

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคหวานของนักเรียนโรงเรียนดาราวิทยาลัย
จังหวัดเชียงใหม่ สังกัดมูลนิธิแห่งสภาคริสตจักรในประเทศไทย *
FACTORS AFFECTING TO SWEET CONSUMPTION OF STUDENTS IN
DARA ACADEMY CHIANG MAI PROVINCE UNDER THE FOUNDATION
OF THE COUNCIL OF CHURCHES IN THAILAND

ญานิศา รอดประเสริฐ

Yanisa Rodprasert

ภชรภักษ์ อุ่นเรือน

Phacharapat Ounruen

รัชชานา รัตนลี้ตระกูล

Ranchana Rattanaleetraku

ภาณุพงษ์ สมพงษ์

Panupong Sompong

โรงเรียนดาราวิทยาลัยจังหวัดเชียงใหม่, ประเทศไทย

Dara Academy Chiang Mai Province, Thailand

E-mail: yanisa.dara2023@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคหวานของนักเรียนโรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 จำนวน 85 คน โดยวิธีเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า (1) ด้านทัศนคติและจิตวิทยาส่วนบุคคลของนักเรียน พบว่าในภาพรวม

* Received 26 October 2023; Revised 16 November 2023; Accepted 16 November 2023



อยู่ในระดับมาก (\bar{X} =3.60, S.D = 0.53) (2) ด้านความรู้ของนักเรียนพบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =4.27 S.D = 0.55) (3) ด้านสื่อของนักเรียนพบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =3.64, S.D. = 0.84) (3) ด้านวัฒนธรรมของนักเรียนพบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =4.35, S.D. = 0.45) (4) ด้านสังคมของนักเรียนพบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =4.35 S.D. = 0.45) ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ได้แก่ ควรส่งเสริมทัศนคติในด้านการสร้างความสุข ลดความเครียดด้วยการออกกำลังกายเพื่อสร้างทัศนคติในการลดการบริโภคของหวาน ควรเสนอให้รัฐพิจารณาออกนโยบายในการจำกัดการโฆษณาอาหารหวานที่มีระดับน้ำตาลมากกว่ามาตรฐาน ควรส่งเสริมให้ใช้ส่วนผสมอื่นที่มีปริมาณน้ำตาลลดลงมาเป็นส่วนผสมในอาหาร สร้างสื่อความรู้เกี่ยวกับประเภทของอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีน้ำตาลน้อย และเน้นดื่มน้ำสะอาด แทนน้ำอัดลม และเน้นการรับประทานผักและผลไม้สด

คำสำคัญ: ปัจจัย, พฤติกรรม, การบริโภคหวาน, โรงเรียนดาราวิทยาลัย, เชียงใหม่

Abstract

The purpose of this research was to examine factors that affect sweet consumption among students of Dara Academy, Chiang Mai Province. This research is mixed-methods research. The sample used in the research is 85 students in high school years 4-6 selected by purposive sampling method. The instrument used in the research is a questionnaire. and in-depth interviews and analyze the data with statistics, percentages, averages, and standard deviations. and content analysis. The findings revealed that factors and behaviors affecting the overall sweet consumption of students were at a high level. When considering each aspect, it was found that (1) the attitude and personal psychology of students It was found that the overall level was at a high level (\bar{X} =3.60, S.D = 0.53) (2) The knowledge aspect of the students was found to be at a high level overall (\bar{X} =4.27 S.D = 0.55) (3) The media aspect of the students was found to be at a high level (\bar{X} =4.27, S.D = 0.55) (3) Found that the overall level was at a high level (\bar{X} =3.64, S.D. = 0.84) (3) The cultural aspect of the



students was found to be at a high level overall (\bar{X} =4.35, S.D. = 0.45) (4) The social aspect of the students Found that the overall level was at a high level (\bar{X} =4.35 S.D. = 0.45). Recommendations from the research include: Attitudes should be promoted in terms of creating happiness to reduce stress by exercising to create an attitude to reduce the consumption of sweets. Government should consider issuing a policy to limit the advertising of sweet foods with sugar levels higher than the standard. The school should promote the use of ingredients with reduced sugar content in food. School should create educational materials about types of food that are hygienic and low in sugar and focus on drinking clean water instead of soft drinks and emphasize eating fresh vegetables and fruits

Keywords: Factors, Behavior, Sweet consumption, Dara Wittayalai School, Chiang Mai

บทนำ

โภชนาการของวัยรุ่นเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพื่อที่จะใช้การเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงการสร้างพลังงานสำหรับการใช้ประกอบกิจกรรมต่างๆในแต่ละวัน อีกทั้งเป็นสารอาหารที่เหมาะสมกับการต้องการของช่วงวัยกับโภชนาการบัญญัติ 9 ประการ 1) ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และการดื่มน้ำหนักตัวสม่ำเสมอ 2) กินข้าวเป็นหลัก สลับกับข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย หรือ อาหารที่ไม่ขัดขาว 3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้ตามธรรมชาติ เน้นกินผักเพื่อให้ได้ใยอาหารและสารไฟโตเอโทรเจนอย่างเพียงพอ 4) กินเนื้อสัตว์ไม่ติดไขมัน ไข่ และถั่ว เมล็ดแห้ง เน้นกินปลา ไข่ และ เนื้อสีแดง 5) ดื่มนมที่เหมาะสมกับวัย เน้นการดื่มนมธรรมชาติ เช่น รสจืด และนมขาดเนยสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก 6) งดอาหารที่มีไขมันสูง เน้นวิธีการประกอบอาหารแบบไม่ใช้น้ำมัน และ ใช้น้ำมันน้อย ต้ม นึ่ง ลวก อบและ ลดการกินอาหารที่เป็นขนมที่มีไขมันทรานส์ ประกอบ เช่น โดนัท คุกกี้ เป็นต้น 7) งดอาหารรสจัด เน้นกินอาหารรสชาติจืดและชิมก่อนเติม ลดเครื่องดื่มหวาน 8) งดอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานตามสุขอนามัย 9) งดดื่มแอลกอฮอล์ เน้นดื่มน้ำเปล่า วันละ 6 – 8 แก้ว (ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, 2560) จากข้อมูลด้านพฤติกรรมการณ์



บริโภคอาหารของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2560 – 2562 พบว่าคนในสังคมไทยดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำตาลเฉลี่ย 3 แก้วต่อวัน และ บริโภคน้ำตาลจำนวนถึง 2.5 – 2.6 ล้านตันต่อปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) นอกจากนี้กรมอนามัยชี้ว่าการบริโภคเครื่องดื่มหวานเกินเกณฑ์เกินที่กำหนดของคนไทย ส่งผลให้อัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่เรื้อรังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยสาเหตุ การตาย 3 อันดับแรก โรคมะเร็ง 123.3 ต่อประชากรแสนคน โรคหลอดเลือด47.1 ต่อประชากรแสนคน โรคหัวใจขาดเลือด 31.8 ต่อประชากรแสนคน สถานการณ์โรคดังกล่าวเป็นที่น่ากังวลจนกระทรวงสาธารณสุขขับเคลื่อนนโยบายหวานน้อยสั่งได้ (กองโรคไม่ติดต่อ, 2562)

หลังจากที่ได้สังเกตการบริโภคน้ำตาลของนักเรียนในโรงเรียนดาราวิทยาลัย จึงทำให้รับรู้ ว่าเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 มีการรับประทานเครื่องดื่มหวานภายในโรงเรียนกันค่อนข้างมาก เล็งเห็นถึงปัญหาด้านสุขภาพและปัจจัยภายนอก เช่น ด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติด้วยการเกิดโรคต่างๆ (ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, 2560) ดังนั้นนักเรียนควรควบคุมน้ำตาลให้พอเหมาะกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน เพื่อจะได้ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคหวานของนักเรียนโรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ สังกัดมูลนิธิแห่งสภาคริสตจักรในประเทศไทย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนดาราวิทยาลัยชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ของโรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 310 คน สุ่มตัวอย่างจากตารางขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ โรเบิร์ต วี. เครจซี่ และดาเรล ดับเบิลยู มอร์แกน (Krejcie และ Morgan, 1970) โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 110 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง



(Purposive Sampling) ประกอบด้วย นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 3 คน นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 3 คน และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 4 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง และ 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้ทำการสร้างเครื่องมือวิจัยโดย ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หลังจากนั้นนำเครื่องมือวิจัยไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ชาวจำนวน 3 ท่านเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา โดยวิธี IOC (The Index of Item-Objective Congruence) โดยได้ค่า IOC = 0.92 และมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach Alpha ที่ 0.84

การทำวิจัยครั้งนี้ เป็นการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปและใช้สถิติ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักเรียนมาวิเคราะห์เนื้อหาและเขียนบรรยายเป็นความเรียง (กฤษณพงศ์ เลิศบำรุงชัย และปณิตา วรรณพิรุณ, 2561)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านความทัศนคติและจิตวิทยาส่วนบุคคล

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านทัศนคติและจิตวิทยาส่วนบุคคล	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การรับประทานของหวานทำให้มีความสุข	3.84	0.90	มาก
2. การบริโภคหวานบ่อย ๆ จากความเคยชิน	3.61	1.10	มาก
3. การเลือกซื้ออาหารหวานที่ชอบทำให้ความรอบคอบในการบริโภคอาหารหวานน้อยลง	3.60	1.58	มาก
4. วัฒนธรรมที่ต่างกันทำให้การบริโภคหวานของแต่ละบุคคลต่างกัน	3.55	0.91	มาก
5. น้ำตาลส่งผลต่อความรู้สึกด้านบวก	3.40	1.04	ปานกลาง
รวม	3.60	0.53	มาก

จากตารางที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านทัศนคติและจิตวิทยาส่วนบุคคลของนักเรียน ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.60 และ



ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.53 อยู่ในระดับมาก โดยมีอันดับที่ 1–3 ประกอบด้วย อันดับที่ 1 การรับประทานของหวานทำให้นักเรียนมีความสุข (\bar{X} =3.84, S.D. = 0.90) อันดับที่ 2 การบริโภคหวานบ่อย ๆ เกิดจากความเคยชิน (\bar{X} =3.61, S.D. =1.10) และอันดับที่ 3 การเลือกซื้ออาหารหวานตามที่ตัวเองชอบทำให้ความรอบคอบในการบริโภคหวานน้อยลง (\bar{X} =3.60, S.D. = 1.58)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพทัศนคติมีผลต่อการบริโภคหวานพบว่า ทัศนคติมีผลต่อการบริโภคหวาน เนื่องจากเวลาเครียดนักเรียนมักจะอยากกินของหวาน เพราะรสหวานที่ลิ้นจะช่วยกระตุ้นให้หลั่งสารเคมีในสมอง คือ เอนดอร์ฟินและเซโรโทนิน ซึ่งจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นและทำให้อารมณ์สงบไม่รุ่มร้อน ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“มีผล เพราะ เวลาเครียดนักเรียนมักจะอยากกินหวาน”

“มีผล เพราะ การทานหวานช่วยลดอาการเครียด ร่างกายสดชื่น”

“มีผล เพราะ ถ้านักเรียนกินหวานทำให้นักเรียนมีความสุขได้”

“มีผล เพราะ การกินหวานลดความเครียดได้ ถ้ากินมากอาจทำให้อ้วนได้”

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านความรู้

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านความรู้	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การรับประทานน้ำตาลมากทำให้เกิดโรคเบาหวาน	4.52	0.52	มากที่สุด
2. การรับประทานน้ำตาลทำให้เกิดโรคอ้วนได้	4.45	0.82	มาก
3. การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง	4.32	0.73	มาก
4. การรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลและแป้งทำให้อ้วนเร็ว	4.18	0.76	มาก
5. การขาดน้ำตาลทำให้เกิดความเครียด	3.91	0.73	ปานกลาง
รวม	4.27	0.55	มาก

จากตารางที่ 2 จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านความรู้ของนักเรียน ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.27 และส่วนเบี่ยงเบน



มาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.55 อยู่ในระดับมาก โดยมีอันดับที่ 1-3 ประกอบด้วย อันดับที่ 1 การรับประทานน้ำตาลมากทำให้เกิดเบาหวาน (\bar{X} =4.52, S.D. = 0.52) อันดับที่ 2 การรับประทานน้ำตาลทำให้เกิดโรคอ้วนได้ (\bar{X} =4.45, S.D. = 0.82) และอันดับที่ 3 การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง (\bar{X} =4.32, S.D. = 0.73)

นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่านักเรียนมีความรู้ว่าการรับประทานอาหารหวานทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน โดยมีความรู้ว่าหากนักเรียนรับประทานอาหารหวานในปริมาณที่มากเกินไปต่อวัน อาจจะทำให้ฮอร์โมนที่ชื่อว่าอินซูลินทำงานผิดปกติ หรือที่เรียกว่าร่างกายดื้อต่ออินซูลินทำให้เกิดเป็นโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ หากนักเรียนรับประทานอาหารหวานมากอาจทำให้ร่างกายมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงส่งผลต่อหลอดเลือด และยังส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันเนื่องจากน้ำตาลไปเกาะกับเม็ดเลือดขาวทำให้เม็ดมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ทำให้เกิดโรคเบาหวาน หรือ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด หรือ โรคอื่น ๆ ได้”

“เกิด เพราะ การกินหวานมากเกินไปทำให้เป็นเบาหวานหรือโรคอ้วนได้”

“เกิด เพราะ ถ้านักเรียนบริโภคมากเกินไปอาจทำให้นักเรียนเกิดโรคภาวะแทรกซ้อนได้”

“เกิด เพราะ ถ้ากินมากเกินไปอาจทำให้เป็นเบาหวาน อาจทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลงและเกิดโรคแทรกซ้อนได้”

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสื่อ

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสื่อ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. สื่อ Social Media ทำให้คนนักเรียนอยากรับประทานอาหารหวานเพิ่มมากขึ้น	3.80	0.94	มาก
2. การลดราคา ของหวานทำให้คนบริโภคมากยิ่งขึ้น	3.80	0.91	มาก
3. การให้ชิมฟรีทำให้อยากลองบริโภคหวานมากขึ้น	3.59	1.06	มาก
4. การรับประทานอาหารหวานตามคนมีชื่อเสียง	3.52	1.11	มาก
5. การรับประทานอาหารตามภาพยนตร์หรือซีรีส์	3.52	1.11	มาก
รวม	3.64	0.84	มาก



จากตารางที่ 3 จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสื่อของนักเรียน ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 3.64 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.84 อยู่ในระดับมาก โดยมีอันดับที่ 1–3 ประกอบด้วย อันดับที่ 1 สื่อ Social media ทำให้อยากรับประทานอาหารหวานเพิ่มมากขึ้น (\bar{X} =3.80, S.D. = 0.94) อันดับที่ 2 การลดราคาของของหวานทำให้คนบริโภคมากยิ่งขึ้น (\bar{X} =3.80, S.D. =0.91) และอันดับที่ 3 การชิมฟรีทำให้อยากลองบริโภคหวานมากขึ้น (\bar{X} =3.59, S.D. = 1.06)

นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่าอิทธิพลต่อการเลือกซื้อสินค้าตามโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ มีผลต่อการบริโภคหวานและการเลือกซื้อสินค้าส่งผลต่อการบริโภคหวานเป็นอย่างมาก สื่อโฆษณารูปแบบที่หลากหลายจึงมีส่วนสำคัญในการตัดสินใจของผู้บริโภคในการตัดสินใจซื้อสินค้า อิทธิพลมีผลต่อการเลือกซื้อสินค้าตามโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ มีผลต่อการบริโภคหวานเนื่องจากสื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“มีผล เพราะ การโฆษณาสินค้าต่าง ๆ อาจจะทำให้นักเรียนซื้อสินค้าที่มีความหวานมากก็ได้”

“มีผล เพราะ การมีสื่อโฆษณาจูงใจให้นักเรียนอยากซื้อของมาบริโภค”

“มีผล เพราะ โฆษณาขึ้นตามสื่อโซเชียลบ่อย ๆ ทำให้นักเรียนอยากกิน”

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านวัฒนธรรม

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านวัฒนธรรม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. วัฒนธรรมด้านอาหารทำให้การบริโภคหวานต่างกัน	4.39	0.54	มาก
2. วัฒนธรรมอาหารหวานแต่ละพื้นที่มีน้ำตาลที่ต่างกัน	4.39	0.50	มาก
3. อิทธิพลของวัฒนธรรมที่ต่างกันทำให้การบริโภคหวานของแต่ละคนต่างกัน	4.36	0.67	มาก
4. ประเภทอาหารหวานต่างได้รับปริมาณน้ำตาลที่ต่างกัน	4.31	0.62	มาก
5. วัฒนธรรมอาหารหวานมีเอกลักษณ์ที่มีการบริโภคต่างกัน	4.30	0.74	มาก
รวม	4.35	0.45	มาก



จากตารางที่ 4 จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านวัฒนธรรมของนักเรียน ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.45 อยู่ในระดับมาก โดยมีอันดับที่ 1-3 ประกอบด้วย อันดับที่ 1 วัฒนธรรมด้านอาหารทำให้การบริโภคหวานต่างกัน (\bar{X} =4.39, S.D. = 0.54) อันดับที่ 2 วัฒนธรรมอาหารหวานของแต่ละพื้นที่มีปริมาณน้ำตาลที่ต่างกัน (\bar{X} =4.39, S.D. =0.50) และอันดับที่ 3 อิทธิพลของวัฒนธรรมที่ต่างกันทำให้การบริโภคหวานของแต่ละคนต่างกัน (\bar{X} =4.36, S.D. = 0.67)

นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่าวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของแต่ละภาคทำให้การบริโภคหวานแตกต่างกัน เนื่องจาก แต่ละภาคมีวิถีชีวิตในสังคมปัจจุบันรับประทานอาหารเช้าที่ผลิตจากกระบวนการอุตสาหกรรมมากขึ้นสามารถบริโภคได้ทุกเวลารวมทั้งวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไป เช่น จากที่รับประทานอาหารเช้าในช่วงเทศกาลเปลี่ยนมาเป็นการทานได้ทุกวัน วัฒนธรรมมีอิทธิพลทำให้มีการรับประทานอาหารของแต่ละภาคทำให้การบริโภคหวานแตกต่างกัน เนื่องจาก บางพื้นที่หรือบางวัฒนธรรมมีการรับประทานหวานของแต่ละภาคที่ถ่ายทอดจากรุ่นบรรพบุรุษจนถึงรุ่นลูกหลาน ทำให้มีการรับประทานอาหารหวานที่ไม่เหมือนกัน เช่น บางที่มีการปลูกอ้อย อาจทำให้พื้นที่นั้นมีการบริโภคหวานได้มากกว่าพื้นที่อื่น ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“แตกต่างกัน เพราะ ภาคใต้อาจจะเน้นรสเผ็ด แต่ภาคกลางเน้นหวาน ทำให้มีการกินที่ต่างกัน”

“แตกต่างกัน เช่น คนภาคกลางชอบอาหารหวาน ทำให้อาหารมีรสหวาน”

“แตกต่างกัน เพราะ แต่ละภาคมีการเน้นรสชาติและวัตถุดิบต่างกันทำให้มีราคา มากหรือน้อยไม่เท่ากัน”

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสังคม

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. การเน้นความอร่อยทำให้นักเรียนระมัดระวังในการบริโภคหวานน้อยลง	3.66	0.96	มาก



ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวาน ด้านสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น
2. การที่เพื่อนในกลุ่มรับประทานของหวานทำให้นักเรียนอยากทำตามเพื่อน	3.32	1.12	ปานกลาง
3. สังคมเพื่อนและครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภคหวานของคนนักเรียน	3.27	1.10	ปานกลาง
4. คนในครอบครัวชอบรับประทานของหวานทำให้นักเรียนชอบรับประทานของหวานด้วยเช่นกัน	3.23	1.12	ปานกลาง
5. การรับประทานของหวานตามคนแนะนำทำให้นักเรียนต้องการรับประทานของหวานมากขึ้น	3.16	0.96	ปานกลาง
รวม	4.35	0.45	มาก

จากตารางที่ 5 จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสังคมของนักเรียน ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.45 อยู่ในระดับมาก โดยมีอันดับที่ 1-3 ประกอบด้วย อันดับที่ 1 การเน้นความอร่อยทำให้นักเรียนระมัดระวังในการบริโภคหวานน้อยลง ($\bar{X}=3.66$, S.D. = 0.96) อันดับที่ 2 การที่เพื่อนในกลุ่มรับประทานของหวานทำให้นักเรียนทำตามเพื่อน ($\bar{X}=3.32$, S.D. = 1.12) และอันดับที่ 3 สังคมเพื่อนและครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภคหวานของคนนักเรียน ($\bar{X}=3.27$, S.D. = 1.10)

นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าอิทธิพลของสังคมมีผลต่อการบริโภคหวาน เนื่องจาก ในปัจจุบันนักเรียนทุกคนต้องมีสังคมเพื่อนซึ่งส่งผลต่อการรับประทานอาหารได้ เช่น หากเพื่อนชวนไปกินของหวานแต่นักเรียนไม่อยากกินแต่เมื่อนักเรียนบอกว่านักเรียนไม่อยากกินอาจจะทำให้เพื่อนงอนได้จึงทำให้นักเรียนต้องกินตามเพื่อน ทำให้มีสังคมมีอิทธิพลต่อการกินอาหารมาก ๆ ในปัจจุบันนักเรียนทุกคนต้องมีโซเชียลมีเดีย ซึ่งสื่อเหล่านี้ อาจจะเปรียบเสมือนอิทธิพลของสังคมเพื่อนเลยก็ได้ เช่น นักเรียนเห็นดาราดังหรือคนที่มี



ชื่อเสียงรับประทานอาหารหวานซึ่งอาจจะทำให้นักเรียนอยากรับประทานอาหารตามได้ เนื่องจากนักเรียนได้เห็นและได้ฟังการรีวิวจากคนที่มีชื่อเสียงทำให้นักเรียนมีแรงซังกูงที่อยากรับประทานอาหารหวาน ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“มีผล เพราะ สังคมเพื่อนมาก ๆ ทำให้นักเรียนอยากรับประทานตามเพื่อน”

“มีผล เพราะ บางครั้งนักเรียนอยากกินตามกระแสคนดังมีชื่อเสียงทำให้นักเรียนอยากกินตาม”

“มีผล เพราะ บางครั้งนักเรียนอาจจะกินตามสื่อ TikTok หรือ เพื่อนแนะนำ”

“มีผล เพราะ บางครั้งนักเรียนชอบกินตามกระแสหรือตามเทรนด์”

“มีผล เพราะ อาหารตามร้านอาหารมาจากอิทธิพลของสังคมว่าชอบยังไงแล้วการที่นักเรียนไปซื้อก็เป็นอิทธิพลของสังคมไม่มีผล”

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านทัศนคติและจิตวิทยาส่วนบุคคลของนักเรียนพบว่าอยู่ในระดับมากเนื่องจากปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านทัศนคติและจิตวิทยาส่วนบุคคลของนักเรียนโดยส่วนใหญ่พบว่า การรับประทานของหวานทำให้นักเรียนมีความสุข ช่วยลดความเครียด และการบริโภคหวานบ่อยๆเป็นจำนวนมากทำให้เกิดความเคยชิน สอดคล้องกับ ยูพา ชัยเพ็ชร และ บังเอิญ ทองมอญ ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร (ยูพา ชัยเพ็ชร, บังเอิญ ทองมอญ, 2561)

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านความรู้ของนักเรียน พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยการรับประทานน้ำตาลมากทำให้เกิดเบาหวาน การรับประทานน้ำตาลทำให้เกิดโรคอ้วนได้ และ การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง สอดคล้องกับกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะนิสัยชอบอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่ ชอบอาหารประเภทแป้ง ของทอด ของหวาน และรับประทานธัญพืชชั้นน้อย เลือกซื้ออาหารโดยขาดการไตร่ตรอง ไม่คำนึงถึงเรื่องสุขภาพ โดยรับประทานอาหารประเภทหวาน มันและเค็มมากเกินไป รวมทั้งอาหารประเภทปิ้งย่าง รับประทานผักและผลไม้ น้อย นิยมดื่มน้ำอัดลมมากกว่าน้ำสะอาด และเน้นการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากกว่าอาหารประเภทอื่น เพราะเข้าใจว่าไม่ทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งเกิดภาวะที่มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้



เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคขาดสารอาหาร ข้อเสื่อมและโรคมะเร็ง (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2560)

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสื่อของนักเรียน พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยสื่อโฆษณา (Social media) ทำให้คนนักเรียนอยากรับประทานอาหารหวานเพิ่มมาก การลดราคา (Discount) ของของหวานทำให้คนบริโภคมากขึ้น และการชิมฟรีทำให้นักเรียนอยากลองบริโภคหวานมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจาก ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสื่อของนักเรียน พบว่าโดยส่วนใหญ่สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อของหวานเป็นจำนวนมาก ทั้งข้อความเชิญชวนของสื่อโฆษณาที่มีหลากหลายรูปแบบ จึงมีส่วนสำคัญในการเลือกซื้อสินค้า และยังคงมีโปรโมชั่นในการลด แลก แจก และแถม ทำให้เกิดแรงจูงใจในการซื้อสินค้ามากขึ้น สอดคล้องกับ ยูพา ซัยเพ็ชร และ บังเอิญ ทองมอญ ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมซึ่งบุคคลทำการค้นหา (Searching) การซื้อ (Purchasing) การประเมินผล (Evaluating) และการใช้จ่าย (Disposing) ในการผลิตภัณฑ์และบริการ โดยคาดว่า จะตอบสนองความต้องการของเขา (ยูพา ซัยเพ็ชร, บังเอิญ ทองมอญ, 2561)

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านวัฒนธรรมของนักเรียน พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยวัฒนธรรมด้านอาหารทำให้การบริโภคหวานต่างกัน วัฒนธรรมอาหารหวานของแต่ละพื้นที่มีปริมาณน้ำตาลที่ต่างกัน และ อิทธิพลของวัฒนธรรมที่ต่างกันทำให้การบริโภคหวานของแต่ละคนต่างกัน สอดคล้องกับ ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาลได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง การกระทำใด ๆ ของผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการเลือกสรร การซื้อ การใช้สินค้าและบริการ รวมทั้งกระบวนการตัดสินใจซื้อ ซึ่งเป็นตัวนำหรือตัวกำหนดการกระทำดังกล่าวเพื่อตอบสนองความต้องการ ความปรารถนา และเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจสูงสุดโดยใช้ทัศนคติและเหตุผลของแต่ละบุคคลในการตัดสินใจซื้อ (ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, 2560)

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสังคมของนักเรียนพบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดย การเน้นความอร่อยทำให้นักเรียนระมัดระวังในการบริโภคหวานน้อยลง การที่เพื่อนในกลุ่มรับประทานของหวานทำให้นักเรียนทำตามเพื่อน และ สังคมเพื่อนและครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภคหวานของคนนักเรียน สอดคล้องกับ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กล่าวว่า



วัยรุ่นมีลักษณะนิสัยเน้นการรับประทานอาหารตามเพื่อน (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2560)

องค์ความรู้ใหม่

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านทัศนคติและจิตวิทยาส่วนบุคคลของนักเรียน พบว่า อันดับที่ 1 การรับประทานอาหารของหวานทำให้นักเรียนมีความสุข อันดับที่ 2 การบริโภคหวานบ่อยๆ เกิดจากความเคยชิน และอันดับที่ 3 การเลือกซื้ออาหารหวานตามที่ตัวเองชอบทำให้ความรอบคอบในการบริโภคหวานน้อยลง

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านความรู้ของนักเรียนพบว่า อันดับที่ 1 การรับประทานน้ำตาลมากทำให้เกิดเบาหวาน อันดับที่ 2 การรับประทานน้ำตาลทำให้เกิดโรคอ้วนได้ และอันดับที่ 3 การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสื่อเพิ่มขึ้นของนักเรียนพบว่า อันดับที่ 1 สื่อโฆษณา (Social media) อันดับที่ 2 การลดราคา (Discount) ของของหวาน และอันดับที่ 3 การชิมฟรี

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านวัฒนธรรมของนักเรียนพบว่า อันดับที่ 1 วัฒนธรรมด้านอาหารทำให้การบริโภคหวานต่างกัน อันดับที่ 2 วัฒนธรรมอาหารหวานของแต่ละพื้นที่มีปริมาณน้ำตาลที่ต่างกัน และอันดับที่ 3 อิทธิพลของวัฒนธรรมที่ต่างกันทำให้การบริโภคหวานของแต่ละคนต่างกัน

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสังคมของนักเรียนพบว่า อันดับที่ 1 การเน้นความอร่อยทำให้นักเรียนระมัดระวังในการบริโภคหวานน้อยลง อันดับที่ 2 การที่เพื่อนในกลุ่มรับประทานอาหารของหวานทำให้นักเรียนทำตามเพื่อน และอันดับที่ 3 สังคมเพื่อนและครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภคหวานของคนนักเรียน

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุปจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารหวานประกอบด้วย ความสุข ความเคยชิน และความชอบ ความรู้มีผลต่อการบริโภคอาหารหวาน สื่อ



โฆษณา การลดราคา การชิมฟรี วัฒนธรรมด้านอาหารของแต่ละพื้นที่ การชักชวนของเพื่อน ครอบครัวและสังคม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้ 1. ด้านทัศนคติและจิตวิทยาพบว่า การรับประทานของหวานทำให้นักเรียนมีความสุข ช่วยลดความเครียด และความเคยชิน ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะให้ส่งเสริมทัศนคติในด้านการสร้างความสุข ลดความเครียดด้วยการออกกำลังกาย เพื่อสร้างทัศนคติในการลดการบริโภคของหวาน 2. ด้านความรู้พบว่า นักเรียนมีความรู้ว่าการรับประทานน้ำตาลมากทำให้เกิดเบาหวาน ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง แต่มีลักษณะนิสัยชอบอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่ ชอบอาหารประเภทแป้ง ของทอด ของหวาน และรับประทานธัญพืชน้อย เพราะเข้าใจว่าไม่ทำให้เกิดโรคอ้วน จึงควรสร้างสื่อความรู้เกี่ยวกับประเภทของอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีน้ำตาลน้อย และเน้นดื่มน้ำสะอาดแทนน้ำอัดลม และเน้นการรับประทานผักและผลไม้สด และเน้นการรับประทานอาหารประเภทแป้งและของทอดในปริมาณที่เหมาะสมกับวัยและพฤติกรรมออกกำลังกายของตนเองเพื่อไม่ทำให้น้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน และมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง 3. ด้านสื่อพบว่าสื่อโฆษณาของอาหารหรือร้านอาหารทำให้นักเรียนอยากรับประทานอาหารหวานเพิ่มมาก หรือการโฆษณาส่งเสริมการขายต่าง ๆ มีผลทำให้นักเรียนเพิ่มการบริโภคอาหารหวาน ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะให้รัฐพิจารณาออกนโยบายในการจำกัดการโฆษณาอาหารหวานที่มีระดับน้ำตาลมากกว่ามาตรฐาน เพื่อลดจำนวนโฆษณาอาหารหวาน เพื่อลดการบริโภคอาหารหวานของวัยรุ่น 4. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านวัฒนธรรมของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า วัฒนธรรมด้านอาหาร เช่นของหวาน หรือ ของคาวที่มีส่วนผสมของกะทิและแป้ง ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลที่ต่างกัน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะให้มีการใช้ส่วนผสมอื่นที่มีปริมาณน้ำตาลลดลงมาเป็นส่วนผสมในอาหาร เช่นใช้น้ำผึ้ง หรือ กล้วยหวานแทนน้ำตาลเป็นต้น และ 5. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคหวานด้านสังคมของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเป็นหมู่คณะลดความระมัดระวังในการบริโภคหวานน้อยลง โดยรับประทานอาหารประเภทหวาน มันและเค็มมากเกินไป รวมทั้งอาหารประเภทแป้ง อย่าง รับประทานผักและผลไม้ น้อย นิยมดื่มน้ำอัดลมมากกว่าน้ำสะอาด และเน้นการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากกว่าอาหารประเภทอื่น จึงควรสร้างสื่อความรู้เกี่ยวกับประเภทของอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีน้ำตาลน้อย และเน้นดื่มน้ำสะอาดแทนน้ำอัดลม และเน้นการรับประทานผักและผลไม้สด และเน้นการรับประทานอาหารประเภทแป้งและของทอดในปริมาณที่เหมาะสม



กับวัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองเพื่อไม่ทำให้น้ำหนักเกิดกว่ามาตรฐาน และมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง

บรรณานุกรม

- กฤษณพงศ์ เลิศบำรุงชัย และปณิตา วรรณพิรุณ. (2561). รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดคอนเนกติวิสต์ผ่านคลาวด์เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการสร้างนวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี, 12(29), 221-228.
- กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของวัยรุ่น. นนทบุรี: เอ็นซีคอนเซ็ปท์.
- กองโรคไม่ติดต่อ. (2562). รายงานสถานการณ์โรค NCDs. นนทบุรี: กรมควบคุมโรค.
- ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล. (2560). เรียกใช้เมื่อ 22 สิงหาคม 2566 จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/Th/healthdetail.asp?aid=1287>
- ยุพา ชัยเพชร, บังเอิญ ทองมอญ. (2561). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 11(3), 98-115. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรประจำปี พ.ศ. 2562. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size For Research Activities. *Education and Psychological Measurement*, 30, 607-610.