



การประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในการทำนาย พฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่นใน ภาคตะวันออก

ปาจริย์ อับดุลลาฮาซิม* ชัยนันท์ เหมือนเพชร** และนิภา มหารัษฎพงศ์***

Received : April 25, 2020

Revised : August 31, 2020

Accepted: September 12, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและปัจจัยทำนายตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่นในภาคตะวันออก กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ วัยรุ่น อายุ 17 – 21 ปี จำนวน 989 คน ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถานศึกษาเขตพื้นที่ภาคตะวันออก ได้แก่ จังหวัดชลบุรี และ ฉะเชิงเทรา ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์หาปัจจัยที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลโดยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 73.7) เป็นเพศหญิง และมีอายุ 18 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 61.2) กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล อยู่ในระดับพอใช้ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.187, 0.366$ และ 0.375 ตามลำดับ) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลได้ ร้อยละ 22.7 ดังนั้น หากมีการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมของตนเองในทิศทางที่เหมาะสมจะส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลลดลงได้

คำสำคัญ: ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน / เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล / วัยรุ่น / ภาคตะวันออก

ผู้รับผิดชอบบทความ: อาจารย์ ดร.ปาจริย์ อับดุลลาฮาซิม ภาควิชาสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ 169 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัด ชลบุรี 20131, e-mail: pajaree@go.buu.ac.th

*Ph.D. (Public Health) อาจารย์ประจำ ภาควิชาสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**ส.ม. อาจารย์ประจำ ภาควิชาสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***Ph.D. (Epidemiology) อาจารย์ประจำ ภาควิชาสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



Applicability of Theory of Planned Behavior in Predicting Sugar-Sweetened Beverages Consumption Behaviors among Adolescents in Eastern Region.

Pajaree Abdullakasm, * Chiyanant Muanphetch,** and Nipa Maharachpong, **

Abstract

The research aimed to explore adolescent sugar-sweetened beverages (SSB) consumption behaviors and predictive factors, according to the Theory of Planned Behavior in the eastern region. The samples consisted of 989 adolescents, aged 17 – 21 years who were university students in the Eastern area, including Chonburi and Chachoengsao Provinces. Data were collected by using the developed questionnaires following the Theory of Planned Behavior. Data were analyzed using descriptive statistics. Pearson's product-moment correlation coefficient and the stepwise multiple regression analysis were used to analyze the associations and the predictive factors of SSB consumption behaviors.

The research results revealed that most of the samples (73.7%) were female and aged 18 years and older (61.2%). The samples had an average score of attitudes, subjective norms, perceived behavioral controls, and SSB consumption behaviors were at the fair level. Attitudes, subjective norm, and perceived behavioral control were significantly associated with SSB consumption at the level of 0.01 ($r = 0.187, 0.366, \text{ and } 0.375$ respectively). Subjective norm ($\beta = .312, p < .001$) and perceived behavioral control ($\beta = -0.301, p < 0.001$) were significantly predicted the SSB consumption behaviors by 22.7% ($R^2 = .227, p < .001$). Therefore, if adolescents are appropriately promoted to perceive subjective norm and perceived their behavioral control, it will result in having lower consumption of SSB.

Keywords: Theory of planned behavior / Sugar-sweetened beverages / Adolescents / Eastern region

Corresponding Author: Lecturer Dr.Pajaree Abdullakasm, Department of Health Education, Faculty of Public Health, Burapha University, 169 Long-Hard Bangsaen Road, Saen Sook Sub-district, Mueang District, Chonburi Province 20131, e-mail: pajaree@go.buu.ac.th

* Ph.D. (Public Health) Lecturer, Department of Health Education, Faculty of Public Health, Burapha University

**M.PH. Lecturer, Department of Health Education, Faculty of Public Health, Burapha University

***Ph.D. (Epidemiology) Lecturer, Department of Health Education, Faculty of Public Health, Burapha University



1. บทนำ

เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล (sugar-sweetened beverages; SSB) เป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในรูปแบบต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบ ซึ่งจัดว่าเป็นเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มชูกำลัง ชา และกาแฟ เป็นต้น (DeSalvo, Olson, & Casavale, 2016) ซึ่งมีรายงานการวิจัยพบว่า การบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มน้ำหนักตัว การสะสมไขมัน และเพิ่มอุบัติการณ์ของโรคอ้วนในกลุ่มวัยรุ่น (Harrington, 2008; Olsen & Heitmann, 2009, Trumbo, & Rivers, 2014) นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Imamura et al., 2015) โรคกระเพาะ (Chazelas et al., 2019) ความดันโลหิตสูง (Anand et al., 2015) และโรคหลอดเลือดสมอง รวมทั้งทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมได้ (Crichton, Elias, & Torres, 2016; Ye, Gao, Scott, & Tucker, 2011)

จากรายงานสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล พบว่า กลุ่มวัยรุ่นโดยเฉพาะนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มวัยที่มีการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในอัตราที่สูง จึงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพได้ในระยะยาวถ้าหากมีการบริโภคเครื่องดื่มกลุ่มนี้เป็นประจำโดยมีรายงานการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลทุกวันอย่างน้อยวันละครั้งถึงร้อยละ 65 (Huffman & West, 2007; West et al., 2006). สำหรับในประเทศไทย จากรายงานการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 พบว่า ประชากรไทย 15-24 ปีมีความถี่ในการบริโภคเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ในภาพรวม (มีความถี่การบริโภคอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป) สูงถึงร้อยละ 82.5 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่นแยกตามรายภาคที่เป็นข้อมูลการสำรวจเฉพาะในส่วนของภาคตะวันออก

ที่ผ่านมาการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในวัยรุ่น พบว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (perceived behavioral control) มีผลต่อความตั้งใจ (intention) ในการลดบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล (Zhang, C. Q., Wong, M. C., Zhang, R., Hamilton, K., & Hagger, M. S., 2019) นอกจากนี้มีการศึกษาทดลองให้การรับรู้กลุ่มอ้างอิง (perceived subjective norms) ร่วมกับการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงของการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในกลุ่มนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลที่ลดลง (Rosas, et al, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior) โดยมีการศึกษาก่อนหน้านี้ พบว่า เจตคติและกลุ่มอ้างอิงมีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการบริโภคเครื่องดื่มที่ให้พลังงาน (energy beverages) ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย (Thorlton & Collins, 2018) และมีรายงานการศึกษาก่อนหน้านี้ถึงตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมีอิทธิพลในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายของช่วงวัย (Zoellner et al; 2012) อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีรายงานการวิจัยถึงทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับการทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลที่มุ่งเน้นเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มวัยที่มีอิสระในการเลือกบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและเป็นวัยที่เกิดการคล้อยตามอิทธิพลกลุ่มอ้างอิงได้โดยง่าย และหากไม่มีการควบคุมการเกิดพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลได้ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ในระยะยาว การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในกลุ่มวัยรุ่น และประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้แก่ เจตคติ



การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรม การบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงประจักษ์ที่จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อเนื่องเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นในด้านการเลือกบริโภคเครื่องดื่มได้อย่างชาญฉลาด และเหมาะสมกับวัย อีกทั้งยังสามารถขยายผลการศึกษาไปสู่ภูมิภาคอื่นๆ ของประเทศได้ต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่นในเขตภาคตะวันออก

2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่นในเขตภาคตะวันออก และปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) ทำการเก็บข้อมูลวัยรุ่นที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถานศึกษาเขตพื้นที่ภาคตะวันออกที่มีอายุ 17 – 21 ปี โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power ให้อำนาจในการทดสอบ (power analysis : $1-\beta$) ที่ระดับ 0.95 แอลฟา (α) เท่ากับ 0.05 ค่าขนาดอิทธิพลที่กำหนดไว้สำหรับ Linear Multiple Correlation Coefficient ขนาดเล็ก เท่ากับ 0.02 (Cohen, 1988) เนื่องจากผลการวิจัยก่อนหน้านี้ (Zoellner et al; 2012) ที่พบว่า ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมีขนาดอิทธิพลในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล $R^2 < 0.05$ และกำหนดตัวแปรในการทำนายตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนจำนวน 3 ตัวแปร ซึ่งคำนวณขนาดตัวอย่างได้เท่ากับ 863 คน และเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันความไม่ครบถ้วนของข้อมูล เท่ากับ 173 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 1,036 คน ซึ่งในการเก็บข้อมูลได้มีการสุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำการเลือกตัวอย่างจังหวัดในภาคตะวันออกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) แบบไม่ใส่คืน คือ จังหวัดชลบุรีและจังหวัดฉะเชิงเทรา

ขั้นที่ 2 สุ่มเลือกสถาบันอุดมศึกษาขนาดใหญ่ในจังหวัดชลบุรีและจังหวัดฉะเชิงเทราอย่างละ 1 แห่งของแต่ละจังหวัด โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) แบบไม่ใส่คืน ด้วยวิธีจับฉลาก

ขั้นที่ 3 ทำการสุ่มเลือกนักศึกษาแบบยกห้องจากกลุ่มคณะในแต่ละสถาบันการศึกษา ได้แก่ วิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ บริหารธุรกิจ/พาณิชยศาสตร์ ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) แบบไม่ใส่คืนตามสัดส่วนของประชากร เพื่อให้ได้จำนวนนักศึกษาในแต่ละระดับชั้นครบตามจำนวนตามขนาดกลุ่มตัวอย่าง



กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกทำการตอบแบบสอบถามผ่านช่องทางออนไลน์ตามความสมัครใจ ภายในช่วงเวลาที่กำหนด 3 เดือน (มกราคม - มีนาคม พ.ศ. 2560) มีกลุ่มตัวอย่างที่ตอบกลับแบบสอบถาม และได้ข้อมูลครบถ้วนจำนวนทั้งสิ้น 989 คน ซึ่งครบถ้วนตามขนาดตัวอย่างจากการคำนวณและได้ตัวอย่างเพิ่ม เพื่อป้องกันความไม่ครบถ้วนของข้อมูล ร้อยละ 14.6

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามที่ทำการพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม เก็บรวบรวมข้อมูลในรูปแบบออนไลน์ผ่านทาง <https://bit.ly/3bJk7vx> ซึ่งมีองค์ประกอบของข้อคำถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ จังหวัดที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาที่เรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล น้ำหนัก และส่วนสูง เพื่อนำมาคำนวณค่าดัชนีมวลกาย

ส่วนที่ 2 ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior) ใน จำนวน 38 ข้อ ประกอบด้วย 1) เจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อคำถามความรู้สึกนึกคิด หรือความเชื่อของวัยรุ่นในเรื่องการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ซึ่งมีทั้งทางด้านลบและทางด้านบวก เช่น สามารถดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลปริมาณมากเท่าไรก็ได้ตามที่ต้องการเพื่อเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย การดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีการเติมสารสกัดหรือวิตามินต่าง ๆ มีผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย เป็นต้น 2) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จำนวน 6 ข้อ เป็นข้อคำถาม การรับรู้ของวัยรุ่นว่า สังคมหรือคนรอบข้าง ได้แก่ เพื่อน คู่รัก บุคคลในครอบครัว ดาราหรือนักแสดงหรือนักร้อง และบุคลากรทางการแพทย์สามารถโน้มน้าวหรือสร้างแรงจูงใจให้วัยรุ่นตัดสินใจที่จะมีพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลได้ และ 3) การรับรู้การควบคุม พฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อคำถามการรับรู้หรือความเชื่อของวัยรุ่นที่มีต่อตนเองว่ามีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของตนเองได้ แบบสอบถามในส่วนนี้มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert scale) แบบ 5 ตัวเลือก เป็นคะแนน 1 – 5 ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เฉย ๆ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งให้คะแนนในลักษณะตรงข้ามหากเป็นข้อความเชิงลบ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล จำนวน 12 ข้อ โดยแบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ประกอบด้วย รายการเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลทั้งหมดจำนวน 10 กลุ่ม ในข้อคำถาม 10 ข้อ ซึ่งเป็นเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่ไม่มีแอลกอฮอล์และมีส่วนผสมหลักคือ น้ำตาล น้ำเชื่อม และสารปรุงแต่งรสชาติต่าง ๆ ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ น้ำผักหรือน้ำผลไม้ เป็นต้น และทักษะในการเลือกซื้อเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล จำนวน 2 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการอ่านฉลากโภชนาการเพื่อดูส่วนผสมและปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม ซึ่งเป็นการสอบถามความถี่ในการปฏิบัติย้อนหลัง ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยมีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert scale) แบบ 5 ตัวเลือก เป็นคะแนน 1 – 5 ได้แก่ ไม่เคยปฏิบัติเลย ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ปฏิบัติเป็นประจำ และปฏิบัติทุกวัน ซึ่งให้คะแนนในลักษณะตรงข้ามหากเป็นพฤติกรรมเชิงบวก

คะแนนรวมที่ได้จากแต่ละปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล นำมาจัดกลุ่มคะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยประยุกต์เกณฑ์ของ Clark-Carter (Clark-Carter, 2005)



ที่กำหนดค่าคะแนนที่เปอร์เซ็นต์ไทม์ที่ 75 ขึ้นไปคือ ระดับที่เหมาะสม เปอร์เซ็นต์ไทม์ที่ 74.9 – 25 คือ ระดับพอใช้ และเปอร์เซ็นต์ไทม์ที่น้อยกว่า 25 คือ ระดับไม่เหมาะสม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย โดยทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรง คุ่มวุฒิ 3 ท่าน เมื่อแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะแล้วจึงนำไปทดสอบกับกลุ่มวัยรุ่นในสถาน ศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแบบสอบถามตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนแยกตามราย ปัจจัย พบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีค่า Alpha Coefficient เท่ากับ 0.317, 0.862, 0.458 ตามลำดับ และในส่วนของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มี น้ำตาลมีค่า Alpha Coefficient เท่ากับ 0.717

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัย บุรพา เลขที่ 189/2559 โดยกลุ่มตัวอย่างต้องให้ความยินยอมในการตอบแบบสอบถามออนไลน์ด้วยความ สมัยครใจก่อนทำการเก็บข้อมูล โดยไม่ระบุชื่อ นามสกุล สถานศึกษา และนำเสนอข้อมูลในภาพ รวมเท่านั้น

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มี น้ำตาล โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient) และสถิติการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression)

4. ผลการวิจัย

4.1 ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่นในเขตภาคตะวันออก

จากข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี เขตพื้นที่ ภาคตะวันออก ได้แก่ จังหวัดชลบุรี และฉะเชิงเทรา จำนวน 989 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศ หญิง (ร้อยละ 73.7) มีอายุ 18 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 61.2) ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสถานศึกษาเขตจังหวัดชลบุรี (ร้อยละ 85) และกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 87.1) กลุ่มสาขาที่เรียนส่วนใหญ่คือ มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์ (ร้อยละ 37.3) และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (ร้อยละ 33.5) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 39.1) อยู่ในช่วง 3,001 – 5,000 บาท (ร้อยละ 61.0) มีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเฉลี่ย ต่อวันน้อยกว่า 50 บาท และมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ที่มีภาวะอ้วน (ร้อยละ 19.3) และน้ำหนักเกิน (ร้อยละ 10.7)

ในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่น พบว่า ในภาพรวมวัยรุ่นมีสัดส่วนของ พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในระดับพอใช้ (ร้อยละ 46.5) และไม่เหมาะสม (ร้อยละ 25.6) โดย ชนิดของเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลที่มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ (มีการบริโภค 5 - 6 วัน ต่อสัปดาห์) ได้แก่ น้ำอัดลม (ร้อยละ 37.2) น้ำผักสำเร็จรูป (ร้อยละ 32.2) เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเสริมสารอาหารต่าง ๆ (ร้อยละ 32.6) และเครื่องดื่มเกลือแร่ (ร้อยละ 31.5) เป็นที่น่าสนใจว่า วัยรุ่นมีการบริโภคเครื่องดื่มชูกำลัง (ร้อยละ 49.7) และกาแฟสำเร็จรูปทุกวัน (ร้อยละ 39.0) แต่อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นมีการบริโภคน้ำสมุนไพรสำเร็จรูปทุก วัน (ร้อยละ 32.7) เมื่อพิจารณาถึงทักษะในการเลือกซื้อเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล พบว่า ส่วนใหญ่จะดูปริมาณ



ส่วนผสมของเครื่องตีบนฉลากบนผลิตภัณฑ์เครื่องตีมาก่อนเลือกซื้อ (ร้อยละ 35.4) และหากต้องการตีเครื่องตีที่มีน้ำตาล จะเลือกการบริโภคเครื่องตีที่มีส่วนผสมของน้ำตาลต่ำหรือไม่มีน้ำตาลก่อนเป็นอันดับแรกเป็นบางครั้ง (มีการปฏิบัติ 3 - 4 วัน ต่อสัปดาห์) (ร้อยละ 38.2)

4.2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาลและปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาลของวัยรุ่นในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ในภาพรวมวัยรุ่นส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาลอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x} = 41.83$, S.D. = 5.956) ในส่วนของตัวแปรตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาล ประกอบด้วย เจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาล การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาลอยู่ในระดับพอใช้ เช่นเดียวกัน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานตัวแปรตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาล

ตัวแปร	$\bar{x}$	S.D.	Min, Max	95% confidence interval		การแปลผล
				Lower	Upper	
พฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาล	41.83	5.956	24, 60	41.46	42.21	พอใช้
เจตคติ (X_1)	30.19	3.265	20, 43	29.98	30.39	พอใช้
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (X_2)	16.20	4.707	6, 30	15.91	16.49	พอใช้
การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (X_3)	32.90	3.831	21, 48	32.66	33.14	พอใช้

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาล พบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($r = 0.187, 0.366$ และ 0.375 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาล

ตัวแปร	Y	X_1	X_2	X_3
พฤติกรรมการบริโภคเครื่องตีที่มีน้ำตาล	1.000	0.187**	0.366**	0.375**
เจตคติ (X_1)		1.000	-0.203**	0.293**
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (X_2)			1.000	-0.209**
การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (X_3)				1.000

**p -value <0.01



ผลการทำนายปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ($\beta = 0.312, p < 0.001$) และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ($\beta = -0.301, p < 0.001$) โดยที่ปัจจัยทั้งสองสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลได้ร้อยละ 22.7 ($R^2 = 0.227, p < 0.001$) ดังตารางที่ 3 ซึ่งเมื่อมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเพิ่มขึ้น 0.321 หน่วย และเมื่อการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลลดลง 0.301 หน่วย ดังสมการการทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่นดังนี้

$$\text{สมการทำนายในรูปคะแนนดิบ} \quad Y = 32.049 + 0.485 X_2 - 0.380 X_3$$

$$\text{สมการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน} \quad Z = 0.312 X_2 - 0.301 X_3$$

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

Model	B	S.E.	Beta	t	p-value
Constant	32.049	1.696		14.918	0.0001**
X ₂	0.485	0.045	0.312	10.889	0.0001**
X ₃	-0.380	0.036	-0.301	-10.501	0.0001**
R = 0.476, R ² = 0.227, Adjusted R ² = 0.225, S.E.est = 5.242, F = 144.636**					

**p -value <0.01

5. อภิปรายผล

5.1 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในระดับพอใช้และไม่เหมาะสม (ร้อยละ 72.1) (มีความถี่การบริโภคอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป) ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้วัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีส่วนร่วมของการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับรายงานการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 ความถี่ในการบริโภคกลุ่มเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ในกลุ่มประชากรไทยอายุ 15-24 ปี (มีความถี่การบริโภคอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป) (ร้อยละ 49.8) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) แต่เมื่อเปรียบเทียบกับผลการศึกษาของ West และคณะ (West et al., 2006) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมีรายงานการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานสูงถึงร้อยละ 95.0 ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา และมีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานทุกวัน (ร้อยละ 65.0) นอกจากนี้ประเภทเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลที่นิยมบริโภคในนักศึกษากลุ่มนี้ ได้แก่ เครื่องดื่มประเภทโซดา (ร้อยละ 78.0) น้ำผลไม้ (ร้อยละ 69.0) เครื่องดื่มชูกำลัง (ร้อยละ 20.0) เครื่องดื่มเกลือแร่ (ร้อยละ 40.0) และชาที่มีรสหวาน (ร้อยละ 53.0) เช่นเดียวกันในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณารายการคำถามจำแนกตามประเภทของเครื่องดื่ม เป็นที่น่าสนใจว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นประจำ



(5 - 6 วัน ต่อสัปดาห์) มากกว่าร้อยละ 30.0 ขึ้นไป ในกลุ่มเครื่องดื่มที่ให้พลังงานจากน้ำตาลเป็นที่อยู่ในส่วนผสม ได้แก่ น้ำอัดลม น้ำผักสำเร็จรูป เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเสริมสารอาหารต่าง ๆ และเครื่องดื่มเกลือแร่ นอกจากนี้ ยังมีวัยรุ่นอีกส่วนหนึ่งที่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลทุกวันมากกว่าร้อยละ 30 ขึ้นไป ในกลุ่มเครื่องดื่มที่มีทั้งคาเฟอีนและน้ำตาลในส่วนผสม ได้แก่ เครื่องดื่มชูกำลัง และกาแฟสำเร็จรูป

ในส่วนของตัวแปรตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ประกอบด้วย เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งเมื่อพิจารณาในบางข้อคำถามของเจตคติ พบว่า ร้อยละ 30.6 เห็นด้วยว่า สามารถดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานปริมาณมากเท่าไรก็ได้ตามที่ต้องการเพื่อเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย และ ร้อยละ 22.1 เห็นด้วยว่า เมื่อรู้สึกกระหายน้ำสามารถดื่มเครื่องดื่มสำเร็จรูปต่าง ๆ ทดแทนน้ำเปล่าได้ ส่วนกลุ่มอ้างอิงที่มีอิทธิพลกับวัยรุ่นในการเลือกเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่ หรือน้อง (ร้อยละ 24.0) และดารา/นักร้อง/ นักแสดงที่ชื่นชอบเป็นพรีเซ็นเตอร์โฆษณาเครื่องดื่มนั้น ๆ (ร้อยละ 16.0) และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่น ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.1) เห็นด้วยว่า ราคาของเครื่องดื่มมีส่วนสำคัญในการตัดสินใจเลือกดื่มเครื่องดื่ม (ร้อยละ 24.7) มีความต้องการซื้อเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลที่มีบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม และ ยังคงอดใจไม่ได้ที่จะดื่ม เมื่อเห็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอยู่ใกล้ (ร้อยละ 22.4)

ในทางกลับกันวัยรุ่นกลุ่มที่มีเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมในระดับที่เหมาะสม ส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 40 เห็นด้วยว่าการดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีการเติมสารสกัดจากธรรมชาติหรือวิตามินต่าง ๆ มีผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย การดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำผักหรือผลไม้หรือน้ำสมุนไพรสำเร็จรูปเป็นประจำมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก และการดื่มเครื่องดื่มที่มีวิตามินเสริม คอลลาเจน หรือกลูต้าเป็นประจำวันจะช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้นชะลอการเกิดริ้วรอยได้ จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นมีเจตคติทางบวกต่อเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในกลุ่มที่เป็นเครื่องดื่มฟังก์ชัน (functional drink) ซึ่งสอดคล้องกับการมีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลประเภทน้ำผักสำเร็จรูป เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเสริมสารอาหารต่าง ๆ และน้ำสมุนไพรสำเร็จรูป สอดคล้องตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ซึ่งการมีความเชื่อว่า ถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลทางบวก จะมีแนวโน้มที่จะมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น (attitude toward the behavior) และเมื่อมีเจตคติทางบวกจะเกิดเจตนาหรือตั้งใจ (intention) ที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นได้ (Ajzen, 1985; Ajzen, 1991) ในส่วนของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่น โดยส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 40 เห็นด้วยว่า สามารถปฏิเสธคำชักชวนจากคนรอบข้างในการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลได้ มีการรับรู้โทษของการกินน้ำตาลทำให้สามารถงด/ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลได้ ความต้องการมีสุขภาพดีทำให้งด/เลือกดื่มเฉพาะเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และสามารถเลือกเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับตนเองได้จากการดูฉลากโภชนาการข้างขวด/กล่อง สอดคล้องกับการมีพฤติกรรมที่เป็นทักษะในการเลือกซื้อเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ซึ่งอยู่ในกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเหมาะสม ได้แก่ การดูปริมาณส่วนผสมของเครื่องดื่มบนฉลากของเครื่องดื่มก่อนเลือกซื้อ (ร้อยละ 35.4) และหากต้องการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลจะเลือกเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลต่ำ หรือไม่มีน้ำตาลก่อนเป็นอันดับแรก (มีการปฏิบัติ 3 - 4 วัน ต่อสัปดาห์) (ร้อยละ 38.2) ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบการศึกษาก่อนหน้านี้ (Thorlton & Collins, 2018) กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 283 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างถึง



ร้อยละ 38 ไม่ได้ใส่ใจกับการอ่านฉลากของเครื่องดื่มเลย แต่ในทางกลับกันมีกลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 80 จะลังเลหรือไม่เลือกดื่มเลยถ้าไม่ใช่เครื่องดื่มที่ให้พลังงาน 0 แคลอรี

5.2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล พบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($r = 0.187, 0.366$ และ 0.375 ตามลำดับ) ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ที่กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่า ถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลทางบวกจะมีแนวโน้มที่จะมีเจตคติ ที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น (attitude toward the behavior) และเมื่อมีเจตคติ ทางบวกก็จะเกิดเจตนาหรือตั้งใจ (intention) ที่จะแสดงพฤติกรรมนั้น ในส่วนของการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคลได้เห็น หรือรับรู้ว่าคุณค่าที่มีความสำคัญต่อเขา (กลุ่มอ้างอิง: Subjective Norm) ได้กระทำพฤติกรรมนั้น มีแนวโน้มที่จะคล้อยตามและกระทำตามด้วย นอกจากนี้ ถ้าบุคคลเชื่อว่า มีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมในสภาพการณ์นั้นได้ และสามารถควบคุมให้เกิดผลดังตั้งใจ เขามีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น (Ajzen, 1985; Ajzen, 1991; Armitage & Conner, 2001)

อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาครั้งนี้ ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ($\beta = .312, p < 0.001$) และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ($\beta = -0.301, p < .001$) โดยที่ปัจจัยทั้งสองมีอำนาจร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลได้ร้อยละ 22.7 ($R^2 = 0.227, p < 0.001$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้ (Thorlton & Collins, 2018) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและปัจจัยที่มีอิทธิพลตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เช่นเดียวกับงานวิจัยนี้ โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 283 คน อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี ซึ่งพบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.86, 0.58$ และ 0.23 ตามลำดับ) แต่การศึกษานี้พบว่า เจตคติ ($\beta = 0.66, p < 0.001$) และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ($\beta = 0.13, p < 0.001$) เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.75, p < 0.001$) แต่ในการศึกษานี้ตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้แก่ เจตคติ ($\beta = 0.66, p < 0.001$) และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ($\beta = 0.13, p < 0.001$) เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.75, p < 0.001$) ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ ด้วย ได้แก่ สุขภาพและรูปร่างหน้าตา ($\beta = -0.20, p < 0.001$) ประสิทธิภาพในการทำงานและความเหนื่อยล้า ($\beta = -0.09, p < 0.01$) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zoellner และคณะ (Zoellner et al; 2012) ที่พบว่า ตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนทุกตัวแปรมีอิทธิพลในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.38, p < 0.01$) จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่สำคัญที่พบว่ามีอิทธิพลกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในกลุ่มวัยรุ่น และมีความสอดคล้องกันคือ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงที่เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลกับการเกิดพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นในอายุ 18 – 20 ปีจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งวัยนี้นอกจากจะเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะคือ มีความอยากรู้ อยากลอง ด้อยประสบการณ์ เป็นวัยที่กำลังค้นหาต้นแบบให้กับตนเอง อาจทำให้เกิดการคล้อยตามอิทธิพลของคนรอบข้างได้



โดยง่าย วัยรุ่นจะมองบุคคลที่ตนเองชอบหรือรักมาเป็นต้นแบบในอุดมคติของตนเอง ซึ่งอาจได้แก่ พ่อ แม่ ครู ดารา นักร้องหรือบุคคลสำคัญที่ตนเองยกย่องชื่นชม ซึ่งหากวัยรุ่นเลือกต้นแบบที่ดีจะทำให้วัยรุ่นมีการพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับตนเองเป็นไปด้วยดีและนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ต่อไป (อาภรณ์ ดินาน, 2551) ดังจากการศึกษาของ Rosas และคณะ (Rosas, et al, 2017) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยในกลุ่มทดลองที่ให้การรับรู้กลุ่มอ้างอิง (perceived subjective norms) ร่วมกับการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงของการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล 2 สัปดาห์หลังการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลที่ลดลง ข้อจำกัดในการวิจัยนี้คือ เนื่องจากการเป็นนักศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ไม่ได้มีการควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลกับการเกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และกลุ่มตัวอย่างเป็นเพียงตัวแทนของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เขตพื้นที่ภาคตะวันออก เท่านั้น ดังนั้น การนำผลการวิจัยไปประยุกต์ควรต้องคำนึงถึงข้อจำกัดดังกล่าว

จากการศึกษานี้สรุปได้ว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลของวัยรุ่น โดยที่หากวัยรุ่นมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไปในทิศทางที่เหมาะสม และมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมที่ดีได้ จะส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลลดลงได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคให้กับกลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษาได้ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น โดยการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมของตนเองในทิศทางที่เหมาะสม จะส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลลดลงได้

6.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

6.2.1 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในกลุ่มวัยรุ่นโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพร่วมด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการอภิปรายกลุ่มเพื่อให้ได้ข้อมูลในการอธิบายได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

6.2.2 ควรมีการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบทางด้านสุขภาพจากการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในกลุ่มวัยรุ่น

6.2.3 ควรมีการพัฒนาต่อยอดงานวิจัยโดยพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในด้านการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสมให้กับวัยรุ่นต่อไป

7. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีงบประมาณ 2558 และขอขอบคุณนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดชลบุรีและฉะเชิงเทราที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามทำให้งานวิจัยนี้ได้ข้อมูลที่ประโยชน์และสำเร็จลุล่วงด้วยดี



8. เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). รายงานการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ. กองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา.
- อาภรณ์ ดีนาน. (2551). แนวคิดและวิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น (*Adolescent health : concepts & application*) กรุงเทพฯ : ไฮเดนกรุ๊ป.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of Planned Behavior. In: *J. Kuhl and J. Beckmann (Eds.). Action-Control: From cognition to behavior (pp. 11-39)*. Heidelberg, Germany: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Anand, S. S., Hawkes, C., de Souza, R. J., Mente, A., Dehghan, M., Nugent, R., Zulyniak, M. A., Weis, T., Bernstein, A. M., Krauss, R. M., Kromhout, D., Jenkins, D., Malik, V., Martinez-Gonzalez, M. A., Mozaffarian, D., Yusuf, S., Willett, W. C., & Popkin, B. M. (2015). Food Consumption and Its Impact on Cardiovascular Disease: Importance of Solutions Focused on the Globalized Food System: A Report From the Workshop Convened by the World Heart Federation. *Journal of the American College of Cardiology*, 66(14), 1590-1614.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: a meta-analytic review. *The British Journal of Social Psychology*, 40(Pt 4), 471-499.
- Chazelas, E., Srour, B., Desmetz, E., Kesse-Guyot, E., Julia, C., Deschamps, V., Druet-Pecollo, N., Galan, P., Hercberg, S., Latino-Martel, P., Deschasaux, M., & Touvier, M. (2019). Sugary drink consumption and risk of cancer: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ (Clinical research ed.)*, 366, l2408.
- Zhang, C. Q., Wong, M. C., Zhang, R., Hamilton, K., & Hagger, M. S. (2019). Adolescent sugar-sweetened beverage consumption: An extended Health Action Process Approach. *Appetite*, 141, 104332.
- Clark-Carter, D. (2005). Percentiles. In B.S. Everitt & D.C. Howell (eds.), *Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science*, 3, 1539-1540.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). New York, NY: Academic Press.
- Crichton, G. E., Elias, M. F., & Torres, R. V. (2016). Sugar-sweetened soft drinks are associated with poorer cognitive function in individuals with type 2 diabetes: the Maine-Syracuse Longitudinal Study. *The British Journal of Nutrition*, 115(8), 1397-1405.



- DeSalvo, K. B., Olson, R., & Casavale, K. O. (2016). Dietary Guidelines for Americans. *JAMA*, 315(5), 457–458.
- Harrington S. (2008). The role of sugar-sweetened beverage consumption in adolescent obesity: a review of the literature. *The Journal of School Nursing*, 24(1), 3–12.
- Huffman, L., & West, D. S. (2007). Readiness to change sugar sweetened beverage intake among college students. *Eating Behaviors*, 8(1), 10–14.
- Imamura, F., O'Connor, L., Ye, Z., Mursu, J., Hayashino, Y., Bhupathiraju, S. N., & Forouhi, N. G. (2015). Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. *BMJ*, 351, h3576.
- Olsen, N. J., & Heitmann, B. L. (2009). Intake of calorically sweetened beverages and obesity. *Obes Rev*, 10(1), 68–75.
- Rosas, C. E., Gregorio-Pascual, P., Driver, R., Martinez, A., Price, S. L., Lopez, C., & Mahler, H. (2017). Effects of Social Norms Information and Self-Affirmation on Sugar-Sweetened Beverage Consumption Intentions and Behaviors. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(2), 112–126.
- Thorlton, J., & Collins, W. B. (2018). Underlying beliefs associated with college student consumption of energy beverages. *Western Journal of Nursing Research*, 40(1), 5–19.
- Trumbo, P. R., & Rivers, C. R. (2014). Systematic review of the evidence for an association between sugar-sweetened beverage consumption and risk of obesity. *Nutrition Reviews*, 72(9), 566–574.
- West, D. S., Bursac, Z., Quimby, D., Prewitt, T. E., Spatz, T., Nash, C., Mays, G., & Eddings, K. (2006). Self-reported sugar-sweetened beverage intake among college students. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 14(10), 1825–1831.
- Ye, X., Gao, X., Scott, T., & Tucker, K. L. (2011). Habitual sugar intake and cognitive function among middle-aged and older Puerto Ricans without diabetes. *The British Journal of Nutrition*, 106(9), 1423–1432.
- Zhang, C. Q., Wong, M. C.-Y., Zhang, R., Hamilton, K., & Hagger, M. S. (2019). Adolescent sugar-sweetened beverage consumption: An extended health action process approach. *Appetite*, 141, 104332.
- Zoellner, J., Estabrooks, P. A., Davy, B. M., Chen, Y. C., & You, W. (2012). Exploring the theory of planned behavior to explain sugar-sweetened beverage consumption. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(2), 172–177.