



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น
ในเขตภาคตะวันออกของประเทศไทย
Energy – drink consumption behaviors among adolescents
in Eastern region, Thailand.

ปาจริย์ อับดุลลากาซิม
ชัยนันท์ เหมือนเพชร

โครงการวิจัยงบประมาณเงินรายได้
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘

สัญญาเลขที่ ๐๒ /๒๕๕๘

พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น
ในเขตภาคตะวันออกของประเทศไทย

Energy – drink consumption behaviors among adolescents
in Eastern region, Thailand.

ปจรรย์ อับดุลลากาซิม

ชัยนันท์ เหมือนเพชร

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีงบประมาณ 2558 เลขที่สัญญา 02/2558 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณนิสิตและนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตจังหวัดชลบุรีและฉะเชิงเทราที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามจนทำงานวิจัยนี้ได้ข้อมูลที่ประโยชน์และสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และบุคลากรคณะสาธารณสุขศาสตร์ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ และสนับสนุน ตลอดจนเป็นกำลังใจที่ดีให้กับผู้วิจัย

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยฉบับนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญที่จะใช้ในการประยุกต์เพื่อวางแผนในการจัดโครงการหรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับวัยรุ่นในด้านโภชนาการต่อไป

ปาจริย์ อับดุลลากาซิม

ชัยนันท์ เหมือนเพชร

พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

ปาจริย์ อับดุลลาฮาซิม, ชัยนันท์ เหมือนเพชร

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) ทำการเก็บข้อมูลวัยรุ่นจำนวน 989 คนที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในสถานศึกษาเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ จังหวัดชลบุรี และ ฉะเชิงเทรา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น และศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากร เจตคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและร้อยละ และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบ Chi-square test

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 73.7 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.2 มีอายุมากกว่า 18 ปี ร้อยละ 85 ศึกษาอยู่ในเขตจังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่มีเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงปานกลาง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน และพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.4, 37.4, 43 และ 46.5 ตามลำดับ เพศ อายุ และค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value <0.001, 0.024 และ 0.001 ตามลำดับ) เจตคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value <0.001)

การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานที่เหมาะสมในวัยรุ่น จึงควรมีการส่งเสริมเจตคติ รวมทั้งการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

คำสำคัญ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เครื่องดื่มให้พลังงาน วัยรุ่น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	3
ขอบเขตของโครงการวิจัย	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
ทฤษฎี และกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	
วัยรุ่น	7
พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน	8
ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
รูปแบบการวิจัย	14
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	14
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	15
จริยธรรมการวิจัย	18
การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	
ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางประชากร	20
ส่วนที่ 2 เจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน	22
ส่วนที่ 3 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	25
ส่วนที่ 4 การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน	26
ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน	28
ส่วนที่ 6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน	30
บทที่ 5 สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	36
อภิปรายผลการศึกษา	38
ข้อเสนอแนะ	41
รายงานสรุปการเงิน	42
บรรณานุกรม	43
ภาคผนวก	46
ประวัติผู้วิจัย	53

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของวัยรุ่นจำแนกตามข้อมูลลักษณะทางประชากร	20
ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละของเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกรายชื่อ	23
ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละของเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกตามเกณฑ์ระดับ	24
ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละของการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จำแนกรายชื่อ	25
ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละของการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จำแนกตามเกณฑ์ระดับ	26
ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกรายชื่อ	26
ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกตามเกณฑ์ระดับ	28
ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกรายชื่อ	28
ตารางที่ 9 ร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกตามเกณฑ์ระดับ	30
ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากรกับพฤติกรรมการบริโภค เครื่องดื่มให้พลังงาน	31
ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับพฤติกรรมการ บริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล	34

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	4
ภาพที่ 2 โครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Ajzen , 2002)	10

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเครื่องดื่มให้พลังงานกำลังเป็นที่นิยมบริโภคกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ดังในประเทศสหรัฐอเมริกา เครื่องดื่มให้พลังงานมีสัดส่วนทางการตลาดถึงร้อยละ 63 ของกลุ่มธุรกิจของเครื่องดื่มฟังก์ชัน (functional drink) ซึ่งคือเครื่องดื่มที่ให้ประโยชน์กับร่างกายของผู้ดื่มไม่ว่าจะเพื่อช่วยย่อยอาหาร ผิวสวย บำรุงสมอง และให้พลังงาน (Heckman et al., 2010) ทั้งนี้เนื่องมาจากการแข่งขันด้านการตลาด และมีการโฆษณาเครื่องดื่มประเภทนี้กันอย่างกว้างขวาง และสามารถหาซื้อได้ทั้งจากร้านสะดวกซื้อต่าง ๆ ร้านขายของชำ หรือแม้แต่ในซูเปอร์มาร์เก็ต ทำให้เครื่องดื่มให้พลังงานนี้สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย และเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายในทุกกลุ่มอายุ โดยในจำนวนผู้ที่บริโภคเครื่องดื่มกลุ่มนี้จากการสำรวจในหลายการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 30 – 50 เป็นกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น (Babu et al., 2008; Seifert et al., 2011; Abdulrahman et al., 2014) ทำให้การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานเหล่านี้ได้กลายเป็นปัญหาสาธารณสุขอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญของโลกด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งมีรายงานว่ามีความนิยมของการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานเพิ่มขึ้นในช่วงสองสามทศวรรษที่ผ่านมา โดยเฉพาะในประเทศแถบตะวันตกและเอเชีย (Ibrahim & Iftikhar, 2014) สำหรับในประเทศไทย จากรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย พ.ศ. 2551-2552 พบว่า ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานประเภทน้ำอัดลมและน้ำหวานเป็นประจำทุกวันร้อยละ 7.9 บริโภคเครื่องดื่มชูกำลังทุกวันร้อยละ 5.7 ส่วนเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา พบว่ามีการบริโภคทุกวันร้อยละ 2.7 มีการบริโภคกาแฟ ทุกวันถึงร้อยละ 30.8 และมีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานประเภทแอลกอฮอล์ในระดับอันตรายต่อวันถึงร้อยละ 7.3 (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2554) นอกจากนี้ กรมสรรพสามิต กระทรวงการคลัง ได้มีรายงานแนวโน้มการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในช่วง 15 ปีที่ผ่านมา ระหว่างปี พ.ศ. 2535-2549 พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยมีปริมาณการจำหน่ายเพิ่มขึ้นประมาณ 7 เท่า จาก 131.10 ล้านลิตร เป็น 991.06 ล้านลิตร และในปี พ.ศ. 2550 ปริมาณการจำหน่ายเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับปี 2549 ร้อยละ 4 และยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงปัจจุบันนี้ และเหตุผลสำคัญที่ทำให้เครื่องดื่มให้พลังงานมียอดปริมาณการจำหน่ายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากได้รับความนิยมจากผู้บริโภคมากขึ้น โดยผู้บริโภคมีความเชื่อว่าเครื่องดื่มให้พลังงานช่วยให้ผู้ดื่มเกิดความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า มีความตื่นตัวไม่ง่วงนอน รู้สึกมีพลัง ช่วยลดอาการเหนื่อยล้าหรือ ความอ่อนเพลียจากการทำงานหนักเป็นเวลานาน ๆ (คเชน เจียกขจร, 2551; Abdulrahman et al., 2014; Costa et al, 2014) จึงนับว่า

เป็นสถานการณ์ที่ควรสร้างความตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้ในระยะยาวถ้าหากมีการบริโภคเครื่องดื่มกลุ่มนี้เป็นประจำ

ปัจจุบันยังไม่มีรายงานสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานที่ครอบคลุมครบทุกประเภท และเจาะจงเฉพาะกลุ่มเป้าหมายในวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะ คือ เป็นวัยที่กำลังมองหาต้นแบบให้กับตนเอง มีความอยากรู้ อยากลอง และยังด้อยประสบการณ์ จึงทำให้วัยรุ่นตกเป็นเป้าหมายหลักของการโฆษณาสินค้าต่าง ๆ ตามกลไกของการตลาดมากยิ่งขึ้นในปัจจุบัน (Heckman et al., 2010) และถึงแม้ว่าผู้ผลิตเครื่องดื่มให้พลังงานเหล่านี้จะมีการกล่าวอ้างสรรพคุณของเครื่องดื่มที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น เป็นเครื่องดื่มให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยในเรื่องความสวยความงาม เป็นต้น (Itany et al., 2014; Abdulrahman et al., 2014) แต่อย่างไรก็ตาม ยังคงไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจนมาสนับสนุนการกล่าวอ้างเหล่านี้ได้เพียงพอ ซึ่งส่วนผสมในเครื่องดื่มให้พลังงานเหล่านี้มีทั้งที่ทราบและไม่ทราบถึงสรรพคุณที่แท้จริงทางเภสัชวิทยา หรือแม้แต่ผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นได้หลังจากการบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้ ส่วนใหญ่แล้วส่วนผสมหลักในเครื่องดื่มที่พบเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ น้ำตาลหรือน้ำเชื่อมต่าง ๆ คาเฟอีน กรดอะมิโน คอลลาเจน วิตามินชนิดต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี และสารสกัดจากสมุนไพรต่าง ๆ เช่น สารสกัดจากใบแปะก๊วย เป็นต้น (Ibrahim and Iftikhar, 2014) ซึ่งมีรายงานว่า การบริโภคเครื่องดื่มประเภทนี้บ่อย ๆ เป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้แตกต่างกันไปตามส่วนผสมที่มีในเครื่องดื่มเหล่านี้ ยกตัวอย่างเช่น เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีนได้มีรายงานว่าพบอาการข้างเคียงในเด็ก วัยรุ่น และวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น โดยอาการที่พบ มีดังนี้ อาการชักกระตุกจากความผิดปกติในการสื่อสารของเซลล์สมอง ความผิดปกติของหัวใจ และมีพฤติกรรมหรืออารมณ์ที่ผิดปกติ (Sara et al., 2011) หรือในกรณีที่เป็นเครื่องดื่มผสมน้ำตาล พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้ (Olsen & Heitmann, 2009 และ จันทนา อึ้งชูศักดิ์, 2555) นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานเป็นประจำเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น (Brache & Stockwell, 2011; Miyake & Marmorstein, 2015) ซึ่งมีถึงร้อยละ 40 ของกลุ่มนักเรียน และนักศึกษาที่มีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานได้รายงานว่ามีการผสมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงไปด้วย (Attila & Çakir, 2011) จะเห็นได้ว่า การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในกลุ่มวัยรุ่น กำลังเป็นปัญหาที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีกด้วย

การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในกลุ่มวัยรุ่น และประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในการศึกษาหาปัจจัยด้านต่างๆ ได้แก่ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ว่าสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรม

การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยจะเป็น การศึกษานำร่องในจังหวัดที่อยู่ในเขตภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย ทั้งนี้เนื่องจากการสำรวจภาวะ สุขภาพพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของเด็กวัยรุ่น โดยศูนย์อนามัย ที่ 3 จ.ชลบุรี ในปี พ.ศ. 2555 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - มัธยมศึกษาปีที่ 6 ใน ภาคตะวันออกเฉียง ช่วงอายุ 6 - 18 ปี จำนวน 1,652 คน พบว่า นักเรียนมีการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรส หวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ทุกวัน และบริโภค 4-6 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 26.0 และ 25.8 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบอีกว่า การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานเหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับภาวะ โภชนาการเกินของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = 0.037) อีกด้วย (ศูนย์อนามัยที่ 3, 2555) จะเห็นได้ว่า สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่นในเขตภาคตะวันออกเฉียง มีการสำรวจเฉพาะเครื่องดื่มที่ให้รสหวานประเภทน้ำอัดลม หรือน้ำหวานเท่านั้น และยังไม่มี การสำรวจ พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของที่เฉพาะเจาะจงในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งถ้าหากมีการสำรวจ สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานที่มีวางขายทั่วไปตามท้องตลาดเหล่านี้อย่างครบถ้วนทุก ประเภท และสามารถศึกษาหาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ ก็จะทำให้มีข้อมูลเชิงประจักษ์ที่จะเป็น ประโยชน์ในการประยุกต์ใช้ในการศึกษาต่อเนื่องในระยะยาวต่อไป ในการหารูปแบบการส่งเสริม สุขภาพวัยรุ่นด้านการเลือกบริโภคเครื่องดื่มได้อย่างชาญฉลาด ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย อีกทั้งยัง สามารถขยายผลการศึกษาไปสู่ภูมิภาคอื่นๆ ของประเทศได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น ในเขตภาคตะวันออกเฉียง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากร เจตคติต่อการบริโภค เครื่องดื่มให้พลังงาน การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่มี ต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น ในเขตภาคตะวันออกเฉียง

ขอบเขตของโครงการวิจัย

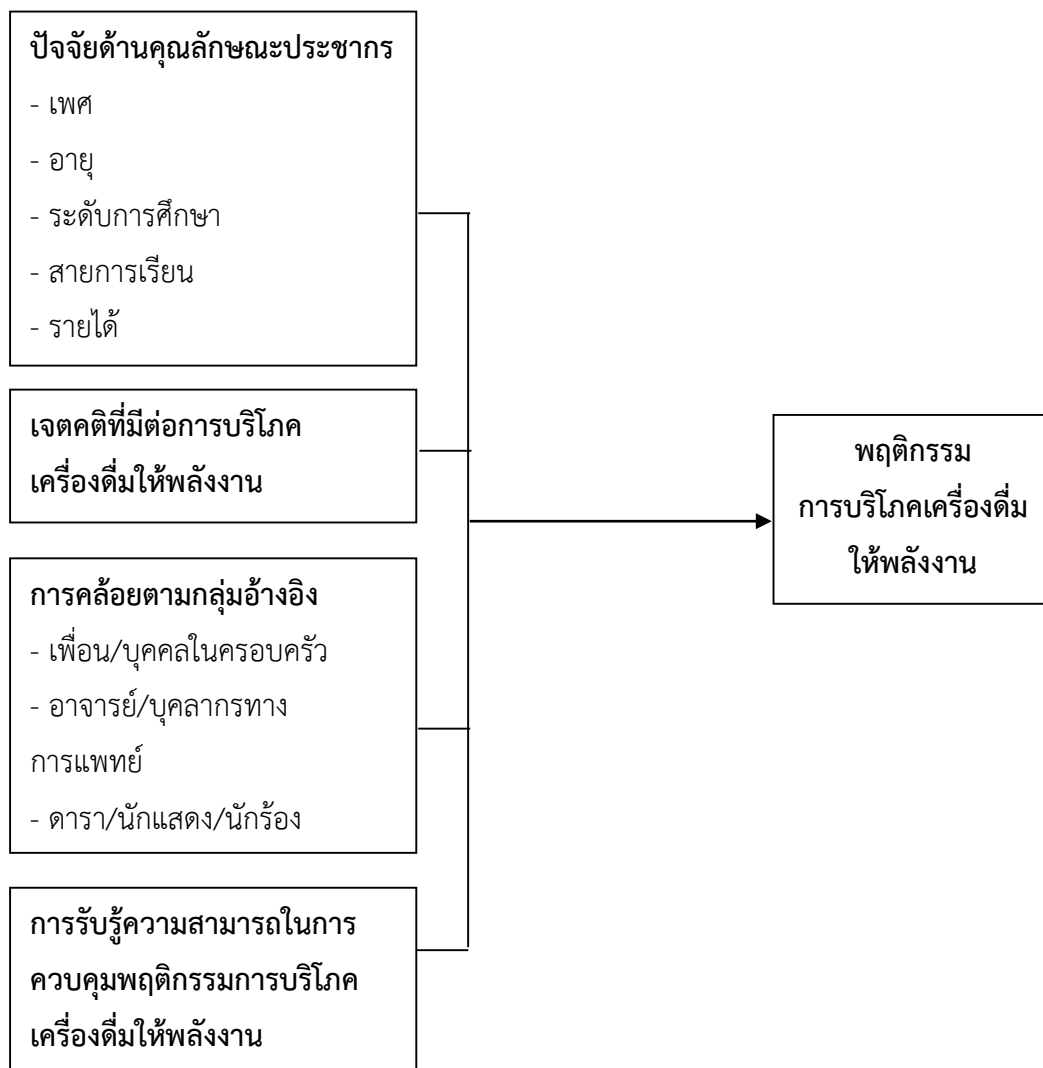
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภค เครื่องดื่มให้พลังงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ วัยรุ่น ซึ่งรวมทั้งวัยรุ่น ตอนกลาง และตอนปลาย อายุ 17 - 22 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ใน มหาวิทยาลัยของจังหวัดในเขตภาคตะวันออกเฉียง โดยมีระยะเวลาที่ทำการศึกษา รวม 12 เดือน

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) ได้เครื่องมือในการประเมินการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานที่เหมาะสมและตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในวัยรุ่น
- 2) ได้ข้อมูลเชิงวิชาการที่สำคัญในด้านสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานและปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องในกลุ่มวัยรุ่น สามารถใช้ข้อมูลเหล่านี้ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เผยแพร่สู่สาธารณะ และพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้ต่อไป
- 3) มีข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบหรือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพให้กับวัยรุ่นในด้านการเลือกบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานได้อย่างเหมาะสม และตรงกับความต้องการของวัยรุ่น
- 4) ได้ข้อมูลสนับสนุนในการวางนโยบายและปรับแผนกลยุทธ์ด้านการสร้างเสริมการบริโภคเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพของวัยรุ่นโดยการมีกำหนดเป้าหมายทางด้านการบริโภคเครื่องดื่มได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น
- 5) ได้ข้อมูลไปประยุกต์ใช้ในการรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนได้ทุกเพศทุกวัย และทุกภาคส่วนให้ตระหนักถึงการบริโภคเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ

ทฤษฎี และกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Icek Ajzen (1988; 1991) ซึ่งกล่าวไว้ว่า บุคคลจะแสดงพฤติกรรมใดได้ย่อมต้องมีสาเหตุ คือ ทศนคติที่มีต่อพฤติกรรมนั้น (attitude toward behavior) การคล้อยตามอิทธิพลของคนรอบข้าง ทั้งใกล้และ/หรือไกล (subjective norm) และการรับรู้หรือเชื่อว่าตนสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ในทิศทางที่เหมาะสม (perceived behavior control) ปัจจัยทั้ง 3 นี้ ส่งผลโดยตรงต่อความตั้งใจหรือเจตนาที่จะแสดงพฤติกรรม และเจตนาดังกล่าวจะผลักดันให้เกิด การแสดงพฤติกรรม (Ajzen, 1988; 1991; Armitage & Conner, 2001; มนตรี พิริยะกุล, 2551) ซึ่งกรอบแนวคิดการวิจัยแสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

เจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดซึ่งเกิดจากการเรียนรู้จนกลายเป็นความเชื่อของวัยรุ่นในเรื่องการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน ซึ่งมีทั้งทางด้านลบและทางด้านบวก

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง หมายถึง การรับรู้ หรือความเชื่อว่า สังคมหรือคนรอบข้างได้แก่ เพื่อน บุคคลในครอบครัว ดาราหรือนักแสดงหรือนักร้อง และบุคลากรทางการแพทย์ สามารถโน้มน้าวหรือสร้างแรงจูงใจให้วัยรุ่นตัดสินใจที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานได้

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน หมายถึง การรับรู้หรือความเชื่อของวัยรุ่นที่มีต่อตนเองว่ามีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของตนเองได้

พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกหรือการปฏิบัติของวัยรุ่นทั้งในด้านชนิด ประเภท และความถี่ของการเลือกบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

เครื่องดื่มให้พลังงาน หมายถึง เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ที่มีส่วนผสมหลัก คือ น้ำตาล น้ำเชื่อม และสารปรุงแต่งรสชาติต่าง ๆ ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผักหรือน้ำผลไม้พร้อมดื่ม ชาเขียวสำเร็จรูป ชานม/ชาเย็น/กาแฟ/โกโก้ พร้อมดื่ม เครื่องดื่มเสริมสุขภาพ และเครื่องดื่มชูกำลัง

วัยรุ่น หมายถึง วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) ช่วงอายุระหว่าง 15-17 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) ช่วงอายุระหว่าง 18-24 ปี ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2011)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษางานเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น ในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างกรอบแนวคิดการวิจัย โดยได้ทบทวนประเด็นในการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่น
2. พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน
3. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเป็นวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นไปอย่าง เหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี

WHO (2011) ให้ความหมายว่า วัยรุ่นเป็นผู้มีลักษณะ 3 ประการ คือ มีพัฒนาการด้านร่างกายโดยมีวุฒิภาวะทางเพศ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนสถานะทางด้านเศรษฐกิจจากการที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจเป็นบุคคลที่สามารถประกอบอาชีพ มีรายได้ สามารถรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง และได้กำหนดอายุของวัยรุ่น อยู่ระหว่าง 10-19 ปี

อาภรณ์ ตีนาน (2551) กล่าวถึงวัยรุ่นว่าเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่อเนื่อง และมองเห็นได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนแล้ว ช่วงวัยรุ่นยังเป็นช่วงที่ต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเองจากเด็กสู่บทบาทของผู้ใหญ่ที่จะต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น

วัยรุ่นครอบคลุมอายุโดยประมาณ คือ เด็กหญิง ระหว่างอายุ 10 – 20 ปี และเด็กชาย ระหว่างอายุ 12 – 22 ปี จะแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งวัยรุ่นตอนต้น ได้แก่ เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 10 – 14 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 12 –16 ปี วัยรุ่นตอนกลาง ได้แก่ เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วง 14 –18 ปี เด็กผู้ชายในช่วงอายุ 16 – 20 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย ได้แก่ เด็กหญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18 – 20 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วง 20 – 22 ปี ซึ่งในงานวิจัยนี้สนใจ

ศึกษาวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย ซึ่งเป็นระยะที่เจริญเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่เต็มที่ เป็นช่วงวัยที่มีความเป็นอิสระเต็มที่ในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ค่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยรุ่นตอนต้น

ตามทฤษฎีพัฒนาการด้านจิตสังคมของอีริกสัน (อาภรณ์ ตีนาน, 2551) ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่บุคคลต้องการค้นพบเอกลักษณ์หรืออัตลักษณ์ของตนเองที่แตกต่างจากผู้อื่น (identity formation) ในช่วงวัยรุ่นนี้จะมีกระบวนการโดยการทดลอง หากไม่เหมาะกับตนเองก็จะค้นหาสิ่งใหม่มาทดแทนแล้วทดลองสิ่งใหม่ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพบสิ่งที่ตนเองพอใจจึงจะหยุด ความสำเร็จในกระบวนการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองนั้นนอกจากจะเกิดจากปัจจัยภายในของวัยรุ่นแล้ว ต้นแบบมีอิทธิพลอย่างสูง วัยรุ่นจะมองคนที่ตนเองชอบหรือรักมาเป็นต้นแบบในอุดมคติของตนเอง ซึ่งอาจได้แก่ พ่อ แม่ ครู ดารา นักร้องหรือบุคคลสำคัญที่ตนเองยกย่องชื่นชม ซึ่งหากวัยรุ่นเลือกต้นแบบที่ดีก็จะทำให้วัยรุ่นมีการพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับตนเองเป็นไปด้วยดีไม่เกิดปัญหาตามมาในอนาคต จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะ คือ มีความอยากรู้ อยากรลอง ด้อยประสบการณ์ เป็นวัยที่กำลังค้นหาต้นแบบให้กับตนเอง และอาจทำให้เกิดการคล้อยตามอิทธิพลของคนรอบข้างได้โดยง่าย ดังนั้นจึงทำให้วัยรุ่นตกเป็นเป้าหมายหลักของการโฆษณาชวนเชื่อสินค้าและบริการต่าง ๆ ตามกลไกของการตลาด โดยเฉพาะในการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานต่าง ๆ ที่มีจะมีต้นแบบในการโฆษณาเป็นดารา หรือนักร้องวัยรุ่นที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน ทำให้ธุรกิจการโฆษณาและการตลาดของเครื่องดื่มให้พลังงานขยายตัวอย่างรวดเร็วในกลุ่มวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ 18 – 34 ปี (Heckman et al.,2010)

2. พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

ปัจจุบันเครื่องดื่มให้พลังงานมีสัดส่วนทางการตลาดถึงร้อยละ 63 ของกลุ่มธุรกิจของเครื่องดื่มฟังก์ชัน (functional drink) ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่ให้ประโยชน์กับร่างกายของผู้ดื่มไม่ว่าจะเพื่อช่วยย่อยอาหาร ผิวสวย บำรุงสมอง และให้พลังงาน (Heckman et al.,2010) ทั้งนี้เนื่องมาจากการแข่งขันด้านการตลาด และมีการโฆษณาเครื่องดื่มประเภทนี้กันอย่างกว้างขวาง และสามารถหาซื้อได้ทั้งจากร้านสะดวกซื้อต่าง ๆ ร้านขายของชำ หรือแม้แต่ในซูเปอร์มาร์เก็ต ทำให้เครื่องดื่มให้พลังงานนี้สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย และเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายในทุกกลุ่มอายุ

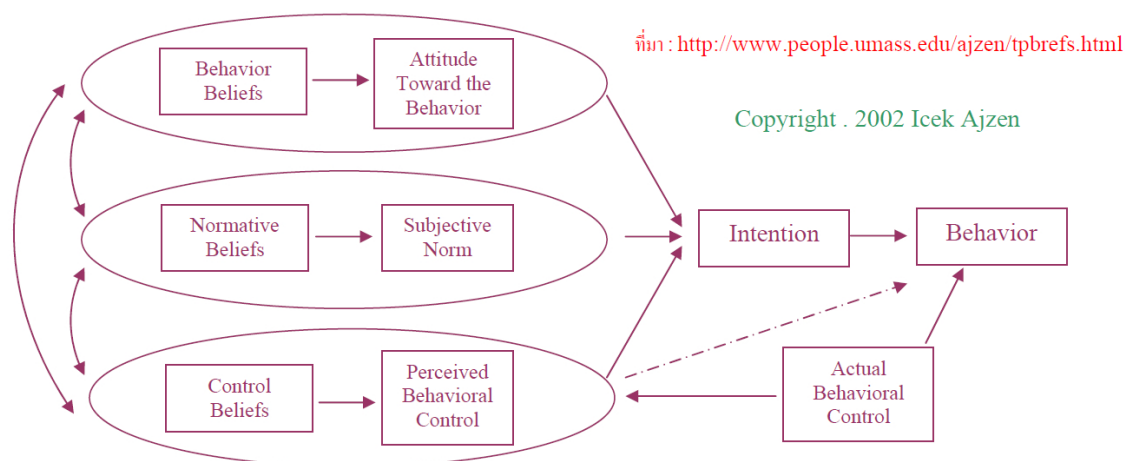
ปัจจุบันเครื่องดื่มในตลาดโลกที่จัดว่าเป็นเครื่องดื่มให้พลังงานสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ประเภทที่ 1 คือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และประเภทที่ 2 คือ เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกายนั้นจะอยู่ในประเภทของเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 5 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้แก่ น้ำอัดลมประเภทต่าง ๆ เช่น น้ำโคล่า กลุ่มที่ 2 ได้แก่ น้ำดื่มบรรจุขวด เช่น น้ำดื่มไม่มีรสชาติไม่อัดลม กลุ่มที่ 3 ได้แก่ น้ำผักและผลไม้ เช่น น้ำผลไม้ 100% ที่ผลิตจากน้ำผลไม้เข้มข้น กลุ่มที่ 4 ได้แก่ ชา และกาแฟพร้อมดื่ม กลุ่มที่ 5 เป็นเครื่องดื่มประเภทอื่น

เช่น Functional drinks, Smoothies (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและย่อม, 2553) โดยเครื่องดื่มให้พลังงานเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมบริโภคกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก และเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายในทุกกลุ่มอายุ แต่ฐานการบริโภคส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งผู้ผลิตเครื่องดื่มให้พลังงานเหล่านี้จะมีการกล่าวอ้างสรรพคุณของเครื่องดื่มที่หลากหลายเพื่อดึงดูดให้ผู้บริโภคสนใจ ยกตัวอย่างเช่น เป็นเครื่องดื่มให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพิ่มการทำงานของการทำงานของร่างกาย และช่วยในเรื่องความสวยงาม ส่วนใหญ่แล้วส่วนผสมหลักในเครื่องดื่มที่พบเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ น้ำตาลหรือน้ำเชื่อมต่าง ๆ คาเฟอีน กรดอะมิโน คอลลาเจน วิตามินชนิดต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี และสารสกัดจากสมุนไพรต่าง ๆ เช่น สารสกัดจากใบแปะก๊วย เป็นต้น

โดยในจำนวนผู้ที่บริโภคเครื่องดื่มกลุ่มนี้จากการสำรวจในหลายการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 30 – 50 เป็นกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Babu et al., 2008; Seifert et al., 2011; Abdulrahman et al., 2014) ทำให้การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานเหล่านี้ได้กลายเป็นปัญหาสาธารณสุขอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญของโลกด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งมีรายงานว่าแนวโน้มของการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานเพิ่มขึ้นในช่วงสองสามทศวรรษที่ผ่านมา โดยเฉพาะในประเทศแถบตะวันตกและเอเชีย (Ibrahim & Iftikhar, 2014) สำหรับในประเทศไทยจากรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย พ.ศ.2551-2552 พบว่า ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานประเภทน้ำอัดลมและน้ำหวานเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 7.9 บริโภคเครื่องดื่มชูกำลังทุกวันร้อยละ 5.7 ส่วนเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา พบว่ามีการบริโภคทุกวันร้อยละ 2.7 มีการบริโภคชากาแฟ ทุกวันถึงร้อยละ 30.8 และมีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานประเภทแอลกอฮอล์ในระดับอันตรายต่อวันถึงร้อยละ 7.3 (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2554) นอกจากนี้ กรมสรรพสามิต กระทรวงการคลัง ได้มีรายงานแนวโน้มการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในช่วง 15 ปีที่ผ่านมา ระหว่างปี พ.ศ. 2535-2549 พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยมีปริมาณการจำหน่ายเพิ่มขึ้นประมาณ 7 เท่า จาก 131.10 ล้านลิตร เป็น 991.06 ล้านลิตร และในปี พ.ศ. 2550 ปริมาณการจำหน่ายเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับปี 2549 ร้อยละ 4 และยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงปัจจุบันนี้ และเหตุผลสำคัญที่ทำให้เครื่องดื่มให้พลังงานมียอดปริมาณการจำหน่ายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากได้รับความนิยมจากผู้บริโภคมากขึ้น โดยผู้บริโภคมองว่าเครื่องดื่มให้พลังงานช่วยให้ผู้ดื่มเกิดความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีความตื่นตัวไม่ง่วงนอน รู้สึกมีพลัง ช่วยลดอาการเหนื่อยล้าหรือ ความอ่อนเพลียจากการทำงานหนักเป็นเวลานาน ๆ (คเชน เจียกขจร, 2551; Abdulrahman et al., 2014; Costa et al, 2014) จึงนับว่าเป็นสถานการณ์ที่ควรสร้างความตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้ในระยะยาวถ้าหากมีการบริโภคเครื่องดื่มกลุ่มนี้เป็นประจำ

3. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB)

แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB) นำเสนอโดย Ajzen มีการพัฒนาตั้งแต่ ปี 1985 เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม (Social psychology) ที่พัฒนามาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) ของ Ajzen และ Fishbein (1975) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า การแสดงพฤติกรรมของมนุษย์จะเกิดจากการชี้แนะโดยความเชื่อ 3 ประการ ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral beliefs) ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative beliefs) และความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุม (Control beliefs) ซึ่งความเชื่อแต่ละตัวจะส่งผลต่อตัวแปรต่างๆ (Ajzen, 1991) โดยมีโครงสร้างพื้นฐานทางทฤษฎี (TPB Diagram) ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 โครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Ajzen , 2002)

จากภาพที่ 2 : โครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (TPB) นั้น การแสดงพฤติกรรมของมนุษย์จะเกิดจากการชี้แนะโดยความเชื่อ 3 ประการ ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral Beliefs) ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative Beliefs) และความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุม (Control Beliefs) ซึ่งความเชื่อแต่ละตัวจะส่งผลต่อตัวแปรต่าง ๆ สามารถสรุปได้ดังนี้

1) ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่า ถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลทางบวก ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้ามหากมีความเชื่อว่า ถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลในทางลบ ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้น (Attitude Toward the Behavior) และเมื่อมีทัศนคติทางบวกก็จะเกิดเจตนาหรือตั้งใจ (Intention) ที่จะแสดงพฤติกรรมนั้น

2) ถ้าบุคคลได้เห็น หรือรับรู้ว่าคุณค่าที่มีความสำคัญต่อเขา (กลุ่มอ้างอิง: Subjective Norm) ได้ทำพฤติกรรมนั้น ก็มีแนวโน้มที่จะคล้อยตามและทำตามด้วย ซึ่งบุคคลหรือกลุ่มอ้างอิงที่สำคัญแต่ละเรื่องจะขึ้นอยู่กับประเด็นเรื่องหรือพฤติกรรมที่สอดคล้องกับกลุ่มอ้างอิงนั้น

3) ถ้าบุคคลเชื่อว่า มีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมในสภาพการณ์นั้นได้ และสามารถควบคุมให้เกิดผลดังตั้งใจ เขาก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น

บทบาทความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ทฤษฎีนี้จำแนกความเชื่อเป็น 3 ประการ คือ

1) ความเชื่อเกี่ยวกับผลกรรมของการกระทำ (Behavioral Beliefs) ซึ่งมีอิทธิพลต่อเจตคติต่อพฤติกรรมเป็นความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับผลของการกระทำ หากบุคคลมีความเชื่อว่า การทำพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลกรรมทางบวก เขาก็จะมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้นขณะที่บุคคลซึ่งเชื่อว่าการทำพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลกรรมทางลบ เขาก็จะมีเจตคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้น

2) ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative Beliefs) ซึ่งเป็นตัวกำหนดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลหรือกลุ่มคนเฉพาะคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้าม หากบุคคลเชื่อว่าคนอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น เขาก็มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

3) ความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Control Beliefs) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นความเชื่อเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีทรัพยากร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ประยุกต์ตัวแปรที่ใช้ในการเก็บข้อมูลตามองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้แก่ เจตคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน และพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Abdulrahman และคณะ (2014) ได้ทำการศึกษาความรู้ ทักษะ และ การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในวัยรุ่น อายุ 12 – 19 ปี จำนวน 1,061 คน ในเมืองเจดดาห์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย พบว่า วัยรุ่นร้อยละ 45 มีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน ซึ่งในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 71.3) แหล่งของข้อมูลข่าวสารของเครื่องดื่มให้พลังงานส่วนใหญ่ได้จากการโฆษณา (ร้อยละ 43) ส่วนเหตุผลหลักที่เลือกบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้ คือ รสชาติ อร่อย ทดลอง และต้องการพลังงาน สิ่งที่น่าสนใจคือ วัยรุ่นประมาณครึ่งหนึ่งไม่ทราบว่ามีส่วนผสมอะไรบ้างอยู่ในเครื่องดื่ม และวัยรุ่นส่วนใหญ่คิดว่าเครื่องดื่มให้พลังงาน คือ เครื่องดื่มอ่อน ๆ ที่ไม่ใช่เหล้า (Abdulrahman et al., 2014)

Itany และคณะ (2014) ได้ทำการศึกษาในนักเรียนและนักศึกษา อายุ 13 – 30 ปี จำนวน 1,500 คน ในประเทศเลบานอน พบความชุกของการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานถึงร้อยละ 63.6 โดย

ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 60.5) และพบอีกกว่ามีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานที่มี แอลกอฮอล์ถึงร้อยละ 50.5 ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 54.5 เชื่อว่าเครื่องดื่มเหล่านี้ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ประปรี่กระเปาะ และร้อยละ 72.2 เชื่อว่าสามารถช่วยกระตุ้นสมรรถภาพของสมองได้ ที่สำคัญคือ มีรายงานว่าผลข้างเคียงจากการบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้ถึงร้อยละ 29.6 แต่อย่างไรก็ตามความรู้สึก หลังจากที่ได้บริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้ วัยรุ่นมีความพึงพอใจถึงร้อยละ 33.8 และปัจจัยที่พบว่ามี ความสัมพันธ์กับการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน ได้แก่ เพศ โดยเพศชายมีความเสี่ยงที่จะบริโภค มากกว่า 3 เท่า นอกจากนี้การมีเซตที่อยู่อาศัยอยู่นอกเมือง สาขาที่เรียนหรือสายงานที่ทำทางด้านการ แพทย์ และการมีรายได้ที่สูงกว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน เช่นเดียวกัน (Itany et al., 2014)

Edmond และคณะ (2014) ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลของวัยรุ่น อายุ 15 – 17 ปี จำนวน 1,508 คน โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจของประเทศในด้านการดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สื่อ พบว่า ร้อยละ 13.3 มีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานอยู่ในปัจจุบัน มีร้อยละ 9.7 ได้เคยบริโภคเครื่องดื่ม เหล่านี้ผสมแอลกอฮอล์ และ ร้อยละ 47.2 มีการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นที่น่าสนใจว่า การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในปัจจุบันเป็นตัวทำนายการที่เคยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ใน กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15 – 17 ปี (Edmond et al., 2014)

การศึกษาของ Attita และคณะ (2011) ได้ทำการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 4 จำนวน 439 คน ในเมืองอันการา ประเทศตุรกี ที่พบว่า ร้อยละ 40 ของวัยรุ่นที่ปัจจุบันบริโภค เครื่องดื่มให้พลังงานมีรายงานว่าเคยบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้ผสมกับแอลกอฮอล์ (Attita & Çakir, 2011)

การศึกษาของ Brache และคณะ (2011) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยร้อยละ 23 มีการ บริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานที่ผสมแอลกอฮอล์ และนักศึกษากลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะเป็นนักดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ที่มากกว่านักศึกษาที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานที่ผสมแอลกอฮอล์ (Brache & Stockwell, 2011) จะเห็นได้ว่า การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน อาจนำไปสู่การบริโภคเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ในวัยรุ่น และอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ตามมาได้

มีรายงานการวิจัยถึงผลกระทบหรือผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการบริโภคเครื่องดื่มให้ พลังงาน ดังจากการศึกษาของ VanBatenburg-Eddes และคณะ (2014) โดยทำการศึกษาในวัยรุ่น อายุ 11 – 16 ปี จำนวน 509 คน พบว่า การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานเฉลี่ยอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน มีความสัมพันธ์กับปัญหาการควบคุมพฤติกรรม และการรู้คิด (metacognition) โดยเฉพาะการ บริโภคเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง (มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ถ้วยต่อวัน) มีความสัมพันธ์กับปัญหาการ ควบคุมการรู้คิดโดยได้จากการรายงานของผู้ปกครอง (VanBatenburg-Eddes et al., 2014)

การศึกษาของ Seifert และคณะ (2011) ที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบ และผลข้างเคียงที่ตามมาจากการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยพบว่าส่วนใหญ่เครื่องดื่มให้พลังงานเหล่านี้ไม่มีการควบคุมปริมาณคาเฟอีน และส่วนใหญ่มักผสมคาเฟอีนในปริมาณสูง ทำให้มีรายงานในหลายการศึกษาว่าเครื่องดื่มเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการเกิดผลข้างเคียงทั้งในเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งอาการส่วนใหญ่ที่พบ ได้แก่ อาการชัก กระตุกจากความผิดปกติในการสื่อสารของเซลล์สมอง ความผิดปกติของหัวใจ และมีพฤติกรรมหรืออารมณ์ที่ผิดปกติ โดยพบถึงร้อยละ 48 ในผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 19 ปี (Sara et al., 2011)

การศึกษาของ Miller (2008) ที่ทำการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 602 คน ทางแถบตะวันตกของเมืองนิวยอร์ก พบว่า การดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานเป็นประจำมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้แก่ การใช้สารเสพติด เช่น กัญชา การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การต่อสู้ทำร้ายร่างกาย การไม่คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ (Miller, 2008)

สำหรับในประเทศไทย มีรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย พ.ศ. 2551-2552 พบว่า ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานประเภทน้ำอัดลม และน้ำหวานเป็นประจำทุกวันร้อยละ 7.9 บริโภคเครื่องดื่มชูกำลังทุกวันร้อยละ 5.7 ส่วนเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา พบว่ามีการบริโภคทุกวันร้อยละ 2.7 มีการบริโภคคาเฟอีนทุกวันถึงร้อยละ 30.8 และมีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานประเภทแอลกอฮอล์ในระดับอันตรายต่อวันถึงร้อยละ 7.3 (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2554)

อย่างไรก็ตามยังไม่มีรายงานสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานที่ครอบคลุมครบทุกประเภทที่มีวางขายตามท้องตลาด และเจาะจงเฉพาะกลุ่มเป้าหมายในวัยรุ่น หรือแม้แต่การรายงานถึงผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้จากการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานเหล่านี้ ดังนั้นจึงเป็นที่น่าสนใจว่าวัยรุ่นไทยมีสถานการณ์พฤติกรรมกรบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้เป็นเช่นไร และมีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการพัฒนาปรับเปลี่ยนในการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภค โดยเฉพาะการเครื่องดื่มให้พลังงานได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับวัย และไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

โครงการศึกษาวิจัยนี้ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) ทำการเก็บข้อมูลวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในสถานศึกษาเขตพื้นที่ภาคตะวันออก โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น และศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากร เจตคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น ในเขตภาคตะวันออก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย อายุ 13 – 21 ปี กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาภาครัฐและเอกชนของจังหวัดในเขตภาคตะวันออก ได้แก่ ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี และสระแก้ว

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษา ที่มีอายุ 15 – 21 ปี ในเขตภาคตะวันออกของสถาบันอุดมศึกษาภาครัฐและเอกชน โดยใช้สูตรกรณีไม่ทราบจำนวนประชากรของ William G. Cochran (Cochran, 1977) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังนี้ คือ

$$n = \frac{Z^2 P(1-p)}{d^2}$$

โดยที่

- n = ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา
- Z ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เท่ากับ 1.96 (ความเชื่อมั่น 95%) ดังนั้น Z = 1.96
- P = เนื่องจากไม่ทราบค่าความชุกของการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่นไทย จึงใช้การประมาณค่าที่วัยรุ่นไทยร้อยละ 50 มีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน ดังนั้น p = 0.50
- Q = โอกาสที่จะไม่เกิด หรือเท่ากับ 1 - p
- D = ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ดังนั้น d = 0.05

ดังนั้น ขนาดของตัวอย่างที่คำนวณได้ เท่ากับ $384.16 \approx 385$ คน และเพื่อป้องกันความไม่ครบถ้วนของข้อมูลจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เท่ากับ 77 คน รวมเป็น 462 คน

วิธีการคัดเลือกและการสุ่มตัวอย่าง : การสุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling)

ทำการสุ่มตัวอย่างวิธีขั้นแบบยกห้อง (Cluster Sampling) จากโรงเรียน และจากสถาบันอุดมศึกษาในเขตภาคตะวันออก ทั้ง 7 จังหวัด โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 แบ่งจังหวัดเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ จังหวัดที่มีเขตอุตสาหกรรม และจังหวัดที่มีเขตเกษตรกรรมเป็นหลัก

ขั้นที่ 2 สุ่มจังหวัด และสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดอย่างละ 1 แห่งของแต่ละจังหวัด โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) แบบไม่ใส่คืน ด้วยวิธีจับฉลาก

ขั้นที่ 3 เลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียนและนักศึกษา แบบยกห้องแยกตามกลุ่มสายการเรียนในแต่ละจังหวัด และกลุ่มวัยรุ่น จากการแบ่งกลุ่มข้างต้น โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) แบบไม่ใส่คืนตามสัดส่วนประชากร เพื่อให้ได้จำนวนนักเรียน และนักศึกษาในแต่ละระดับชั้นครบตามจำนวนที่คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามที่ทำการพัฒนาขึ้นใหม่ ซึ่งมีข้อความตามองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปด้านคุณลักษณะประชากร จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ จังหวัดที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาที่เรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มให้พลังงาน น้ำหนัก และส่วนสูง เพื่อนำมาคำนวณค่าดัชนีมวลกาย

2) แบบสอบถามด้านปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน จำนวน 38 ข้อ ประกอบด้วย เจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำนวน 10 ข้อ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จำนวน 6 ข้อ และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำนวน 10 ข้อ ซึ่งแต่ละส่วนมีเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

- แบบสอบถามเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน มีจำนวน 10 ข้อ มีลักษณะคำตอบแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่

ลักษณะคำตอบ	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
เฉย ๆ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

คะแนนรวมสูงสุด 50 คะแนน คะแนนต่ำสุด 10 คะแนน และมีการแปรผลโดยการกำหนดเกณฑ์ในการแบ่งระดับเจตคติออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้ค่าคะแนนที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และ 25 ดังนี้

ระดับเจตคติไม่เหมาะสม น้อยกว่าหรือเท่ากับ 28 คะแนน

ระดับเจตคติปานกลาง 29 - 31 คะแนน

ระดับเจตคติเหมาะสม มากกว่าหรือเท่ากับ 32 คะแนน

- **แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง** มีจำนวน 6 ข้อ มีลักษณะคำตอบแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่

ลักษณะคำตอบ	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
เฉย ๆ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

คะแนนรวมสูงสุด 30 คะแนน คะแนนต่ำสุด 6 คะแนน และมีการแปรผลโดยการกำหนดเกณฑ์ในการแบ่งระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้ค่าคะแนนที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และ 25 ดังนี้

ระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงน้อย น้อยกว่าหรือเท่ากับ 13 คะแนน

ระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงปานกลาง 14 - 18 คะแนน

ระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมาก มากกว่าหรือเท่ากับ 19 คะแนน

- **แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน** มีจำนวน 10 ข้อ มีลักษณะคำตอบแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่

ลักษณะคำตอบ	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
เฉย ๆ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

คะแนนรวมสูงสุด 50 คะแนน คะแนนต่ำสุด 10 คะแนน และมีการแปรผลโดยการกำหนดเกณฑ์ในการแบ่งระดับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภครีจิสเตอร์ให้พลังงานออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้ค่าคะแนนที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และ 25 ดังนี้

ระดับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมน้อย น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 คะแนน

ระดับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมปานกลาง 29 - 34 คะแนน

ระดับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมาก มากกว่าหรือเท่ากับ 35 คะแนน

3) พฤติกรรมการบริโภครีจิสเตอร์ให้พลังงาน โดยแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภครีจิสเตอร์ให้พลังงาน โดยประกอบด้วย รายการรีจิสเตอร์ให้พลังงานทั้งหมด และความถี่ในการบริโภครีจิสเตอร์ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะคำตอบแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่

ลักษณะคำตอบ	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
ปฏิบัติทุกวัน	5	1
ปฏิบัติเป็นประจำ	4	2
ปฏิบัติบางครั้ง	3	3
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	2	4
ไม่เคยปฏิบัติเลย	1	5

คะแนนรวมสูงสุด 60 คะแนน คะแนนต่ำสุด 10 คะแนน และมีการแปรผลโดยการกำหนดเกณฑ์ในการแบ่งระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภครีจิสเตอร์ให้พลังงานออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้ค่าคะแนนที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และ 25 ดังนี้

ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคเหมาะสม น้อยกว่าหรือเท่ากับ 37 คะแนน

ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคปานกลาง 38 - 45 คะแนน

ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคเหมาะสม มากกว่าหรือเท่ากับ 46 คะแนน

เมื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัยเรียบร้อยแล้ว จะต้องผ่านการการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ดังนี้

- การหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ซึ่งผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุมของเนื้อหา ตลอดจนการจัดเรียงลำดับความสอดคล้องของเนื้อหา และหาดัชนีความเห็นสอดคล้องกัน (Index of Concurrence; IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 คนเป็นผู้ประเมินให้คะแนนแบบสอบถาม

$$IOC = \text{SUM}(R)/N$$

โดยที่ R คือ คะแนนที่ให้

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยในแต่ละข้อให้ผู้เชี่ยวชาญให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วย = + = 1 คะแนน

ไม่เห็นด้วย = - = -1 คะแนน

ไม่แน่ใจ = 0 = 0 คะแนน

ค่าคะแนนที่แบบสอบถามได้คือ ≥ 0.5

- การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยผู้วิจัยนำเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ผ่านการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ไปทำการทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อ หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยมีค่า Alpha Coefficient ของแบบสอบถามตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน = 0.862 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน = 0.717

จริยธรรมการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงจริยธรรมการวิจัย ดังนี้

- งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ 189/2559 โดยออกให้ ณ วันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559
- ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตอาจารย์ของนิสิตหรือนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ก่อนทำการเก็บข้อมูล
- ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนต้องเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจเท่านั้น
- การเก็บข้อมูลทุกครั้ง ผู้วิจัยจะทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของแบบสอบถาม ประโยชน์ที่ผู้ร่วมการวิจัยจะได้รับ และขณะที่ตอบแบบสอบถามผู้เข้าร่วมการวิจัย

สามารถยุติการตอบแบบสอบถามหรือละเว้นข้อความที่ไม่สะดวกใจที่จะตอบโดยที่ไม่จำเป็นต้องทราบเหตุผล

- การตอบแบบสอบถามใช้ช่วงเวลาที่นอกเหนือจากช่วงเวลาของการเรียนการสอนปกติจึงไม่มีผลกระทบต่อ การเรียนการสอนของกลุ่มตัวอย่าง
- การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นข้อมูลปกปิด ซึ่งจะใช้รหัส (code) แทนการระบุชื่อ นามสกุล ของผู้ตอบแบบสอบถาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวและขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ต่อสถานศึกษาที่ได้คัดเลือกในแต่ละจังหวัด โดยบอกรัฐประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย
- ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยการประสานงานกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัย โดยการนำส่งแบบสอบถาม และทำการนัดหมายเพื่อทำแบบสอบถาม เมื่อนักศึกษายินดีเข้าร่วมวิจัย ให้ทำการลงนามในหนังสือยินยอม และสมัครใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัย
- เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามที่กำหนด จึงนำไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย และวัตถุประสงค์การวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

โปรแกรมที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ IBM SPSS Statistics software 20.0 ซึ่งกำหนดระดับความเชื่อมั่นในการทดสอบทางสถิติระดับเท่ากับ 0.05 เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมติฐาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

- สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับข้อมูลด้านคุณลักษณะประชากร พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มให้พลังงาน และปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน
- สถิติเชิงอนุมาน เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านคุณลักษณะประชากร ปัจจัยตามทฤษฎีตามแผน กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน ได้แก่ การทดสอบ Chi-square test

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงใต้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) เก็บข้อมูลนิสิตและนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงใต้ ได้แก่ จังหวัดชลบุรี และฉะเชิงเทรา จำนวน 989 คน ผลการวิจัยประกอบด้วย

1. ข้อมูลลักษณะทางประชากร
2. เจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน
3. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง
4. การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน
5. พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน
6. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางประชากร

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 73.7 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.2 มีอายุมากกว่า 18 ปี ร้อยละ 85 ศึกษาอยู่ในเขตจังหวัดชลบุรี ร้อยละ 87.1 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 กลุ่มสาขาที่เรียนส่วนใหญ่ คือ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 37.3 และ 33.5 ตามลำดับ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3,001 – 5,000 บาท ร้อยละ 39.1 มีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มให้พลังงานเฉลี่ยต่อวันน้อยกว่า 50 บาท ร้อยละ 61 และมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 44.8 ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของวัยรุ่นจำแนกตามข้อมูลลักษณะทางประชากร

ลักษณะทางประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
— ชาย	260	26.3
— หญิง	729	73.7

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของวัยรุ่นจำแนกตามข้อมูลลักษณะทางประชากร (ต่อ)

ลักษณะทางประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จังหวัดที่ศึกษาอยู่		
— ชลบุรี	841	85.0
— ฉะเชิงเทรา	148	15.0
อายุ (ปี)		
— น้อยกว่าหรือเท่ากับ 18	384	38.8
— มากกว่า 18	605	61.2
ค่าเฉลี่ย = 18.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.91 ค่าต่ำสุด = 17 ค่าสูงสุด = 21		
ชั้นปีที่ศึกษา		
— ปีที่ 1	861	87.1
— ปีที่ 2	53	5.4
— ปีที่ 3	60	6.1
— ปีที่ 4	15	1.5
กลุ่มสาขาที่เรียน		
— วิทยาศาสตร์สุขภาพ	93	9.4
— วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	331	33.5
— มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	369	37.3
— บริหารธุรกิจ/พาณิชยศาสตร์	17	1.7
— ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์	72	7.3
— ศิลปกรรมศาสตร์	107	10.8

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของวัยรุ่นจำแนกตามข้อมูลลักษณะทางประชากร (ต่อ)

ลักษณะทางประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
— ต่ำกว่า 1,000 บาท	65	6.6
— 1,000 – 3,000 บาท	182	18.4
— 3,001 – 5,000 บาท	387	39.1
— 5,001 – 8,000 บาท	327	33.1
— 8,001 – 10,000 บาท	28	2.8
ค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มให้พลังงานเฉลี่ยต่อวัน		
— ต่ำกว่า 50 บาท	6.3	61.0
— 50 – 100 บาท	320	32.4
— 101 – 200 บาท	48	4.9
— มากกว่า 200 บาทขึ้นไป	18	1.8
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)		
— น้อยกว่า 18.50	249	25.2
— 18.50 - 22.99	443	44.8
— 23.00 - 24.99	106	10.7
— มากกว่าหรือเท่ากับ 25.00	191	19.3

ส่วนที่ 2 เจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 60.4 ไม่เห็นด้วยว่าการดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานทำให้มีพลังและรู้สึกสดชื่น ร้อยละ 40.4 ไม่เห็นด้วยว่าการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง ทำให้รู้สึก กระปรี้กระเปร่า และหายง่วง ร้อยละ 39.4 ไม่เห็นด้วยว่าเครื่องดื่มให้พลังงานดื่มง่ายในปริมาณมาก เพราะมีรสชาติอร่อย ร้อยละ 48.6 เห็นด้วยว่าการดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีการเติมสารสกัดหรือวิตามินต่าง ๆ มีผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย ร้อยละ 44.4 เห็นด้วยว่า การดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำผักหรือผลไม้หรือน้ำสมุนไพร สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่องเป็นประจำ มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก เห็นด้วยว่า การดื่มเครื่องดื่มที่มีวิตามินเสริม คอลลาเจน หรือกลูต้า เป็นประจำจะช่วยให้

ผิวพรรณดีขึ้น และชะลอการเกิดริ้วรอยได้ ร้อยละ 42.2 เห็นด้วยว่า การดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มี การเติมสารสกัดหรือวิตามินต่าง ๆ มีผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย ร้อยละ 48.6 ดังรายละเอียดใน ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละของเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกรายข้อ

คำถาม	จำนวน (ร้อยละ)				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉย ๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. สามารถดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานปริมาณมากเท่าไรก็ได้ตามที่ต้องการเพื่อเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย	59 (6.0)	257 (26.0)	370 (37.4)	211 (21.3)	92 (9.3)
2. การดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานทำให้มีพลังและรู้สึกสดชื่น	152 (15.4)	597 (60.4)	206 (20.8)	26 (2.6)	8 (0.8)
3. เมื่อรู้สึกกระหายน้ำสามารถดื่มเครื่องดื่มสำเร็จรูปต่าง ๆ ทดแทนน้ำเปล่าได้	68 (6.9)	327 (33.1)	376 (38.0)	156 (15.8)	62 (6.3)
4. รู้สึกว่าเครื่องดื่มให้พลังงานดื่มง่ายในปริมาณมาก เพราะมีรสชาติอร่อย	105 (10.6)	390 (39.4)	336 (34.0)	116 (11.7)	42 (4.2)
5. เชื่อว่าการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลังทำให้รู้สึก กระปรี้กระเปร่า และหายง่วง	99 (10.0)	400 (40.4)	360 (36.4)	98 (9.9)	32 (3.2)
6. การดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำผักหรือผลไม้หรือน้ำสมุนไพร สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่องเป็นประจำ มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก	18 (1.8)	58 (5.9)	238 (24.1)	439 (44.4)	236 (23.9)

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละของเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกรายข้อ (ต่อ)

คำถาม	จำนวน (ร้อยละ)				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉย ๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
7. การดื่มเครื่องดื่มที่มีวิตามินเสริม คอลลาเจน หรือกลูต้า เป็นประจำจะช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้น และชะลอการเกิดริ้วรอยได้	31 (3.1)	81 (8.2)	343 (34.7)	417 (42.2)	117 (11.8)
8. การดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีการเติมสารสกัดหรือวิตามินต่าง ๆ มีผลดีต่อร่างกาย มากกว่าผลเสีย	17 (1.7)	45 (4.6)	333 (33.7)	481 (48.6)	113 (11.4)
9. การดื่มเครื่องดื่มที่มีการเติมใยอาหารสูงเป็นประจำ ช่วยทำให้รูปร่างดีขึ้น และช่วยลดน้ำหนักได้	38 (3.8)	88 (8.9)	397 (40.1)	373 (37.7)	93 (9.4)
10. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีส่วนผสมของสารอาหารที่เป็นต่อร่างกาย เช่น กรดอะมิโน วิตามินซี มีประโยชน์สามารถดื่มได้ไม่จำกัด	85 (8.6)	365 (36.9)	351 (35.5)	148 (15.0)	40 (4.0)

เมื่อพิจารณาระดับเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานปานกลาง ร้อยละ 38.4 ดังรายละเอียดใน ตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละของเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกตามเกณฑ์ระดับ

ระดับเจตคติ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เหมาะสม (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 28 คะแนน)	309	31.2
ปานกลาง (29 - 31 คะแนน)	380	38.4
เหมาะสม (มากกว่าหรือเท่ากับ 32 คะแนน)	300	30.3
ค่าเฉลี่ย = 30.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.27 ค่าต่ำสุด 20 ค่าสูงสุด 43		

ส่วนที่ 3 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นไม่เห็นด้วยกับการเลือกเครื่องดื่มน้ำที่เพื่อนในกลุ่มนิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม ร้อยละ 27.7 ไม่เห็นด้วยกับการเลือกเครื่องดื่มน้ำที่แฟนหรือคู่นอนนิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม ร้อยละ 24.7 เห็นด้วยกับการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลตามดารา/นักร้อง/ นักแสดงที่ชื่นชอบได้เป็นพรีเซ็นเตอร์ในโฆษณานั้น ร้อยละ 24.9 และไม่เห็นด้วยกับการเลือกเครื่องดื่มน้ำตามอาจารย์นิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่มหรือไม่ควรดื่ม ร้อยละ 26.3 แต่ในทางกลับกันพบว่า วัยรุ่นเห็นด้วยกับการเลือกเครื่องดื่มที่มีบุคลากรทางการแพทย์แนะนำให้ดื่ม หรือไม่ควรดื่ม ร้อยละ 35.2 ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละของการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จำแนกรายข้อ

คำถาม	จำนวน (ร้อยละ)				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉย ๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.เลือกเครื่องดื่มน้ำที่เพื่อนในกลุ่มนิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม	153 (15.5)	274 (27.7)	437 (44.2)	105 (10.6)	20 (2.0)
2.เลือกเครื่องดื่มดื่มน้ำที่บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่ หรือน้อง นิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม	116 (11.7)	211 (21.3)	424 (42.9)	199 (20.1)	39 (3.9)
3.เลือกเครื่องดื่มดื่มน้ำที่แฟนหรือคู่นอนนิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม	226 (22.9)	244 (24.7)	387 (39.1)	113 (11.4)	19 (1.9)
4.เลือกเครื่องดื่มดื่มน้ำตามอาจารย์นิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่มหรือไม่ควรดื่ม	118 (19.0)	260 (26.3)	381 (38.5)	135 (13.7)	25 (2.5)
5.บริโภคเครื่องดื่มดื่มน้ำที่มีน้ำตาลตามดารา/นักร้อง/ นักแสดงที่ชื่นชอบได้เป็นพรีเซ็นเตอร์ในโฆษณานั้น	242 (24.5)	246 (24.9)	342 (34.6)	126 (12.7)	33 (3.3)
6. เลือกเครื่องดื่มดื่มน้ำที่มีบุคลากรทางการแพทย์แนะนำให้ดื่ม หรือไม่ควรดื่ม	62 (6.3)	102 (10.3)	361 (36.5)	348 (35.2)	116 (11.7)

เมื่อพิจารณาตามระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงปานกลาง ร้อยละ 37.4 ดังรายละเอียดในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละของการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จำแนกตามเกณฑ์ระดับ

ระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 13 คะแนน)	289	29.2
ปานกลาง (14 - 18 คะแนน)	370	37.4
มาก (มากกว่าหรือเท่ากับ 19 คะแนน)	330	33.4
ค่าเฉลี่ย = 16.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.71 ค่าต่ำสุด 6 ค่าสูงสุด 30		

ส่วนที่ 4 การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า สามารถปฏิเสธคำชักชวน จากคนรอบข้าง ในการดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานได้ ร้อยละ 42.8 เห็นด้วยว่าสามารถเลือกเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับตนเองได้จากจากตูลากโภชนาการข้างขวด/กล่อง ร้อยละ 42 เห็นด้วยว่า ความต้องการมีสุขภาพดี ทำให้งด/เลือกดื่มเฉพาะเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 43.2 เห็นด้วยว่า การรับรู้โทษของการกินน้ำตาลทำให้สามารถงด/ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลได้ ร้อยละ 42.3 ในทางกลับกัน วัยรุ่นไม่เห็นด้วยว่า ราคาของเครื่องดื่มมีส่วนในการตัดสินใจเลือกดื่มเครื่องดื่มได้ร้อยละ 40.4 ไม่เห็นด้วยว่า เมื่อเครื่องดื่มที่ขอลดราคาหรือมีของแถม เช่น น้ำอัดลม ชาเขียว ท่านจะต้องซื้อทุกครั้ง ร้อยละ 32 ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกรายข้อ

คำถาม	จำนวน (ร้อยละ)				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. อดใจไม่ได้ที่จะดื่ม เมื่อเห็นเครื่องดื่มให้พลังงานอยู่ใกล้	48 (4.9)	190 (19.2)	529 (53.5)	124 (12.5)	98 (9.9)

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกรายข้อ (ต่อ)

คำถาม	จำนวน (ร้อยละ)				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉย ๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2. สามารถปฏิเสธคำชักชวน จากคนรอบข้างในการดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานได้	17 (1.7)	38 (3.8)	345 (34.9)	423 (42.8)	166 (16.8)
3. เมื่อเครื่องดื่มที่ขอบลตราหรือมีของแถม เช่น น้ำอัดลม ชาเขียว ท่านจะต้องซื้อทุกครั้ง	121 (12.2)	316 (32.0)	398 (40.2)	106 (10.7)	48 (4.9)
4. อยากจะซื้อเครื่องดื่มหากผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมีบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม	66 (6.7)	243 (24.6)	436 (44.1)	163 (16.5)	81 (8.2)
5. มีความตั้งใจและความพยายามที่จะลดปริมาณการดื่มหรือเลิกดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานได้	12 (1.2)	56 (5.7)	398 (40.2)	336 (34.0)	187 (18.9)
6. การรับรู้โทษของการกินน้ำตาลทำให้สามารถงด/ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลได้	10 (1.0)	43 (4.3)	272 (27.5)	418 (42.3)	246 (24.9)
7. ความต้องการมีสุขภาพดีทำให้งด/เลิกดื่มเฉพาะเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	11 (1.1)	33 (3.3)	307 (31.0)	427 (43.2)	211 (21.3)
8. ราคาของเครื่องดื่มมีส่วนในการตัดสินใจเลือกดื่มเครื่องดื่มได้	294 (29.7)	400 (40.4)	254 (25.7)	34 (3.4)	7 (0.7)
9. การโฆษณาชวนเชื่อของเครื่องดื่ม เช่นการลดราคา การชิงโชค หรือแลกของรางวัลไม่สามารถทำให้เลือกดื่มเครื่องดื่มตามได้	55 (5.6)	92 (9.3)	415 (42.0)	296 (29.9)	131 (13.2)
10. สามารถเลือกเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับตนเองได้จากจากคุณลักษณะการข้างขวด/กล่อง	13 (1.3)	31 (3.1)	273 (27.6)	415 (42.0)	257 (26.0)

เมื่อพิจารณาตามระดับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับปานกลาง ร้อยละ 43 ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานจำแนกตามเกณฑ์ระดับ

ระดับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 คะแนน)	274	27.7
ปานกลาง (29 - 34 คะแนน)	425	43.0
มาก (มากกว่าหรือเท่ากับ 35 คะแนน)	290	29.3
ค่าเฉลี่ย = 32.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.83 ค่าต่ำสุด 21 ค่าสูงสุด 48		

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มน้ำอัดลมบรรจุขวด/กระป๋อง เช่น โค้ก เป๊ปซี่ เอสโคล่า 100 พลัส เมทาเทนิว เป็นต้น เป็นประจำ ร้อยละ 37.2 ดื่มน้ำผักสำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น ยูนิฟ ทิปโก้ ดอยคำ มาลี เป็นต้น เป็นประจำ ร้อยละ 32.2 ดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเสริมอาหารต่าง ๆ สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น บิวตี้ดริงค์/ป๊อปปี้/เปปทีน/แบรนต์ เป็นประจำ ร้อยละ 32.6 ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่สำเร็จรูปบรรจุขวด/กระป๋อง เช่น ชันไว สปอนเซอร์ เกเตอเรส โปคารีสเวท เป็นต้น เป็นประจำ ร้อยละ 31.5 ดื่มน้ำสมุนไพรสำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น Herb2 อาร์พีโซก เป็นต้น เป็นประจำ ร้อยละ 30.8 ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ, จำนวน (ร้อยละ)				
	ไม่เคยเลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	ประจำ	ทุกวัน
1. ในแต่ละวันดื่มน้ำอัดลมบรรจุขวด/กระป๋อง เช่น โค้ก เป๊ปซี่ เอสโคล่า 100 พลัส เมทาเทนิว เป็นต้น	39 (3.9)	124 (12.5)	382 (38.6)	368 (37.2)	76 (7.7)

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละของพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกรายข้อ (ต่อ)

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ, จำนวน (ร้อยละ)				
	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	ประจำ	ทุกวัน
2. ในแต่ละวันดื่มน้ำผักสำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น ยูนิฟ ทิปโก้ ดอยคำ มาลี เป็นต้น	27 (2.7)	144 (14.6)	411 (41.6)	318 (32.2)	89 (9.0)
3. ในแต่ละวันดื่มน้ำผลไม้สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น ยูนิฟ ทิปโก้ ดอยคำ มาลี เป็นต้น	38 (3.8)	164 (16.6)	417 (42.2)	293 (29.6)	77 (7.8)
4. ในแต่ละวันดื่มน้ำสมุนไพรสำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น Herb2 อาร์พีโซก เป็นต้น	13 (1.3)	82 (8.3)	266 (26.9)	305 (30.8)	323 (32.7)
5. ในแต่ละวันดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเสริมอาหารต่าง ๆ สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น บิวตี้ดริงค์/บีอิ่ง/เปปทีน/แบรนต์	28 (2.8)	130 (13.1)	367 (37.1)	322 (32.6)	142 (14.4)
6. ในแต่ละวันดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M-150/ลิโพ/กระทิงแดง/คาราบาวแดง	15 (1.5)	60 (6.1)	192 (19.4)	230 (23.3)	492 (49.7)
7. ในแต่ละวันดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่สำเร็จรูปบรรจุขวด/กระป๋อง เช่น ซันโรว์ สปอนเซอร์ เกเตอเรส โพคาร์ริสเวท เป็นต้น	12 (1.2)	96 (9.7)	274 (27.7)	312 (31.5)	295 (29.8)
8. ในแต่ละวันดื่มน้ำชาสำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง/แก้วรสชาติต่าง ๆ เช่น ชาดำ ชาขาว ชาเขียว เป็นต้น	41 (4.1)	233 (23.6)	356 (36.0)	261 (26.4)	98 (9.9)
9. ในแต่ละวันดื่มน้ำกาแฟสำเร็จรูปบรรจุกระป๋อง/ขวด เช่น เบอร์ดี เนสกาแฟ เป็นต้น	17 (1.7)	87 (8.8)	235 (23.8)	264 (26.7)	386 (39.0)
10. ในแต่ละวันดื่มเครื่องดื่มที่เป็นผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ตพร้อมดื่ม เป็นต้น	44 (4.4)	177 (17.9)	356 (36.0)	295 (29.8)	117 (11.8)

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกรายข้อ (ต่อ)

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ, จำนวน (ร้อยละ)				
	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	ประจำ	ทุกวัน
11. มักจะดูปริมาณส่วนผสมของเครื่องดื่มบนฉลากบนผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มก่อนเลือกซื้อ	52 (5.3)	198 (20.0)	350 (35.4)	258 (26.1)	131 (13.2)
12. หากต้องการดื่มเครื่องดื่มให้พลังงาน จะเลือกการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลต่ำหรือไม่มีน้ำตาลก่อนเป็นอันดับแรก	52 (5.3)	173 (17.5)	378 (38.2)	256 (25.9)	130 (13.1)

เมื่อพิจารณาตามระดับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.5 ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำแนกตามเกณฑ์ระดับ

ระดับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เหมาะสม (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 37 คะแนน)	253	25.6
ปานกลาง (38 - 45 คะแนน)	460	46.5
เหมาะสม (มากกว่าหรือเท่ากับ 46 คะแนน)	276	27.9
ค่าเฉลี่ย = 41.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.96 ค่าต่ำสุด 24 ค่าสูงสุด 60		

ส่วนที่ 6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

ปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากรกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

ผลการศึกษา พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยเพศหญิงมีสัดส่วนของผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับเหมาะสมมากกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยกลุ่มอายุกลุ่มอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี มีสัดส่วนพฤติกรรมการบริโภค

เครื่องดืมให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่ามากกว่า 18 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.024) และค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดืมที่ให้พลังงานต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรบริโภคเครื่องดืมให้พลังงาน โดยการมีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดืมที่ให้พลังงานต่ำกว่า 100 บาทต่อวันมีสัดส่วนที่มีพฤติกรรมกรบริโภคเครื่องดืมให้พลังงานในระดับเหมาะสมมากกว่าการมีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดืมที่ให้พลังงานมากกว่า 100 บาทต่อวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.001) ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากรกับพฤติกรรมกรบริโภคเครื่องดืมให้พลังงาน

ปัจจัย	พฤติกรรมกรบริโภคเครื่องดืมให้พลังงาน			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	p-value
	ไม่เหมาะสม	ปานกลาง	เหมาะสม			
เพศ						
ชาย	111 (42.7)	110 (42.3)	39 (15)	260 (100)	62.767	<0.001*
หญิง	142 (19.5)	350 (48)	237 (32.5)	729 (100)		
อายุ						
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 18	80 (20.8)	190 (49.5)	114 (29.7)	384 (100)	7.434	0.024*
มากกว่า 18	173 (28.6)	270 (44.6)	162 (26.8)	605 (100)		

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากรกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน (ต่อ)

ปัจจัย	พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	p-value
	ไม่เหมาะสม	ปานกลาง	เหมาะสม			
ชั้นปี						
ปีที่ 1	219 (25.4)	398 (46.2)	244 (28.3)	861 (100)	0.618	0.734
ปีที่ 2 ขึ้นไป	34 (26.6)	62 (48.4)	32 (25)	128 (100)		
กลุ่มสาขาที่เรียน						
กลุ่มวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี/วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	96 (22.6)	213 (50.2)	115 (27.1)	424 (100)	4.884	0.087
กลุ่มมนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์ และอื่นๆ	157 (27.8)	247 (43.7)	161 (28.5)	565 (100)		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน						
ต่ำกว่า 3,000 บาท	64 (25.9)	112 (45.3)	71 (28.7)	247 (100)	5.269	0.261
3,001 – 5,000 บาท	86 (22.2)	185 (47.8)	116 (30)	387 (100)		
มากกว่า 5,000 บาท	103 (29)	163 (45.9)	89 (25.1)	355 (100)		

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากรกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตัดให้พลังงาน (ต่อ)

ปัจจัย	พฤติกรรมการบริโภคเครื่องตัดให้พลังงาน			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	p-value
	ไม่เหมาะสม	ปานกลาง	เหมาะสม			
ค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องตัดให้พลังงานต่อวัน						
ต่ำกว่า 100 บาท	224 (24.3)	433 (46.9)	266 (28.8)	923 (100)	13.917	0.001*
มากกว่า 100 บาท	29 (43.9)	27 (40.9)	10 (15.2)	66 (100)		
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)						
น้อยกว่า 18.50	58 (23.3)	112 (49)	69 (27.7)	249 (100)	5.059	0.536
18.50 - 22.99	110 (24.8)	202 (45.6)	131 (29.6)	443 (100)		
23.00 - 24.99	34 (32.1)	43 (40.6)	29 (27.4)	106 (100)		
มากกว่าหรือเท่ากับ 25.00	51 (26.7)	93 (48.7)	47 (24.6)	191 (100)		

ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตัดให้พลังงาน

ผลการศึกษาพบว่า เจตคติต่อการบริโภคเครื่องตัดให้พลังงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตัดให้พลังงาน โดยมีสัดส่วนของผู้ที่มีระดับเจตคติเหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตัดให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตัดให้พลังงาน โดยระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงน้อยมีสัดส่วนของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องตัดให้พลังงานในระดับที่เหมาะสม

มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value <0.001) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล โดยระดับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมาก มีสัดส่วนของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value <0.001) ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

ปัจจัย	พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน			รวมจำนวน (ร้อยละ)	χ^2	p-value
	ไม่เหมาะสม	ปานกลาง	เหมาะสม			
เจตคติต่อการบริโภค เครื่องดื่มให้พลังงาน	ไม่เหมาะสม	111 (35.9)	133 (43)	65 (21)	309 (100)	39.275 <0.001
	ปานกลาง	98 (25.8)	176 (46.3)	106 (27.9)	380 (100)	
	เหมาะสม	44 (14.7)	151 (50.3)	105 (35)	300 (100)	
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	น้อย	36 (12.5)	134 (46.4)	119 (41.2)	289 (100)	89.816 <0.001
	ปานกลาง	80 (21.6)	191 (51.6)	99 (26.8)	370 (100)	
	มาก	137 (41.5)	135 (40.9)	58 (17.6)	330 (100)	

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล (ต่อ)

ปัจจัย	พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน			รวมจำนวน (ร้อยละ)	χ^2	p-value
	ไม่เหมาะสม	ปานกลาง	เหมาะสม			
การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม น้อย	104	134	36	274	133.136	<0.001
	(38)	(48.9)	(13.1)	(100)		
	ปานกลาง	120	213	92		
	(28.2)	(50.1)	(21.6)	(100)		
มาก	29	113	148	276		
	(10)	(39)	(51)	(100)		

บทที่ 5

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

โครงการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) ทำการเก็บข้อมูลวัยรุ่นจำนวน 989 คน ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในสถานศึกษาเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงใต้แก่ จังหวัดชลบุรี และ ฉะเชิงเทรา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น และศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากร เจตคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น ในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและร้อยละ และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบ Chi-square test ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ข้อสรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะดังนี้

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลลักษณะทางประชากร

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 73.7 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.2 มีอายุมากกว่า 18 ปี ร้อยละ 85 ศึกษาอยู่ในเขตจังหวัดชลบุรี ร้อยละ 87.1 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 กลุ่มสาขาที่เรียนส่วนใหญ่คือ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 37.3 และ 33.5 ตามลำดับ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3,001 – 5,000 บาท ร้อยละ 39.1 มีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มให้พลังงานเฉลี่ยต่อวันน้อยกว่า 50 บาท ร้อยละ 61 และมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 44.8

2. เจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

วัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 60.4 ไม่เห็นด้วยว่าการดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานทำให้มีพลังและรู้สึกสดชื่น ร้อยละ 40.4 ไม่เห็นด้วยว่าการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง ทำให้รู้สึก กระปรี้กระเปร่า และหายง่วง ร้อยละ 39.4 ไม่เห็นด้วยว่าเครื่องดื่มให้พลังงานดื่มง่ายในปริมาณมาก เพราะมีรสชาติอร่อย ร้อยละ 48.6 เห็นด้วยว่าการดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีการเติมสารสกัดหรือวิตามินต่าง ๆ มีผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย ร้อยละ 44.4 เห็นด้วยว่า การดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำผักหรือผลไม้ หรือน้ำสมุนไพร สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่องเป็นประจำ มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก เห็นด้วยว่า การดื่มเครื่องดื่มที่มีวิตามินเสริม คอลลาเจน หรือกลูต้า เป็นประจำจะช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้น และชะลอการเกิดริ้วรอยได้ ร้อยละ 42.2 เห็นด้วยว่า การดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีการเติมสารสกัดหรือวิตามิน

ต่าง ๆ มีผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย ร้อยละ 48.6 เมื่อพิจารณาระดับเจตคติที่มีต่อการบริโภค เครื่องดื่มให้พลังงาน พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานปานกลาง ร้อยละ 38.4

3. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

วัยรุ่นไม่เห็นด้วยกับการเลือกเครื่องดื่มตามที่เพื่อนในกลุ่มนิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม ร้อยละ 27.7 ไม่เห็นด้วยกับการเลือกเครื่องดื่มตามที่แฟนหรือคู่นิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม ร้อยละ 24.7 เห็นด้วยกับการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลตามดารานักร้อง/ นักแสดงที่ชื่นชอบได้เป็นพรีเซ็นเตอร์ใน โฆษณานั้น ร้อยละ 24.9 และไม่เห็นด้วยกับการเลือกเครื่องดื่มตามอาจารย์นิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม หรือไม่ควรดื่ม ร้อยละ 26.3 แต่ในทางกลับกันพบว่า วัยรุ่นเห็นด้วยกับการเลือกเครื่องดื่มที่มี บุคลากรทางการแพทย์แนะนำให้ดื่ม หรือไม่ควรดื่ม ร้อยละ 35.2 เมื่อพิจารณาตามระดับการคล้อย ตามกลุ่มอ้างอิง พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงปานกลาง ร้อยละ 37.4

4. การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

วัยรุ่นส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า สามารถปฏิเสธคำชักชวน จากคนรอบข้างในการดื่มเครื่องดื่มให้ พลังงานได้ ร้อยละ 42.8 เห็นด้วยว่าสามารถเลือกเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับตนเองได้จากจากคุณฉลาก โภชนาการข้างขวด/กล่อง ร้อยละ 42 เห็นด้วยว่า ความต้องการมีสุขภาพดีทำให้งด/เลือกดื่มเฉพาะ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 43.2 เห็นด้วยว่า การรับรู้โทษของการกินน้ำตาลทำให้สามารถงด/ลด การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลได้ ร้อยละ 42.3 ในทางกลับกันวัยรุ่นไม่เห็นด้วยว่า ราคาของ เครื่องดื่มมีส่วนในการตัดสินใจเลือกดื่มเครื่องดื่มได้ ร้อยละ 40.4 ไม่เห็นด้วยว่า เมื่อเครื่องดื่มที่ซื้อมี ราคาหรือมีของแถม เช่น น้ำอัดลม ชาเขียว ท่านจะต้องซื้อทุกครั้ง ร้อยละ 32 เมื่อพิจารณาตามระดับ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีการรับรู้การ ควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับปานกลาง ร้อยละ 43

5. พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มน้ำตาลมบรรจุขวด/กระป๋อง เช่น โค้ก เป๊ป ซี้ เอสโคล่า 100 พลัส เมทาเทนิว เป็นต้น เป็นประจำ ร้อยละ 37.2 ดื่มน้ำผักสำเร็จรูปบรรจุขวด/ กล่อง เช่น ยูนิฟ ทิปโก้ ดอยคำ มาลี เป็นต้น เป็นประจำ ร้อยละ 32.2 ดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเสริม อาหารต่าง ๆ สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น บิวตี้ดริงค์/บีอิ่ง/เปปทีน/แบรนต์ เป็นประจำ ร้อยละ 32.6 ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่สำเร็จรูปบรรจุขวด/กระป๋อง เช่น ชันไว สปอนเซอร์ เกเตอเรส โฟคารีสเวท เป็นต้น เป็นประจำ ร้อยละ 31.5 ดื่มน้ำสมุนไพรสำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น Herb2 อาร์พีโซก เป็นต้น เป็นประจำ ร้อยละ 30.8 เมื่อพิจารณาตามระดับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.5

6. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

6.1 ปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากรกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยเพศหญิงมีสัดส่วนของผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับเหมาะสมมากกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยกลุ่มอายุกลุ่มอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี มีสัดส่วนพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่ามากกว่า 18 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.024$) และค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยการมีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่ำกว่า 100 บาทต่อวันมีสัดส่วนที่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับเหมาะสมมากกว่าการมีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มที่ให้พลังงานมากกว่า 100 บาทต่อวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.001$)

6.2 ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

เจตคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยมีสัดส่วนของผู้ที่มีระดับเจตคติเหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงน้อยมีสัดส่วนของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล โดยระดับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมาก มีสัดส่วนของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

อภิปรายผลการศึกษา

1. พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

จากผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.5 ซึ่งเมื่อพิจารณารายชื่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานที่มีความถี่เป็นประจำของวัยรุ่นมากกว่าร้อยละ 30 ได้แก่ การบริโภคเครื่องดื่มน้ำตาลมบรรจขวด/กระป๋อง เช่น โค้ก เป๊ปซี่ เอสโคล่า 100 พลัส เมทาเนตว เป็นต้น น้ำผักสำเร็จรูปบรรจขวด/กล่อง เช่น ยูนิฟ ทิปโก้ ดอยคำ มาลี เป็นต้น เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเสริมอาหารต่าง ๆ สำเร็จรูปบรรจขวด/กล่อง เช่น บิวตี้ดริงค์/บีอิ่ง/เปปทีน/แบรนต์ เครื่องดื่มเกลือแร่สำเร็จรูปบรรจขวด/กระป๋อง เช่น ชัน

โว สปอนเซอร์ เกเตอร์ส โปคารีสเวท เป็นต้น ตีมน้ำสมุนไพรสำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น Herb2 อาร์พีโซก เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่เครื่องดื่มเหล่านี้ถึงแม้จะมีการเสริมสารอาหารหรือวิตามินต่าง ๆ เพื่อเสริมคุณค่าทางโภชนาการ แต่ในส่วนผสมยังคงมีการเติมน้ำตาลหรือน้ำเชื่อมในเครื่องดื่มด้วย ดังนั้นหากวัยรุ่นมีการบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้เป็นประจำในระยะยาวอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ ซึ่งสอดคล้องกับเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น ที่ส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 40 เห็นด้วยว่า การดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีการเติมสารสกัดหรือวิตามินต่าง ๆ มีผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย การดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำผักหรือผลไม้หรือน้ำสมุนไพร สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่องเป็นประจำ มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก การดื่มเครื่องดื่มที่มีวิตามินเสริม คอลลาเจน หรือกลูต้า เป็นประจำจะช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้น และชะลอการเกิดริ้วรอยได้ และการดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีการเติมสารสกัดหรือวิตามินต่าง ๆ มีผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Itany และคณะ (2014) ได้ทำการศึกษาในนักเรียนและนักศึกษา อายุ 13 – 30 ปี จำนวน 1,500 คน ในประเทศเลบานอน ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 54.5 เชื่อว่าเครื่องดื่มเหล่านี้ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ประสิทธิภาพ และร้อยละ 72.2 เชื่อว่าสามารถช่วยกระตุ้นสมรรถภาพของสมองได้

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

2.1 ปัจจัยด้านคุณลักษณะประชากรกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

จากผลการศึกษา พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยเพศหญิงมีส่วนของผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับเหมาะสมมากกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001) อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยกลุ่มอายุกลุ่มอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี มีสัดส่วนพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่ามากกว่า 18 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = 0.024) และค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยการมีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่ำกว่า 100 บาทต่อวันมีส่วนที่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่าการมีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มที่ให้พลังงานมากกว่า 100 บาทต่อวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = 0.001) ดังจากการศึกษาของ Itany และคณะ (2014) ได้ทำการศึกษาในนักเรียนและนักศึกษา อายุ 13 – 30 ปี จำนวน 1,500 คน ในประเทศเลบานอน พบความชุกของการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานถึงร้อยละ 63.6 โดยในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 60.5) และปัจจัยที่พบว่ามีผลสัมพันธ์กับการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน ได้แก่ เพศ โดยเพศชายมีความเสี่ยงที่จะบริโภคมากกว่า 3 เท่า นอกจากนี้การมีเขตที่อยู่อาศัยอยู่นอกเมือง สาขาที่เรียนหรือสายงานที่ทำทางด้านการแพทย์ และการมีรายได้ที่สูงกว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานเช่นเดียวกัน (Itany et al., 2014)

2.2 ปัจจัยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

จากผลการศึกษา พบว่า เจตคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยมีสัดส่วนของผู้ที่มีระดับเจตคติเหมาะสมมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001)) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่า ถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลทางบวก ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้ามหากมีความเชื่อว่า ถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลในทางลบ ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้น (Attitude Toward the Behavior) และเมื่อมีทัศนคติทางบวกก็จะเกิดเจตนาหรือตั้งใจ (Intention) ที่จะแสดงพฤติกรรมนั้น การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน โดยระดับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงน้อยมีสัดส่วนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคลได้เห็น หรือรับรู้ว่าคุณค่าที่มีความสำคัญต่อเขา (กลุ่มอ้างอิง: Subjective Norm) ได้ทำพฤติกรรมนั้น ก็มีแนวโน้มที่จะคล้อยตามและทำตามด้วย ซึ่งบุคคลหรือกลุ่มอ้างอิงที่สำคัญแต่ละเรื่องจะขึ้นอยู่กับประเด็นเรื่องหรือพฤติกรรมที่สอดคล้องกับกลุ่มอ้างอิงนั้น และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล โดยระดับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมาก มีสัดส่วนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในระดับที่เหมาะสมมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคลเชื่อว่า มีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมในสภาพการณ์นั้นได้ และสามารถควบคุมให้เกิดผลดังตั้งใจ เขาก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น (Ajzen , 2002) ดังจากการศึกษาของ Abdulrahman และคณะ (2014) ได้ทำการศึกษาความรู้ ทัศนคติ และการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในวัยรุ่น อายุ 12 – 19 ปี จำนวน 1,061 คน ในเมืองเจดดาห์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 45 มีการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน ซึ่งในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 71.3) แหล่งของข้อมูลข่าวสารของเครื่องดื่มให้พลังงานส่วนใหญ่ได้จากการโฆษณา (ร้อยละ 43) ส่วนเหตุผลหลักที่เลือกบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้ คือ รสชาติ อร่อย ทดลอง และต้องการพลังงาน (Abdulrahman et al., 2014)

ข้อเสนอแนะ

1. จากสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานและปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องในกลุ่มวัยรุ่นที่ได้จากงานวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าควรมีการส่งเสริมเจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานที่เหมาะสม สร้างการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม รวมทั้งการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นในทางที่เหมาะสม จะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานในทางที่เหมาะสมได้

2. ควรมีการพัฒนาต่อยอดงานวิจัยโดยพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในด้านการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมให้กับวัยรุ่นต่อไป

บรรณานุกรม

- คเชน เจียกขจร. (2551). ปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีผลต่อการเลือกซื้อเครื่องดื่มชูกำลังของผู้ใช้แรงงานในอำเภอเมืองเชียงใหม่ (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมเกษตร, บัณฑิตวิทยาลัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันทนา อึ้งชูศักดิ์. (2555). น้ำตาล สุขภาพ และการจัดการด้านการบริโภคที่เหมาะสม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์กรทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- มนตรี พิริยะกุล. (2551). ตัวอย่างกรอบแนวความคิด. วันที่ค้นข้อมูล 17 ก.พ. 2558 เข้าถึงได้จาก <http://www3.ru.ac.th/research/%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%941.pdf>
- ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี. (2555). การสำรวจภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนในภาคตะวันออก. ชลบุรี: ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี.
- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2553). สถานการณ์วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม ปี 2552 และแนวโน้ม ปี 2553, สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. กรุงเทพฯ: สำนักงาน.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552.-- นนทบุรี : สำนักงาน, 2554.
- อาภรณ์ ดีนาน. (2551). แนวคิดและวิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น (Adolescent health : concepts & application) กรุงเทพฯ : ไฮเดนกรุ๊ป.
- Abdulrahman O., Musaiger and Nisreen Zagzoog. (2014). Knowledge, Attitudes and Practices toward Energy Drinks among Adolescents in Saudi Arabia. Global Journal of Health Science, Vol. 6, No. 2, 42-46.
- Ajzen, I. (1988). From intentions to actions: A theory of Planned Behaviour. In: J. Kuhl and Beckmann (Eds.). Action-Control: from cognition to behaviour. Heidelberg, Germany: Springer, 11-39.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. ORGANIZATIONAL BEHAVIOR AND HUMAN DECISION PROCESSES, 50, 179-211.

- Armitage, C. & Conner M. (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: a Meta-analytic Review. *British Journal of Social Psychology*, 40, 471-499.
- Attila, S. & Çakir, B. (2011). Energy-drink consumption in college students and associated factors. *Nutrition*, 27, 316–322.
- Babu, K. M., Church, R. J., & Lewander, W. (2008). Energy drinks: The new-opener for adolescents. *Clinical Pediatric Emergency Medicine*, 9, 35-42.
- Brache, K. & Stockwell, T. (2011). Drinking patterns and risk behaviors associated with combined alcohol and energy drink consumption in college drinkers, *Addictive Behaviors*, 36,1133–1140.
- Costa, B.M., Hayley, A., & Miller, P. (2014). Young adolescents' perceptions, patterns, and contexts of energy drink use. A focus group study. *Appetite*, 80, 183–189.
- Cochran, W.G. (1977). The estimation of sample sizes. In: *Sampling Techniques*. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, Inc, 72-86.
- Emond, J.A., Gilbert-Diamond, D., Tanski, S.E., MD1,3, & Sargent, J. D. (2014). Energy Drink Consumption and the Risk of Alcohol Use Disorder among a National Sample of Adolescents and Young Adults. *J Pediatr*, 165, 1194-200.
- Ibrahim, N.K. & Heckman, M. A., Sherry, K., & Mejia, E. G. (2010). Energy drinks: An assessment of their market size, consumer demographics, ingredients profile, functionality, and regulations in the United States. *Comprehensive Reviews in Food Science & Food Safety*, 9, 303-317.
- Iftikhar, R. (2014). Energy drinks: Getting wings but at what health cost?. *Pak J Med Sci*, 30(6), 1415-1419.
- Itany, M. et al. (2014). Consumption of Energy Drinks Among Lebanese Youth: A Pilot Study on the Prevalence and Side Effects. *Int J High Risk Behav Addict*, September; 3(3), 1-7.
- Miller, K.E. (2008). Energy drinks, race, and problem behaviors among college students. *Journal of Adolescent Health*, 43, 490-497.
- Miyake, E.R. & Marmorstein, N.R. (2015). Energy drink consumption and later alcohol use among early adolescents. *Addictive Behaviors*, 43, 60–65.
- Olsen, N.J., & Heitmann, B.L. (2009). Intake of calorically sweetened beverages and obesity. *Obes Rev*, 10(1):68-75.

- Seifert, S. M., Schaechter, J. L., Hershoin, E. R., & Lipshultz, S. E. (2011). Health effects of energy drinks on children, adolescents and young adults. *Pediatrics*, 127, 511-528.
- VanBatenburg-Eddes, T., Lee, N.C., Weeda, W.D., Krabbendam, L., and Huizinga, M. (2014). The potential adverse effect of energy drinks on executive functions in early adolescence. *Frontiers in Psychology*, May; 457(5), 1-9.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม**โครงการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น
ในเขตภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย****คำชี้แจง**

แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น ในเขตภาคตะวันออกเฉียง ในด้านเจตคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่มีต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงานของวัยรุ่น ซึ่งคำตอบที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่องานวิจัย และเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียน/นักศึกษาต่อไป

แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน รวม 48 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะประชากรทั่วไป จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 เจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 4 การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน จำนวน 12 ข้อ

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือของนักเรียน/นักศึกษาทุกท่านในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับจึงขอความกรุณาให้ตอบตรงตามความเป็นจริงและตรงกับความคิดเห็นมากที่สุด

ขอขอบคุณ นักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ดร.ปาจริย์ อับดุลลากาซิม และคณะ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ส่วนที่ 1 ลักษณะประชากรทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน	สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ 1. <input type="checkbox"/> ชาย 2. <input type="checkbox"/> หญิง	SEX <input type="checkbox"/>
2. ท่านศึกษาอยู่ในจังหวัดใด โปรดระบุ.....	
3. อายุ ปี (นับจำนวนเต็มเป็นปี)	AGE <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. น้ำหนัก กิโลกรัม	WT <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. ส่วนสูง เซนติเมตร	HI <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. ระดับชั้นการศึกษา <input type="checkbox"/> 1.ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 <input type="checkbox"/> 2. ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 <input type="checkbox"/> 3. ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 <input type="checkbox"/> 4. ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 <input type="checkbox"/> 5. อื่น ๆ ระบุ.....	EDU <input type="checkbox"/>
7. สาขาที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน <input type="checkbox"/> 1. กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ <input type="checkbox"/> 2. กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ <input type="checkbox"/> 3. กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ <input type="checkbox"/> 4. กลุ่มวิชาเกษตรศาสตร์ <input type="checkbox"/> 5. กลุ่มวิชาบริหารธุรกิจ พาณิชยศาสตร์ <input type="checkbox"/> 6. กลุ่มวิชาครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ <input type="checkbox"/> 7. กลุ่มวิชาศิลปกรรมศาสตร์ <input type="checkbox"/> 8. กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ <input type="checkbox"/> 9. กลุ่มวิชาวิศวกรรมศาสตร์ <input type="checkbox"/> 10. กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี <input type="checkbox"/> 11. อื่นๆ ระบุ..... (หากไม่แน่ใจ กรุณาระบุชื่อคณะที่กำลังศึกษา.....)	MAJ <input type="checkbox"/>
8. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของท่านในปัจจุบัน <input type="checkbox"/> 1. เกรด ต่ำกว่า 2.00 <input type="checkbox"/> 2. เกรด 2.00 – 2.50 <input type="checkbox"/> 3. เกรด 2.51 – 3.00 <input type="checkbox"/> 4. เกรด 3.01 -3.50 <input type="checkbox"/> 5. เกรด 3.51 ขึ้นไป	GPA <input type="checkbox"/>
9. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 1,000 บาท <input type="checkbox"/> 2. 1,000 – 3,000 บาท <input type="checkbox"/> 3. 3,001 – 5,000 บาท <input type="checkbox"/> 4. 5,001 – 8,000 บาท <input type="checkbox"/> 4. 8,001 – 10,000 บาท <input type="checkbox"/> 5. มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป	INC <input type="checkbox"/>
10. ค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มให้พลังงาน เช่น น้ำอัดลม กาแฟ ชาเขียว เป็นต้น เฉลี่ยต่อวัน (บาท) <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 50 บาท <input type="checkbox"/> 2. 50 – 100 บาท <input type="checkbox"/> 3. 101 – 200 บาท <input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 200 บาทขึ้นไป	PAY <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 2 เจตคติที่มีต่อการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เพียงข้อเดียว การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย (4)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมาก
เฉย ๆ (3)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านปานกลาง
ไม่เห็นด้วย (2)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านน้อยที่สุด

คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านคิดว่าสามารถดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานปริมาณมากเท่าไรก็ได้ตามที่ต้องการเพื่อเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย						A1 <input type="checkbox"/>
2. ท่านเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานทำให้มีพลังและรู้สึกสดชื่น						A2 <input type="checkbox"/>
3. เมื่อรู้สึกกระหายน้ำท่านคิดว่าสามารถดื่มเครื่องดื่มสำเร็จรูปต่าง ๆ ทดแทนน้ำเปล่าได้						A3 <input type="checkbox"/>
4. ท่านรู้สึกว่าเครื่องดื่มให้พลังงานดื่มง่ายในปริมาณมากเพราะมีรสชาติอร่อย						A4 <input type="checkbox"/>
5. ท่านเชื่อว่าการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า และหายง่วง						A5 <input type="checkbox"/>
6. ท่านเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำผักหรือผลไม้หรือน้ำสมุนไพร สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่องเป็นประจำ มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก						A6 <input type="checkbox"/>
7. ท่านเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีวิตามินเสริม คอลลาเจน หรือออกลูต้า เป็นประจำจะช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้น และชะลอการเกิดริ้วรอยได้						A7 <input type="checkbox"/>
8. ท่านเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีการเติมสารสกัดหรือวิตามินต่าง ๆ มีผลดีต่อร่างกายมากกว่าผลเสีย						A8 <input type="checkbox"/>
9. ท่านเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีการเติมใยอาหารสูงเป็นประจำ ช่วยทำให้รูปร่างดีขึ้น และช่วยลดน้ำหนักได้						A9 <input type="checkbox"/>
10. ท่านเชื่อว่าเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีส่วนผสมของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น กรดอะมิโน วิตามินซี มีประโยชน์สามารถดื่มได้ไม่จำกัด						A10 <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 3 การคัดลอกตามกลุ่มอ้างอิง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เพียงข้อเดียว การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย (4)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมาก
เฉย ๆ (3)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านปานกลาง
ไม่เห็นด้วย (2)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านน้อยที่สุด

คำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านมักเลือกเครื่องดื่มตามที่เพื่อนในกลุ่มนิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม						C1 <input type="checkbox"/>
2. ท่านมักเลือกเครื่องดื่มตามที่บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่ หรือน้อง นิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม						C2 <input type="checkbox"/>
3. ท่านมักเลือกเครื่องดื่มที่แฟนหรือคู่นอนิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่ม						C3 <input type="checkbox"/>
4. ท่านมักเลือกเครื่องดื่มตามอาจารย์นิยมดื่มหรือแนะนำให้ดื่มหรือไม่ควรดื่ม						C4 <input type="checkbox"/>
5. ท่านมักจะบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลตามดารา/ นักร้อง/ นักแสดงที่ท่านชื่นชอบได้เป็นฟรีเซ็นเตอร์ในโฆษณา						C5 <input type="checkbox"/>
6. ท่านมักเลือกเครื่องดื่มที่มีบุคลากรทางการแพทย์แนะนำให้ดื่ม หรือไม่ควรดื่ม						C6 <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 4 การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มให้พลังงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เพียงข้อเดียว การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย (4)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมาก
เฉย ๆ (3)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านปานกลาง
ไม่เห็นด้วย (2)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1)	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านน้อยที่สุด

คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านอดใจไม่ได้ที่จะดื่ม เมื่อเห็นเครื่องดื่มให้พลังงาน อยู่ใกล้						D1 <input type="checkbox"/>
2. ท่านสามารถปฏิเสธคำชักชวน จากคนรอบข้างในการ ดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานได้						D2 <input type="checkbox"/>
3. เมื่อเครื่องดื่มที่ท่านชอบ ลดราคาหรือมีของแถม เช่น น้ำอัดลม ชาเขียว ท่านจะต้องซื้อทุกครั้ง						D3 <input type="checkbox"/>
4. ท่านมักอยากจะซื้อมาดื่มหากผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มที่มี น้ำตาลมีบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม						D4 <input type="checkbox"/>
5. ท่านมีความตั้งใจและความพยายามที่จะลดปริมาณ การดื่มหรือเลิกดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานได้						D5 <input type="checkbox"/>
6. การรับรู้โทษของการกินน้ำตาลทำให้ท่านสามารถด/ ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลได้						D6 <input type="checkbox"/>
7. ความต้องการมีสุขภาพดีทำให้ท่านงด/เลือกดื่มเฉพาะ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ						D7 <input type="checkbox"/>
8. ราคาของเครื่องดื่มมีส่วนในการตัดสินใจเลือกดื่ม เครื่องดื่มได้						D8 <input type="checkbox"/>
9. การโฆษณาชวนเชื่อของเครื่องดื่ม เช่นการลดราคา การชิงโชค หรือแลกของรางวัลไม่สามารถทำให้ท่านเลือก ดื่มเครื่องดื่มตามได้						D9 <input type="checkbox"/>
10. ท่านสามารถเลือกเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับตนเองได้ จากจากคุณลากโภชนาการข้างขวด/กล่อง						D10 <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด

ปฏิบัติทุกวัน	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 7 วัน ต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 5 - 6 วัน ต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 3 - 4 วัน ต่อสัปดาห์
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1 - 2 วัน ต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ทุกวัน	ประจำ	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย	
1. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำอัดลมบรรจุขวด/กระป๋อง เช่น โค้ก เป๊ปซี่ เอสโคล่า 100 พลัส เมทาเทนิว เป็นต้น						P1 <input type="checkbox"/>
2. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำผักสำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น ยูนิฟ ทิปโก้ ดอยคำ มาลี เป็นต้น						P2 <input type="checkbox"/>
3. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำผลไม้สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น ยูนิฟ ทิปโก้ ดอยคำ มาลี เป็นต้น						P3 <input type="checkbox"/>
4. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำสมุนไพรสำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น Herb2 อาร์พีโซก เป็นต้น						P4 <input type="checkbox"/>
5. ในแต่ละวันท่านดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเสริมอาหารต่าง ๆ สำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง เช่น บิวตี้ดริงค์/บีอิ่ง/เปปทีน/แบรนต์						P5 <input type="checkbox"/>
6. ในแต่ละวันท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M-150/ลิโพกระหิงแดง/คาราบาวแดง						P6 <input type="checkbox"/>
7. ในแต่ละวันท่านดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่สำเร็จรูปบรรจุขวด/กระป๋อง เช่น ซันไว สปอนเซอร์ เกเตอเรส โปคารีสเวท เป็นต้น						P7 <input type="checkbox"/>
8. ในแต่ละวันท่านดื่มชาสำเร็จรูปบรรจุขวด/กล่อง/แก้วรสชาติต่าง ๆ เช่น ชาดำ ชาขาว ชาเขียว เป็นต้น						P8 <input type="checkbox"/>
9. ในแต่ละวันท่านดื่มกาแฟสำเร็จรูปบรรจุกระป๋อง/ขวด เช่น เบอร์ดี้ เนสกาแฟ เป็นต้น						P9 <input type="checkbox"/>
10. ในแต่ละวันท่านดื่มเครื่องดื่มที่เป็นผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ตพร้อมดื่ม เป็นต้น						P10 <input type="checkbox"/>
11. ท่านมักจะดูปริมาณส่วนผสมของเครื่องดื่มบนฉลากบนผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มก่อนเลือกซื้อ						P11 <input type="checkbox"/>
12. หากต้องการดื่มเครื่องดื่มให้พลังงาน ท่านจะเลือกการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลต่ำหรือไม่มีน้ำตาลก่อนเป็นอันดับแรก						P12 <input type="checkbox"/>

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถาม