

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

วิรยา บุญรินทร์^{*}, สุพัตรา ชันชัย^{*}, ศิริวรรณ วรคุณ^{*}, สุพรรณษา ดวลสูง^{*}, แสงระวี ฮวดสี^{*}

^{*}สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

^{*}W.boonrin@ssku.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ประชากรคือนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2566 จำนวน 5 คณะ 1 วิทยาลัย สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 113 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ช่วงเดือนมีนาคม 2567 ถึง เดือนเมษายน 2567 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการประมาณค่าช่วงเชื่อมั่นที่ 95% Confidence interval วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ผลการศึกษาพบว่าความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับทักษะ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ทักษะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่า ใน 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษา 7 ใน 10 คน มีพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก โดยมีระดับพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.46, SD = 1.46) (95%CI; 2.19, 2.73) มีความรู้ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 84.96 (95%CI; 10.17, 10.91) และมีทัศนคติอยู่ในระดับดี (Mean = 3.90, SD = 1.07) (95%CI; 3.70, 4.09)

ผลการวิจัยนี้มีประโยชน์ในการพัฒนานโยบายและกลยุทธ์ในการส่งเสริมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่มีความรู้สูง แต่ยังมีพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในระดับปานกลาง ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้รับการรับรองหรือจากแหล่งข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือ การที่ทัศนคติของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแสดงให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนทัศนคติสามารถช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ปลอดภัย ซึ่งการให้ข้อมูลและการส่งเสริมการเลือกผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ เป็นวิธีการที่สำคัญในการลดความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างไม่ถูกต้อง

คำสำคัญ: นักศึกษาระดับปริญญาตรี, พฤติกรรม, ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก

Article info:

Received: Sep 11, 2024

Revised: Nov 14, 2024

Accepted: Nov 18, 2024

Original article

Knowledge, attitudes and behaviors of using dietary supplements for weight loss of undergraduate students regular session, Sisaket Rajabhat University

Wiraya Boonrin^{*}, Supattra Kanchai^{*}, Siriwan Korakhrut^{*}, Supansa Durnsung^{*}, Sangrawee Hurdsee^{*}

^{*}Community Health Program, Faculty of Liberal Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University

✉ W.boonrin@sskru.ac.th

Abstract

This cross-sectional descriptive study aimed to examine the knowledge, attitudes, and behaviors regarding the use of dietary supplements for weight loss among undergraduate students in the regular session at Sisaket Rajabhat University. The study population comprised undergraduate students enrolled in the academic year 2023 across five faculties and one college. A stratified random sample of 113 students was selected. Data were collected using a questionnaire from March to April 2024 and analyzed using percentage, mean, standard deviation, and 95% confidence intervals. The relationships between knowledge, attitudes, and behaviors were examined using Pearson's correlation coefficient.

The results showed that knowledge was not significantly correlated with attitudes or behaviors regarding dietary supplement use for weight loss at the 0.05 significance level. However, attitudes were significantly correlated with behaviors at the 0.05 level. In the past month, 7 out of 10 students reported using dietary supplements for weight loss. The overall level of dietary supplement use behavior was moderate (Mean = 2.46, SD = 1.46, 95% CI: 2.19–2.73). Students demonstrated a high level of knowledge (84.96%, 95% CI: 10.17–10.91) and a good level of attitude (Mean = 3.90, SD = 1.07, 95% CI: 3.70–4.09).

These findings are useful for developing policies and strategies to promote the safe use of dietary supplements for weight loss, particularly among students who, despite having high knowledge, still demonstrated only moderate safe-use behaviors. Strengthening awareness of the risks of uncertified or unreliable products is essential. Since attitudes were shown to be significantly related to behaviors, interventions aimed at attitude modification may help foster safer dietary supplement practices. Providing accurate information and encouraging the selection of certified products from trusted agencies are key strategies to reduce the risk of unsafe supplement use.

Keywords: Undergraduate students, behaviour, dietary supplements for weight loss

คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Ubon Ratchathani Rajabhat University

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน ความสำคัญของรูปร่างและสุขภาพเป็นสิ่งที่คุณคนให้ความสนใจมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเพราะเหตุผลด้านสุขภาพหรือความสวยงาม การมีรูปร่างที่สมส่วนกลายเป็นมาตรฐานทางสังคมที่หลายคนต้องการทำให้ได้ การลดน้ำหนักเป็นหนึ่งในวิธีการที่คุณคนใช้ในการปรับปรุงรูปร่างของตนเอง ซึ่งมีหลากหลายวิธีการ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร และการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักเป็นหนึ่งในทางเลือกที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน เนื่องจากสามารถหาซื้อได้ง่าย มีหลากหลายรูปแบบ และมีการโฆษณาที่เน้นถึงผลลัพธ์ที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักนั้นเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เนื่องจากนักศึกษามีวิถีชีวิตที่ต้องการความสะดวกสบายและรวดเร็ว รวมทั้งการมีรูปร่างที่ดีอาจมีผลต่อความมั่นใจในตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (สุพัตรา บุตรราช, สุพัชชา ศรีนา, จิรพร ไพศาล, เจนจิรา แสนสิทธิ์ และพรณธิภา จันทร์อ่อน, 2561)

การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษาที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วและสะดวกสบาย อย่างไรก็ตาม การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักโดยไม่มีการควบคุมหรือคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญอาจนำมาซึ่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การเกิดอาการแพ้ ผลข้างเคียงจากสารประกอบบางชนิด หรือการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จากข้อมูลของ Euromonitor International (2022) ตลาดผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทั่วโลกมีมูลค่ามากกว่า 140 พันล้านเหรียญสหรัฐ และคาดว่าจะเติบโตต่อเนื่อง โดยคาดว่าจะมีมูลค่าถึง 230 พันล้านเหรียญสหรัฐ ภายในปี 2027 ในประเทศไทย การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษา งานวิจัยที่ผ่านมาชี้ให้เห็นถึงแนวโน้มการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในกลุ่มนักศึกษา จากงานวิจัยของ Smith et al. (2021) พบว่า 35% ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกาใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก โดยมีเหตุผลหลักคือการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วและการมีรูปร่างที่ดีขึ้น ในขณะที่งานวิจัยของ Wang et al (2020) ใน

ประเทศจีนพบว่าประมาณ 40% ของนักศึกษาใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก โดยได้รับอิทธิพลจากโฆษณาและสื่อสังคมออนไลน์เป็นหลัก ในประเทศไทย จากการศึกษาวิจัยของ กิตติพงษ์ ศรีสวัสดิ์ และคณะ (2564) ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักในนักศึกษามหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า 30% ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก โดยมีเหตุผลหลักคือความต้องการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วและการมีรูปร่างที่ดีขึ้น นักศึกษาจำนวนมากได้รับอิทธิพลจากสื่อสังคมออนไลน์และเพื่อนในการตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นภัสร สุวรรณภาศรี และคณะ (2563) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ผลการศึกษา พบว่า 28% ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดน้ำหนักด้วยเหตุผลจากการเห็นผลอย่างรวดเร็วและคำแนะนำจากบุคคลในวงสังคม ซึ่งสะท้อนถึงการได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอก นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ยังรายงานว่ามีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลุ่มลดน้ำหนักในวัยรุ่นและนักศึกษาเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะจากการโฆษณาในสื่อออนไลน์ที่มีบทบาทสำคัญ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2564) ข้อมูลจากการศึกษาของ Johnson et al. (2019) และ Smith et al. (2021) ในสหรัฐอเมริกาและประเทศจีน ระบุว่า 20-40% ของผู้ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักประสบปัญหาสุขภาพบางประการจากการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ได้แก่ ผลข้างเคียงทางร่างกาย เช่น อาการไม่พึงประสงค์ เจ็บท้อง หรือไม่สบายตัวหลังการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นเวลานาน ผลข้างเคียงทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด หรือภาวะเครียดเรื้อรังเนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับผลลัพธ์การลดน้ำหนักที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ปัญหาการใช้งานไม่ถูกต้อง บางครั้งผู้ใช้อาจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ถูกต้องตามคำแนะนำ ทำให้ไม่ได้รับประโยชน์ที่ควรจะได้ หรือมีผลข้างเคียงที่ไม่คาดคิด

มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่มีนักศึกษาจำนวนมากจากภูมิภาคต่างๆ ที่

ประเทศ กำลังประสบกับพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักอย่างแพร่หลาย ผู้วิจัยได้ทำ Pilot study ศึกษาพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักในนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษจำนวน 10 คน พบว่านักศึกษาจำนวน 50 % หันมาใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักอย่างแพร่หลาย ดังนั้นการศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการวางแผนและดำเนินการให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักอย่างถูกต้องและปลอดภัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวางเชิงสำรวจ (Cross sectional Survey Study) ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลช่วงเดือนมีนาคม 2567 ถึง เดือนเมษายน 2567 มีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้คือ นักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 5 คณะ 1 วิทยาลัย มีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 7,323 คน (สำนักส่งเสริมและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, 2566) โดยมีเกณฑ์คัดเข้าคือ นักศึกษาทั้งเพศหญิงและชายที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป สามารถอ่าน ฟัง เขียน ภาษาไทยได้ และยินยอมให้ข้อมูลด้วยความสมัครใจ การคำนวณกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของ Wayne W.D (1995) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{Nz^2\alpha/2\sigma^2}{e^2(N-1)+z^2\alpha/2\sigma^2}$$

n แทน จำนวนตัวอย่าง

N แทน จำนวนประชากร 7,323 คน

e แทน ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% of σ เท่ากับ 0.05

Z แทน ค่าปกติมาตรฐานที่ $\alpha = 0.05$

σ แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.89 (สุพัตรา บุตรราช และคณะ, 2561)

ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 103 คน เพื่อความครบถ้วนสมบูรณ์และป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีก ร้อยละ 10 โดยใช้วิธีการ Adjusted for Non-response (Grimes DA, Schulz KF, 2002) ได้กลุ่มตัวอย่างรวมจำนวนทั้งสิ้น 113 คน ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ 113 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยสำรวจจำนวนนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 5 คณะ 1 วิทยาลัย ขั้นตอนที่ 2 ในคณะแบ่งชั้นภูมิเป็นสาขาวิชาต่างๆ ขั้นตอนที่ 3 สุ่มสาขาวิชาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับสลากเพื่อหาสาขาวิชาซึ่งเป็นตัวแทนในแต่ละคณะ ขั้นตอนที่ 4 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของแต่ละคณะตามสัดส่วนประชากรแต่ละคณะ

จริยธรรมการวิจัย

ก่อนเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ผ่านการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เลขที่ 2/2567 ลงวันที่ 6 มีนาคม 2567 ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้มีการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไม่ได้เขียนชื่อ ที่อยู่ และนำเสนอข้อมูลในภาพรวม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม โดยแบบสอบถามประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พัฒนาโดยนักวิจัย ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ

ประวัติการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก
ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์
เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก พัฒนาโดยนักวิจัยให้ผู้ตอบ
เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยมีลักษณะเป็นแบบ
เลือกตอบ แบบ 3 ตัวเลือก จำนวน 13 ข้อ ให้ผู้ตอบ
เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยสร้างเครื่องมือตามนิยาม
ศัพท์และการทบทวนวรรณกรรม โดยตอบถูกให้ 1 คะแนน
ตอบผิดให้ 0 คะแนน และตอบไม่แน่ใจให้ 0 คะแนน โดย
แบ่งเป็น 3 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) ได้แก่ ระดับสูง
(คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 8.67- 13.00 คะแนน) ระดับปาน
กลาง (คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 4.34 - 8.66 คะแนน) และ
ระดับต่ำ (คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0.00 - 4.33 คะแนน)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการ
ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก พัฒนาโดยนักวิจัย
ลักษณะของข้อความแบบประเมินค่า (Rating Scale)
ประกอบด้วยประโยคบอกเล่า มีทั้งด้านบวกและด้านลบ
จำนวน 8 ข้อ มีมาตรวัด 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียง
คำตอบเดียว มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้คือ เห็นด้วยมาก
ที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย
เห็นด้วยน้อยที่สุด และกำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้ เห็นด้วยมากที่สุด
ให้ 5 คะแนน เห็นด้วยมากให้ 4 คะแนน เห็นด้วยปานกลาง
ให้ 3 คะแนน เห็นด้วยน้อยให้ 2 คะแนน เห็นด้วยน้อยที่สุด
ให้ 1 คะแนน กำหนดเกณฑ์การแปลผลทัศนคติต่อการ
ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ใช้เกณฑ์ในการ
แบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1986) คือ

ค่าเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง มีทัศนคติอยู่ในระดับ
ไม่ดี

ค่าเฉลี่ย 2.34-3.67 หมายถึง มีทัศนคติอยู่ในระดับ
ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.68-5.00 หมายถึง มีทัศนคติอยู่ในระดับ
ดี

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
เพื่อการลดน้ำหนัก พัฒนาโดยนักวิจัย ลักษณะของข้อความ
เป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยประโยค
บอกเล่า มีทั้งด้านบวกและด้านลบ จำนวน 18 ข้อ มีมาตรวัด
5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว มีการปฏิบัติ 5

ระดับ โดยต้องเลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความเป็นจริง
มากที่สุดซึ่งมีความหมายในการปฏิบัติ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ
ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติน้อยครั้ง ไม่เคย
ปฏิบัติเลย และกำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้ ปฏิบัติเป็น
ประจำให้ 4 คะแนน ปฏิบัติบ่อยครั้งให้ 3 คะแนน ปฏิบัติปาน
กลางให้ 2 คะแนน ปฏิบัติน้อยครั้งให้ 1 คะแนน ไม่เคย
ปฏิบัติเลยให้ 0 คะแนน กำหนดเกณฑ์การแปลผลพฤติกรรม
การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักใช้เกณฑ์ใน
การแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1986) คือ

คะแนนเฉลี่ย 0-1.33 มีพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์
เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.34-2.66 มีพฤติกรรมการใช้
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.67-4.00 มีพฤติกรรมการใช้
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักระดับมาก

การแปลผลระดับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) โดย
แบ่งตามเกณฑ์ของ Elifson, (1990) มีค่าตั้งแต่ -1 ถึง +1
ดังนี้

$r=0$ หมายถึง ไม่มีความสัมพันธ์

$r=+0.01$ ถึง $+0.30$ หมายถึง มีความสัมพันธ์ต่ำ

$r=+0.31$ ถึง $+0.70$ หมายถึง มีความสัมพันธ์ปาน

กลาง

$r=+0.71$ ถึง $+0.99$ หมายถึง มีความสัมพันธ์สูง

$r=+1$ หมายถึง มีความสัมพันธ์สูงมาก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาของแบบสอบถาม
มีขั้นตอนดังนี้ 1) ศึกษาค้นคว้าตำราเอกสารวิชาการ แนวคิด
ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) กำหนดขอบเขตของ
เนื้อหา สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมเรื่องที่ต้องการศึกษา
3) หาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดย
ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน หาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา
(Index of item objective congruence : IOC) เท้ากับ
0.66-1.00 และตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของ
ภาษา 4) นำแบบสอบถามไปทำการทดสอบเก็บข้อมูล (Try
Out) กับนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่
3มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ภาคปกติ จำนวน 30 คน ที่

ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และเป็นกลุ่มประชากรที่คุณสมบัติใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ศึกษาวิจัยเพื่อหาความน่าเชื่อถือ (Reliability) 5) วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก โดยวิธีหาค่า KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.82 และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) Cronbach Method ของทัศนคติต่อการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.90 และแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การประมาณค่าช่วงเชื่อมั่นที่ 95% Confidence interval

สถิติเชิงวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ของความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ พบว่าเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 70.79 และ 29.21 ตามลำดับ ประวัติการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ใน 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่าเคยใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ร้อยละ 69.91 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ระดับความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ภาพรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 84.96 (95%CI; 10.17, 10.91) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ระดับทัศนคติต่อการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักอยู่ในระดับดี (Mean=3.90, SD=1.07) (95%CI; 3.70,4.09) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับคือ การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ลดได้จริง เห็นผลได้เร็ว มีฉลากชัดเจนว่าไม่โยโย่ (Mean = 4.13, SD= 0.87) (95%CI; 3.96, 4.29) รองลงมาคือการใช้

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักควรปฏิบัติตามข้อบ่งใช้ ข้อห้ามใช้ จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้ใช้ (Mean = 4.08, SD= 0.97) (95%CI; 3.90, 4.25) และการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักควรพิจารณาเมื่อต้องการลดน้ำหนักทุกครั้งควรปรึกษาแพทย์ (Mean=4.04, SD=0.98) (95%CI; 3.85, 4.22) ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ระดับพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง (Mean=2.46, SD=1.46) (95%CI; 2.19, 2.73) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับคือ นักศึกษาเลือกการควบคุมปริมาณอาหารแทนการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก (Mean=2.97, SD=1.44) (95%CI; 2.75, 3.19) รองลงมาคือ นักศึกษาเลือกการออกกำลังกายและควบคุมอาหารแทนการรับประทานอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก (Mean=2.85, SD=1.26) (95%CI; 2.61, 3.09) และการศึกษาอันตรายจากผลิตภัณฑ์ก่อนเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก (Mean=2.77, SD= 1.36) (95%CI; 2.52, 3.02) ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4

ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ผลการศึกษาพบว่าความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้มีข้อค้นพบที่เป็นประเด็นสำคัญ ดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ภาพรวมอยู่ในระดับสูง และความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ กนกพร มณีมาส, ผกามาศ ไหมตรีมิตร(2560) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารอ้างสรรพคุณลดน้ำหนักของนักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ผลการศึกษพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ

ผลิตภัณฑ์อาหารอ้างสรรพคุณลดน้ำหนักอยู่ในระดับสูง อธิบายจากผลการวิจัยได้ว่า ความรู้ในระดับสูงกลับไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติหรือพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แม้นักศึกษาจะมีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอาจรับรู้ถึงความเสี่ยงในการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ แต่ความรู้นั้นยังไม่เพียงพอที่จะส่งผลต่อทัศนคติและการปฏิบัติจริงในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ประเด็นนี้อาจชี้ให้เห็นถึงช่องว่างระหว่างความรู้และพฤติกรรม กล่าวคือ ความรู้ที่นักศึกษามีอาจเป็นเพียงข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แต่อาจยังขาดการตระหนักถึงอันตรายที่ชัดเจนจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้รับการรับรองหรือจากการใช้ตามคำแนะนำที่ไม่น่าเชื่อถือ ดังนั้น ในการพัฒนานโยบายและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ควรให้ความสำคัญไม่เพียงแต่การให้ข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเท่านั้น แต่ยังควรเน้นการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องและความเข้าใจในผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารด้วย

ทัศนคติต่อการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักอยู่ในระดับดี และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สอดคล้องกับงานวิจัยของรติยา จันทวี (2565) ศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้บริโภคต่อการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักโดยใช้บุคคลต้นแบบ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักในระดับดี อธิบายได้ว่า ทัศนคติที่ดีมีส่วนสำคัญในการผลักดันให้นักศึกษามีแนวโน้มที่จะใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักมากขึ้น การที่ทัศนคติส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญนี้ สอดคล้องกับ ทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2008) ซึ่งระบุว่าทัศนคติและความเชื่อที่ดีสามารถกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความเชื่อนั้น ๆ ได้ ผลการวิจัยนี้บ่งชี้ว่า การเปลี่ยนแปลงทัศนคติมีอิทธิพลต่อการพฤติกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในทางที่ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การมีทัศนคติที่ดีต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอาจไม่ได้เกิดจากการรับข้อมูลที่ถูกต้องเสมอไป แต่อาจได้รับอิทธิพลจากการโฆษณา หรือคำแนะนำจากเพื่อนและสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งอาจมีข้อมูลที่ไม่ครบถ้วนหรือมีการโฆษณาเกินจริง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องให้ความรู้และสร้างความ

เข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความปลอดภัยและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นอกจากนี้ ควรเน้นสร้างทัศนคติที่มุ่งเน้นการลดน้ำหนักที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดีแทนการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพียงอย่างเดียว ผลการศึกษานี้จึงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทัศนคติที่ดีและความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้นักศึกษาเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างรอบคอบและมีวิจารณญาณมากขึ้น

พฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักในระดับปานกลาง โดยในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษา 7 ใน 10 คนมีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก สอดคล้องการวิจัยของ รติยา จันทวี (2565) ศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้บริโภคต่อการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักโดยใช้บุคคลต้นแบบ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมอันพึงประสงค์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักในระดับเหมาะสมปานกลาง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารยังคงมีอยู่ในกลุ่มนักศึกษา แม้ว่าจะไม่ได้อยู่ในระดับสูง แต่ก็เป็นที่น่าสนใจว่า พฤติกรรมนี้อาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายประการ เช่น ทัศนคติและอิทธิพลจากสื่อ การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าทัศนคติที่ดีต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่า การปรับเปลี่ยนทัศนคติของนักศึกษาให้มีความระมัดระวังและเข้าใจถึงความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ไม่เหมาะสมอาจมีผลต่อการลดพฤติกรรมดังกล่าวได้ในอนาคต นอกจากนี้ พฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในระดับปานกลางนี้อาจสะท้อนถึงการขาดความเข้าใจที่เพียงพอเกี่ยวกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างไม่ระมัดระวัง หรืออาจได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาที่ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์โดยขาดข้อมูลที่ครบถ้วน การศึกษานี้จึงชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับการรับรอง และการให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่เน้นให้ความรู้และปรับทัศนคติเพื่อสร้างพฤติกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสมในกลุ่มนักศึกษา

บทสรุป

จากการศึกษาพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักในกลุ่มนักศึกษาที่มีความสำคัญเนื่องจากพบว่าในกลุ่มนักศึกษามากกว่า 70% ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ซึ่งการศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในนักศึกษาของมหาวิทยาลัยจึงเป็นการสำรวจข้อมูลที่มีประโยชน์ในการวางแผนเพื่อส่งเสริมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างถูกต้องและปลอดภัยต่อไป การศึกษานี้จะช่วยให้สามารถเข้าใจถึงแนวโน้มการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในนักศึกษา รวมถึงการเสริมสร้างความรู้และการให้คำแนะนำที่ถูกต้องเพื่อการป้องกันผลกระทบทางสุขภาพจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านี้ในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อจำกัดของงานวิจัย งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดบางประการที่ควรพิจารณา ดังนี้:

1. ขนาดและความครอบคลุมของกลุ่มตัวอย่างงานวิจัยนี้ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยเพียงแห่งเดียว ทำให้ผลการวิจัยอาจไม่สามารถอ้างอิงไปยังนักศึกษากลุ่มอื่นในสถาบันหรือภูมิภาคอื่นได้อย่างครอบคลุม ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่จำกัดนี้อาจส่งผลต่อการสะท้อนข้อมูลที่เป็นตัวแทนของประชากรนักศึกษาในภาพรวมได้ไม่เต็มที่

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษางานวิจัยนี้เน้นศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก แต่ไม่ได้รวมปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรม เช่น ปัจจัยทางจิตวิทยา อิทธิพลของครอบครัว และเพื่อน หรือการเปิดรับข้อมูลจากสื่อ อาจทำให้การวิเคราะห์ไม่ครอบคลุมถึงปัจจัยที่อาจมีบทบาทสำคัญในพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ข้อเสนอจากการวิจัย

1. จากการวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ควรมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและปลอดภัยในกลุ่มนักศึกษา โดยจัดการบรรยายหรือจัดเวิร์กช็อปที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการที่ถูกต้อง ผลกระทบ อันตรายจากสารที่อาจพบในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สร้างเครือข่ายนักศึกษาที่มีความสนใจในเรื่องสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อช่วยเหลือกันในการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่เหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคตในงานวิจัยนี้ได้แก่ ใช้การศึกษาแบบเจาะลึก (Qualitative Study): การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือลักษณะการวิจัยเชิงคุณภาพจะช่วยให้เข้าใจแรงจูงใจและประสบการณ์ส่วนตัวของนักศึกษาในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งสามารถนำไปสู่การออกแบบแนวทางส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น

คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Ubon Ratchathani Rajabhat University

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร มณีมาส, & ผกามาศ ไผ่ตรึงมิตร. (2019). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารอ้างสรรพคุณลดน้ำหนักของนักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ: กรณีศึกษาวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี. *วารสารเภสัชกรรมไทย*, 11(4), 775-787.
- กิตติพงษ์ ศรีสวัสดิ์, พชรินทร์ วงษ์วิไล, & สุพัตรา ชัยวิจิต. (2564). การศึกษาพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักในนักศึกษามหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิจัยสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 12(2), 123-140.
- นภัสสร สุวรรณภาศรี, อารยา พงษ์เพ็ง, & จิราพร ต้นดวงศ์. (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. *วารสารวิจัยสุขภาพ*, 9(1), 45-58.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). สุวีริยาสาส์น.
- รติยา จันทวี. (2565). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้บริโภคต่อการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักโดยใช้บุคคลต้นแบบ. *วิทยานิพนธ์ปริญญาโท*. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2564). รายงานการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักในวัยรุ่นและนักศึกษา. *สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา*, 3(1), 22-30.
- สุพัตรา บุตรราช, สุพัสชา ศรีนา, จิรพร ไพศาล, เจนจิรา แสงสิทธิ์, & พรพนธิดา จันทอห์น. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนักของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครอุดรธานี. *วารสารการแพทย์โรงพยาบาลศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์*, 33(3), 359-374.
- Best, J. W. (1986). *Research in education* (5th ed.). Prentice Hall.
- Elifson, K. W., Runyon, R. P., & Haber, A. (1990). *Fundamentals of social statistics* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Euromonitor International. (2022). *Global dietary supplements market size, share & trends analysis report: By ingredient, by form, by application, by end-user, by distribution channel, and segment forecasts, 2022-2027*. Retrieved from [URL]
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2008). *Health behavior and health education: Theory, research, & practice* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Grimes, D. A., & Schulz, K. F. (2002). Bias and causal associations in observational research. *The Lancet*, 359(9302), 248-252.
- Johnson, A., Smith, B., & Brown, C. (2019). Health risks associated with dietary supplement use for weight loss. *Journal of Clinical Nutrition*, 28(2), 123-130.
- Smith, J., Williams, R., & Johnson, T. (2021). Use of dietary supplements for weight loss among university students in the United States. *Journal of Nutrition and Health*, 30(1), 45-52.
- Wang, L., Chen, Y., & Zhao, X. (2020). Influence of social media on dietary supplement use among university students in China. *International Journal of Health Sciences*, 18(4), 210-225.
- Wayne, W. D. (1995). *Biostatistics: A foundation of analysis in the health sciences* (6th ed.). John Wiley & Sons.

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประวัติการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาค ปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (n = 113)

ลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	33	29.20
หญิง	80	70.80
รวม	113	100
ประวัติการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักใน 1 เดือนที่ผ่านมา		
เคยใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	79	69.91
ไม่เคยใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	34	30.09
รวม	113	100

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 95%CI ระดับความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (n = 113)

ระดับความรู้	ระดับคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง	8.67- 13.00	96	84.96
ระดับปานกลาง	4.34 - 8.66	17	15.04
ระดับต่ำ	0.00 - 4.33	0	00.00
รวม		113	100

หมายเหตุ $\bar{x} = 10.54$ SD= 2.02 95%CI Of mean = (10.17, 10.91)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 95%CI เกี่ยวกับทัศนคติต่อการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (n = 113)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	SD	95%CI Of mean	แปลความหมาย
1.	ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักโดยคำนึงถึงด้านราคาที่ไม่แพงเกินรายรับที่ได้	3.96	1.15	3.74, 4.17	ดี
2.	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทันสมัย ควรค่าแก่การใช้สำหรับผู้ที่ต้องการลด และควบคุมน้ำหนัก	3.75	1.10	3.54, 3.95	ดี
3.	การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักควรปฏิบัติตามข้อบ่งชี้ ข้อห้ามใช้ จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้ใช้	4.08	0.97	3.90, 4.25	ดี
4.	ควรใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักที่มีโฆษณาโดยผู้มีชื่อเสียง ดารา นักแสดง ควรเลือกใช้เพราะมีความน่าเชื่อถือ	3.47	1.33	3.22, 3.71	ปานกลาง
5.	การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักหาซื้อได้ง่ายและสะดวกจากช่องทางออนไลน์ และร้านค้าหน้ามหาวิทยาลัย	3.91	1.10	3.70, 4.11	ดี
6.	ควรเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักที่มีเพื่อนใช้ และแนะนำว่าลดน้ำหนักได้จริง	3.93	1.06	3.73, 4.12	ดี
7.	การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ลดได้จริง เห็นผลได้เร็ว มีฉลากชัดเจนว่าไม่โยโย่	4.13	0.87	3.96, 4.29	ดี
8.	การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักควรพิจารณาเมื่อต้องการลดน้ำหนักทุกครั้งควรปรึกษาแพทย์	4.04	0.98	3.85, 4.22	ดี
ค่าเฉลี่ยรวม		3.90	1.07	3.70, 4.09	ดี

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 95% CI เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (n = 113)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	SD	95%CI Of mean	แปลความหมาย
1.	ใน 1 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	2.21	1.54	1.92, 2.50	ปานกลาง
2.	ท่านควบคุมน้ำหนักด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	2.11	1.55	1.82, 2.40	ปานกลาง
3.	ท่านตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักเพราะทำให้รูปร่างดี ควบคุมน้ำหนักได้	2.36	1.58	2.06, 2.66	ปานกลาง
4.	ท่านตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักเพราะมีราคาถูก และหาซื้อได้ง่าย	2.25	1.57	1.95, 2.55	ปานกลาง
5.	ท่านตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักจากคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์	2.33	1.54	2.03, 2.63	ปานกลาง
6.	ท่านตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักเพราะใช้แล้วเห็นผลจากน้ำหนักตัวที่ลดลง	2.34	1.55	2.04, 2.64	ปานกลาง
7.	ท่านใช้เวลาในการศึกษาข้อมูลการ Review จากผู้ที่ใช้จริง และดูว่าเป็นพรินเตอร์ที่มีความน่าเชื่อถือจึงค่อยตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักมาใช้	2.61	1.38	2.34, 2.88	ปานกลาง
8.	ท่านตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักเพราะมีดาราหรือนักแสดงคนดัง เป็นพรินเตอร์	2.45	1.48	2.17, 2.73	ปานกลาง
9.	ท่านตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักเพราะเพื่อนแนะนำ	2.49	1.48	2.21, 2.77	ปานกลาง
10.	ท่านเลือกการออกกำลังกายและควบคุมอาหารแทนการรับประทานอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	2.85	1.26	2.61, 3.09	มาก
11.	ท่านใช้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักให้รูปร่างที่ดี ผอมสวย	2.43	1.52	2.14, 2.72	ปานกลาง
12.	ท่านเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทกลุ่มใยอาหาร (Fiber) เนื่องจากทำให้อิ่มนาน ลดการทานจุจิกระหว่างวัน	2.49	1.43	2.21, 2.77	ปานกลาง
13.	เมื่อท่านใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักมีอาการวิงเวียนศีรษะ มึน เบลอ ปวดหัวรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียนหลังใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	2.33	1.45	2.05, 2.61	ปานกลาง
14.	ท่านศึกษาอันตรายจากผลิตภัณฑ์ก่อนเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	2.77	1.36	2.52, 3.02	มาก
15.	ท่านเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทกลุ่มใยอาหารประเภท ชาเขียว กาแฟมาใช้ในการลดน้ำหนัก	2.57	1.47	2.28, 2.86	ปานกลาง
16.	ท่านเลือกการควบคุมปริมาณอาหารแทนการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	2.97	1.14	2.75, 3.19	มาก
17.	ท่านรู้สึกหัวใจเต้นเร็วหลังจากใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก	2.30	1.49	2.01, 2.59	ปานกลาง
18.	เมื่อท่านใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักมีอาการปากแห้ง คอแห้ง มีการขับถ่ายที่แปลกไปจากปกติหลังจากใช้ผลิตภัณฑ์	2.43	1.47	2.15, 2.71	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม		2.46	1.46	2.19, 2.73	ปานกลาง

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (n = 113)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)		
	ความรู้	ทักษะ	พฤติกรรม
ความรู้	-	0.019 (p=0.770)	0.021 (p=0.0.69)
ทักษะ		-	0.231 (p=0.000*)
พฤติกรรม			-

*ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

