

การทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของวัยรุ่นโดยใช้ทัศนคติ  
ความคาดหวังของสังคม ความตั้งใจ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้าง

พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, รุจา ภูไพบูลย์, ฟองคำ ติลกสกุลชัย,  
ธวัชชัย วรพงศธร, Karen F. Stein

คำสำคัญ: วัยรุ่น / การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี / ทฤษฎีแบบแผนสุขภาพ /  
อัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้าง

วารสารวิจัยทางการแพทย์ 2008; 12(2): 95-106.

พฤติกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นมีความเกี่ยวข้องกับภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค  
เรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อ  
สุขภาพที่ดีของวัยรุ่นตอนต้นในประเทศไทย โดยทัศนคติ ความคาดหวังของสังคม ความตั้งใจ  
และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 จำนวน 191 คน จาก  
โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ตัวแปรทัศนคติ ความคาดหวังของสังคม ความ  
ตั้งใจ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้าง ประเมินโดยใช้แบบสอบถาม พฤติกรรมการรับประทานอาหาร  
เพื่อสุขภาพที่ดี ประเมินโดยใช้วิธีการเขียนบันทึกอาหารเป็นเวลา 3 วัน สารอาหารที่  
วิเคราะห์ได้จากบันทึกอาหารของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะถูกนำมาเปรียบเทียบกับคำแนะนำ  
ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2546 และธงโภชนาการ เพื่อนำมา  
คำนวณค่าดัชนีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

ผลการศึกษาพบว่า ความคาดหวังของสังคมเป็นตัวแปรเดียวที่สามารถทำนายความ  
ตั้งใจได้ในกลุ่มวัยรุ่นโดยรวม ( $p < .05$ ) ทัศนคติสามารถทำนายความตั้งใจได้ในกลุ่มวัยรุ่นหญิง  
ในขณะที่อัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างสามารถทำนายพฤติกรรมได้ในกลุ่มวัยรุ่นชาย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง  
และเพศชายได้รับอิทธิพลจากปัจจัยที่แตกต่างกัน ดังนั้น ในการส่งเสริมพฤติกรรม  
การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีในวัยรุ่นหญิงหรือชาย จึงควรใช้วิธีการที่แตกต่างกัน

# **Predicting Adolescent Healthy Eating Behavior Using Attitude, Subjective Norm, Intention, and Self-schema**

Parnnarat Sangperm, Rutja Phuphaibul, Fongcum Tilokskulchai,  
Thavatchai Vorapongsathon, Karen F. Stein

**Thai Journal of Nursing Research 2008; 12(2): 95-106.**

Eating behavior established in adolescence has been linked to the risks of many chronic illnesses in adulthood. The present study aims to predict healthy eating behavior in Thai early adolescents using attitude, subjective norm, intention, and self-schema. The participants were 191 early adolescents studying in grade 7-9 in public schools in Bangkok Metropolitan.

The questionnaires consist of the Attitude towards Healthy Eating Scale, the Subjective Norm for Healthy Eating Scale, the Intention to Eat Healthily Scale, and the Healthy Eater Self-Schema Scale. The Healthy Eating Index, using the Nutrition Flag and Dietary Reference Intake for Thai (DRI) 2003 as references, was used to determine healthy eating behavior of all participants through a 3-days food diary. All participants were also trained for food recording to ensure the accuracy of their intake data.

Results from hierarchical multiple regression revealed that subjective norm was the only significant predictor of healthy eating intention in all participants ( $p < .05$ ). Only in the girls group that attitude could predict healthy eating intention. However, self-schema could predict healthy eating behavior in the boys group ( $p < .05$ ).

These findings suggest that factors predicting healthy eating behavior among early adolescent girls and adolescent boys are different. Thus, different strategies based on specific cognitive factors should be employed when promoting healthy eating behavior in early adolescents.

**Keywords:** adolescent / healthy eating / Theory of planned behavior / self-schema