู้ในการบริโภคอาหาร

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.406	3	0.135	1.023	0.38
ภายในกลุ่ม	14.422	109	0.132		
รวม	14.828	112			

จากตาราง 19 พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่มีระดับความรู้ใน
การบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 20

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ กับพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะ โภชนาการเกิน

(n = 113)		
ปัจจัยที่ศึกษา	r	p-value
อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	.629**	.000

*p < .001

จากตาราง 20 พบว่า อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ มีความสัมพันธ์กับ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในทางบวกอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง (r = .629)
นั่นคือ นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ
ในระดับมาก มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีด้วย

ตาราง 21

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ตัวแปรอิสระ	ผลการทดสอบ
ปัจจัย	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
1. ความรู้ในการบริโภคอาหาร	ไม่พบความแตกต่าง
2. รายได้ของนักเรียน	ไม่พบความแตกต่าง
3. ระดับการศึกษาของบิดา	ไม่พบความแตกต่าง
4. ระดับการศึกษาของมารดา	ไม่พบความแตกต่าง
5. อาชีพของบิดา	พบความแตกต่าง ($p < .05$)
6. อาชีพของมารดา	ไม่พบความแตกต่าง
8. อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม	พบความแตกต่าง ($p < .05$)
9. อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ	มีความสัมพันธ์ ($p < .001$)