ความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ปริญญานิพนธ์
ของ
ศิริวรรณ โพธิ์วัน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ตุลาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

641.1
ศ486ค
วิ

ความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

23 มิ.ย. 2547

บทคัดย่อ

ของ

ศิริวรรณ โพธิ์วัน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ตุลาคม 2546

ก 237417

ศิริวรรณ โพธิ์วัน. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกับ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร. ดุษฎี โยเหลา , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป จินงี่

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อมและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อม 2) เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจากตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนได้แก่ เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา 3) เพื่อศึกษาตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ซึ่งได้แก่ เพศ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง จำนวน 315 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม จำนวน 11 ชุด ประกอบด้วยแบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรม (ทางตรงและทางอ้อม) , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (ทางตรงกับทางอ้อม) , การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (ทางตรงและทางอ้อม) , เจตนาเชิงพฤติกรรม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการหาความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน , การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเอนเตอร์ และสถิติที

สรุปผลการวิจัยได้ว่า

1.เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .173$)

2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงมีความสัมพันธ์กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .305$)

3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = .511)

4. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง ร่วมกันอธิบายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ร้อยละ 14.40 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงเท่ากับ .333 ($p < .05$)

5. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา สามารถอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ได้ร้อยละ 15.70 มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

6. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ร้อยละ 21.10 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงเท่ากับ .464 ($p < .05$)

7. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา บางอย่างเหมือนและแตกต่างกัน

THE RELATIONSHIP BETWEEN BEHAVIORAL INTENTION AND PECEIVED BEHAVIORAL CONTROL AND FOOD CONSUMING FOR SPORTS ACTIVITIES OF THE HIGHER CERTIFICATE EDUCATION STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION COLLEGES IN THE CENTRAL REGION IN ACCORDANCE WITH THE THEORY OF PLANNED BEHAVIOR

AN ABSTRACT

BY

SIRIWAN PHOVAN

Presented in partial fulfillment of the requirements

for the Master of Science degree in Applied Behavioral Science Research

at Srinakharinwirot University

October 2003

Siriwan Phovan. (2003). *The relationship between behavioral intention and perceived behavioral control and food consuming for sports activities of the higher certificate education students of physical education colleges in the central region in accordance with the theory of planned behavior.* Master Thesis, M.S. (Applied Behavioral Science Research). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof Dr.Dusadee Yoelao, Asst .Prof. Pateep Jinnge

This research had three objectives: 1) to study the relationship between attitude toward food consuming for sports activities behavior (direct and indirect) , subjective norm (direct and indirect) and perceived behavioral control (direct and indirect) ; 2) to prediction food consuming for sport activities behavior using the theory of planned behavior ; 3) to study biosocial factor : sex as a moderator variable when using the theory to explain the behavior.

The sample in this study consisted of 315 students in the higher certificate education students of physical education colleges in the central region selected by stratfied random sampling. The instrument used for collecting data were:11 questionnaires for measuring attitude toward food consuming for sport activities behavior (direct and indirect), subjective norm (direct and indirect), perceived behavioral control (direct and indirect) ,behavioral intention , and food consuming for sport activities behavior. Statistical analysis used to summarized data were $\overline{X}$ and SD. Statistical techniques used to confirm a research hypotheses were correlation , regression and t-test.

The major results indicated that

1. Direct measure of attitude toward food consuming for sports activities behavior was significantly correlated with indirect measure at $p < .05$. ($r = .173$)
2. Direct measure of subject norm toward food consuming for sports activities behavior was significantly correlated with indirect measure at $p < .05$. ($r = .305$)
3. Direct measure of perceived behavioral control toward food consuming for sports activities behavior was significantly correlated with indirect measure at $p < .05$. ($r = .511$)

4. The attitude toward behavior (direct measure), Subjective norm (direct measure) and perceived behavioral control (direct measure) could significantly explain intention to use food consuming for sports activities behavior. The explained variance was 14.40% ($p < .05$). The standardized path coefficient of perceived behavioral control (direct measure) was .333 ($p < .05$).
5. The intention to use food consuming for sport activities behavior could significantly explain food consuming for sports activities behavioral. The explained variance was 15.70% ($p < .05$).
6. The intention to use food consuming for sport activities behavior and perceived behavior control (direct measure) could significantly explain food consuming for sports activities behavioral. The explained variance was 21.10% ($p < .05$). The standardized path coefficient of perceived behavioral control (direct measure) was .464 ($p < .05$).
7. The students with different sex differed in some aspects of factor that explained, food consuming for sport activities behavior.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา
และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
เพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง
วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ของ

นางสาว ศิริวรรณ โพธิ์วัน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาภรณ์ หะวานนท์)
วันที่ 14 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร. ดุษฎี โยเหลา)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประทีป จินงี่)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ลุล่วงได้ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. ดุษฎี โยเหลา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประทีป จินงี่ ที่ปรึกษาควบคุมปริญญานิพนธ์ที่กรุณาให้คำปรึกษาชี้แนะให้ผู้วิจัยมีความคิดอย่างเป็นระบบ ให้ความรู้ ข้อคิดเห็นตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนแล้วเสร็จ ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตรและรองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์ ที่ได้กรุณาสละเวลามาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำและเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ยิ่ง ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร , ดร. นิยะดา จิตต์จำรัส และ ดร. ราชันย์ บุญธิมา ที่ได้กรุณาสละเวลาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงของแบบวัด ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคณาจารย์ในสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาอบรมสั่งสอนจนผู้วิจัยได้นำความรู้เหล่านั้นมาเป็นแนวทางในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณาจารย์ของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง, วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ,วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี, วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร , วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ตลอดจนขอขอบใจนักศึกษาทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถามด้วยความอดทน และตั้งใจ

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ เอกการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ทุกท่านที่ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลง

ท้ายที่สุด ขอน้อมรำลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ผู้ให้การอบรมเลี้ยงดู ปลูกฝังให้เห็นความสำคัญของการศึกษา และเป็นกำลังใจที่สำคัญอย่างยิ่งแก่ลูก ให้โอกาสในการศึกษาต่อจนประสบผลสำเร็จ

ศิริวรรณ โพธิ์วัน

สารบัญ

บทที่ หน้า

1 บทนำ 1

ภูมิหลัง 1

ความมุ่งหมายของการวิจัย 4

ความสำคัญของการวิจัย 5

ขอบเขตของการวิจัย 5

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย 5

ตัวแปรที่ศึกษา 6

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 7

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา 7

ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค 7

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อการเล่นกีฬา 9

อาหารเพื่อการเล่นกีฬา 9

ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา 17

แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน 18

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรต่าง ๆ ในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน 30

- เจตนาที่จะทำพฤติกรรมและพฤติกรรม 30
- การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกับพฤติกรรม 32
- เจตคติทางตรง การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง และเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรม 34
- การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกับเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรม 37
- เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมกับเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรม 39
- การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม 40
- การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงกับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม 40

สารบัญ(ต่อ)

บทที่ หน้า

2 (ต่อ)

- เพศกับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา..... 41
- เพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา..... 42

กรอบแนวความคิด..... 45

นิยามปฏิบัติการ..... 46

สมมติฐานทางการวิจัย..... 49

3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า..... 50

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง..... 50

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 51

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือแบบวัด..... 61

การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 62

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล..... 62

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 64

ส่วนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม..... 66

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาเพื่อตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัย..... 67

2.1 ผลการศึกษาเพื่อตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1..... 67

2.2 ผลการศึกษาเพื่อตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2..... 69

2.3 ผลการศึกษาเพื่อตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 3..... 79

5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ..... 83

จุดมุ่งหมายของการวิจัย..... 83

สมมติฐานการวิจัย..... 83

วิธีดำเนินการวิจัย..... 84

การวิเคราะห์ข้อมูล..... 85

สรุปผลการวิจัย..... 85

อภิปรายผล..... 88

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป..... 98

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิทยาพลศึกษา 51

2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตามในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา 66

3 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Intercorrelation Coeffcients) ตามโครงสร้างทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา..... 67

4 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา..... 69

5 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ตัวแปรเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา..... 73

6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬากลุ่มสมสูงและกลุ่มต่ำ.....77

7 ความถี่ของข้อความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการกระทำ , กลุ่มอ้างอิง , ปัจจัยควบคุมและคำคุณศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำพฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%.....137

8 ความถี่ของข้อความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการกระทำ , กลุ่มอ้างอิง , ปัจจัยควบคุม และคำคุณศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป 139

9 ความถี่ของข้อความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการกระทำ , กลุ่มอ้างอิง , ปัจจัยควบคุมและคำคุณศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว..... 141

10 ความถี่ของข้อความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการกระทำ , กลุ่มอ้างอิง , ปัจจัยควบคุมและคำคุณศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ%..... 143

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง หน้า

11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%..... 146

12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป..... 146

13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6- 8 แก้ว..... 147

14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ..... 147

15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาชาย.....152

16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาหญิง.....152

17 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ตัวแปรเกณฑ์คือเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและตัวแปรเกณฑ์คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาชาย.....153

18 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ตัวแปรเกณฑ์คือเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและตัวแปรเกณฑ์คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาหญิง.....154

19 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬากลุ่มสมสูงและกลุ่มต่ำของนักศึกษาชาย..... 155

20 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬากลุ่มสมสูงและกลุ่มต่ำของนักศึกษาหญิง..... 157

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ หน้า

1 โครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน 19

2 กรอบแนวคิดในการวิจัย 45

3 ความสัมพันธ์ของตัวแปรตามโครงสร้างของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ศึกษา ในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา..... 76

4 ค่าสถิติแสดงความเกี่ยวข้องของตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง..... 82

5 ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ การเล่นกีฬาโดยการการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%..... 155

5 ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ การเล่นกีฬาโดยการการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้าง ของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป..... 156

6 ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ การเล่นกีฬาโดยการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6- 8 157

7 ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ การเล่นกีฬาโดยการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ..... 158

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะสุขภาพเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะนำบุคคลไปสู่ความสำเร็จ องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ว่า เป็นสภาพสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสภาพความเป็นอยู่ทางสังคม ซึ่งมิใช่เพียงแต่การไม่เป็นโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และกาญจนา บุรานนท์.2532:22) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ : ธรรมนูญสุขภาพคนไทย.2540 : 21 ที่ให้ความหมายของสุขภาพว่าเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและจิตวิญญาณ อันมิได้หมายเฉพาะแต่ความไม่พิการและไม่เป็นโรคเท่านั้น สุขภาพเป็นของทุกคน ทุกครอบครัว ทุกชุมชนและทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งสิ้น การมีสุขภาพที่ดีนั้นประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต (กรมอนามัย.2535:1) ซึ่งสอดคล้องกับ เอมอร อุดมเกษมาลี (2534:145) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพและสุขภาพที่ดีเป็นผลเนื่องมาจากได้รับสารอาหารที่ถูกหลักโภชนาการประกอบกับการออกกำลังกายด้วยความสม่ำเสมอและเหมาะสมกับภาวะของร่างกาย

โภชนาการดี หมายถึง การได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งถ้าได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนหรือเกินความจำเป็นมีส่วนอย่างมากต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ดังจะเห็นได้จากสถิติสาเหตุการตายในรอบ 13 ปี ที่ผ่านมาโดยโรคหัวใจ กลายเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ทุกปี โดยรวมถึงโรคหัวใจขาดเลือดซึ่งมีสาเหตุหนึ่งมาจากภาวะโคเลสเตอรอลสูงในเลือด (กระทรวงสาธารณสุขตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549). 2545 : 46)

จากที่กล่าวมาอาหารจึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ ดังนั้นการรู้จักบริโภคอาหารที่มีคุณค่าถูกสุขลักษณะ และถูกสัดส่วนตามหลักโภชนาการ ย่อมเป็นพื้นฐานของการพัฒนาศักยภาพของประชากรทุกเพศทุกวัย หญิงมีครรภ์ที่ขาดสารอาหารนอกจากจะมีผลเสียต่อตัวแม่โดยตรงแล้ว ยังมีผลต่อลูกที่จะเกิดอย่างร้ายแรง สำหรับเด็กในวัยเรียนหากขาดสารอาหารย่อมมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และสติปัญญาของเด็กอีกด้วย จากการสำรวจสภาพและปัญหาโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2533.(2534:7) พบว่ากลุ่มวัยรุ่นมีสภาพปัญหาโภชนาการ เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่นซึ่งเป็นไป

อย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันเกิดการเบื่ออาหาร เนื่องจากสภาพจิตใจไม่ปกติ โรคอ้วน กินไม่เป็นเวลาหรืออดเป็นบางมื้อด้วยสาเหตุต่าง ๆ เช่น กลัวที่จะมีน้ำหนักตัวมากเกินไป (วลัย อินทรัมพรรย์. 2531: 680-681) จะเห็นได้ว่าอาหารมีความสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพของบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักกีฬาซึ่งเป็นกลุ่มคนที่ต้องการสมรรถภาพทางกายที่สูงเป็นพิเศษ เพราะสมรรถภาพของนักกีฬามีผลต่อการเล่นและการแข่งกีฬาได้

ในเชิงของวิทยาศาสตร์การกีฬา การเล่น หรือการแข่งขันกีฬา เป็นการออกกำลังกายที่หนักและใช้กำลังมาก ซึ่งแตกต่างจากกการออกกำลังกายอย่างธรรมดา เช่นการเดินหรือยืนตรง เพราะการเล่นกีฬาเป็นการใช้กำลังอย่างหนักหน่วง รวดเร็ว และยาวนาน เช่น การนั่งใช้พลังงาน 0.4 กิโลแคลอรี่/น้ำหนักตัว 1กิโลกรัม/ชั่วโมง การเดิน (5.3 ไมล์/ชั่วโมง) ใช้พลังงาน 3.4 กิโลแคลอรี่/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/ชั่วโมง แต่การว่ายน้ำ (2 ไมล์/ชั่วโมง) แบดมินตัน และฟุตบอลใช้พลังงาน 7.9 กิโลแคลอรี่/น้ำหนักตัว/ชั่วโมง (เอกสารประกอบการสอนวิชาโภชนาการการกีฬา.2542: 5) แสดงว่านักกีฬาจะต้องใช้พลังงานในการฝึกซ้อมมากกว่าคนปกติ โดยเฉพาะในการฝึกซ้อมที่จะต้องมีกิจกรรมอย่างอื่นประกอบ ทำให้นักกีฬาต้องการพลังงานวันละ 3,000 – 4,000 แคลอรี่ ในขณะที่คนปกติออกแรงปานกลางใช้พลังงานวันละประมาณ 2,000 – 2,500 แคลอรี่ (ประสงค์ วงศ์ศาโรจน์.2536: 143) ดังนั้นนักกีฬาจึงควรได้รับอาหารเพียงพอกับความต้องการพลังงานเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขที่กล่าวถึงอาหารนักกีฬามีความแตกต่างกับคนทั่วไป คือปริมาณพลังงานเนื่องจากนักกีฬาฝึกซ้อมมากใช้พลังมากจึงต้องได้รับสารพลังงาน (คาร์โบไฮเดรต , โปรตีน และไขมัน) รวมทั้งสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ และน้ำเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ดี หลักการเลือกอาหารของนักกีฬาจะเหมือนกับคนทั่วไปในแง่การเลือกอาหารให้ได้ 5 หมู่ มีความหลากหลาย และปริมาณพอเพียง แต่สัดส่วนของสารพลังงานจะต้องเพิ่มขึ้น ซึ่งการเพิ่มสัดส่วนของสารพลังงาน จะต้องเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เช่น ในคนทั่วไป ต้องการคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 55-60 ของพลังงานทั้งหมด ส่วนนักกีฬาต้องการคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 60-70ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับ ส่วนโปรตีนต้องการในสัดส่วนที่ไม่แตกต่างกันคือร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมด แต่สำหรับไขมันแล้วนักกีฬาต้องการน้อยกว่าบุคคลทั่วไป คือต้องการเพียงร้อยละ 20-30 ของพลังงานซึ่งบุคคลปกติต้องการร้อยละ 30-35 ของพลังงานทั้งหมด

จะเห็นได้ว่านักกีฬามีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมและดำรงไว้ซึ่งสมรรถภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพราะการได้สารอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่ไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดปัญหาต่อสมรรถภาพและสุขภาพของ

นักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับเทพวาณี หอมสนิท (2536:120) ที่ได้กล่าวว่า การขาดสารอาหารและน้ำจะมีผลทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายได้โดยเฉพาะการเล่นกีฬานักกีฬาสามารถป้องกัน

การบาดเจ็บได้โดยการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำให้เพียงพอ การบาดเจ็บทางการกีฬาหลายอย่าง เช่น กล้ามเนื้อฉีก ตะคริว ลมแดดและอื่นๆ อาจมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น

1) โปรตีน ถ้านักกีฬาได้รับไม่เพียงพอจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดและบาดเจ็บได้ง่าย

2) วิตามิน ในการขาดวิตามินดีจะทำให้กระดูกอ่อน นักกีฬาต้องอาศัยความแข็งแรงของกระดูกพื้นฐาน ดังนั้น นักกีฬาที่ขาดวิตามินดีจึงมีโอกาสที่ได้รับบาดเจ็บที่กระดูกได้ง่าย

3) เกลือแร่ การขาดเกลือแร่ในระดับหนึ่งจะมีผลให้นักกีฬามีประสิทธิภาพด้อยลงจนส่งผลต่อการแพ้ชนะนอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการบาดเจ็บจนไม่สามารถทำการแข่งขันได้ เช่น การเป็นตะคริว

นอกจากอาหารจะมีผลต่อการบาดเจ็บของนักกีฬาแล้ว อาหารยังมีผลต่ออารมณ์และสมาธิของนักกีฬา เช่น โปตัสเซียม ซึ่งทำหน้าที่ช่วยระบายความร้อน และนำคำสั่งของประสาทในการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะปล่อยโปตัสเซียมออกมาในกระแสเลือด ทำให้หลอดเลือดขยายตัวและนำความร้อนไปจากกล้ามเนื้อ การขาดโปตัสเซียมจะทำให้นักกีฬาเหนื่อยมาก อ่อนเพลียและหงุดหงิด (เทพวาณี หอมสนิท.2536: 124) จะเห็นได้ว่าอาหารมีส่วนสำคัญมากสำหรับนักกีฬา แต่นักกีฬาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญต่อเทคนิคและทักษะในการฝึกซ้อมกีฬา และมักจะละเลยความพร้อมทางด้านร่างกายต่อไป โดยเข้าใจว่าถ้านักกีฬาบริโภคให้อิ่ม มีแรงซ้อมก็พอแล้ว จากการสำรวจโดยองค์การอนามัยโลก พบว่านักกีฬาไทยประสบปัญหาการบริโภคอาหาร โดยมีการบริโภคไขมันสูงกว่ากำหนด และคาร์โบไฮเดรตค่อนข้างต่ำ นักกีฬาไทยบริโภคคาร์โบไฮเดรตมีสัดส่วน 34-49%ของพลังงาน ซึ่งจากการศึกษาสัดส่วนคาร์โบไฮเดรตที่นักกีฬาควรจะได้รับ คือ 55-60% ของพลังงาน นอกจากนี้นักกีฬาไทยบริโภคไขมันในสัดส่วน 31-43 % ของพลังงาน แต่โดยเฉลี่ยแล้วนักกีฬาควรบริโภคไขมันในสัดส่วน 30 % ของพลังงานทั้งหมด (กัลยา กิจบุญชู.2534:155) ซึ่งสอดคล้องกับ ธาดา วิมลวัตรเวที.2534 : 179 ซึ่งสำรวจภาวะโภชนาการของนักกีฬามวยสมัครเล่นโอลิมปิกแห่งประเทศไทยที่ทำการแข่งขัน ณ กรุงโซล ประเทศเกาหลีในปี 2531 พบว่านักมวยจากประเทศไทยมีปัญหาขาดสารอาหาร แคลเซี่ยม วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และ ไนอาซีน โดยเฉพาะแคลเซียม แต่นักกีฬาได้รับเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่ควรจะได้รับ ซึ่งปัญหาการขาดสารอาหารนี้จะพบได้ทั่วไปในนักกีฬา และการขาดสารอาหารมักพบในนักกีฬาหญิงมากกว่านักกีฬาชาย

จากเหตุผลและความจำเป็นดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง เนื่องจากจุดมุ่งหมายในการผลิตนักศึกษากลุ่มนี้ก็เพื่อ

ให้เป็นผู้มีทักษะเฉพาะทางด้านพลศึกษา มีความสามารถด้านการเล่นกีฬา ด้านการตัดสินกีฬา การสอน และการเป็นผู้นำด้านการกีฬา ดังนั้นในหลักสูตรการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงจึงได้กำหนดให้นักศึกษาเรียนวิชาปฏิบัติทางด้านกีฬาเป็นจำนวนมาก โดยเฉลี่ยประมาณ 3 - 6 คาบต่อวัน (คาบละ 50 นาที) ตัวอย่างวิชาที่นักศึกษาต้องเรียนภาคปฏิบัติได้แก่วิชามวยไทย,เทเบิลเทนนิส,แบดมินตัน,กิจกรรมเข้าจังหวะ, เซปักตะกร้อ , เทควันโด,ฟุตบอล ,กรีฑา ,วอลเลย์บอล เป็นต้น (หลักสูตรและแนวการสอน : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.2542:13) จากการเรียนภาคปฏิบัติในเวลาเรียนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรนอกเวลาเรียน กิจกรรมทางการกีฬาที่นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงต้องปฏิบัติไม่แตกต่างจากนักกีฬาแต่อย่างใด ตลอดจนนักศึกษากลุ่มนี้ต้องออกไปไปเป็นผู้นำด้านการกีฬาและครูผู้สอนด้านพลศึกษา ดังนั้นนักศึกษาจึงต้องมีความรู้ เจตคติที่ดี และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาที่เหมาะสม การศึกษาครั้งนี้ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมาเป็นกรอบในการศึกษาเพื่อจะได้นำผลการศึกษาเป็นแนวทางในส่งเสริมให้นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาที่เหมาะสมต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อม

2. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจากตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนได้แก่ เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

3. เพื่อศึกษาตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ซึ่งได้แก่ เพศ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง

ความสำคัญของการวิจัย

1. ผลของการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบว่าตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับเจตนาในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง

2. ทำให้ทราบความสอดคล้องระหว่างเจตนาในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร ชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง

3. ทำให้ทราบว่าตัวแปรใดเป็นตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายเจตนาในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง

4. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความเชื่ออันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง ที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง (วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี, วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ , วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง , วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี , วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 1,489 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และ 2 วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 315 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 296 ; อ้างอิงจาก Yamane. 1967. Statistics; An introductory Analysis.

P. 886) และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratfied random Sampling) เป็นชาย 215 คน เป็นหญิง 100

ตัวแปรที่ศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาตัวแปรทำนายและตัวแปรเกณฑ์ ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

1. ตัวแปรทำนาย ได้แก่

1.1 เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (AB)

1.2 เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม (Σbi.ei) ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อเกี่ยวกับการทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (bi) และการประเมินผลการทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (ei)

1.3 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง (SN)

1.4 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (Σnb.mc) ประกอบด้วยความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (nb) แรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (mc)

1.5 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (PBC)

1.6 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม (Σpc) ประกอบด้วยความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรม (c) การรับรู้ปัจจัยควบคุมหรืออำนาจในการควบคุม (p)

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 เจตนาที่จะทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I)

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (B)

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้เสนอเนื้อหาต่าง ๆ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา
   - ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
   - อาหารเพื่อการเล่นกีฬา
   - ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา
2. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้น เป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของบุคคล ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า เป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคล เป็น เด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา เป็นต้น หรืออาจจำแนกการรับประทานตามโอกาส เช่น รับประทานที่บ้าน รับประทานที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องที่เกี่ยวกับการหา และการทำอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่า ได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอจึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ เรื่องอาหารและการรับประทานจึงเป็นพฤติกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่จะเข้าใจได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อได้พิจารณาปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นด้วย (ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. 2533:86)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารยังเป็นการแสดงออกทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีสัมพันธ์กับสิ่งอื่น เช่น ความเชื่อเรื่องอาหาร ข้อห้ามในเรื่องอาหาร ความนิยมในเรื่องอาหาร และนิสัยการบริโภคอาหาร ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ .2533 : 4-5)

ความเชื่อในการบริโภค (Food belief) เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้ ถ่ายทอดและสะสมกันมา โดยมักจะมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิง เป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้น ๆ ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ เช่น หญิงมีครรภ์เชื่อว่ากินน้ำมะพร้าวจะช่วยล้างไขมันของทารก ช่วยให้คลอดง่าย เป็นต้น

ข้อห้ามในการบริโภค (Food taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะ หรือสถานการณ์บางอย่าง เช่น ห้ามหญิงตั้งครรภ์กินไข่ หรือห้ามหญิงคลอดบุตร อยู่ไฟรับประทานของแสลง (ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละชุมชน) เป็นต้น

ความนิยมในการบริโภค (Food fad) เป็นการกระทำที่เอาอย่างกัน เพื่อแสดงความมีส่วนร่วมหรือเพื่อรักษาสถานะของคนในสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล เช่น การเลี้ยงลูกด้วยนมขวดที่แสดงถึงความทันสมัยหรือตามอย่างเพื่อน หรือเพราะความจำเป็นทางอาชีพที่เปลี่ยนไปตามลักษณะของสังคมสมัยใหม่

นิสัยการบริโภค (Food habits) หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซากซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความเข้าใจ เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และของสังคม บริโภคนิสัยมักจะเป็นสิ่งที่สืบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะเปลี่ยน การที่บุคคลรับประทานอาหารแตกต่างกันนั้น เป็นผลการเรียนรู้จากประสบการณ์ เด็กแต่ละคนไม่ได้เกิดมาพร้อมด้วยบริโภคนิสัย ซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่เขาได้จากเรียนรู้คือ ดูตัวอย่างจากผู้ที่สูงอายุกว่าหรือจากเพื่อน ๆ นิสัยการบริโภคและความเชื่อในเรื่องคุณสมบัติ และคุณภาพของอาหารจะมีอิทธิพลมากต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคลซึ่งสืบเนื่องจากการเลือกอาหารของเขา

พฤติกรรมการบริโภคยังเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องการกินอาหาร (จันทร์ทิพย์ ลิ้มสกุล .2538 : 6-7)

นอกจากนี้ ยังมีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า เป็นพฤติกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ และการแสดงออกนั้นอาจเป็นการแสดงออกทางด้านการกระทำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัยในการบริโภค หรือการแสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งการแสดงออกทั้งด้านการกระทำ และด้านความคิดนี้ย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละคนตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ถ้าบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา อาจจะเป็นโภชนาการเกินมาตรฐาน ปัญหาโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ปัญหาการขาดสารอาหารบางอย่างหรือการได้รับสารพิษปนเปื้อนมากับอาหาร ดังนั้นการที่บุคคลจะมีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้นจำเป็นต้องมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี เลือกบริโภคอาหารที่ดี เลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม

กับสภาพ และความต้องการของร่างกายตนเองตลอดจนมีความเชื่อ ค่านิยม และบริโภคนิสัยที่ถูกต้องด้วย (สนทยา มูฮำหมัด. 2544)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ และการแสดงออกนั้นอาจเป็นการแสดงออกทางด้านการกระทำ การแสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งการแสดงออกนั้นย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละคน ตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ถ้าบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นมีภาวะโภชนาการที่ดี

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

ความหมายของอาหาร

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525: 904) ให้ความหมายของอาหาร (Food) ไว้ว่า "อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต"

พระราชบัญญัติอาหาร (2522:2) ให้ความหมายของอาหารไว้ดังนี้ "อาหาร" หมายความว่าของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

1. วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆ หรือในรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น แล้วแต่กรณี

2. วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมทั้งวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

จะเห็นได้ว่า คำจำกัดความของอาหารตามพระราชบัญญัติอาหารนั้น มีความหมายกว้างขวางครอบคลุมถึง "สารเคมี" ซึ่งเป็นวัตถุที่ใช้เติมลงในอาหาร หรือที่เรียกเป็นทางการว่า "วัตถุเจือปนอาหาร" กล่าวคือ มีการควบคุมถึงคุณภาพ มาตรฐาน และความปลอดภัยของอาหารด้วย ดังนั้นอาหารจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่ออาหารที่บริโภคนั้นเป็นอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการ มีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแต่ละเพศและวัย ไม่มีสารพิษ ไม่มีสารปลอมปน และไม่มีวัตถุเจือปนอาหาร ในขนาดที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

อาหารเพื่อการเล่นกีฬา

พีระพงศ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์.2533:49 ได้ให้ความหมาย อาหารเพื่อการออกกำลังหรือการเล่นกีฬาไว้ว่า เป็นการจัดประเภทอาหารของอาหารเพื่อบริโภคให้เหมาะสมกับสภาพของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ซึ่งรวมไปถึงการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

เหมาะสมให้คุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถสร้างพลังงานให้เหมาะสมกับการปฏิบัติกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต ภูมิจันทร์.2535 : 141ที่กล่าวว่า อาหารเพื่อการเล่นกีฬา เป็นอาหารที่มีคุณค่า มีสารอาหารสูง โดยเฉพาะอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งจะมีบทบาทมากต่อกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการทำงานของร่างกาย สมาคมแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกาได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับอาหารของนักกีฬา พอสรุปได้ดังนี้

1. ปริมาณของแคลอรี่โดยเฉลี่ยต่อวัน ต้องเพียงพอกิจกรรมประจำวัน นักกีฬาโดยทั่วไปหากได้แคลอรี่จากอาหาร 3,000 – 5,000 แคลอรี่ต่อวัน ก็นับว่าเพียงพอ

2. ปริมาณอาหารคาร์โบไฮเดรตต้องเพียงพอ เพราะเป็นอาหารที่ให้พลังงานได้สูงและเร็ว

3. ปริมาณโปรตีนต้องเพียงพอ เพื่อร่างกายจะได้ใช้ซ่อมแซม รักษาขนาดและน้ำหนักของกล้ามเนื้อ

4. ไขมัน เป็นแหล่งพลังงานที่ร่างกายจะต้องใช้กิจกรรมที่ยาวนานหรือใช้ความทนทาน

5. ปริมาณเกลือแร่และวิตามินต้องเพียงพอ เพื่อเร่งปฏิกิริยาเคมีต่าง ๆ ในร่างกายให้ดำเนินไปด้วยดี

6. ปริมาณน้ำในร่างกายต้องเพียงพอ เพราะจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและช่วยรักษาสมดุลความร้อน

อาหารสำหรับนักกีฬานั้นก็คล้ายกับคนปกติทั่วไป แต่ปริมาณจะต้องมากขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับพลังงานที่ใช้ในการฝึกซ้อมและประเภทของกีฬาที่เล่น นักกีฬาควรบริโภคอาหารให้เพียงพอกับพลังงานที่เสียไป เพื่อรักษาระดับน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในมาตรฐานเสมอ (ธาดา วิมลวัตรเวที.2534: 179)

เนื่องจากนักกีฬาใช้พลังงานในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน อาหารซึ่งเป็นแหล่งของพลังงานต้องได้รับมากกว่าคนที่ไม่ใช่นักกีฬา ในขณะที่สัดส่วนของสารอาหารที่ให้พลังงานไม่ต่างจากคนปกติ กล่าวคือพลังงานจากสารอาหารคาร์โบไฮเดรต 55-60% โปรตีน 10-15% และจากไขมัน 30% และกีฬาในประเภททนทาน การเพิ่มพลังงานจากสารคาร์โบไฮเดรต จะช่วยในการเก็บไกลโคเจนในกล้ามเนื้อได้ดีขึ้นและทำให้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้นจริงๆ แล้วไม่มีอาหารชนิดใดที่จะให้สารอาหารได้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการจำเป็นต้องได้รับจากอาหาร 5 หมู่ ได้ดังนี้

โปรตีน เป็นอาหารที่สำคัญที่ร่างกายใช้สำหรับการเจริญเติบโต การสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ ควบคุมการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย นักกีฬาที่ฝึกซ้อมหนักหรือแข่งขันหนัก แต่ไม่ได้รับโปรตีนเพียงพอจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อขาดความแข็งแรง กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ง่าย

ในช่วงปกตินักกีฬาหรือคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันละ 1-2 ชั่วโมง ควรได้รับโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมหรือประมาณร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมดแต่

สำหรับนักกีฬาประเภทที่ต้องการเสริมสร้างขนาดและปริมาณของกล้ามเนื้อ เช่น นักยกน้ำหนัก นักทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักรหรือนักเพาะกาย จำเป็นต้องได้รับอาหารโปรตีนเพิ่มมากขึ้น คือ ควรได้รับอาหารโปรตีนประมาณ 2-3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพื่อให้กล้ามเนื้อสร้างโปรตีนในกล้ามเนื้อได้เต็มที่มากที่สุด

ในช่วงของการฝึกซ้อมหนักหรือระยะเก็บตัวนักกีฬา นักกีฬาควรได้รับอาหารโปรตีน แคลเซียม และธาตุเหล็กมากขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคโลหิตจางชนิด สปอร์ตแอนนีเมีย (Sport Anemia) ซึ่งมักพบบ่อยในระยะแรก ๆ ของการเก็บตัวนักกีฬาเพื่อฝึกซ้อมหนัก เพราะในระยะนี้ร่างกายใช้โปรตีนจำนวนมากสำหรับการสร้างสารต่าง ๆ เช่น ฮีโมโกบิน (Haemoglobin) ไซโตโครมส์ (Cytochromes) ไมโอโกลบิน (Myoglobil) และไมโตคอนเดรีย (Mitochondria) เป็นต้น นอกจากนี้ร่างกายนักกีฬายังใช้โปรตีนจำนวนมากในการเพิ่มพลาสมา (Plasma) และเม็ดเลือด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนจะเสริมสร้างสมรรถภาพในการเล่นกีฬา เพราะจะช่วยให้ออกกำลังกายได้แข็งแรงรวดเร็ว และทนทาน ดังนั้นในสัปดาห์แรก ๆ นักกีฬาอื่น ๆ ควรได้อาหารโปรตีนเท่ากับนักกีฬายกน้ำหนักหรือนักเพาะกาย คือ 2-3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ในสัปดาห์ต่อ ๆ ไปจึงค่อยลดจำนวนโปรตีนลง โดยเฉลี่ยประมาณ 1.0 –1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม การที่ต้องเพิ่มจำนวนโปรตีนในช่วงนี้ก็เพื่อให้เซลล์กล้ามเนื้อมีโปรตีนเพียงพอสำหรับการสร้างโปรตีนในกล้ามเนื้อ การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและเพื่อให้ นักกีฬาฟื้นตัวเร็วที่สุดหลังการฝึกซ้อมหนักหรือหลังการแข่งขันแล้ว ส่วนความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อนั้นนักกีฬาจะได้จากการฝึกกล้ามเนื้อแบบต้านแรง (Resistance Type Exercise) อย่างไรเสียนักกีฬาก็ไม่ควรกินอาหารโปรตีนจำนวนสูงเกินไป เพราะโปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายไม่เก็บสะสมไว้ ร่างกายต้องขับโปรตีนส่วนเกินออกมาในรูปของยูเรียทำให้ตับและไตต้องทำงานหนักขึ้น โดยทั่วไปเชื่อว่าโปรตีนไม่มีผลโดยตรงต่อการทำให้เล่นกีฬาดีขึ้นเพราะพบว่านักกีฬาที่กินอาหารโปรตีนต่ำกว่ามาตรฐานไม่ได้ทำให้ความสามารถในการเล่นกีฬาด้อยลง (ในช่วงการเล่นไม่เกิน 10 วัน) แต่การได้อาหารโปรตีนต่ำนั้น จะทำให้นักกีฬามีสุขภาพทรุดโทรมเร็วฟื้นตัวช้าและเกิดบาดเจ็บจากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อได้ง่าย

ส่วนชนิดของโปรตีนนั้น ควรเป็นโปรตีนสมบูรณ์ คือ โปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ ไข่ นม เพราะจะให้กรดอะมิโนได้ครบทั้ง 20 ชนิด เพราะกรดอะมิโนแต่ละชนิดจะมีบทบาทต่อร่างกายแตกต่างกันไป เช่น ทริปโตเพนและไทโรซิน มีส่วนสำคัญในการสร้างสารเคมีที่ใช้ในการสื่อสารสมอง ในขณะที่กรดอะมิโนชนิดอื่น ๆ เช่น ลูซิน ไอโซลูซิน และวาลิน มีบทบาทในการสร้างพลังงานในการออกกำลังกาย เป็นต้น แต่ถ้ากรณีต้องการให้ได้โปรตีนจากพืชด้วยนั้น ควรให้อยู่ในอัตราส่วนของโปรตีนต่อโปรตีนจากพืชเป็น 3:2 และในการคำนวณหาปริมาณโปรตีนจากเนื้อสัตว์ต้องคำนึงถึงปริมาณที่แท้จริงของโปรตีนในเนื้อสัตว์นั้นด้วย นั่นคือในเนื้อสัตว์สด ๆ นั้น มีน้ำอยู่เป็นส่วนมากมีโปรตีนอยู่เพียง 20 เปอร์เซนต์โดยเฉลี่ยเท่านั้นฉะนั้นนักกีฬาที่มีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ควรได้อาหารโปรตีนจากเนื้อวัวสดหรือเนื้อหมูสดระหว่าง 250 กรัม ถึง 375 กรัม

จึงจะได้ผลตามต้องการ โปรตีนจำนวนนี้ควรจะแบ่งออกไปตามอาหารทั้งสามมื้อ เพื่อให้รับประทานได้ไม่เบื่อ

คาร์โบไฮเดรต เป็นสารที่ให้ความร้อนและเป็นต้นตอของพลังงานสำหรับร่างกายในการที่จะทำงานหนัก ๆ หรือในการเล่นกีฬา การย่อยสลายคาร์โบไฮเดรตให้เกิดพลังงานจะใช้จำนวนออกซิเจนน้อยกว่าการย่อยสลายไขมันเพื่อให้ได้พลังงานในจำนวนเท่ากัน ในช่วงปกตินักกีฬาหรือคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพวันละ 1-2 ชั่วโมง ควรได้พลังงานจากอาหารคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ55–60 ของพลังงานทั้งหมดหรือประมาณ 4-6 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม นั่นคือ นักกีฬาที่หนัก 60 กิโลกรัม ควรได้คาร์โบไฮเดรตประมาณ 240 กรัมถึง 360 กรัม แต่ในระยะที่ปั้นตัวนักกีฬาหรือช่วงที่มีการฝึกซ้อมหนักนั้นนักกีฬาจำเป็นต้องได้สารคาร์โบไฮเดรตสูงขึ้น อาจเป็นร้อยละ 65-70 ของพลังงานทั้งหมด หรือประมาณ 600-800 กรัมต่อวัน หรือ 800-1200 กรัมต่อวันในนักกีฬาที่มีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม ขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬาเพื่อชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป นักกีฬาควรกินคาร์โบไฮเดรตประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (Complex Carbohydrate) เช่น ข้าวเหนียว ขนมปัง ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว เผือก มัน และผลไม้ ไม่ควรกินคาร์โบไฮเดรตประเภทน้ำตาลทราย ขนมหวาน น้ำอัดลม เพราะคาร์โบไฮเดรตประเภทนี้ให้แต่พลังงาน ไม่มีสารอาหารชนิดอื่น ๆ ถ้านักกีฬากินอาหารพวกนี้มากและเกิดอิ่มทำให้การกินข้าวและอาหารโปรตีนลดลง ทำให้มีโอกาสขาดวิตามินและเกลือแร่ได้ และทุกครั้งที่กินน้ำตาลทราย ร่ายกายต้องใช้วิตามินและเกลือแร่มาเผาผลาญน้ำตาลทรายให้เกิดพลังงาน

โดยปกติการแข่งขันกีฬาต่างๆ นั้น มักขึ้นอยู่กับการฝึกซ้อม แต่ในกรณีกีฬาที่ใช้ระยะเวลาของการแข่งขันนานต้องอาศัยความทนทานนั้น อาหารจะมีบทบาทในการแข่งขันโดยเฉพาะต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตให้เพียงพอ คือ ประมาณร้อยละ 65-70 เพื่อให้ร่างกายนักกีฬามีความทนทานต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

ไขมัน เป็นสารที่ได้จากไขมันพืชและสัตว์ ไขมันเป็นต้นตอพลังงานของร่างกายที่ประหยัดที่สุด คือให้พลังงานสูงในน้ำหนักเท่ากันเมื่อเทียบกับอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ในการทำงานของกล้ามเนื้อในระยะแรกจะใช้พลังงานจากไกลโคเจน แต่ถ้าเป็นกีฬาประเภทใช้ระยะเวลานาน ร่างกายจะใช้ไกลโคเจนและพลังงานจากกรดไขมัน นักวิทยาศาสตร์พบว่าการเผาผลาญไขมันร่วมกับการใช้ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อจะให้ประสิทธิภาพมากกว่าการเผาผลาญไกลโคเจนอย่างเดียว เปรียบได้กับว่าไขมันเป็นตัวน้ำมันเชื้อเพลิงที่เติมลงไปในกองไฟนั่นเอง แต่อย่างไรก็ตามนักกีฬาควรได้ปริมาณไขมันในอาหารในจำนวนเท่ากับคนธรรมดา คือ ประมาณ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมหรือไม่ ควรเกินร้อยละ 25 - 30 ของพลังงานทั้งหมด ทั้งนี้เพราะไขมันส่วนเกินต้องการจะถูกเก็บสะสมไว้ในสภาพของไขมันใต้ผิวหนัง ในช่องท้องและอวัยวะภายในทำให้เกิดสภาพอ้วนซึ่งไม่เหมาะสมกับนักกีฬาเพราะจะทำให้สมรรถภาพทางการกีฬาลดลง ดังนั้นในแง่ของพลังงานอาหารที่ต้องคำนึงถึงเป็นพิเศษ คืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต แต่อย่างไรก็ตามไขมันก็มีความสำคัญมากในแง่เป็นตัวละลายวิตามิน เอ ดี อี

และ เค ส่วนชนิดของไขมันนั้น ควรเป็นไขมันจากพืช ต่อไขมันจากสัตว์ ในอัตราส่วน 2:1 ไขมันจากพืชควรคำนึงถึงกรดไขมันไลโนเลอิคเป็นสำคัญ

วิตามิน เป็นสารอาหารที่ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติ นักกีฬาที่อยู่ในสภาพสภาวะโภชนาการครบ 5 หมู่ และได้สารอาหารสมดุลครบส่วน ก็ไม่จำเป็นต้องให้วิตามินเสริมเพราะการให้วิตามินเสริมมิได้เพิ่มสมรรถภาพทางการกีฬาแต่อย่างใด และยังมีราคาแพงอีกด้วย แต่ต้องคำนึงถึงเสมอว่าถ้าเพิ่มพลังงานในอาหารให้นักกีฬาในรูปของสารอาหารคาร์โบไฮเดรตแล้วร่างกายจะต้องการสารอาหารที่ให้วิตามินบีต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี1 วิตามินบี 6 และไนอาซิน สูงขึ้นด้วยเพื่อใช้ในการย่อยสลาย เผาผลาญอาหารคาร์โบไฮเดรต และการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทโดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินบี 1 จะมีผลต่อการคงทนในการเล่นกีฬา ดังนั้นควรจัดให้ได้เกินต้องการไว้ ยิ่งมีการออกกำลังกายมากก็ยิ่งมีความต้องการมากขึ้น หากคำนวณตามปริมาณพลังงานในจำนวน 3,000 ถึง 4,500 กิโลแคลอรี่ อาจต้องการวิตามินบี 1ประมาณ 4 – 5 มิลลิกรัมต่อวัน เช่นนักกีฬา ประเภทนักมวย นักว่ายน้ำ นักฟุตบอล เป็นต้น ดังนั้น นักกีฬาควรตระหนักถึงการเลือกกินอาหาร คือ กินอาหารที่ให้คุณค่าสารอาหารสูงแต่แคลอรี่ต่ำ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีแคลอรี่สูงแต่ให้คุณค่าสารอาหารต่ำ

เกลือแร่ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและควบคุมให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้ตามปกติ เนื่องจากนักกีฬาไทยออกกำลังกายหนักในอากาศร้อน ทำให้มีการเสียเหงื่อมาก เกลือแร่ที่สูญเสียไปกับเหงื่อ ได้แก่ แคลเซียม คลอไรด์ โปตัสเซียม แมกนีเซียม เหล็ก ทองแดง และสังกะสี ดังนั้นเกลือแร่เหล่านี้นักกีฬาควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ เพราะเป็นเกลือแร่ที่ช่วยเสริมสมรรถภาพในการกีฬาให้ดีขึ้น และช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในร่างกาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. โซเดียมคลอไรด์ พบได้ในอาหารทั่วไปและเกลือที่ใช้ปรุงอาหาร ถ้าร่างกายขาดเกลือมากจะทำให้ขาดน้ำและมีผลทำให้เกิดตะคริวในกล้ามเนื้อ แต่อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าร่างกายมีการสูญเสียเกลือโซเดียมคลอไรด์ไปกับเหงื่อ ถ้านักกีฬาได้อาหารครบ5 หมู่ในปริมาณพอเหมาะจำนวนเกลือโซเดียมคลอไรด์ที่ได้จากอาหารก็จะเพียงพอที่จะชดเชยกับเกลือที่ สูญเสียไปกับเหงื่อ สำหรับในกรณีกีฬาประเภทที่ใช้ระยะเวลานานและใช้พลังงานมาก เช่น นักวิ่งมาราธอนระยะไกล ๆ นักแข่งจักรยานในระยะไกลอาจจะมีการผสมเกลือในระดับเจือจางมากคือ เกลือโซเดียมคลอไรด์ 2 กรัม ต่อ น้ำ 1 ลิตรให้ดื่ม สิ่งหนึ่งที่นักกีฬาควรตระหนักคือนักกีฬาไม่ควรกินเม็ดเกลือโซเดียมโดยตรง จะทำให้ร่างกายได้รับเกลือที่มีความเข้มข้นสูงเกินไป เป็นเหตุให้ร่างกายต้องขับโปตัสเซียมออกจากร่างกายเพื่อรักษาความสมดุลของเกลือแร่ในเซลล์ต่างๆ การขาดโปตัสเซียมจะทำให้ลดสมรรถภาพการเล่นกีฬาของนักกีฬาได้

2. โปตัสเซียมพบในอาหารทั่วไป เนื้อสัตว์ ปลา นม กล้วย ผักและผลไม้สด โปตัสเซียมช่วยควบคุมความร้อนและนำคลื่นของประสาทในการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะปล่อยโปตัสเซียมคลอไรด์ออกมาในกระแสเลือด ทำให้หลอดเลือดขยายตัวเพิ่มการไหลเวียนเลือดและนำเอา

ความร้อนออกไปจากกล้ามเนื้อ การขาดโปตัสเซียมจะทำให้นักกีฬาเหนื่อยมาก อ่อนเพลีย และหงุดหงิด ถ้าในนักกีฬาที่ต้องใช้แรงปะทะหรือเสี่ยงอันตราย นักกีฬาจะได้รับบาดเจ็บง่าย ถึงแม้ว่าจะมีการสูญเสียโปตัสเซียมคลอไรด์บางส่วนไปกับเหงื่อ แต่นักกีฬาไม่ควรเสริมโปตัสเซียมในรูปเม็ดยาโดยเด็ดขาด เพราะถ้าร่างกายได้รับโปตัสเซียมมากเกินไปจะมีผลถึงตาย เพราะโปตัสเซียมมีผลต่อการเต้นของหัวใจ ถ้านักกีฬาต้องการเสริมโปตัสเซียม ควรกินผลไม้ที่ให้โปตัสเซียมสูงแทน เช่น กล้วย น้ำส้ม น้ำมะนาว แทนการใช้เม็ดยาโปตัสเซียม

3. แคลเซียม พบมากในน้ำนม เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลาเล็กที่ทานได้ทั้งตัว ถั่วเมล็ดแห้ง และผักใบสีเขียว แคลเซียมช่วยให้กระดูกแข็งแรง ช่วยในการหดตัวของกล้ามเนื้อ และช่วยให้ปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายเป็นไปด้วยดี นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยป้องกันการเกิดตะคริวด้วย การขาดแคลเซียมอาจส่งผลร่างกายไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควรได้รับบาดเจ็บที่กระดูกได้ง่าย เช่น กระดูกร้าว กระดูกหัก เป็นต้น

4. แมกนีเซียม มีมากในอาหารทะเล เช่น กุ้งแห้ง ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว ผลไม้ต่างๆ แมกนีเซียมช่วยให้นักกีฬาฝึกซ้อมกีฬาได้ทนทาน เพราะแมกนีเซียมทำงานร่วมกับเอ็นไซม์ที่ใช้สร้างสารพลังงานสูง ATP ช่วยควบคุมการหดตัวของกล้ามเนื้อ การมีแมกนีเซียมต่ำอาจเป็นสาเหตุของการเมื่อยล้าที่เรื้อรังและเป็นตะคริว

5. เหล็ก พบมากในเครื่องในสัตว์ เนื้อแดงสัตว์ หอยนางรม เนื้อเป็ด ไก่ และผักใบเขียว ในนักวิ่งทั้งหญิงและชายมักพบปัญหาโลหิตจาง เนื่องจากขาดเหล็ก ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการวิ่งทำให้เท้ากระแทกกับพื้นมาก ทำให้มีการแตกของเม็ดเลือดแดง และการวิ่งนาน ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ นอกจากนี้นักกีฬาอาจจะเสียเหล็กไปกับเหงื่อและการขาดธาตุเหล็กมักจะพบในนักกีฬาหญิงมากกว่านักกีฬาชาย เนื่องจากเสียเลือดไปกับประจำเดือน

6. ทองแดง พบมากในอาหารทะเล เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง และธัญพืช ในการออกกำลังกายที่มีการเสียเหงื่อมาก มักพบว่าขาดธาตุทองแดง ทำให้เกิดโรคโลหิตจางได้

7. สังกะสี พบมากในหอยนางรม เครื่องในสัตว์ เนื้อต่าง ๆ ปลา นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผักสีเขียว ปกติแล้วร่างกายต้องการสังกะสีจำนวนน้อยมาก แต่มักพบในกรณีที่นักกีฬาพยายามลดน้ำหนัก ทำให้มีการเสียเหงื่อและผลจากอดอาหารมาก การขาดสังกะสีจะทำให้มีผลเสียต่อการทำงานของเอนไซม์และฮอร์โมนในร่างกาย

ในขณะออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ใช้ระยะเวลานาน นักกีฬาจะเสียเหงื่อมากทำให้ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาลดลงและถ้าขาดน้ำมาก ๆ จะมีผลต่อสุขภาพของนักกีฬา ฉะนั้นควรให้น้ำนักกีฬาในระหว่างการแข่งขัน โดยให้ดื่มครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เช่น ทุก 10-15 นาที อย่ารอจนนักกีฬาเกิดความกระหายน้ำ เพราะการให้น้ำหลังจากที่นักกีฬาเสียเหงื่อไปมากแล้วนั้นจะไม่ค่อยช่วยให้การเล่นกีฬาดีขึ้น นอกจากนี้การให้น้ำนักกีฬาเป็นระยะ ๆ ยังช่วยรักษาระดับอุณหภูมิของร่างกายให้ปกติไม่ให้ปล่อยร้อนเกินไป ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของระบบหัวใจในกรณีอุณหภูมิของร่างกายสูงเกินไป และเพื่อลดความเครียด

น้ำที่ให้นักกีฬาควรเป็นน้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 4.4 –10 องศาเซลเซียสนักกีฬาควรได้น้ำ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ซึ่งขึ้นอยู่กับภาวะของอากาศและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับประสงค์ วงศาโรจน์ (2536:143) ที่กล่าวว่า อาหารสำหรับนักกีฬา เป็นอาหารที่จำเป็น คือ อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต , โปรตีน , ไขมัน , วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ เพื่อให้นักกีฬาได้รับอาหารทุกอย่างครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จึงต้องได้รับสารอาหารมากกว่าคนปกติ ประมาณวันละ 3,000 –4,000 แคลอรี่ ในขณะที่คนปกติออกแรงปานกลางใช้พลังงานวันละประมาณ 2,000 – 2,500 แคลอรี่

สุชิน ม่วงมี (2540:69) กล่าวถึงอาหารเพื่อให้มีโภชนาการดีของนักกีฬาว่า

1. ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย อาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ จะช่วยให้ปฏิกิริยาเคมีในร่างกายและการนำพลังงานจากสารอาหารดังกล่าวมาใช้เป็นไปด้วยดี คาร์โบไฮเดรตและไขมันเป็นแหล่งของพลังงานโดยตรง แต่จะถูกนำมาใช้ให้พลังงานไม่พอ การได้รับสารอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ เป็นหลักสากลของการมีภาวะโภชนาการดี การอดอาหารโดยมีการเสริมวิตามินจึงไม่ใช่สิ่งที่ควรทำในนักกีฬา เนื่องจากจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน

2. ควรเลือกบริโภคอาหารหลาย ๆ ชนิด โดยไม่จำเพาะเจาะจงเลือกอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้ขาดสารอาหารบางตัวได้

3. สัดส่วนอาหารที่บริโภคควรประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน ในสัดส่วน 55:15:30 โดยที่ไขมันมาจากไขมันอิ่มตัว (ไขมันสัตว์และมะพร้าว) ปริมาณ 10% ชนิดไขมันไม่อิ่มตัว (ไขมันพืช) ประมาณ 20 % (สัดส่วนหนึ่ง หมายถึง แคลอรี่ไม่ใช่โดยน้ำหนัก)

4. ควรดื่มน้ำให้พอเพียง ทั้งในช่วงก่อนเล่น ขณะที่เล่น และหลังการเล่นกีฬา น้ำนับว่าเป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุด การขาดน้ำเพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ พบว่าจะลดสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย ในขณะที่การขาดสารอาหารอย่างอื่น ยังต้องใช้เวลานานกว่าจะเห็นผล การที่คนเรารู้สึกกระหายน้ำเป็นสัญญาณเตือนว่าร่างกายขาดน้ำ นักกีฬาไม่ควรรอให้กระหายแล้วค่อยดื่มน้ำ เมื่อรู้สึกว่าเสียเหงื่อมากควรรีบชดเชยด้วยการดื่มน้ำทันที ยกตัวอย่างเช่น การซ้อมกีฬาอย่างหนัก การตรวจสอบโดยการชั่งน้ำหนักตัวโดยไม่มีเสื้อผ้าก่อนซ้อมและหลังจากที่ซ้อมเสร็จ เมื่อน้ำหนักหายไป ครึ่งกิโลกรัม ก็ควรจะดื่มน้ำทันที 2 แก้ว ส่วนเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับน้ำจะมีปริมาณน้อยมาก การรับประทานอาหารตามปกติหลังจากเล่นกีฬาก็นับว่าเพียงพอแล้วสำหรับการชดเชยเกลือแร่

นักกีฬามีความต้องการในปริมาณที่พอเหมาะกับการใช้พลังงานหรือประเภทของการแข่งขัน ซึ่งจะมีปริมาณมากกว่าคนปกติทั่วไป (รัตนาวดี ณ นคร.2537 : 139-176) ได้เสนอหลักการจัดอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดีต่อนักกีฬาดังต่อไปนี้

1. กินอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1.1 สภาพร่างกาย โดยดูจากโครงสร้างทางร่างกาย สัดส่วน เพศ และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา นักกีฬาที่มีน้ำหนักตัวมากกว่า มักต้องการสารอาหารมากกว่า ในการควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ ถ้านักกีฬาสองคนมีน้ำหนักตัวเท่ากัน นักกีฬาที่มีสัดส่วนของไขมันในร่างกายน้อยกว่าจะมีต้องการปริมาณสารอาหารมากกว่าเพศหญิงและเพศชายที่มีน้ำหนักตัวเท่ากัน เพศหญิงมักจะต้องการปริมาณสารอาหารน้อยกว่าเพศชายเนื่องจากร่างกายมีสัดส่วนของไขมันมากกว่าและมี BMR (Basal Metabolic Rate) ต่ำกว่า

1.2 สภาวะทางโภชนาการของนักกีฬา มีรูปร่างอ้วน ผอม หรือได้สัดส่วน โดยพิจารณาจากสัดส่วนของไขมันในร่างกายจะดีกว่าดูจากน้ำหนักตัว โดยเฉลี่ยเพศหญิงทั่วไปจะมีสัดส่วนของไขมันประมาณร้อยละ 26 (อาจเหลือเพียงร้อยละ 12-14 ในนักกีฬา) และเพศชายทั่วไปจะมีปริมาณร้อยละ 15 (ร้อยละ 8-10 ในนักกีฬา) นักกีฬาที่มีสัดส่วนของไขมันมากควรลดปริมาณอาหารลง

1.3 อายุ นักกีฬาวัยเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตต้องการสารอาหารปริมาณมากกว่านักกีฬาที่เป็นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะถ้าต้องเล่นกีฬาประเภทที่ต้องใช้พลังงานมากๆ ด้วย เช่น ยิมนาสติก ว่ายน้ำ อาจมีน้ำหนักลดโดยไม่ทันสังเกตเห็น (Involuntary Weight Loss) ซึ่งนอกจากจะมีผลต่อการเจริญเติบโตแล้ว ยังทำให้ประสิทธิในการแข่งขันลดลงด้วย นักกีฬาเด็กควรได้รับการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเป็นระยะๆเพื่อประเมินอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายทุกราย

1.4 ประเภทของนักกีฬาในการทำกิจกรรมแต่ละอย่าง หรือเล่นกีฬาแต่ละประเภทจะใช้พลังงานไม่เท่ากัน การเล่นกีฬาที่ต้องใช้พลังงานมาก เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยานระยะไกล วิ่งระยะไกล จะต้องการสารอาหารมากกว่าการเล่นกีฬาที่ใช้พลังงานต่ำเช่น ยิงปืน ยิงธนู เป็นต้น

2. กินอาหารให้ครบ ถูกส่วน และกินอาหารที่มีคุณภาพ อาหารที่เหมาะสมกับนักกีฬาควรยึดหลักการเดียวกันกับอาหารในคนปกติ โดยต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในอัตราส่วนที่เหมาะสมดังนี้

1) คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 55 (50-60)
2) โปรตีน ร้อยละ 15 (10-12)
3) ไขมัน ร้อยละ 30 (30-35)
4) วิตามินและเกลือแร่
5) น้ำ

นักกีฬาที่ทำการฝึกหนักเกิน 3-6 ชั่วโมงต่อวัน ควรกินสารอาหารที่มีสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรตไม่น้อยกว่า ร้อยละ 60 ร่างกายต้องการโปรตีนในอัตราส่วนที่พอเหมาะกับปริมาณแคลอรี่ที่ได้รับเพื่อช่วยในการทำงานของเอนไซม์และฮอร์โมน และใช้ทดแทนส่วนที่สึกหรอไปเท่านั้น การกินอาหารที่มีโปรตีนสูงโดยมีสัดส่วนมากเกินจำเป็นไม่ทำให้สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาดีขึ้น และไม่สามารถเสริมสร้างปริมาณกล้ามเนื้อให้เพิ่มขึ้นดังความเชื่อถือที่ปฏิบัติสืบกันมา เนื่องจากโปรตีนเป็นอาหารที่ไม่มีการสะสมในร่างกาย โปรตีนส่วนเกินอาจถูกย่อยสลายไป เป็นพลังงานในกรณีที่กินอาหารคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ ส่วนที่เหลือจะถูกทำลายไปเป็นสารประกอบ พวกไนโตรเจนและขับออกทางปัสสาวะ พร้อมกับน้ำจึงทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำเพิ่มขึ้น และไตต้องทำงานหนัก

3. กินอาหารให้ครบทุกมื้อ โดยแบ่งเป็น 3-4 มื้อต่อวัน ไม่ควรอดเป็นบางมื้อ ช่วงที่อดอาหารร่างกายจะสันดาษไกลโคเจนในกล้ามเนื้อไปใช้พลังงาน เมื่อปริมาณไกลโคเจนในกล้ามเนื้อลดลงจะเกิดอ่อนล้าง่าย เมื่อได้รับการฝึกนาน ๆ ในแต่ละมื้อควรเฉลี่ยให้กินอาหารได้ครบทุกประเภท โดยจัดแบ่งเป็น 4 ประเภทดังนี้

นม และผลิตภัณฑ์จากนม 2 มื้อ (อาจเพิ่มเป็น 4 มื้อเมื่อต้องการเพิ่มแคลเซียม)

อาหารที่มีโปรตีนสูง 2 มื้อ

แป้งหรือข้าว 4 มื้อ

ผักและผลไม้ 4 มื้อ

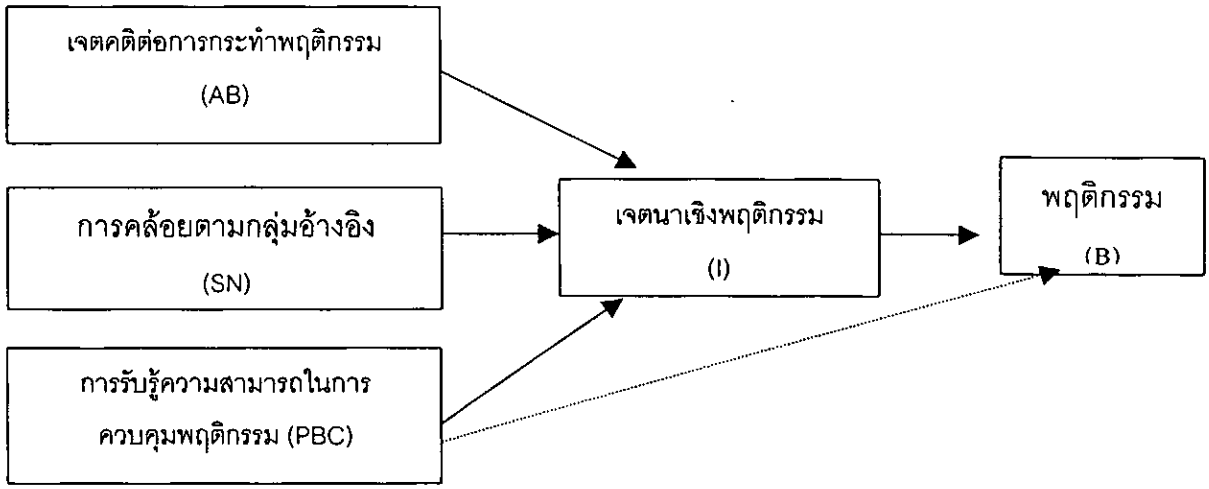
4. จัดให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ต้องเป็นอาหารที่นักกีฬากินได้และคุ้นเคยซึ่งจะทำให้กินได้ครบถ้วนในปริมาณที่พอเพียง ตัวอย่างเช่น พวกกินมังสวิรัติต้องกินโปรตีนจากพืชแทนโปรตีนจากสัตว์ บางรายคุ้นเคยกับอาหารท้องถิ่น เช่นอาหารอีสาน อาหารภาคใต้ พวกที่แพ้อาหาร เช่นดื่มนมแล้วท้องเดินก็ควรเปลี่ยนเป็นน้ำนมถั่วเหลืองแทน บางครั้งอาจจะต้องดัดแปลงอาหารเพื่อให้กินได้เท่าที่ต้องการ เช่นถ้าต้องการเพิ่มแคลอรี่ การเพิ่มปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ อาจทำให้นักกีฬาอิ่มหรือจุกแน่นเกินไป ควรเปลี่ยนเป็นอาหารเหลว หรือเพิ่มเป็นเครื่องดื่มโดยให้ระหว่างมื้อ นักกีฬาหญิงอาจต้องเลือกอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงเป็นพิเศษโดยเฉพาะนักกีฬาวิ่งระยะไกล เพราะเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กได้มากกว่านักกีฬาประเภทอื่นๆ เป็นต้น

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา หมายถึง การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารตามหลักโภชบัญญัติ เป็นการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งการรับประทานอาหารแสดงให้เห็นว่า 1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวันได้ครบตามสัดส่วน โปรตีน 15 % ไขมัน 30 %คาร์โบไฮเดรต 55% 2.รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป 3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6 - 8 แก้ว 4. รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

การใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนอธิบาย และทำนายพฤติกรรม

การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (A Theory of Planned Behavior TPB Ajzen. 1985, 1988, 1991: Ajzen and Driver. 1992: Ajzen and Madden. 1986 ; Beck and Ajzen. 1991) เป็นทฤษฎีที่พัฒนามาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ ฟิชไบน์ และไอเซน (Ajzen and Fixhbein. 1980 ; Fishbein and Ajzen. 1975) จากการศึกษาพบว่า ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมีข้อจำกัดอันเนื่องมาจากความเชื่อพื้นฐานที่ว่า พฤติกรรมทางสังคมส่วนใหญ่อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตหรือเจตนาเชิงพฤติกรรม(Complete Volitation Control) เจตนาเชิงพฤติกรรมถูกสมมติว่า เป็นปัจจัยด้าน แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ดังนั้นเจตนาเชิงพฤติกรรมจึงเป็นตัวทำนายว่าพฤติกรรมจะเกิดขึ้นหรือไม่ กล่าวคือ ถ้าบุคคลยิ่งมีความตั้งใจมากเพียงใด ก็จะยิ่งมีความพยายามในการกระทำมากขึ้นเพียงนั้น (Ajzen and Fishbein. 1980: 42) แต่ในความเป็นจริงแล้ว มีพฤติกรรมหลายพฤติกรรมที่ไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมของเจตนาอย่างสมบูรณ์ (Incomplete Volitation Control) เพราะการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นให้ประสบผลสำเร็จต้องอาศัยปัจจัยอื่นที่มิใช่ปัจจัยด้านแรงจูงใจร่วมอยู่ด้วยระดับหนึ่ง เช่น ทรัพยากร และโอกาส (ได้แก่ เวลา , เงิน , ทักษะ, ความสามารถ , ความร่วมมือจากผู้อื่น เป็นต้น) ดังที่ในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเชื่อว่าบุคคลจะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมเกิดจากการใช้ข้อมูลที่มีอยู่ ซึ่งประกอบด้วย ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม, ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง และความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม ความเชื่อเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมโดยผ่านเจตคติต่อพฤติกรรม , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง , การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และเจตนาเชิงพฤติกรรม ทฤษฎีนี้เสนอตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในฐานะที่เป็นตัวกำหนดเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรม เช่นเดียวกับเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ดังนั้นความสำเร็จในการกระทำจะขึ้นอยู่กับเจตนาเชิงพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมดังกล่าว ทำให้ทฤษฎีนี้มีความแตกต่างจากทฤษฎีต้นกำเนิด และมีความเหมาะสมสำหรับการอธิบาย และทำนายพฤติกรรมที่ไม่สามารถทำตามความต้องการได้โดยสมบูรณ์มากกว่า (อารีวรรณ รุ่งทวีวณิช. 2541: 30 ; อ้างอิงจาก Ajzen. 1991 : 182-183)

โครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน



ภาพประกอบ 1 โครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (จาก Ajzen. 1988, 1991: Ajzen and Driver. 1992 ; Ajzen and Madden. 1986 ; Beck and Ajzen. 1991)

ความสำคัญของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมีดังนี้ ธีระพร อุวรรณโณ. 2535: 290-293 : Ajzen. 1985 :11-39 ; Ajzen and Driver. 1991 : 188-189) พิจารณาตามโครงสร้างพื้นฐานอธิบายได้ว่า

1. การกระทำพฤติกรรม(B) เป็นการทำหน้าที่ร่วมกันของเจตนาเชิงพฤติกรรม (I) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC) โดยทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสนอตัวแปร ในฐานะที่เป็นตัวแปรทำนายได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม กล่าวคือ 1) PBC ร่วมกับ AB และ SN ทำนายพฤติกรรมทางอ้อมโดยผ่าน I (เป็นภาคแรกของทฤษฎี) 2) PBCร่วมกับ I ทำนายความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมได้ (เป็นภาคที่สองของทฤษฎี) การที่ I และ PBC ทำนายพฤติกรรมได้แม่นยำเพียงใดขึ้นอยู่กับเงื่อนไข 3 ประการคือ (1) การวัด I และ PBC ต้องมีความสอดคล้องกันกับพฤติกรรมที่ทำนาย เช่น ถ้าพฤติกรรมเป็น "การบริจาคเงินให้กาชาด" เจตนาก็ต้องเป็นเจตนาที่จะบริจาคเงินให้กาชาด มิใช่บริจาคเงินทั่วไป และ PBC ก็จะต้องวัดในทำนองเดียวกัน (2) I และ PBC ต้องคงที่ในช่วงการเก็บข้อมูลหรือสังเกตพฤติกรรม เพราะการแทรกแซงบางอย่างอาจทำให้ I และ PBC เปลี่ยนแปลงไป (3) การทำนายพฤติกรรมจะยิ่งแม่นยำขึ้น ต้องมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่ใกล้กับความเป็นจริง (Ajzen. 1991 : 185)

2. ความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์ของ AB, SN และ PBC ในการทำนาย I และความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์ของ I และ PBC ในการทำนายพฤติกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้จากพฤติกรรมหนึ่งไปสู่อีกพฤติกรรม และจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง

เป้าหมายที่แท้จริงในการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลมิใช่เพียงการทำนายพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเท่านั้น ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนนำเสนอเกี่ยวกับการนำ AB, SN และ PBC มาพิจารณาวิเคราะห์เจตนาเชิงพฤติกรรม และการกระทำพฤติกรรม โดยอ้างถึงบทบาทความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมว่า การที่บุคคลจะมีความเชื่อมากมายเกี่ยวกับการกระทำพฤติกรรมหนึ่งๆ แต่เขาสามารถใส่ใจกับความเชื่อได้จำนวนไม่มากนักในขณะหนึ่งๆ (Ajzen. 1991 : 189; citing Miller. 1956) ความเชื่อเด่นชัดเหล่านี้นำมาพิจารณาถึงเจตนาเชิงพฤติกรรม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ทฤษฎีนี้จำแนกความเชื่อเป็น 3 ชนิด คือ

- ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behaviooral Beliefs) ซึ่งมีอิทธิพลต่อ AB เป็นความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับผลของการกระทำ หากบุคคลมีความเชื่อว่า การกระทำพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลกรรมทางบวก เขาก็จะมีเจตคติที่ดีพฤติกรรมนั้น ขณะที่บุคคลซึ่งเชื่อว่าการกระทำพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลกรรมทางลบ เขาก็จะมีเจตคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้น
- ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative Beliefs) ซึ่งเป็นตัวกำหนด SN เป็นความเชื่อที่ว่า บุคคลหรือกลุ่มคนเฉพาะคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น หากบุคคลเชื่อว่า คนอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาควรทำพฤติกรรมนั้นบุคคลก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้าม หากบุคคลเชื่อว่าคนอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้น เขาก็มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น
- ความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Control Beliefs) ซึ่งเป็นพื้นฐานของ PBC เป็นความเชื่อเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีทรัพยากร หรือโอกาสที่จะทำพฤติกรรม หากบุคคลเชื่อว่าเขามีทรัพยากรและโอกาสมาก และมีอุปสรรคน้อยเพียงไร เขาก็ควรรับรู้ว่าเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมนั้นได้มากเพียงนั้น ความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมนี้อาจได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ในอดีต ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากการบอกเล่าจากผู้อื่นเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น, การสังเกตจากประสบการณ์ของคนคุ้นเคย และเพื่อน และตัวแปรอื่นๆที่เพิ่มหรือลด การรับรู้ความยากของการกระทำพฤติกรรมนั้น

รายละเอียดของตัวแปรแต่ละตัวตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมีดังนี้

1. พฤติกรรม (หรือ) การที่จะเข้าใจถึงพฤติกรรมได้ต้องทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ เหล่านี้ พฤติกรรมและผล ในการศึกษาพฤติกรรมที่น่าสนใจนั้นจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าจะศึกษาพฤติกรรมหรือผล เพราะทั้งสองอย่างมีความแตกต่างกัน พฤติกรรมคือสิ่งที่บุคคลลงมือทำเอง แต่ผลอาจเกิดจากการกระทำและปัจจัยอื่นๆ พฤติกรรมหลายพฤติกรรมที่ต่างกันอาจนำไปสู่ผลกรรมที่เหมือนกันได้เช่นการลดน้ำหนักอาจเกิดจากการกระทำพฤติกรรมต่างๆ เช่น รับประทานอาหารที่มีแคลอรี่ต่ำ,รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง,งดอาหารบางมื้อ หรือออกกำลังกายอย่าง

สม่ำเสมอ ดังนั้นในการนิยามและการวัดพฤติกรรมจำเป็นต้องแยกแยะระหว่าง พฤติกรรมกับผล หากต้องการศึกษาผลจำเป็นต้องกำหนดให้ได้ว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่นำไปสู่ผลนั้นๆ แล้วศึกษาพฤติกรรมแต่ละพฤติกรรมนั้นตามทฤษฎี (ธีระพร อุวรรณโณ 2535 : 301)

1.1 การกระทำเดี่ยวกับประเภทพฤติกรรม (Single Action versus Behavioral Catagories) บุคคลมักมองข้ามความแตกต่างระหว่างการกระทำเดี่ยวกับประเภทพฤติกรรม

การกระทำเดี่ยว หมายถึง พฤติกรรมเฉพาะเจาะจงที่บุคคลกระทำ ซึ่งการนิยามต้องมีความชัดเจนเพียงพอที่ผู้สังเกตจะสังเกตได้ การกระทำบางอย่างสามารถสังเกตได้ง่าย แต่การกระทำบางอย่างสังเกตได้ยาก เช่น การอ่านคำเตือนเกี่ยวกับสุขภาพบนซองบุหรี่

ประเภทพฤติกรรม หมายถึง กลุ่มพฤติกรรมหลายอย่างที่เราไม่สามารถสังเกตประเภทพฤติกรรมได้โดยตรง ต้องสังเกตจากการกระทำเดี่ยวทั้งหลาย ปัญหาที่พบก็คือ จะต้องใช้การกระทำเดี่ยวจำนวนเท่าใดจึงจะเพียงพอ ดังนั้นจึงต้องกำหนดการกระทำเดี่ยวที่สัมพันธ์กับประเภทพฤติกรรมนั้นให้มากที่สุด และการกระทำเดี่ยวต้องสังเกตได้โดยตรง และมีความเชื่อมั่นระหว่างผู้ที่ทำการสังเกตการกระทำแต่ละการกระทำ

1.2 ความจำเพาะของพฤติกรรม การกำหนดพฤติกรรม หรือการวัดพฤติกรรมที่ศึกษาจำเป็นต้องคำนึงถึง

การกระทำ (Action) จะต้องกำหนดว่าเป็นการกระทำอย่างเดียว เช่น การดื่มนม, การสูบบุหรี่ เป็นต้น หรือเป็นกลุ่มการกระทำ เช่น การออกกำลังกาย ซึ่งจะประกอบด้วยการกระทำย่อยๆ หลายการกระทำ เป็นต้นว่า ว่ายน้ำ, วิ่ง, กระโดดเชือก หรือเล่นฟุตบอล

เป้าหมาย (Target) หมายถึง เป้าหมายของการกระทำ เช่น การดื่มนม ข้างต้น

เวลา (Time) หมายถึง เวลาที่พฤติกรรมที่ศึกษาจะเกิดขึ้น เช่น การดื่มนมในตอนเช้า

บริบท (Context) หมายถึง สถานการณ์ที่พฤติกรรมที่สนใจจะเกิดขึ้น เช่น การดื่มนมที่บ้าน

ในการกำหนดพฤติกรรมที่ศึกษา จะกำหนดให้มีความจำเพาะมากน้อยเพียงใดก็ได้ เพียงแต่การวัดตัวแปรอื่นๆที่เกี่ยวข้องต้องวัดในระดับความจำเพาะที่สอดคล้องกัน ถ้าความจำเพาะของพฤติกรรมมีมาก การทำนายพฤติกรรมก็จะมีความแม่นยำมากขึ้น

1.3 การวัดพฤติกรรม การวัดการกระทำเดี่ยวอาจทำได้หลายวิธีต่างๆกัน ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของข้อมูลที่สนใจ อาจสังเกตจากพฤติกรรมจริง ซึ่งรูปแบบการสังเกตก็จะแตกต่างกัน เช่น การสังเกตปริมาณของการกระทำ, การสังเกตความถี่ของการกระทำ เป็นต้น ในบางกรณี การสังเกตการกระทำพฤติกรรมโดยตรงเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก หรือสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก กรณีนี้การวัดพฤติกรรมต้องอาศัยจากค่ารายงานของตนเอง แม้วิธีนี้จะมีความตรงน้อยกว่าการสังเกตพฤติกรรมโดยตรง ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้วิจัยที่จะหาวิธีการต่างๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ห 237498
3.2

2. เจตนาเชิงพฤติกรรม (Intention หรือ I) หมายถึง ความตั้งใจหรือความต้องการที่จะพยายามทำสิ่งนั้นๆ ซึ่งเจตนานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม แต่ไม่ได้หมายความว่าการวัดเจตนาเพียงตัวเดียวจะใช้เป็นตัวทำนายได้เหมาะสมเสมอไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าพฤติกรรมดังกล่าวบุคคลประสบปัญหาในการควบคุมมาก อาจมีปัจจัยอื่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งจูงใจ และอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเจตนากับการกระทำพฤติกรรม

กฎเกณฑ์ทั่วไปมีว่า เจตนาของบุคคลที่มีความหนักแน่นสูง การได้รับข้อมูลมักจะไม่พอเพียงที่จะเปลี่ยนความตั้งใจในการทำพฤติกรรม ในทางตรงข้ามถ้าเจตนาในการทำหรือไม่ทำพฤติกรรมที่มีความหนักแน่นต่ำ ความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์ของเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดคะเนล่วงหน้าเพียงเล็กน้อยก็อาจมีอิทธิพลเปลี่ยนแปลงเจตนาของบุคคลได้ (Ajzen.1985:21) สิ่งสำคัญในการวัดเจตนาประกอบด้วย (Ajzen and Fishbein. 1980: 41-52)

2.1 ความสอดคล้องระหว่างเจตนาและพฤติกรรม การทำนายพฤติกรรมจากเจตนาจะต้องแน่ใจว่าการวัดเจตนาและพฤติกรรมนั้นมีความสอดคล้องกันในความจำเพาะทั้งในแง่การกระทำ, เป้าหมาย, เวลาและบริบท ซึ่งจะทำให้การทำนายพฤติกรรมมีความแม่นยำขึ้น

2.1.1 ความสอดคล้องกับการกระทำเดี่ยว การวัดเจตนาสามารถวัดได้โดยการถามเจตนาที่จะทำพฤติกรรมนั้น หรือความน่าจะเป็นของบุคคลว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งเรียกว่า การวัดเจตนาเชิงพฤติกรรม (Behavioral Intention) เช่น

ฉันตั้งใจจะไปเลือกตั้งในสมัยหน้า

เป็นไปได้ |——|——|——|——|——|——|——| เป็นไปไม่ได้

มากที่สุด มาก น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย มาก มากที่สุด

หรือ มีทางเป็นไปได้ ..... % ที่ฉันจะไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้งในสมัยหน้า

2.1.2 ความสอดคล้องกับพฤติกรรมที่มีหลายทางเลือก การวัดเจตนาสามารถวัดได้จากจำนวนทางเลือกของพฤติกรรมที่บุคคลกระทำ ทางเลือกเหล่านี้หมายถึง ชนิดของพฤติกรรมที่แตกต่างกัน หรือพฤติกรรมเดียวกัน แต่มีปริมาณต่างกัน การวัดเจตนามีวิธีการวัด 2 วิธี คือ

(1) คำถามปลายเปิดโดยมีตัวเลือกให้ เช่น

การเลือกตั้งประธานาธิบดีในปี 1976 ฉันตั้งใจจะลงคะแนนให้

..... เจอรัลด์ ฟอร์ด ---------- ผู้สมัครคนอื่น

..... จิมมี่ คาร์เตอร์ ---------- ไม่ไปใช้สิทธิ์

(2) คำถามปลายเปิด ใช้เมื่อต้องการวัดเจตนาหรือต้องการทราบความถี่ เช่น

การเลือกตั้งประธานาธิบดีในปี 1976 .....

โอกาสที่จะเลือกเจอรัลด์ ฟอร์ด 30% -----โอกาสที่จะเลือกผู้สมัครคนอื่น 5% .....

โอกาสที่จะเลือกจิมมี่ คาร์เตอร์ 40% ..... โอกาสที่จะไม่ไปใช้สิทธิ์ 25% .....

นอกจากนี้กฎเกณฑ์ทั่วไปมีว่า การวัดเจตนาของบุคคลที่จะนำมาใช้ทำนายพฤติกรรมไม่สามารถนำมาใช้ทำนายขอบข่าย (Extent), ขนาด(Magnitude) หรือความถี่ของพฤติกรรมได้ สามารถทำนายได้เพียงว่าเขาจะทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้น เช่น การบริจาคเงินให้องค์การกุศล เจตนาสามารถทำนายได้เพียงว่า เขาจะบริจาคเงินหรือไม่ แต่ไม่สามารถทำนายได้ว่าเขาจะบริจาคเงินจำนวนเท่าใด

2.1.3 ความสอดคล้องของประเภทพฤติกรรม การวัดเจตนาต้องวัดเจตนาที่มีต่อการกระทำเดี่ยว โดยการวัดเจตนาและการกระทำเดี่ยวนั้นๆ ต้องมีความสอดคล้องในความจำเพาะของพฤติกรรม

2.2 ความคงอยู่ของเจตนา (Stability of Intention) การวัดเจตนาไม่ใช่ตัวแปรที่ดีเสมอไป เพราะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ตัวแปรที่มีผลต่อความคงอยู่ของเจตนา ได้แก่

2.2.1 ระยะเวลาระหว่างการวัดเจตนากับการวัดพฤติกรรม โดยทั่วไปการวัดเจตนายิ่งทิ้งช่วงเวลาห่างจากการวัดพฤติกรรมน้อยเท่าใด เจตนาจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม หรือมีโอกาสทำนายพฤติกรรมได้แม่นยำเพียงนั้น หากเว้นระยะเวลาในการวัดเจตนาและการสังเกตพฤติกรรมมากขึ้นเพียงใด โอกาสที่จะเกิดเหตุการณ์ต่างๆที่จะทำให้เจตนาเปลี่ยนแปลงไป ก็จะยิ่งมีมากขึ้น และทำให้การทำนายพฤติกรรมมีความแม่นยำลดน้อยลง ดังนั้น นักวิจัยจึงควรวัดเจตนาก่อนหน้าการวัดพฤติกรรมที่ไม่นานนัก เพื่อให้การทำนายพฤติกรรมจากเจตนามีความแม่นยำ และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.2.2 เจตนาภายใต้เงื่อนไข ในการทำนายพฤติกรรมภายใต้การเว้นช่วงระยะเวลาจากการวัดเจตนานาน ไม่ว่าจะเป็นการวัดเจตนาของบุคคล หรือกลุ่มคน จะต้องพยายามแยกแยะเหตุการณ์ภายนอกที่อาจมีผลทำให้เจตนาเปลี่ยนแปลงไป เช่น การทำนายพฤติกรรมการซื้อรถยนต์ใน 1ปีข้างหน้า ในระยะเวลาดังกล่าวอาจเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เจตนาเปลี่ยนแปลงได้ เช่น การขึ้นราคาน้ำมัน, การเพิ่มภาษีขาเข้ารถยนต์ฯลฯ ดังนั้นในการถามเจตนาควรถามภายใต้เงื่อนไขโดยถามว่า "ถ้าราคาน้ำมันเพิ่มขึ้น 30% หรือมากกว่านั้น ท่านจะซื้อรถยนต์หรือไม่?" การวัดเจตนาอย่างมีเงื่อนไขนี้ น่าจะได้คำตอบเจตนาที่ทำนายพฤติกรรมอย่างมีความแม่นยำมากกว่าการถามโดยไม่มีเงื่อนไข (Ajzen and Fishbein. 1980: 42-43)

2.2.3 ตัวแปรอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเจตนา และพฤติกรรม ได้แก่ ประสบการณ์ตรง การเคยเห็นคนอื่นกระทำพฤติกรรมนั้น การมีทักษะในการกระทำพฤติกรรม และเกิดเหตุการณ์แทรกซ้อนที่ไม่ได้คาดการณ์ล่วงหน้า ดังนั้นการวัดเจตนาภายหลังการเกิดเหตุการณ์แทรกซ้อน หรือนำเหตุการณ์นั้นมาร่วมพิจารณาด้วย จะเพิ่มความหนักแน่นของความสัมพันธ์ระหว่างเจตนากับพฤติกรรมมากขึ้นเช่น อัจฉรา สุวรรณฑล (2529) ศึกษาพฤติกรรมการให้นมบุตร หากวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเจตนากับพฤติกรรมของแม่ทุกคนในกลุ่มตัวอย่าง 195 คน ได้ค่าสหสัมพันธ์.12 ($p < .05$) หากคัดแม่ที่มีอุปสรรคในการให้นม

บุตรออก เช่น แม่ที่ต้องทำงานนอกบ้าน, แม่ที่มีน้ำนมไม่เพียงพอ เหลือแม่ที่ไม่มีอุปสรรคในการให้นมบุตรจำนวน 133 คน ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างเจตนากับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเป็น .45 ($p < .001$)

3. เจตคติต่อพฤติกรรม (Attitude Toward the Behavior หรือ AB) (Ajzen and Fishbein. 1980 : 68 – 73) หมายถึง การประเมินทางบวก / ลบ ของบุคคลที่มีต่อการกระทำหรือการตัดสินว่าเป็นสิ่งที่ดี / เลว ของบุคคลที่มีต่อการกระทำพฤติกรรม หรือสนับสนุนต่อต้านการกระทำพฤติกรรมนั้น โดยทั่วไปถ้าบุคคลมีเจตคติทางบวกมากเท่าใด บุคคลก็ควรมีเจตนาหนักแน่นที่จะกระทำพฤติกรรมมากเท่านั้น แต่ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลมีเจตคติทางลบมากเท่าใด บุคคลก็ควรมีเจตนาหนักแน่นที่จะไม่ทำพฤติกรรมมากเพียงนั้น

ฟิชไบน์และไอเซนเสนอการวัดเจตคติต่อพฤติกรรม 2 วิธี คือการวัดเจตคติต่อพฤติกรรมโดยทางตรง และโดยทางอ้อมหรือการวัดจากความเชื่อ (Belief Based Measure), เจตคติที่วัดโดยทางอ้อมจากความเชื่อเป็นตัวกำหนดเจตคติทางตรง เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรม สามารถใช้การวัดเจตคติมาตรอื่นๆ เช่น มาตรประมาณค่าของลิเคิร์ต,มาตรอันตรภาคปรากฏเท่ากันของเทอร์สโตนหรือกัตแมน แต่ที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือ มาตรจำแนกความหมายของออสกูดและคนอื่นๆ (1957) โดยใช้คำคุณศัพท์ขั้วคู่และมิติการประเมินในการวัดเจตคติ แม้ว่าการกำจัดการวัดเจตคติขึ้นอยู่กับการประเมินเพียงอย่างเดียว อาจไม่ได้จับภาพที่ซับซ้อนของเจตคติได้ทั้งหมด แต่ถือว่าได้รับภาพส่วนที่สำคัญที่สุดของเจตนาได้ นอกจากนี้การวัดเจตคติและความเชื่อต่อพฤติกรรมจะต้องเป็นการวัดระดับบุคคลไม่ใช่การวัดระดับทั่วไป เช่น

การออกเสียงเลือกตั้งของฉันในสมัยเลือกตั้งหน้า สำหรับฉันเป็นสิ่งที่ _____

ดี	+3	:	+2	:	+1	: 0	: -1	:	-2	:	-3	: เลว
โง่	+3	:	+2	:	+1	: 0	: -1	:	-2	:	-3	: ฉลาด
พอใจ	+3	:	+2	:	+1	: 0	: -1	:	-2	:	-3	: ไม่พอใจ

คำตอบที่ได้แต่ละมาตรให้คะแนนตั้งแต่ +3 ถึง –3 ผลรวมที่ได้เป็นการวัดเจตคติทางตรงหรืออาจวัดเจตคติโดยการให้ผู้ตอบแสดงเจตคติของเขาออกมาโดยตรงก็ได้ เช่น

ทัศนะคติของฉันที่มีต่อการออกเสียงเลือกตั้ง ในการเลือกตั้งสมัยหน้า _____

เห็นด้วย	+3	:	+2	:	+1	: 0	: -1	:	-2	:	-3	: คัดค้าน

3.2 เจตคติทางอ้อม หรือเจตคติที่วัดจากความเชื่อ กำหนดโดยผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (Salient Beliefs, bi) กับการประเมินผลของการกระทำ (Subjective Evaluation, ei) ซึ่งจากทฤษฎีพบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมนี้จะเป็นตัวที่มีอิทธิพลต่อเจตคติต่อพฤติกรรมทางตรง เจตคติทางอ้อมได้มาจากความเชื่อเด่นชัด ซึ่งได้จากการกระตุ้นความเชื่อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามเกี่ยวกับผลของการกระทำพฤติกรรม

เป้าหมาย ประสบการณ์ของบุคคลจะนำไปสู่ความเชื่อต่างกัน ซึ่งความเชื่อเหล่านี้เป็นความเชื่อเด่นชัดที่กำหนดเจตคติต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคล เพื่อให้เข้าใจว่าทำไมบุคคลจึงมีเจตคติต่อที่หมายเช่นนั้น จึงต้องประเมินความเชื่อเด่นชัดต่อที่หมายโดยใช้คำถามปลายเปิดให้ตอบอย่างอิสระ ซึ่งจะถามเกี่ยวกับลักษณะของที่หมายโดยถือว่าความเชื่อ 5-9 ความเชื่อเป็นความเชื่อเด่นชัด เมื่อได้ความเชื่อแล้ว

(1) วิเคราะห์เนื้อหาของความเชื่อที่แตกต่างกันของบุคคล

(2) จัดกลุ่มความเชื่อที่คล้ายกันเข้ากัน ถ้าความเชื่อไหนที่คล้ายกันแต่เป็นของผู้ตอบคนเดียวกันก็แยกความเชื่อออกจากกันไม่จัดเข้ากลุ่ม

(3) คัดเลือกข้อความเชื่อเด่นชัด ซึ่งอาจใช้วิธีต่างๆดังนี้ เลือกความเชื่อที่มีความถี่สูงสุด 10 – 12 ความเชื่อ, เลือกความเชื่อที่กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอย่างน้อย 10 –12 % กล่าวถึง หรือเลือกความเชื่อที่มีความถี่สูงที่สุดจนถึงความเชื่อที่รวมความถี่ได้ 75% ของความถี่ทั้งหมด

ดังนั้นความเชื่อที่ได้มาสร้างแบบวัดจะมีพื้นฐานมาจากกลุ่มของความเชื่อเด่นชัดที่มาจากคนหมู่มาก (Modal Salient Belief) ไอเซนและฟิชไบน์ (1980) แนะนำให้นำความเชื่อเหล่านี้มาสร้างเป็นมาตรประเมินผลของการกระทำ (Outcome Evaluation) และความหนักแน่นของความเชื่อ (Belief Strength) โดยใช้คำคุณศัพท์ที่เป็นขั้วคู่ประกอบกับมาตร 7 ช่วง ให้คะแนนเป็น –3 ถึง +3 ตัวอย่างเช่น การศึกษาเจตคติของผู้หญิงในการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

bi : การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นสาเหตุให้น้ำหนักขึ้น .....

เป็นไปไม่ได้ เป็นไปได้

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

ei : การมีน้ำหนักขึ้นเป็นสิ่งที่ .....

เลว ดี

-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

จากนั้นจึงคำนวณผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความหนักแน่นของความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ กับการประเมินผลของการกระทำ ซึ่งการวัดความเชื่อจะต้องมีความสอดคล้องกันในความจำเพาะทั้ง 4 ประเด็นคือ การกระทำ, เป้าหมาย, เวลา และบริบท ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ และการประเมินผลของการกระทำ กับเจตคติต่อพฤติกรรม สามารถเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$AB = f\left[\sum_{i=1}^{n} biei\right]$$

AB = เจตคติต่อพฤติกรรม

bi = ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ i

ei = การประเมินผลการกระทำ i

n = จำนวนความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ

4. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm หรือ SN) (Ajzen and Fishbein. 1980 : 73-76) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่า ผู้ที่มีความสำคัญต่อเขาส่วนมากคิดว่าเขาสมควรหรือไม่สมควรทำพฤติกรรมนั้น ไอเซนและฟิชไบน์เสนอวิธีการวัดไว้ 2 วิธี คือ

4.1 การวัดคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง เป็นการประเมินความเชื่อของบุคคลที่มีต่อความคิดเห็นของบุคคลส่วนมากที่มีความสำคัญสำหรับเขา คิดว่าเขาควรหรือไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้น รูปแบบหนึ่งที่ใช้กัน ตัวอย่างเช่น

คนส่วนมากที่มีความสำคัญต่อฉันคิดว่าฉันควรใช้ยา .....

|_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____|

ฉันไม่ควรใช้ยา

เม็ดคุมกำเนิด เม็ดคุมกำเนิด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

4.2 การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม ได้จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับทัศนะของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำของตน (Normal to Company, Mci) จากทฤษฎีนี้ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง จะเป็นตัวกำหนดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ตัวอย่างการวัดเช่น การวัดความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงของผู้หญิงเกี่ยวกับศาสนา

NBi : ศาสนาของฉันสอนว่า .....

|_____|_____|_____|_____|_____|_____|

ฉันควรทำแท้ง ฉันไม่ควรทำแท้ง

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

Mci : โดยทั่วไป ท่านต้องการทำตามคำสอนของศาสนามากน้อยเพียงใด

ไม่ต้องการ (1) : (2) : (3) :(4) : (5) : (6) : (7) : ต้องการ

ในการวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงสามารถเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$SN = f\left[\sum_{i=1}^{m} NBi\ MCi\right]$$

SN = การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

NBi = ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง i

MCi = แรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง i

m = จำนวนกลุ่มอ้างอิง

5. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Percieved Behavioral Control หรือ PBC) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าเป็นการยากหรือง่ายที่จะทำพฤติกรรมนั้นๆ เป็นการสะท้อนจากประสบการณ์ในอดีต และการคาดคะเนปัจจัยเอื้ออำนวย และสิ่งขัดขวาง หรืออุปสรรค (Ajzen. 1988 : 132) ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรงกับจำนวนของการ ควบคุมภายใต้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แต่จะพิจารณาจากความเป็นไปได้จากผลของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมต่างๆได้กว้างขึ้น แนวคิดเกี่ยวกับ PBC มีความสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy)ของ Bendura (1977, 1982) ต่างกันที่ว่าการรับรู้ความสามารถของตนจะเน้นปัจจัยภายในของบุคคล ในขณะที่ PBC จะเน้นทั้งปัจจัยภายใน (เช่น ความสามารถ ข้อมูล ทักษะ) และปัจจัยภายนอก (เช่น เวลา เงิน การขึ้นอยู่กับผู้อื่น) ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนนี้จะเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่า ตนสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ตามการคาดคะเนภายใต้สถานการณ์หนึ่งๆหรือไม่ หรือทำได้ในระดับใด Bendura, Adum, Henry and others(1980) ได้แสดงให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนจะมีอิทธิพลต่อการกระทำ โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนว่าตนสามารถที่จะทำพฤติกรรมนั้นได้จะมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้นมากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าตนไม่มีความสามารถที่จะทำพฤติกรรมนั้น (White, Henry and Hogg. 1944: 2167-2168) นอกจากนี้ความคิดเกี่ยวกับ PBC ยังสอดคล้องกับแนวคิดความเอื้ออำนวยของสถานการณ์ (Facilitation Condition) ซึ่งเป็นตัวแปรหนึ่งในโมเดลพฤติกรรมระหว่างบุคคล (A model of Interpersonal Behavior) ของ Triandis (1977) โดยเขาเสนอว่า แม้จะมีเจตนาในการกระทำพฤติกรรมสูง ประกอบทั้งนิสัยเดิมต่อพฤติกรรมนั้นมีอยู่และมีการกระตุ้นอย่างเหมาะสม ก็อาจไม่เกิดพฤติกรรมนั้นได้ถ้าหากสถานการณ์ที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นไม่เอื้ออำนวย ดังนั้นความเอื้ออำนวยของสถานการณ์จึงเป็นปัจจัยหนึ่งของการกำหนดพฤติกรรม เช่น บุคคลมีเจตนาที่จะออกไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้งแต่ในวันเลือกตั้งเกิดฝนตก (ความเอื้ออำนวยเป็นศูนย์) บุคคลก็จะไม่ไปใช้สิทธินั่นคือพฤติกรรมการลงคะแนนเสียงของบุคคลก็จะไม่เกิดขึ้น (มนัส จินดนะดิลกกุล. 2530:49 ; อ้างอิงจาก Trianis. 1980)

ตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน PBC จะส่งผลต่อความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมได้ โดยผ่านเจตนาเชิงพฤติกรรม(เป็นส่วนแรกของทฤษฎี) เนื่องจากสมมติฐานที่ว่า PBC มีความหมายในแง่แรงจูงใจสำหรับบุคคลที่เชื่อว่า พวกเขาไม่มีทรัพยากร และโอกาสเขาก็จะไม่มีเจตนาที่เข้มแข็งเพียงพอต่อการกระทำนั้น แม้ว่าเขาจะมีเจตคติทางบวก และกลุ่มอ้างอิงจะเห็นด้วยกับการกระทำนั้นก็ตาม (Ajzen and Madden.1986:457-458) ในทางตรงข้ามทฤษฎีได้เสนอว่าสำหรับบางกรณีมีทางเป็นไปได้ที่ PBC จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมโดยตรง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุผลอย่างน้อย 2 ประการ คือ

1. หากทำให้เจตนาคงที่ การที่บุคคลจะมีความพยายามมาก หรือน้อยในการกระทำพฤติกรรมเป้าหมายขึ้นอยู่กับ PBC เช่น ถ้าคน 2 คนมีความตั้งใจ หรือเจตนาที่หนักแน่นเท่ากันในการทำพฤติกรรม บุคคลที่มีความเชื่อมั่นว่า เขาสามารถควบคุมการกระทำพฤติกรรมได้มีความเป็นไปได้ที่จะพยายามทำพฤติกรรมดังกล่าว มากกว่าบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถควบคุมการกระทำพฤติกรรมได้ (Ajzen. 1991:184)

2. จากความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีที่ว่า ความสำเร็จของการกระทำส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Action Control) ทฤษฎีจะประเมินความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งการที่ PBC จะสะท้อนความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมอย่างแท้จริงขึ้นอยู่กับการรับรู้ที่ตรงตามความเป็นจริงนั่นเอง แต่ในบางครั้งพบว่า PBC อาจไม่สะท้อนความสามารถในการควบคุมอย่างแท้จริง ถ้าบุคคลมีข้อมูลหรือข่าวสารน้อยเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือทรัพยากรที่มีอยู่เปลี่ยนแปลงไป หรือมีตัวแปรใหม่ที่ไม่คุ้นเคยเพิ่มเข้ามาในสถานการณ์ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าว การวัด PBC อาจเพิ่มความแม่นยำในการทำนายพฤติกรรมได้น้อย (Ajzen. 1991:185)

ใน ค.ศ.1986 ไอเซน และมัทเดน ได้เสนอรูปแบบของทฤษฎี และการทดสอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนขึ้นเป็นครั้งแรก โดยเสนอวิธีการวัด PBC ไว้ 2 วิธีคือ

5.1 การวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง เป็นการสะท้อนถึงความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการรับรู้ความยากง่ายในการทำพฤติกรรม โดยการถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบถึงความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถที่เขาจะควบคุมการกระทำพฤติกรรมนั้น บนมาตร 7 ช่วง ที่มีคำตอบ 2 ขั้ว ตัวอย่างเช่น การศึกษาพฤติกรรมการมาเรียนในวิชาหนึ่ง

ท่านสามารถควบคุมได้ว่าจะสามารถ หรือไม่มาเรียนชั้นทุกครั้งมากน้อยเพียงใด

ควบคุมไม่ได้เลย ควบคุมได้เต็มที่

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

5.2 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม ไอเซน และมัทเดน (1986) ได้ศึกษาการวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม โดยทำการวิจัย

นำร่องช่วงแรกให้กลุ่มตัวอย่างตอบปัจจัยสนับสนุน หรือขัดขวางการกระทำพฤติกรรม และช่วงหลังถามว่า แต่ละปัจจัยเกิดขึ้นบ่อยเพียงใด บนมาตร 7 ช่วง ที่มีข้อความ 2 ขั้ว การคิดคะแนนทำโดยนำคำตอบที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ระบุปัจจัยที่ตรงกันมารวมกัน แต่งานวิจัยที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการการวัด PBC ทางอ้อมมากที่สุดคือ งานวิจัยของโอเซน และไดเวอร์ (1991) โดยเสนอว่าการวัดทางอ้อมได้จากผลรวมของผลคูณระหว่าง ความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Control Beliefs) และการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม (Received Power of Control Factors)

สำหรับการหาความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม ใช้วิธีเดียวกับการหาความเชื่อเด่นชัดของ AB และ SN จากงานวิจัยของไอเซนที่ผ่านมาพบ นิยาม และการสร้างมาตรวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อมนั้น มีความสับสนในการแปลความหมาย ซึ่งปัญหาดังกล่าว ธีระพร อุวรรณโณ ได้เสนอการปรับมาตรวัดให้มีความชัดเจน และสมเหตุสมผลมากขึ้น (มันฑนา สิริรัตโนภาส. 2538:31) และนำมาสร้างเป็นมาตรวัดความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม และการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม ได้ดังตัวอย่าง

Ci โอกาสที่ฉันจะเดินทางไปไม่ทันภายในช่วงเวลาที่กำหนดสำหรับการลงคะแนนเลือกตั้ง

มีน้อย |——|——|——|——|——|——| มีมาก

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

Pi สำหรับฉันการเดินทางไปไม่ทันเป็นการส่งเสริม หรือขัดขวางการลงคะแนนเลือกตั้ง

ขัดขวาง |——|——|——|——|——|——| ส่งเสริม

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม กับความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม และการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม สามารถเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$PBC = f\left[\sum_{i=1}^{q} Ci\ Pi\right]$$

PBC = การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

Ci = ความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม

Pi = การรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม

q = จำนวนปัจจัย

6. ความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์ของเจตคติต่อพฤติกรรม, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (β_1, β_2, β_3)

เจตนาของบุคคลจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ของแต่ละบุคคล โดยที่องค์ประกอบทั้ง 3 จะมีน้ำหนักที่บ่งบอกถึงความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์ที่เป็นตัวกำหนดเจตนา (ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอีกทอดหนึ่ง) น้ำหนักความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์อาจเปลี่ยนแปลงได้จากพฤติกรรมหนึ่งไปอีกพฤติกรรมหนึ่ง และจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่ง ในบางพฤติกรรมพบว่า AB มีอิทธิพลต่อ I มากกว่า SN และ PBC บางพฤติกรรมพบว่า AB และ PBC มีอิทธิพลต่อ I มากกว่า SN หรือ AB,SN และ PBC มีอิทธิพลต่อ I พอๆกัน

ประเด็นหนึ่งที่ถูกหยิบยกขึ้นมาให้เห็นถึงความพอเพียงของตัวแปรต่างๆ ที่ใช้ในการทำนาย และทำความเข้าใจพฤติกรรม ซึ่งในประเด็นนี้ ไอเซน (1991) ได้เสนอไว้ว่า PBC เป็นเพียงตัวแปรหนึ่งที่เข้ามาเพิ่มในทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และน่าจะมีตัวแปรอื่นที่น่าจะยอมรับได้ว่ามีส่วนช่วยในการทำนายพฤติกรรม นอกเหนือจากตัวแปรหลักในทฤษฎี (Ajzen. 1991: 189)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรต่าง ๆ ในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมีขอบข่ายในการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ และการประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางโดยเฉพาะงานวิจัยในต่างประเทศ ในการเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องครั้งนี้ผู้วิจัยเสนองานวิจัยที่ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเป็นหลัก ดังนี้

เจตนาที่จะทำพฤติกรรม (I) และพฤติกรรม (B)

เจตนาที่จะทำพฤติกรรม (Behavioral Intention/Intention/ I) หมายถึง ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมหรือไม่กระทำพฤติกรรม พบว่าพฤติกรรมที่ไม่มีปัญหาในการควบคุมสามารถทำนายได้ด้วยเจตนาอย่างแม่นยำ เช่น การโหวตเสียง (r=.75 ถึง .80) การให้นมลูก (r = .82) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา แต่ปรากฏว่ายังไม่มีผู้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยพฤติกรรมทั่วๆ ไปและพฤติกรรมสุขภาพ ที่ใช้ตัวแปรต่าง ๆ ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ดังนี้

พฤติกรรมทั่วไปที่ใช้ตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน สุวลัย ธำรงค์สกุลศิริ (2537 :86) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกำจัดขยะมูลฝอยอย่างถูกต้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 711 คน ผลการศึกษาพบว่าความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการกำจัดขยะมูลฝอยอย่างถูกต้องมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกำจัดขยะมูลฝอยอย่างถูกต้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (r = .67) ในขณะที่ ประธาร วสวานนท์ และคนอื่น ๆ (2538 : 124) ได้ทำการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวางแผนในการทำงานของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินทร

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่าเจตนาเชิงพฤติกรรมวางแผนในการทำงานมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับพฤติกรรมวางแผนในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = .20) มันทนา สิริรัตโนภาส (2538 : 126) ได้ทำการศึกษาโดยการสำรวจความเชื่อเจตคติการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนา และพฤติกรรมการบริจาคโลหิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา2536 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าเจตนาเชิง พฤติกรรมในการบริจาคโลหิตสามารถทำนายพฤติกรรมการบริจาคโลหิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (r = .45) ราชันย์ บุญธิมา (2539:199) ศึกษาการทำนายพฤติกรรมทุจริตการสอบของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2536 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าเจตนาเชิงพฤติกรรมในการทุจริตการสอบสามารถทำนายพฤติกรรมทุจริตการสอบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001(r = .69) ดวงดาว พันธิตพงษ์ (2542:44) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำวิจัยของอาจารย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ปฏิบัติงานอยู่ในทุกคณะ สถาบัน และสำนัก ปีงบประมาณ 2540 จำนวน 241 คน ผลการศึกษาพบว่าเจตนาเชิงพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (r = .30) และมีค่าอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการทำวิจัยได้ร้อยละ 9

พฤติกรรมสุขภาพ มีผู้วิจัยดังนี้ เดวิดสัน และแจคคาร์ด (จิระนันท์ พากเพียร. 2540: 34 ; อ้างอิงจาก Ajzen and Fishbein. 1980 : 139-140 ; citing Davidson and Jaccard. 1972) พบว่าความตั้งใจในการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ที่ยังไม่ได้แต่งงาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดสูง (r = .85) ในขณะเดียวกัน ฟอกซ์ (จิระนันท์ พากเพียร. 2540: 34 อ้างอิงจาก Fox.1994) ที่ศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรค โดยใช้ self – protect model ซึ่งประยุกต์จากทฤษฎี พฤติกรรมตามแผนของไอเซน เพื่อหาตัวทำนายเจตนา (I) และทำนายพฤติกรรมใส่ถุงมือเมื่อต้องสัมผัสกับเลือด โดยใช้การศึกษาภาคตัดขวางในการสุ่มแบบแบ่งชั้น สุ่มพยาบาลและเจ้าหน้าที่ห้องแลปจากรัฐlarge midwestern สหรัฐอเมริกา พบว่า เจตนา เจตคติต่อพฤติกรรมใส่ถุงมือและการรับรู้ปัจจัยเสี่ยง ทำนายพฤติกรรมใส่ถุงมือได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ เจตนาเป็นตัวทำนาย พฤติกรรมการใส่ถุงมือที่ดีที่สุดและ บลู (จิระนันท์ พากเพียร. 2540: 34 ; อ้างอิงจาก Blue. 1997 : 6848) ได้ทำการศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนงาน Blue-Collar จำนวน 468 คน ผลการศึกษาพบว่าความต้องการในการออกกำลังกายเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ดีที่สุดถึงร้อยละ 56 ยุพา ชูสิทธิสกุล (2527 :ก - ข)ได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจในการดื่มสุรากับพฤติกรรมการดื่มสุราของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคกลาง 5 แห่ง จำนวน 322 คน ผลการศึกษาพบว่าความตั้งใจในการดื่มสุรามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มสุราอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นอกจากนี้ จิระนันท์ พากเพียร (2540:82-89) ได้ทำการศึกษาเพื่อทำนายและอธิบายพฤติกรรป้องกันการติดเชื้อแบบ

ครอบจักรวาล ในคลินิกทันตกรรมของนักศึกษาทันตาภิบาล ผลการศึกษาพบว่าเจตนาของนักศึกษาที่จะใช้ปากคีมสวมปลอกเข็มทุกครั้งหลังฉีดยาชาอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (r=.29) และเจตนาของนักศึกษาที่จะทำความสะอาดด้ามกรอฟันอย่างถูกวิธีทุกครั้งก่อนเปลี่ยนผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (r = .28) ซึ่งสอดคล้องกับหทัยรัตน์ ริ้มประพันณี (2543: 69 -70) ได้ทำการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกของสตรีในจังหวัดสระบุรี จำนวน 372 คน ผลการศึกษาพบว่าเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกมีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = .30) และมีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกได้อย่างถูกต้องร้อยละ 9

จากผลงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างเจตนากับพฤติกรรมต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงคาดว่า เจตนาที่จะทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) จึงน่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (B) ของ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางด้วย

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมทำพฤติกรรม (PBC) กับพฤติกรรม (B)

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมทำพฤติกรรม หมายถึง ความเชื่อของบุคคลที่ว่าเขาสามารถควบคุมให้พฤติกรรมที่ต้องการทำนั้นสำเร็จลุล่วงได้ โดยการพิจารณาความสามารถในการทำพฤติกรรม กับความสามารถในการจัดการ กับปัจจัยเกื้อหนุนหรือปัจจัยขัดขวางการกระทำพฤติกรรมนั้น เพื่อให้การ กระทำพฤติกรรมนั้นสำเร็จ ไอเซน (Ajzen. 1991 ; Ajzen and Madden. 1986) เชื่อว่าตัวแปร PBC นี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม กล่าวคือ ในทางอ้อมส่งผ่านเจตนา ส่วนในทางตรง คือกรณีที่บุคคลรับรู้ PBC ใกล้เคียงกับความสามารถที่แท้จริง PBC จะสามารถทำนายพฤติกรรมได้โดยไม่ต้องผ่านเจตนา แต่อาจจะทำนายพฤติกรรม ร่วมกับเจตนา (Ajzen and Madden. 1986: 459-460) ตามทฤษฎี TPB มีข้อตกลงเบื้องต้นว่าการที่จะทำพฤติกรรมได้สำเร็จหรือไม่นั้นมิได้ขึ้นอยู่กับเจตนาเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งพิสูจน์ได้จากการที่ PBC มีความสัมพันธ์ทางตรงกับพฤติกรรมโดยไม่ต้องผ่านเจตนา อย่างไรก็ตามผลของ PBC จะมากน้อยเพียงไรนั้น ขึ้นกับเงื่อนไข 2 ประการ คือ 1) พฤติกรรมที่ต้องการทำนายนั้นมิได้อยู่ภายใต้ความเจตนาโดยสมบูรณ์ เมื่อใดพฤติกรรมที่ต้องการทำนายอยู่ภายใต้เจนตาโดยสมบูรณ์ แนวคิดของ PBC จะไม่เด่นชัดพอที่จะใช้ทำนายพฤติกรรมได้ และเป็นไปตามทฤษฎี การกระทำด้วยเหตุผล เงื่อนไขที่ 2) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC) ต้องสะท้อนการควบคุมจริงได้ถูกต้องบ้าง ถ้าไม่เป็นไปตามเงื่อนไขทั้งสองข้อนี้การวัด PBC จะเพิ่มการทำนายพฤติกรรมได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น (Ajzen and Madden.1986 : 459-460 ; citing Ajzen. 1985) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการ

บริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา แต่ปรากฏว่ายังไม่มีผู้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป และพฤติกรรมสุขภาพ ที่ใช้ ตัวแปรต่าง ๆ ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ตัวอย่างการวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ในการควบคุมพฤติกรรมกับพฤติกรรมดังนี้

พฤติกรรมทั่วๆ ไป วีณา ศิริสุข (2533) พบว่า การมาพบแพทย์ตามนัดในอดีตเป็นตัวแปรที่พบอย่างเด่นชัดว่ามีความสัมพันธ์สูงสุด กับพฤติกรรมการยอมตาม (การมาพบแพทย์ตามนัดและการกินยารักษาโรคแบบผสมสม่ำเสมอ) อย่างเด่นชัด ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นความสำคัญของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ในกรอบทฤษฎีในฐานะตัวทำนายพฤติกรรมได้เช่นเดียวกับที่ทำนายเจตนาที่จะทำพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ มันทนา สิริรัตโนภาส (2538: 128 -129) ที่พบว่าเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริจาคโลหิต สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริจาคโลหิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (R^2 = .47) หรือกล่าวได้ว่า เจตนาที่จะกระทำพฤติกรรม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริจาคโลหิตสามารถทำนายและอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมบริจาคโลหิตได้ร้อยละ 22 ประธาร วสวานนท์ (2541 : 79) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการวางแผนการสอนของข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 305 คน พบว่าเจตนาที่จะวางแผนการสอน และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมการวางแผนการสอนร่วมกันทำนายพฤติกรรมการวางแผนการสอนเฉพาะคาบแรกได้ร้อยละ 69.58 และทำนายพฤติกรรมการวางแผนการสอนตลอดสัปดาห์ได้ร้อยละ 26.69 โดยที่เจตนาที่จะวางแผนการสอนสามารถทำนายพฤติกรรมได้เป็นอันดับ 1 และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมการวางแผนการสอนทำนายได้เป็นอันดับ 2

กลุ่มพฤติกรรมสุขภาพ จีน (จิระนันท์ พากเพียร. 2540: 34 ; อ้างอิงจาก Gene. 1994) พบว่าตัวแปรในทฤษฎี TPB อันได้แก่ เจตคติ การรับรู้ปทัสถาน และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ทำนายพฤติกรรมการใช้ถุงยางในอดีต (PB) ได้ร้อยละ 53 เจตนา และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ทำนายพฤติกรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แอน (จิระนันท์ พากเพียร. 2540: 34 ; อ้างอิงจาก Ann.1994) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทำนายความแปรปรวนในการเพิ่มการออกกำลังได้มากกว่าเจตนา บลู (จิระนันท์ พากเพียร. 2540: 34 ; อ้างอิงจาก Blue. 1997 : 6848) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนงาน โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 468 ราย พบว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรการรับรู้ความสามารถตนเองจะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีอิทธิพลผ่าน ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุม

พฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ จิระนันท์ พากเพียร (2540 : 103) ศึกษาการทำนายและอธิบายพฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาลในคลินิกทันตกรรมของนักศึกษาทันตาภิบาล พบว่าเจตนาที่จะทำพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถควบคุม สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 ใน 6 พฤติกรรม คือ 1) การใช้ปากคีบสวมปลอกเข็มหลังทุกครั้งหลังฉีดยาชา ร้อยละ 11.40 และ 2) การทำความสะอาดด้ามกรอฟันอย่างถูกวิธีทุกครั้งก่อนเปลี่ยน ร้อยละ 7.69

จากผลงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมกับพฤติกรรมต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงคาดว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (PBC) ของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง จึงน่าจะสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (B) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูง

เจตคติทางตรง (AB) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง (SN) และเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรม (I)

เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรม (Attitude Toward Behavior, AB) เป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมผ่านเจตนาที่จะทำพฤติกรรม หมายถึง การประเมินทางบวกและหรือทางลบของบุคคลต่อการที่เขาทำพฤติกรรมนั้น

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง หรือ การรับรู้ปทัสถานทางสังคม (Subjective Norm , SN) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่า บุคคลที่มีความสำคัญสำหรับเขา คิดว่าเขาควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมใด ๆ ซึ่งแต่ละพฤติกรรมจะมีกลุ่มบุคคลอ้างอิงแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะของพฤติกรรมนั้น ๆ เช่น พฤติกรรมตั้งใจเรียน มีกลุ่มบุคคลสำคัญเป็นอาจารย์ พ่อแม่ เพื่อนที่เรียนดี พฤติกรรมใส่ถุงยางจะเป็นเพื่อนสนิทกลุ่มเล็ก ๆ ที่ไปเที่ยวด้วยกัน พฤติกรรมการวางแผนในการทำงาน ได้แก่ อาจารย์ หัวหน้ากลุ่ม และเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา แต่ปรากฏว่ายังไม่มีผู้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป และพฤติกรรมสุขภาพ ที่ใช้ตัวแปรต่าง ๆ ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มีงานวิจัยหลายเรื่อง "พบว่า เจตคติทางตรง และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง ร่วมกันทำนายเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมได้ ได้แก่

พฤติกรรมทั่ว ๆ ไป

พฤติกรรมการทำงาน ดังเคิล และไฮดี (รัตน์ดาว สายสุด.2544:46 ; อ้างอิงจาก Dunkle & Hyde. 1995 : 614 – 620) ได้ศึกษาความตั้งใจในการทำงานกับผู้สูงอายุของนักกายภาพและนักศึกษานอร์ทเวสต์ และ คาลิฟอร์เนีย จำนวน 201 คน ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มี

ผลต่อความตั้งใจในการทำงานกับผู้สูงอายุของนักศึกษาคือเจตคติ และการยอมรับของครอบครัวต่อการทำงานกับผู้สูงอายุ ซึ่งความตั้งใจในการทำงานนี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ ลักษณา วราสินธ์ (2537 : 91-92) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะปฏิบัติงานต่อไปที่ สภากาชาดไทยของพยาบาลที่อยู่ระหว่างใช้ทุนการศึกษาของสภากาชาดไทย ผลการศึกษาพบว่าทัศนคติที่จะปฏิบัติงานต่อไปในระดับทั่วไป และทัศนคติที่จะปฏิบัติงานต่อไประดับลึกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจที่จะปฏิบัติงานต่อไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 r = .57 และ r = .44 ตามลำดับ สำหรับตัวแปรทัศนคติที่จะปฏิบัติงานต่อไประดับทั่วไป พบว่ามีค่าน้ำหนักความสัมพันธ์ของการทำนายความตั้งใจที่จะปฏิบัติงานต่อไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้เท่ากับ .50 ประธาร วสาวานนท์ และคนอื่น ๆ (2538 : 63) พบว่า เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมวางแผนในการทำงานมีความสัมพันธ์กับเจตนาเชิงพฤติกรรมวางแผนในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (r = .40) และมีอำนาจในการทำนายเจตนาเชิงพฤติกรรมวางแผนในการทำงานร้อยละ 16.21

พฤติกรรมการเลือกศึกษาต่อ ศิริรุ่ง ศุภฤกษ์คุณ (2542 : 90-92) พบว่าปัจจัยด้านความรู้สึกต่อการเลือกศึกษาต่อและปัจจัยด้านการกำหนดคุณค่าผลของการเลือกศึกษาต่อมีความสัมพันธ์กับเจตนาในการเลือกศึกษาต่อคณะแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะทันตแพทย์ศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ปัจจัยด้านการรับรู้ผลของการเลือกศึกษาต่อไม่มีความสัมพันธ์กับเจตนาในการเลือกศึกษาต่อคณะแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสต์ และคณะทันตแพทยศาสตร์ ซึ่งสอดคล้องกับ สมศรี ชูส่งแสง (2532) ศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับความตั้งใจในการศึกษาต่อกับพฤติกรรมการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่าทัศนคติต่อการศึกษาต่อการรับรู้ปทัสถานทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการศึกษาต่อได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 อำนาจในการทำนายร้อยละ 36.27

นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมอื่นๆ ดังนี้ โบลเดอโร (รัตน์ดาว สายสุด. 2544:46 ; อ้างอิงจาก Boldero. 1995 : 440 - 462) ทำการศึกษาพฤติกรรมการนำกระดาษหนังสือพิมพ์กลับมาใช้ใหม่ กลุ่มตัวอย่าง 254 คน ผลการศึกษาพบว่าเจตคติต่อพฤติกรรมสามารถอธิบายเจตนาการนำกระดาษหนังสือพิมพ์กลับมาใช้ใหม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เบเยอร์และพีย์ (รัตน์ดาว สายสุด. 2544:46 ; อ้างอิงจาก Bayer & Peay. 1997 : 504 – 513) ได้ทำนายความตั้งใจในการขอความช่วยเหลือของผู้ป่วยจากการให้บริการให้คำปรึกษาของนักสุขวิทยาจิต โดยศึกษาในผู้ป่วยที่มารอรับการปรึกษาจำนวน 142 คน ผลการศึกษาพบว่าสิ่งที่สามารถทำนายความตั้งใจในการขอความช่วยเหลือของผู้ป่วยจากการให้บริการให้คำปรึกษาของนักสุขวิทยาจิต คือ เจตคติของบุคคลต่อการขอความช่วยเหลือและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ซึ่งเจตคติของบุคคลต่อการขอความช่วยเหลือจะมีความสำคัญมากกว่าตัวทำนายตัวอื่นๆ สุวลัย ธำรงค์สกุลศิริ (2537:86) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกำจัดขยะ

มูลฝอยอย่าง ถูกต้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสหศึกษาที่มีการเรียนการสอนทั้งมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 711 คน ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติต่อพฤติกรรมการกำจัดขยะมูลฝอยอย่างถูกต้องมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการกำจัดขยะมูลฝอยอย่างถูกต้อง และสามารถทำนายความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการกำจัดขยะมูลฝอยอย่างถูกต้องได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

พฤติกรรมสุขภาพ เวอร์เนอร์ และคณะ (จิระนันท์ พากเพียร. 2540: 34 ; อ้างอิงจาก Werner et al. 1975: 348-358) ศึกษาความตั้งใจในการที่จะมีบุตรคนที่ 3 ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงอายุต่ำกว่า 30 ปี มีบุตรที่ยังมีชีวิต 2 คน และไม่ได้ทำหมันถาวร จำนวน 59 คน พบว่าเจตคติต่อการมีบุตรคนที่ 3 และการรับรู้ปทัสถานทางสังคม ร่วมกันทำนายความตั้งใจในการที่จะมีบุตรคนที่ 3 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับเดวิดสัน และแจคคาร์ด (Ajzen and Fishbein. 1980 : 139-149 ; citing Davidson and Jaccard. 1972) ที่พบว่า เจตคติต่อการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดและการรับรู้ปทัสถานทางสังคม ร่วมกันทำนายความตั้งใจในการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดของพฤติกรรมในการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ที่ยังไม่แต่งงานได้อย่างแม่นยำ (r=.89) ฮีเตอร์ และโกลเดนเบอร์ก (จิระนันท์ พากเพียร. 2540: 34 ; อ้างอิงจาก Heather and Goldenberg. 1993) พบว่า เจตคติและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (SN) สามารถทำนายเจตนาที่จะดูแลผู้ป่วยติดเชื้อเอดส์ที่ได้รับมอบหมายของพยาบาลในภาคกลางของประเทศแคนาดาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (R^2 = .27) และพบว่าอิทธิพลจากคู่สมรส ครอบครัว เพื่อนสนิท และความเชื่อทางศาสนา ต่างก็มีผลต่อการตัดสินใจของพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยเหล่านี้นอกจากนี้ จีน (จิระนันท์ พากเพียร.2540: 34 ; อ้างอิงจาก Gene. 1994) พบว่าเจตคติและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงร่วมกันทำนายเจตนาในการใช้ถุงยางของเจ้าหน้าที่สุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แวน แลนดิงแฮม และคนอื่นๆ (รัตน์ดาว สายสุด. 2544:46 ; อ้างอิงจาก Van Landingham and others. 1995 : 195-182) พบว่ากลุ่มอ้างอิงมีบทบาทสำคัญมากต่อการตัดสินใจสวมถุงยางอนามัยขณะร่วมเพศกับหญิงบริการ ส่วนปัจจัยอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับการใช้ถุงยางอนามัยคือการรับรู้ผลที่จะเกิดตามมาภายหลังจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์การรับรู้ประโยชน์ของการใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อและเจตคติทางบวกต่อถุงยางอนามัย เบคเกอร์ และคนอื่นๆ (รัตน์ดาว สายสุด.2544:46; อ้างอิงจาก Baker and others. 1996 : 528 – 542) พบว่ากลุ่มอ้างอิงทางสังคม และเจตคติต่อการใช้ถุงยางอนามัยสามารถทำนายความตั้งใจในการใช้ถุงยางอนามัยได้ในผู้มารับบริการชาย (r= .64 , p < .001)และผู้มารับบริการหญิง (R = .70, p < .001) ส่วนการมีคู่ที่ไม่แน่นอนและเจตคติต่อการใช้ถุงยางอนามัยสามารถทำนายความตั้งใจในการใช้ถุงยางอนามัยได้ในผู้รับบริการชาย

ส่วนพฤติกรรมสุขภาพที่ศึกษาในประเทศไทย กนกวรรณ เวทศิลป์ (2538 : 103) พบว่าทัศนคติต่อการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001(r = .44) จิระนันท์ พากเพียร (2540 : 76-83) พบว่าเจตคติทางตรงมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมใช้มือเดียวจับในการสวมปลอกเข็มคืน (r = .43 , p < .001) เจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมการใช้ปากคีบสวมปลอกเข็มทุกครั้งหลังฉีดยาชา (r = .41, p = .001) และเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมการทำความสะอาดด้ามกรอฟันอย่างถูกวิธีทุกครั้งก่อนเปลี่ยน ผู้ป่วย (r = .25 , p < .05) ส่วนเจตคติทางอ้อมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมใช้มือเดียวจับในการสวมปลอกเข็มคืน (r = .26) นอกจากนี้ หทัยรัตน์ ริ้มประพันณี (2543 : 69) พบว่าเจตคติทางตรงและเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกมีความสัมพันธ์กับเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 r = .32 และ r = .14 ตามลำดับ รชาดิ นันทนิรันดร์ (2537) พบว่าเจตคติต่อการสูบบุหรี่กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการสูบบุหรี่ สามารถร่วมกันทำนายเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมการสูบบุหรี่มีอิทธิพลต่อเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมมากกว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการสูบบุหรี่

จากผลงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติทางตรงกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงกับเจตนาของพฤติกรรมต่างๆ ผู้วิจัยจึงคาดว่าสำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงนี้ เมื่อพิจารณาถึงลักษณะของพฤติกรรมและลักษณะของกลุ่มตัวอย่างแล้ว คาดว่าเจตคติทางตรงกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง จะมีความสัมพันธ์และทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาได้

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC) กับเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรม(I)

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม พีบีซี (PBC) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าการทำพฤติกรรมที่ต้องการนั้นยากหรือง่ายเพียงใด เขาสามารถควบคุมให้พฤติกรรมที่ต้องการสำเร็จตามที่คาดหมายได้มากน้อยเพียงใด เป็นการรับรู้และพิจารณาปัจจัยภายใน (เช่น ทักษะ ความรู้ ความสามารถ) และปัจจัยภายนอก (ทรัพยากรและโอกาส เช่น เงิน เวลา ผู้อื่น) ในการทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ บุคคลที่เชื่อว่ามีเขาทรัพยากรและโอกาสมากและมีอุปสรรคน้อยเท่าใด จะรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมากขึ้นเท่านั้น (Ajzen. 1991; Ajzen and Madden. 1986; Ajzen. 1985) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา แต่ปรากฏว่ายังไม่มีผู้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ดังนั้นผู้วิจัยจึง

ได้ทบทวนงานวิจัยพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป และพฤติกรรมสุขภาพ ที่ใช้ ตัวแปรต่าง ๆ ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ดังนี้

พฤติกรรมทั่ว ๆ ไป ได้แก่ พฤติกรรมการใส่ถุงยางอนามัย พบว่า PBC ร่วมกับ AB และ SN ทำนายเจตนาที่จะทำพฤติกรรมนี้ได้เฉพาะบางกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น บางกลุ่มพบว่าเฉพาะ AB และหรือ SN เท่านั้น ที่สามารถทำนายเจตนาที่จะทำพฤติกรรมได้ (Gene.1994 ; Marino. 1994; Heather.1993) ในขณะที่ฮีทเตอร์ (จิระนันท์ พากเพียร .2540: 40 ; อ้างอิงจาก Heather. 1993) พบว่า ความตั้งใจในการใช้ถุงยางของนักศึกษามหาวิทยาลัยหญิงสัมพันธ์กับ AB และ SN แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่าง PBC กับ I อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของมาเรียโน (จิระนันท์ พากเพียร .2540: 40 ; อ้างอิงจาก Mariano.1994) ซึ่งศึกษาความตั้งใจใช้ถุงยางอนามัยของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลหญิง 51 คน พบว่า SN เป็น ตัวแปรเพียงตัวเดียวที่สัมพันธ์กับ I

พฤติกรรมการออกกำลังกาย คาเรน (จิระนันท์ พากเพียร .2540: 40 ; อ้างอิงจาก Karen. 1993) ศึกษาการรับรู้ของผู้สูงอายุ ต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่าเอสเอ็นมีบทบาทสูงกว่า ซึ่งการที่เอสเอ็นมีบทบาทสูงนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเอสเอ็น และพีบีซี เช่นเดียวกับที่ประเมินโดย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – efficacy) ซึ่งสอดคล้องกับ บลู (จิระนันท์ พากเพียร .2540: 40 ; อ้างอิงจาก Blue.1995) ได้ศึกษาเปรียบเทียบอำนาจในการทำนายเจตนาและพฤติกรรมออกกำลังกาย ด้วยทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน จากงานวิจัย 23 เรื่อง พบว่างานวิจัยที่ใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ทุกเรื่อง AB ทำนาย I ได้ และส่วนใหญ่พบว่า SN สัมพันธ์กับ I อย่างไม่มีนัยสำคัญ แต่เมื่อเพิ่ม PBC เข้าไป จะเพิ่มอำนาจทำนายได้อย่างมีนัยสำคัญ

จากผลงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจะมีความสัมพันธ์กับเจตนาและทำนายพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ผู้วิจัยจึงคาดว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (PBC) จะมีความสัมพันธ์กับเจตนาและทำนายเจตนาที่จะป้องกันการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงได้

เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรม (AB) กับเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรม (Σb.e.)

เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรม หมายถึง การประเมินความรู้สึกทั้งทางดีและทางไม่ดีของบุคคลที่มีต่อพฤติกรรม ส่วนเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรม เป็นผลรวมระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำพฤติกรรมและการประเมินผลกรรม โดยที่ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำพฤติกรรม ที่ว่าพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลกรรมใด และการประเมินผลพฤติกรรมเป็นการประเมินผลของการกระทำพฤติกรรมว่าพฤติกรรมนั้น ดีหรือไม่ดี บุคคลที่มีความเชื่อ

ว่าพฤติกรรมใดก่อให้เกิดผลในทางที่ดีจะมีแนวโน้มที่จะมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น และในทางกลับกันบุคคลที่มีความเชื่อว่าพฤติกรรมนำไปสู่ผลกรรมทางไม่ดี จะมีเจตคติไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้น (Ajzen and Madden. 1986 ; Ajzen and Fishbien. 1980) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา แต่ปรากฏว่ายังไม่มีผู้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป และพฤติกรรม สุขภาพที่ใช้ตัวแปรต่าง ๆ ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มีการศึกษาพบว่า เจตคติทางตรง มีความสัมพันธ์กับเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนไทยหลายเรื่อง (ประธาร วสวานนท์ และคณะ. 2538 ; ราชันย์ บุญธิมา.2536 ; เรวดี วัฒกโกศล. 2533) และจากการที่บลู (จิระนันท์ พากเพียร .2540: 42 ; อ้างอิงจาก Blue. 1995) สังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังพบว่ามี 11 เรื่อง ที่มีการวัด AB ทางอ้อม (e.b) พบว่าความเชื่อระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลัง แตกต่างกัน แต่ความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพไม่สัมพันธ์กับการตัดสินใจออกกำลัง และพบว่าองค์ประกอบความเชื่อ ทำนาย ได้ในงานวิจัย 10 เรื่อง ยกเว้นวิจัยในเด็กเพียงเรื่องเดียว จากการศึกษาของฮีทเตอร์ และโกลเดนเบอร์ก (จิระนันท์ พากเพียร . 2540: 42 ; อ้างอิงจาก Heather and Goldenberg. 1993) พบว่า ความเชื่อของพยาบาลกลุ่มที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ ดูแลผู้ป่วยติดเชื้อเอดส์แตกต่างกันเกี่ยวกับผลที่ตามมาต่อตนเอง ครอบครัวและเพื่อน แต่ไม่แตกต่างในผลที่เกี่ยวกับงานอาชีพ

ดังนั้นจึงคาดว่า เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติทางอ้อมและนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงกลุ่มที่มีเจตนาที่จะทำและไม่ทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มีความเชื่อเกี่ยวกับผลกรรมแตกต่างกันในบางประเด็น

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง (SN) กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม ($\sum$nb.mc)

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่า ผู้ที่สำคัญต่อตนส่วนมากคิดว่าตนควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม หมายถึงผลรวมของผลคูณระหว่าง ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง โดยที่ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง หมายถึง ความเชื่อเด่นชัดของบุคคลเกี่ยวกับความเห็นของผู้ที่สำคัญต่อตนว่าตนควรหรือไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ แรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงหมายถึงความต้องการของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมตามความเห็นของผู้ที่มีความสำคัญต่อตน

จากการที่บลู (จิระนันท์ พากเพียร .2540: 43 ; อ้างอิงจาก Blue.1995) สังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่ามี 11 เรื่อง ที่มีการวัดเจตคติทางอ้อม

และวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (e.b) พบว่าองค์ประกอบความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (nb.mc) พบว่าองค์ประกอบความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (nb) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงรวม 5 เรื่อง และจากการศึกษาของ ฮีทเตอร์และโกลเดนเบอร์ก (จิระนันท์ พากเพียร .2540: 43 อ้างอิงจาก Heather and Goldenberg. 1993) พบว่า พยาบาลกลุ่มที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจดูแลผู้ป่วยติดเชื้อเอดส์ มีความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงแตกต่างกันในเรื่องความคาดหวังของกลุ่มบุคคลสำคัญที่ไม่ใช่กลุ่มวิชาชีพ

จากผลการวิจัยดังกล่าวคาดว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงสัมพันธ์กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงกลุ่มที่ทำและไม่ทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬามีกลุ่มอ้างอิงแตกต่างกัน

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC) กับ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม (IPBC)

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม เป็นผลของความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมและการรับรู้ปัจจัยควบคุมพฤติกรรม โดยที่ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อ หมายถึง ความเชื่อของนักศึกษาเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีทรัพยากรหรือโอกาสในการทำพฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อ ถ้ายิ่งเชื่อว่าเขามีทรัพยากรหรือโอกาสในการทำพฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อมากเพียงใดและมีอุปสรรคน้อยเพียงใด ทำให้เชื่อว่าเขาสามารถทำพฤติกรรมนั้นได้มากขึ้นเพียงนั้น และการรับรู้ปัจจัยควบคุมพฤติกรรม หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่จะเป็นอุปสรรคขัดขวางหรือเอื้อต่อการทำพฤติกรรม ส่วนการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง หมายถึง การรับรู้ของนักศึกษาว่ายากเพียงใด ในการที่จะทำพฤติกรรม

ในด้านการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม หรือ PBC นี้ พบว่ายังมีงานวิจัยไม่มากนักที่วัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม มีงานวิจัยที่พบว่าการวัดโดยรวมของ PBC หรือการรับรู้ความสามารถในการทำแต่ละพฤติกรรมในเวลาว่าง เช่น ปีนเขา ออกกำลัง มีความสัมพันธ์กับการวัดความเชื่อพื้นฐานของ PBC (Ajzen and Driver . impress.; citing Ajzen. 1991) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา แต่ปรากฏว่ายังไม่มีผู้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยพฤติกรรมทั่วๆ ไปและพฤติกรรมสุขภาพที่ใช้ ตัวแปรต่างๆ ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มีงานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ 1 เรื่อง ได้แก่ งานของวีณา ศิริสุข ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการยอมตาม (การมาตามแพทย์นัดและการรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ) ในการรักษาโรคเรื้อนด้วยยาผสมจำนวน 532 คน และติดตามพฤติกรรมการยอมตาม โดยการตรวจปัสสาวะติดต่อกัน 5 เดือน หลักฐานทะเบียนประวัติและการสัมภาษณ์และเพื่อให้ป้องกันผล

กระทบอันอาจเกิดจาการสัมภาษณ์และเพื่อให้ป้องกันผลกระทบอันอาจเกิดจากการสัมภาษณ์และตรวจปัสสาวะซึ่งอาจมีผลต่อพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงสุ่มผู้ป่วย 130 คน ออกเป็น 3 กลุ่ม ให้มีกลุ่มควบคุมด้วย ผลการวิจัยพบว่า มีเพียงตัวแปรในกลุ่มรับรู้ความสามารถในการทำพฤติกรรมเท่านั้นที่สามารถอธิบาย ความแปรปรวนของความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมได้เกือบทั้งหมด พบความสัมพันธ์อย่างเด่นชัดระหว่างพฤติกรรมการมาตามนัดในอดีตกับพฤติกรรมการยอมตามทั้งสองประเภท ตัวแปรนี้แสดงถึงความสำคัญเชิงนัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ป่วยด้วยแต่ความสัมพันธ์นี้จะพบเด่นชัดเฉพาะในกรณีของการแยกความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมการยอมตามอย่างมากกับไม่มีพฤติกรรมยอมตามอย่างมากเท่านั้น

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยดังกล่าว คาดว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม

เพศกับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรเพศกับ เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา แต่ปรากฏว่ามีผู้ศึกษาไว้น้อยมาก ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยตัวแปรเพศกับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

พิมพร ยศแก้ว (2530:ง) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแบบสหศึกษามีความรู้ในระดับปานกลาง มีเจตคติ และการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง มีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน มีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม (2530 : ง) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแบบสหศึกษามีความรู้ในระดับปานกลาง มีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกันมีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ พะนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 109 –110) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับพอใช้เจตคติอยู่ในระดับดี การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศและอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีบิดาหรือมารดามีระดับการการศึกษา รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัวและแหล่งข่าวสารแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 , .01

และ .01 ตามลำดับ นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว และแหล่งข่าวสารแตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดาหรือมารดา อาชีพของบิดาหรือมารดา และขนาดของครอบครัวแตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 , .01 , .05 และ .05 ตามลำดับ นักเรียนที่มีเพศ รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัวและแหล่งข่าวสาร ที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีระดับการศึกษาและอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกันมีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น คาดว่า เพศ จะมีความสัมพันธ์ต่อ เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงได้

เพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา แต่ปรากฏว่ามีผู้ศึกษาไว้น้อยมาก ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยตัวแปรเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

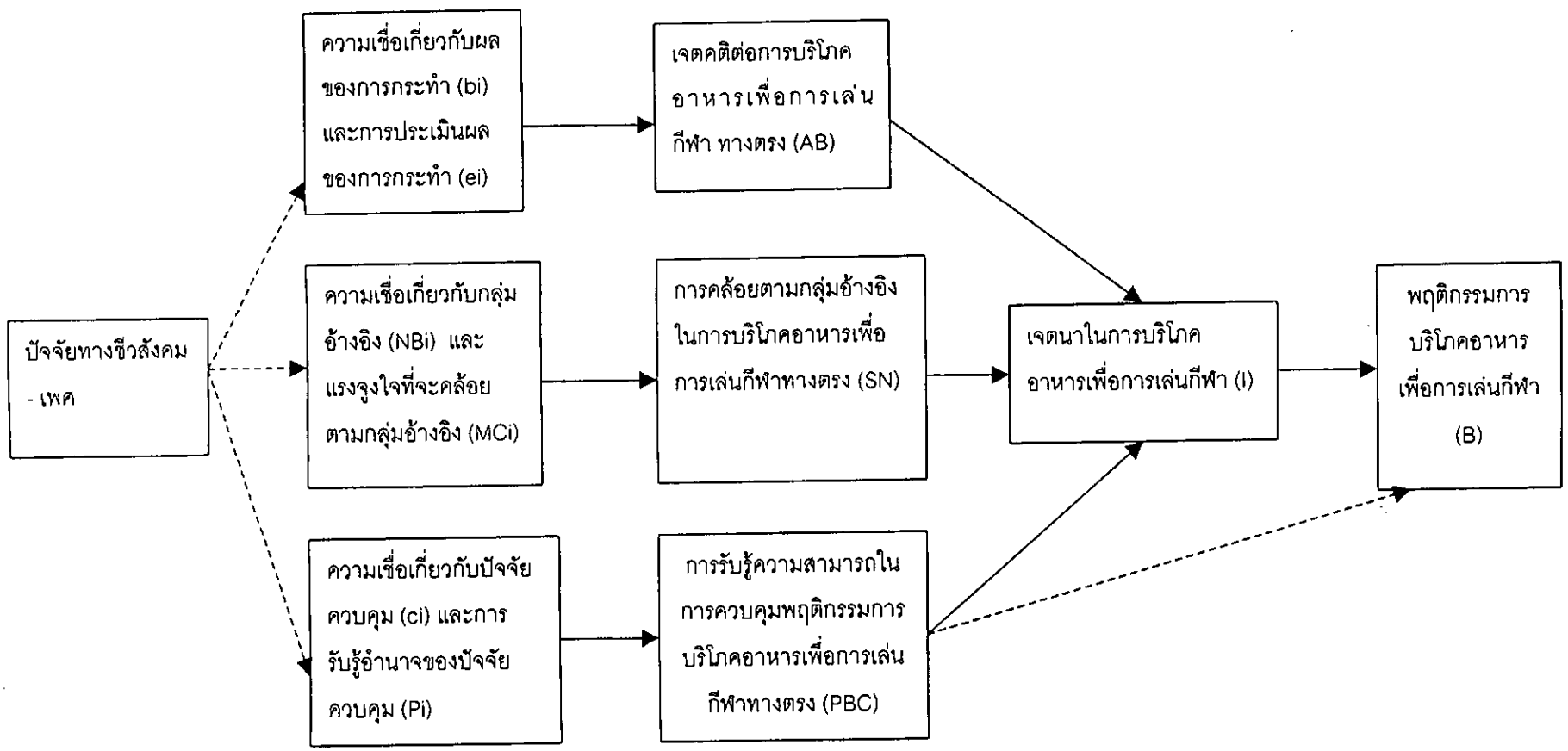
เฉลา เพียรชอบ (2529 : 23 – 40) ได้ศึกษาถึง การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานครและสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 600 คน ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้บริโภคพบว่า นักเรียนดูแลสุขภาพของตนเองในสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหารใส่สีและอาหารหมักดองอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนที่อยู่ในเกณฑ์พอใช้ได้ เรื่องการอมทอฟฟี่และการดื่มน้ำอัดลม นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างสังกัดของโรงเรียน พบว่า แตกต่างกันในเรื่องการป้องกันท้องผูก การกินอาหารใส่สี อาหารหมักดอง และการดื่มน้ำอัดลม ซึ่งสอดคล้องกับ สุพรรณี ปานเจริญ (2534 : 114– 119) ศึกษาเรื่อง ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 จำนวน 720 คน เป็นเพศชาย 360 คน เพศหญิง 360 คน จากโรงเรียนประถมศึกษา 60 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับสูง นักเรียนมีค่านิยมทางสุขภาพต่ำเกี่ยวกับการดื่มนมวันละ 1 – 2 แก้ว การใช้ช้อนกลาง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น การรับประทานอาหารรสจัด การรับประทานข้าวมาก ๆ และรับประทานกับข้าวแต่น้อย และพบว่านักเรียนหญิงมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่า นักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล และนักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพมากมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพน้อยอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ ปริญดา จิรกุลพัฒนา (2536:77) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คุณค่าต่อสุขภาพความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่น โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 300 คน เพศชาย 17 คน หญิง 129 คน อายุระหว่าง 13-16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มวัยรุ่นมีการให้คุณค่าต่อสุขภาพสูง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสูงสุดในหมวดพฤติกรรมการออกกำลังกาย 4.35 รองลงมา คือ หมวดพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จำนวนปีที่ศึกษา ความเชื่ออำนาจ โชคชะตา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ และเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ คือ เพศชายมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพมากกว่า เพศหญิงเมื่อวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทดสอบการทำนายของเพศ จำนวนปีที่ศึกษา การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพพบว่า เพศ จำนวนปีที่ศึกษา ความเชื่ออำนาจผู้อื่น และความเชื่ออำนาจโชคชะตา สามารถทำนายพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ.05 และ เพศเป็น ตัวทำนายที่ดีที่สุด โสภณา รอดซู (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับค่านิยมกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในจังหวัดนครปฐม โดยศึกษาและเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครปฐม ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,014 คน เป็นนักเรียนชาย 518 คน นักเรียนหญิง 496 คน จาก 256 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง นักเรียนหญิงมีค่านิยมในการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อำภา แสงกล่ำ (2536:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้พิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนอยู่ในระดับดีและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 , .05 และ .001

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น คาดว่า เพศ จะมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงได้

กล่าวโดยสรุปแล้ว จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ผู้วิจัยยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และยังไม่พบการนำแนวคิดและตัวแปรจากทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมาทำความเข้าใจ อธิบาย หรือทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา แต่พบการศึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป เช่น พฤติกรรมการทำงาน , พฤติกรรมการเลือกศึกษาต่อ และ การศึกษาที่มีความใกล้เคียง คือ กลุ่มพฤติกรรมสุขภาพ จากงานวิจัยดังกล่าว พบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรม ได้แก่ เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในการเล่นกีฬา , เจตคติทางตรงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา , การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ที่ผู้วิจัยสามารถนำมาสู่การสร้างกรอบแนวความคิดในการศึกษาครั้งนี้ ว่ามีตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และตัวแปรใดที่สามารถเป็นตัวทำนายที่สำคัญสำหรับการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ผู้วิจัยสามารถสรุปและเสนอเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



นิยามปฏิบัติการ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (Behavior, B) หมายถึง การกระทำของนักศึกษาในการรับประทานอาหารที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษา 1) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวันได้ครบตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% 2) รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป 3) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว 4) รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ตัวแปรนี้สามารถวัดได้โดยใช้เครื่องมือวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและสร้างเพิ่มเติม ตามคำนิยามข้างต้นตามหลักโภชบัญญัติ และอาหารสำหรับนักกีฬาโดยมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ทำ ทุกครั้ง จนถึง ไม่เคยทำเลย มีคะแนนระหว่าง 6 ถึง 1 ตามลำดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม เกี่ยวกับ 1) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วน โปรตีน 15 % ไขมัน 30 %คาร์โบไฮเดรต 55% 2) รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป 3) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว 4) รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ผู้ที่ได้คะแนนพฤติกรรมสูง ถือเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬามากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

2. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (Intention, I) หมายถึง ระดับความตั้งใจของบุคคลว่าเขาจะแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาที่ระบุนั้นมากน้อยเพียงใด วัดจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นมาตรประเมินค่า 7 ระดับ ตั้งแต่เป็นไปได้ (+3 คะแนน) จนถึง เป็นไปไม่ได้ (-3 คะแนน) คิดคะแนนรวมพฤติกรรม ผู้ที่ได้คะแนนสูงเป็นผู้ที่มีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า

3. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (AB) หมายถึง การประเมินผลการแสดงพฤติกรรมนั้นในทางบวกและทางลบของแต่ละบุคคล สามารถวัดได้ 2 วิธีคือ

3.1 วัดโดยทางตรง จะเป็นการประเมินความรู้สึกของบุคคลต่อพฤติกรรมวัดได้จากแบบสอบถามเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นมาตรจำแนกความหมาย โดยใช้คำคุณศัพท์ คู่ที่แสดงถึงความรู้สึกเชิงประเมินคุณค่าของการกระทำพฤติกรรม ศึกษาตามแบบของออสกูด และคนอื่นๆ คำตอบแต่ละข้อมีคะแนนระหว่าง 7 ถึง1 ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่า จะเป็นผู้ที่มีเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางบวกมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

3.2 วัดโดยทางอ้อม จากการรวมผลคูณของความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำนั้น (bi) กับการประเมินผลของการกระทำแต่ละอย่าง (ei) วัดจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นประโยคประกอบมาตรวัด 7 ระดับ แต่ละข้อมีค่าคะแนนระหว่าง +3 ถึง -3 ผลที่ได้นำมาคูณกันเป็นรายข้อ แล้วหาผลรวมเป็นคะแนนเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

3.2.1 ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ หมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าเมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นแล้ว จะทำให้เกิดผลต่างๆ จากการกระทำมากน้อยเพียงใด มาตรวัดตั้งแต่เป็นไปได้ (+3 คะแนน) จนถึง เป็นไปไม่ได้ (-3 คะแนน)

3.2.2 การประเมินผลของการกระทำ หมายถึง การที่บุคคลประเมินผลของการกระทำนั้นว่ามีคุณค่า หรือเป็นสิ่งดี – เลว เพียงใด มาตรวัดตั้งแต่ดี (+3 คะแนน) จนถึงเป็นไปไม่ดี (-3 คะแนน)

ผลของการคำนวณผู้ที่มีคะแนนสูงกว่าเป็นผู้ที่มีเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคการเล่นกีฬาในทางบวก มากกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า

4. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (SN) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อผู้อื่นที่เขาให้ความสำคัญโดยรับรู้ว่า ผู้ที่เขาอ้างอิงนั้นคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรแสดงพฤติกรรมที่ระบุนั้น สามารถวัดได้ 2 วิธีคือ

4.1 วัดโดยทางตรง จะเป็นการประเมินความเชื่อของกลุ่มตัวอย่างว่าบุคคลส่วนมากที่มีความสำคัญต่อตัวเขาคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรแสดงการกระทำที่ระบุนั้น วัดจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นมาตรประเมินค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ ควรทำ (+3 คะแนน) จนถึงไม่ควรทำ (-3 คะแนน) ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่า เป็นผู้ที่คล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬามากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

4.2 วัดโดยทางอ้อม วัดจากการรวมผลคูณของความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (NBi) กับแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (MCi) วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นประโยคประกอบมาตรวัด 7 ระดับ ผลจากการวัดนำมาคูณกันเป็นรายข้อ

4.2.1 ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง หมายถึง การรับรู้ความคาดหวังของบุคคลต่าง ๆ ที่แวดล้อมตัวเขาซึ่งเขาจะประเมินว่าบุคคล หรือกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อตัวเขาคิดว่าเขาควร หรือไม่ควรที่จะทำพฤติกรรมนั้นเพียงใด แบบวัดมีมาตรวัดตั้งแต่ ควรทำ (+3 คะแนน) จนถึงไม่ควรทำ (-3 คะแนน)

4.2.2 แรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง หมายถึง ระดับความต้องการของบุคคลที่จะกระทำตามบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อตัวเขามากน้อยเพียงใด แบบวัดมีมาตรตั้งแต่ ต้องการ (7) จนถึงไม่ต้องการ (1)

ผลของการคำนวณ ผู้ที่มีคะแนนสูงกว่าเป็นผู้ที่ต้องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในการออกกำลังกายตามความคิดเห็นของบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

5. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพในการออกกำลังกาย (PBC)หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าเป็นการยากหรือง่ายที่จะทำพฤติกรรมที่ระบุนั้นเป็นการสะท้อนจากประสบการณ์ในอดีต และการคาดคะเนปัจจัยส่งเสริม หรือขัดขวาง สามารถวัดได้ 2 วิธี คือ

5.1 วัดโดยทางตรง จะเป็นการประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถที่เขาจะควบคุมการกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จมากน้อยเพียงใด วัดจากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยเลือกใช้มาตรวัดจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของ ไอเซน และ มัทเดน (1986) กับซาน และ ฟิชไบน์ (1993) เป็นมาตรประมาณค่า 7 ระดับ มีข้อความบนปลายขั้วคู่ 3 คู่ ได้แก่ ง่าย – ยาก , เป็นไปได้ – เป็นไปไม่ได้ และควบคุมได้เต็มที่ – ควบคุมได้ยาก คะแนนอยู่ระหว่าง +3 ถึง -3 ผู้ที่มีคะแนนสูงกว่าเป็นผู้ที่เชื่อมั่นว่าตนสามารถบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

5.2 วัดโดยอ้อม จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Ci) กับการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม (Pi) วัดโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นประโยคประกอบมาตรวัด 7 ระดับ ผลจากการวัดนำมาคูณกันเป็นรายข้อ

5.2.1 ความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับการมี หรือไม่มีปัจจัยที่สนับสนุนหรือขัดขวางในการกระทำพฤติกรรม ถ้าบุคคลเชื่อว่าเขามีปัจจัยที่สนับสนุนมาก และมีปัจจัยที่ขัดขวางน้อยเพียงใด บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้มากเพียงนั้น แบบสอบถามมีมาตรตั้งแต่มีมาก (+3 คะแนน) จนถึง มีน้อย (-3 คะแนน)

5.2.2 การรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม หมายถึง การประเมินของบุคคลว่าปัจจัยควบคุมเด่นชัดเป็นปัจจัยส่งเสริม หรือขัดขวางการกระทำพฤติกรรมของตนเพียงใด มีมาตรวัดดั่งแต่ส่งเสริม (+3 คะแนน) จนถึงขัดขวาง (-3 คะแนน)

ผลจากการคำนวณ ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าเป็นผู้ที่เชื่อว่าตนสามารถบริโภคอาหารการเล่นกีฬาได้มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

สมมติฐานทางการวิจัย

1. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (AB) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (bi) กับ การประเมินผลของการกระทำ (ei))

2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (SN) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (NBi) กับแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (MCi))

3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (PBC) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Ci) การรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม (Pi)

4. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (AB), การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (SN) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง(PBC)ร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ (I)

5. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (I) สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้(B)

6. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง(PBC) ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ (B)

7. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาแตกต่างกัน

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ชั้นปีที่1และ 2 วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 1,489 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็น นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ชั้นปีที่1และชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 315 คน เป็นชาย 215 คน เป็นหญิง 100 คน โดยมีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง และวิธีการสุ่มดังนี้

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของยามาเน่ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 296 ; อ้างอิงจาก Yamane.1967. Statistics ;An Introductory Analysis.P.886) ให้ความคลาดเคลื่อนได้ .05 ดังสูตร

$$n = \frac{N}{1+ Ne^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ประชากร

e = ความคลาดเคลื่อน

2. แบ่งสัดส่วนจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละวิทยาลัยพลศึกษา

3. สุ่มกลุ่มตัวอย่างแยกตามเพศชายและเพศหญิงตามสัดส่วนที่ได้กำหนดในข้อ 2 ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratfied random Sampling) เพื่อให้ได้จำนวนนักศึกษาตามที่ต้องการ ดังปรากฏตามตาราง

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิทยาลัยพลศึกษา

	จำนวนประชากร (คน)			กลุ่มตัวอย่าง (คน)		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง	148	31	179	30	8	38
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี	382	68	450	61	34	95
วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ	282	45	327	47	23	70
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี	277	50	327	47	23	70
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร	175	23	198	30	12	42
รวม	1,271	218	1,489	215	100	315

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะเครื่องมือ ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย 11 แบบวัด การวิจัยนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้คือ

1. แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง(AB) จำนวน 26 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .629 เป็นแบบวัดที่ 1

2. แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม (IAB) ประกอบด้วยความเชื่อเกี่ยวกับการทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (bi) จำนวน 24 ข้อ และการประเมินผลการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (ei) จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบวัดที่ 2 และ 3 ตามลำดับ คิดค่าความเชื่อมั่นรวมของแบบวัดเจตคติทางอ้อม เท่ากับ .710

3. แบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง (SN) จำนวน 4 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .744 เป็นแบบวัดที่ 4

4. แบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (ISN) ประกอบด้วยความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (NBi) จำนวน 16 ข้อ และแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (MCi) จำนวน 16 ข้อ เป็นแบบวัดที่ 5 และ 6 ตามลำดับ คิดค่าความเชื่อมั่นรวมของแบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม เท่ากับ .942

5. แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC) จำนวน 12 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .931 เป็นแบบวัดที่ 7

6. แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม (IPBC) ประกอบด้วยความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Ci) จำนวน 21 ข้อ และการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม

(Pi) จำนวน 21 ข้อ เป็นแบบวัดที่ 8 และ 9 ตามลำดับ คิดค่าความเชื่อมั่นรวมของแบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม เท่ากับ .912

7. แบบวัดเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) จำนวน 4 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .866 เป็นแบบวัดที่ 10

8. แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (B) จำนวน 4 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .840 เป็นแบบวัดที่ 11

แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

แบบวัดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ลักษณะคำถามเป็นข้อความที่วัดการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา สร้างแบบวัดโดยผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการจะวัด 4 พฤติกรรมย่อย ได้แก่ 1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% 2. รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป 3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว 4. รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

การให้คะแนน ข้อที่เป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาที่ จะให้คะแนน 6 คะแนนสำหรับทำทุกครั้ง ทำบ่อยครั้ง 5 ทำค่อนข้างบ่อย 4 ทำบางครั้ง 3 ทำนาน ๆ ครั้ง 2 และ 1 คะแนนสำหรับทำน้อยมากหรือไม่เคยทำเลย และให้คะแนนกลับกันในข้อที่เป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาที่ไม่ถูกวิธี

แบบวัดเจตนา ในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

แบบวัดเจตนาในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา เป็นแบบวัดเจตนาของนักศึกษาว่าจะกระทำหรือไม่กระทำแต่ละพฤติกรรมย่อยของหลักการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

ขั้นตอนในการสร้างแบบวัด

1. ผู้วิจัยกำหนดที่หมาย (Object) ของเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรม การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในการออกกำลังกาย ทั้ง 4 พฤติกรรมย่อย

2. ผู้วิจัยกำหนดเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับหลักการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดเจตนาในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

เนื่องจากลักษณะข้อคำถามเป็นประโยคข้อความประกอบด้วยมาตรวัดการประเมินค่า 7 ระดับ การให้คะแนนจะให้จาก +3 ถึง -3 โดยกำหนดคะแนนมากไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านบวกและคะแนนน้อยไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านลบ

แบบวัดเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

แบบวัดเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาเป็นการประเมินความรู้สึกทั่วไปของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ทั้งทางบวกและทางลบต่อการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ซึ่งประกอบด้วย 4 พฤติกรรมย่อย คือ 1) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% 2) รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป 3) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว 4)รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ขั้นตอนในการสร้างแบบวัด ดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา 4 พฤติกรรมย่อย
2. ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามปลายเปิดเพื่อสอบถามความรู้สึกของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชการศึกษาชั้นสูงที่มีความหมายทั้งในทางบวกและทางลบ และตอบในแบบฟอร์มการกระตุ้นคำคุณศัพท์
3. นำแบบสอบถามปลายเปิดไปสอบถามกลุ่มนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 70 คน
4. ผู้วิจัยนำคำคุณศัพท์ที่ได้มาจัดหมวดหมู่และเรียงลำดับความถี่จากมากไปหาน้อย
5. ผู้วิจัยเลือกคำคุณศัพท์ในกลุ่มที่มีความถี่สูงมาสร้างแบบวัดเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

เนื่องจากลักษณะข้อคำถามเป็นประโยคข้อความประกอบด้วยมาตรวัดเจตคติ 7 ระดับ การให้คะแนนจะให้จาก +3 ถึง -3 โดยกำหนดคะแนนมากไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านบวกและคะแนนน้อยไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านลบ

ซึ่งพิสัยของคะแนนเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจะอยู่ในช่วงระหว่าง –78 .00 ถึง 78.00

การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ใช้เกณฑ์การแบ่งช่วงการแปลผลของการแบ่งอันตรภาคชั้น (Class interval) ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 10) ดังนี้คือ

-78.00 ถึง -26.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย

-26.01 ถึง 26.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง

26.01 ถึง 78.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับมาก

แบบวัดเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา
แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่1 แบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับผลการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาเป็นการวัดความเชื่อของนักศึกษาว่าเมื่อกระทำตามหลักการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาแล้วจะเกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเองอย่างไร

ตอนที่ 2 แบบวัดประเมินผลการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาเป็นแบบวัดที่ต่อเนื่องกับแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับผลการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา เป็นการวัดการประเมินผลของการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาซึ่งตัดสินผลอันเกิดจากการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาว่ามีคุณค่าทางบวกหรือทางลบต่อตนเองอย่างไร

ขั้นตอนในการสร้างแบบวัด

1. ผู้วิจัยกำหนดการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทั้ง 4 พฤติกรรมย่อย

2. ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามปลายเปิดเพื่อสอบถามความเชื่อเด่นชัดของนักศึกษา โดยให้นักศึกษานึกถึงผลที่เกิดจากการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาที่จะเกิดขึ้นกับตนทั้งในผลดีและผลเสียและตอบในแบบฟอร์มการกระตุ้นคำคุณศัพท์

3.นำแบบสอบถามปลายเปิดไปสอบถามกลุ่มนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 70 คน

4. ผู้วิจัยนำความเชื่อเด่นชัดที่ได้มาจัดหมวดหมู่และเรียงลำดับความถี่จากมากไปหาน้อย

5. ผู้วิจัยเลือกความเชื่อเด่นชัดในกลุ่มที่มีความถี่สูงมาสร้างแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับผลการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและแบบวัดการประเมินผลการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

การให้คะแนนแบบวัดเจตคติทางอ้อม ตามแนวคิดของฟิชไบน์ (Fishbein's method) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543: 116-120)

ฟิชไบน์ (Fishbein. 1963) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติว่าเป็นผลการรวมทั้งหมดของความเชื่อสัมพันธ์กับการประเมินความเชื่อแสดงให้เห็นเป็นเจตคติ

ดังนั้น เจตคติจึงเป็นฟังก์ชันของความเชื่อเกี่ยวกับเป้าเจตคติกับผลการประเมินความเชื่อนั้น ๆ จึงได้เป็นสมการ (Fishbein & Ajzen.1975)

$$Ao = \sum_{i=1}^{n} b_i e_i$$

เมื่อ Ao = เจตคติต่อเป้าเจตคติหนึ่งคือ O

b_i = ความเชื่อต่อเป้าเจตคติ O คิดน้ำหนักตามคุณลักษณะในความเชื่อนั้น เป็นลักษณะความเป็นไปได้ตามความคิดตนเอง (Subjective probability)

e_i = การประเมินคุณลักษณะในความเชื่อนั้น ๆ

n = จำนวนความเชื่อ

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับผลการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

ให้คะแนนมาตรวัดความเชื่อ 7 ระดับ โดยกำหนดคะแนนมากไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านบวกและคะแนนน้อยไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านลบส่วนข้อคำถามทางลบให้คะแนนกลับกัน

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดการประเมินผลการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

เนื่องจากลักษณะข้อคำถามเป็นประโยคข้อความประกอบด้วยมาตรวัดการประเมินคุณค่าจากการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา 7 ระดับ การให้คะแนนจะให้คะแนนอยู่ระหว่าง +3 ถึง -3 สำหรับข้อความทางลบจะให้คะแนนกลับกัน

การคิดคะแนนเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

เจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา คิดได้จากผลรวมของผลคูณของความเป็นไปได้ส่วนตัว (Subjective probability)ของความเชื่อเกี่ยวกับผลการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการประเมินผลการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ตามสมการ

$$AB = f\left[\sum_{i=1}^{n} biei\right]$$

AB = เจตคติต่อพฤติกรรม

bi = ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

ei = การประเมินผลการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

n = จำนวนความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ

ซึ่งพิสัยของคะแนนเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจะอยู่ในช่วงระหว่าง –216.00 ถึง 216.00

การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ใช้เกณฑ์การแบ่งช่วงการแปลผลของการแบ่งอันตรภาคชั้น (Class interval) ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 10) ดังนี้คือ

-216.00 ถึง –72.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย

-72.01 ถึง 72.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง

72.01 ถึง 216.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับมาก

แบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง

แบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง เป็นแบบวัดที่ใช้วัดการรับรู้ของ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ที่มีค่อความคิดเห็นของผู้ที่เขาให้ความสำคัญซึ่งคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรกระทำตามหลักการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาหรือไม่ มากน้อยเพียงใดมีขั้นตอนในการสร้างแบบวัดดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดที่หมาย (Object) ของการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

2. ผู้วิจัยนำที่หมายที่กำหนดขึ้นไปสร้างแบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง

เนื่องจากลักษณะข้อคำถามเป็นประโยคข้อความประกอบด้วยมาตรวัดการรับรู้ต่อความคิดเห็นหรือความรู้สึกของกลุ่มอ้างอิง 7 ระดับ การให้คะแนนจะให้จาก +3 ถึง -3 โดยกำหนดคะแนนมากไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านบวกและคะแนนน้อยไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านลบ

ซึ่งพิสัยของคะแนนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจะอยู่ในช่วงระหว่าง –12.00 ถึง 12.00

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยใช้เกณฑ์การแบ่งช่วงการแปลผลของการแบ่งอันตรภาคชั้น (Class interval) ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 10) ดังนี้คือ

-12.00 ถึง -4.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย

-4.01 ถึง 4.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง

4.01 ถึง 12.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับมาก

แบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง เป็นแบบวัดความคิดเห็นหรือความรู้สึกของนักศึกษาว่าบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรกระทำตามหลักการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มากน้อยเพียงใด

ตอนที่ 2 แบบวัดแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เป็นแบบวัดที่ต่อเนื่องกับแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง เป็นการให้นักศึกษาประเมินตนเองว่าเขาต้องการหรือไม่ต้องการที่จะทำตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับเขาซึ่งต้องการให้เขากระทำตามหลักการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มากน้อยเพียงใด

ขั้นตอนในการสร้างแบบวัด

1. ผู้วิจัยกำหนดการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ทั้ง 4 พฤติกรรมย่อย

2. ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามปลายเปิดเพื่อสอบถามหากลุ่มอ้างอิงเด่นชัดโดยให้นักศึกษานึกถึงบุคคลหรือกลุ่มบุคคลใดบ้างที่คิดว่าเขาควรหรือไม่ควรกระทำตามหลักการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

3. นำแบบสอบถามปลายเปิดไปสอบถามกลุ่มนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 70 คน

4. ผู้วิจัยนำกลุ่มอ้างอิงเด่นชัดที่ได้มาจัดหมวดหมู่และเรียงลำดับความถี่จากมากไปหาน้อย

5. ผู้วิจัยเลือกความเชื่อเด่นชัดในกลุ่มที่มีความถี่สูงมาสร้างแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงและแบบวัดแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (ก)

เนื่องจากลักษณะข้อคำถามเป็นประโยคข้อความประกอบด้วยมาตรวัดการรับรู้ต่อความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิง 7 ระดับ การให้คะแนนจะให้จาก +3 ถึง -3 โดยกำหนดคะแนนมากไว้ทาง คำคุณศัพท์ที่เป็นด้านบวกและคะแนนน้อยไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านลบ

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (ข)

เนื่องจากลักษณะข้อคำถามเป็นประโยคข้อความประกอบด้วยมาตรวัดการประเมินความต้องการกระทำตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของกลุ่มอ้างอิง 7 ระดับ การให้คะแนนจะให้จาก 7-1 โดยกำหนดคะแนนมากไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านบวกและคะแนนน้อยไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านลบ

การคิดคะแนนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อมต่อการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อมต่อการกระทำพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพในการออกกำลังกาย คิดได้จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง และแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ตามสมการในการวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงสามารถเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$SN = f\left[\sum_{i=1}^{m} NBi\ MCi\right]$$

SN = การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

NBi = ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง i

MCi = แรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง i

m = จำนวนกลุ่มอ้างอิง

ซึ่งพิสัยของคะแนนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจะอยู่ในช่วงระหว่าง –48.00 ถึง 336.00

การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ใช้เกณฑ์การแบ่งช่วงการแปลผลของการแบ่งอันตรภาคชั้น (Class interval) ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 10) ดังนี้คือ

-48.00 ถึง 80.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย

80.01 ถึง 208.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง

208.01 ถึง 336.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับมาก

แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง

แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง เป็นแบบวัดที่ใช้วัดการรับรู้ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง เป็นการสะท้อนถึงความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการรับรู้ความยากง่ายในการทำพฤติกรรม โดยการถามให้กลุ่มอย่างตอบถึงความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถที่เขาจะควบคุมการกระทำพฤติกรรมนั้น มีขั้นตอนในการสร้างแบบวัดดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการสำรวจโดยใช้คำถามปลายเปิด ถามกลุ่มประชากร 70 คน ให้ระบุปัจจัยที่ขัดขวางการทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา 4 พฤติกรรมย่อยของเขา
2. ผู้วิจัยนำประมาณ 5-10 ปัจจัยแรกที่ระบุตรงกันในแต่ละพฤติกรรมย่อย

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง

เนื่องจากลักษณะข้อคำถามเป็นประโยคข้อความประกอบด้วยมาตรวัดการรับรู้ต่อความคิดเห็นหรือความรู้สึกของกลุ่มอ้างอิง 7 ระดับ การให้คะแนนจะให้จาก +3ถึง -3 โดยกำหนดคะแนนมากไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านบวกและคะแนนน้อยไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านลบ

ซึ่งพิสัยของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจะอยู่ในช่วงระหว่าง –36.00 ถึง 36.00

การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ใช้เกณฑ์การแบ่งช่วงการแปลผลของการแบ่งอันตรภาคชั้น (Class interval) ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 10) ดังนี้คือ

-36.00 ถึง –12.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย

-12.01 ถึง 12.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางดรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง

12.01 ถึง 36.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางดรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับมาก

แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม

ตอนที่ 2 แบบวัดการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (ก)

เนื่องจากลักษณะข้อคำถามเป็นประโยคข้อความประกอบด้วยมาตรวัดการรับรู้ 7 ระดับ การให้คะแนนจะให้จาก +3 ถึง -3 โดยกำหนดคะแนนมากไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านบวกและคะแนนน้อยไว้ทางคำคุณศัพท์ที่เป็นด้านลบ

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบวัดการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม (ข)

เนื่องจากลักษณะข้อคำถามเป็นประโยคข้อความประกอบด้วยมาตรวัดการรับรู้ 7 ระดับ การให้คะแนนจะให้จาก +3 ถึง -3

การคิดคะแนนการการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมต่อการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม กับความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม และการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม สามารถเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$PBC = f\left[\sum_{i=1}^{q} Ci\ Pi\right]$$

PBC = การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

Ci = ความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม

Pi = การรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม

q = จำนวนปัจจัย

ซึ่งพิสัยของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจะอยู่ในช่วงระหว่าง –189.00 ถึง 189.00

การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ใช้เกณฑ์การแบ่งช่วงการแปลผลของการแบ่งอันตรภาคชั้น (Class interval) ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 10) ดังนี้คือ

-189.00 ถึง -63.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย

-63.01 ถึง 63.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง

63.01 ถึง 189.00 หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางมีการการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับมาก

3. วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือแบบวัด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นเองทุกแบบวัด ตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มีการหาคุณภาพ ดังนี้

1. การหาความเที่ยงตรง (Validity) นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาและการสร้างเครื่องมือพิจารณาความสอดคล้องของข้อความ กับนิยามของตัวแปรแต่ละตัว จำนวน 3 ท่าน จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

2. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) นำข้อมูลแบบวัดเจตคติทางตรง , แบบวัดเจตคติทางอ้อม (แบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับการทำพฤติกรรมและแบบประเมินผลพฤติกรรม) , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง , แบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง (แบบวัดความเชื่อมั่นเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง และแบบวัดการจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง) , แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง , แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม (แบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมและแบบวัดการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม) ,แบบวัดเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ซึ่งเป็นกลุ่มสำหรับทดสอบเครื่องมือ โดยเก็บข้อมูลเหมือนกับการเก็บข้อมูลจริงทุกประการ นำมาหาค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการวัดความคงที่ภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) โดยวิธีของครอนบาค

สำหรับการหาค่าอำนาจจำแนก ในการวิจัยตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนนี้ ไม่มีการหาอำนาจจำแนกรายข้อของความเชื่อ เนื่องจากตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ซึ่งเป็นพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ถือว่าความเชื่อที่คนในกลุ่มตัวอย่างตอบมาในขั้นตอนแบบสอบถามปลายเปิด เป็นความเชื่อเด่นชัด(Salient beliefs) ของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อนำความเชื่อเหล่านี้ ไปหาความถี่แล้วคัดเฉพาะความเชื่อที่มีผู้กล่าวถึงซ้ำๆ กัน ร้อยละ 75 ของความเชื่อทั้งหมด หรือ 5-10 อันดับแรก จัดเป็นความเชื่อเด่นชัดที่มีความถี่สูง (Modal salient beliefs)

ของกลุ่มตัวอย่างและเป็นความเชื่อที่เป็นตัวกำหนดเจตคติ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเสนอให้นำไปสร้างมาตรวัดเจตคติได้เลยโดยไม่ต้องวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อ เพราะการนำความเชื่อไปวิเคราะห์รายข้อหาค่าอำนาจจำแนกแล้วคัดเฉพาะข้อที่มีอำนาจจำแนกมาใช้ อาจทำให้ความเชื่อที่เหลืออยู่และนำมาใช้เป็นความเชื่อที่คนมีเจตนาจะทำและคนที่ไม่มีเจตนาจะทำพฤติกรรมที่ศึกษา เชื่อไม่แตกต่างกัน ส่วนความเชื่อที่ต่างกันจะถูกตัดทิ้งหมดแล้ว ดังนั้น ความรู้และประโยชน์ที่จะได้ทราบถึงความเชื่อที่คน 2 กลุ่มเชื่อต่างกันก็จะขาดไป (ธีระพร อุวรรณโณ. 2528: 154-155)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปขออนุมัติจากผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางเพื่อขออนุญาตทำการวิจัย

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามปลายเปิดไปให้นักศึกษาในกลุ่มประชากรที่ต้องการศึกษาจำนวน 70 คนตอบ เพื่อสำรวจหาคำคุณศัพท์ ทั้งในความหมายทางที่ดี และไม่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬารวมทั้งหาความเชื่อเด่นชัด และกลุ่มอ้างอิงเด่นชัด

4. นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาในกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ

5. นำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ได้ทำการสุ่มไว้

6. นำเครื่องมือวัดไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางด้วยตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 เก็บข้อมูลตัวแปรต้นและเจตนาในการทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ครั้งที่ 2 เก็บข้อมูลพฤติกรรม

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อดำเนินการรวบรวมข้อมูลครบเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดมาทำการประมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ตรวจความสมบูรณ์ของแบบวัดแต่ละฉบับ

2. ใช้สถิติพื้นฐาน เช่น ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการอธิบายลักษณะกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา

3. สถิติที่ใช้ในการในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ค่าสถิติพื้นฐาน

3.1.1 หาค่าร้อยละโดยใช้สูตร (ระวิวรรณ ชินตระกูล . 2538 : 94)

3.1.2 หาค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ระวิวรรณ ชินตระกูล . 2541 : 36)

3.1.3 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard diviation 2541 : 65) ของคะแนนโดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 65)

3.2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

3.2.1 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยการวัดความคงที่ภายในด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาช (Cronbach) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ . 2536 : 132)

3.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ใช้ค่าสถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 , 2 , 3 , และ 5 (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 314)

3.4 ใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) โดยใช้วิธีการแบบเอนเตอร์ (Enter) เข้าในสมการเพื่อทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4 และ 6

3.5 ใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) และสถิติที (t-test) ในการการทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 7

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์แปลผล

เพื่อให้เข้าใจตรงกันในการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\overline{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t – distribution
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
R	แทน	ค่าอำนาจการทำนาย
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนดิบของตัวพยากรณ์
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวพยากรณ์
IAB	แทน	เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม
AB	แทน	เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง
ISN	แทน	การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม
SN	แทน	การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง
IPBC	แทน	การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม
PBC	แทน	การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง
I	แทน	เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา
B	แทน	พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ การศึกษาตัวแปรที่อาจเป็นสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior) ซึ่งประกอบด้วย ตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรม , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง , การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมและเจตนาเชิงพฤติกรรม ในการอธิบายและทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

ส่วนที่ 2 เสนอผลการศึกษาเพื่อตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัย คือ

2.1 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อมและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อม

2.2 เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจากตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนได้แก่ เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

2.3 เพื่อศึกษาตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ซึ่งได้แก่ เพศ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง

ส่วนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม รายละเอียดแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรอิสระ และตัวแปรตามในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (N = 315)

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	SD	พิสัย
1. เจตคติต่อพฤติกรรมทางตรง (AB)	63.78	11.79	-78.00 ถึง 78.00
2. เจตคติต่อพฤติกรรมทางอ้อม (IAB)	112.64	64.74	-216.00 ถึง 216.00
3. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง (SN)	9.74	2.76	-12.00 ถึง 12.00
4. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (ISN)	260.66	133.65	-48.00 ถึง 36.00
5. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC)			
6. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม (IPBC)	24.68	11.57	-36.00 ถึง 36.00
7. เจตนาในการกระทำพฤติกรรม (I)	88.03	52.00	-189.00 ถึง 189.00
8. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (B)	7.06	5.05	-12.00 ถึง 12.00
	19.88	3.96	4.00 ถึง 24.00

จากตาราง 2 พบว่า โดยเฉลี่ยแล้วกลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทั้งทางตรง (AB) และทางอ้อม (IAB) ในทิศทางบวก ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 63.78 และ 112.64) มีการรับรู้ทั้งทางตรง (SN) และทางอ้อม (ISN) ว่าบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขาคิดว่ากลุ่มตัวอย่างควรกระทำพฤติกรรม ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 9.77 และ 260.66) รับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทั้งทางตรง (PBC) และทางอ้อม (IPBC) ว่าตนมีความสามารถที่จะบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้มาก ($\overline{X}$ = 24.68 และ 88.03) รวมทั้งมีความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา(I) ($\overline{X}$ = 7.06) และรายงานถึงการกระทำพฤติกรรมจริง (B) ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 19.88)

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาเพื่อตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.1 ผลการศึกษาเพื่อตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัยข้อ 1 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการวัดเจตคติต่อการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับการวัดทางอ้อม การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับการวัดทางอ้อมและการวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับการวัดทางอ้อม ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง สมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายนี้คือ สมมติฐานข้อ 1-3

ส่วนแรกเป็นการนำเสนอเมตริกของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Intercorrelation Matrix) ของตัวแปรทุกตัวแปรตามโครงสร้างทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนก่อนเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานจากนั้นจึงนำเสนอเพื่อตอบสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Intercorrelation Coefficients) ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

	เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรม (AB)	การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง(SN)	การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC)	เจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรม (IAB)	การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (ISN)	การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม (IPBC)	เจตนาในการกระทำพฤติกรรม (I)
AB	1.00						
SN	.181*	1.00					
PBC	.345*	.209*	1.00				
IAB	.173*	.208*	.226*	1.00			
ISN	.176*	.305*	.237*	.155*	1.00		
IPBC	.235*	.261*	.511*	.312*	.198*	1.00	
I	.183*	.144*	.366*	.134*	.125*	.246*	1.00
B	.222*	.219*	.459*	.159*	.062	.389*	.157*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนผู้วิจัยแบ่งความสัมพันธ์เป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1) ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางที่วัดทางตรงกับวัดทางอ้อมพบว่าสัมพันธ์กันทั้ง 3 คู่ คือ

1.1 เจตคติต่อพฤติกรรมทางตรง (AB) กับเจตคติต่อพฤติกรรมทางอ้อม (IAB) (r= .17 ,p<.05) หมายความว่าเมื่อนักศึกษามีความเชื่อและมีการประเมินเกี่ยวกับผลที่ได้จากการกระทำพฤติกรรมในทางที่ดี ก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อการกระทำพฤติกรรมนี้ด้วย (สนับสนุนสมมติฐานข้อ 1)

1.2 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง (SN) กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (ISN) (r= .305 ,p<.05) หมายความว่าถ้านักศึกษามีความเชื่อว่า พ่อแม่ อาจารย์ พี่น้อง และเพื่อน คิดว่านักศึกษาควรกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และถ้าหากนักศึกษาเองก็ต้องการทำตามความคิดของบุคคลเหล่านี้สูง นักศึกษาจะรับรู้ว่าคนสำคัญต่อนักศึกษาส่วนมากคิดว่านักศึกษาควรกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาด้วย (สนับสนุนสมมติฐาน ข้อ 2)

1.3 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC) กับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม (IPBC) (r= .51 ,p<.05) หมายความว่า ถ้านักศึกษามีความเชื่อว่า การมีเวลา ,การมีเงิน , การได้รับความสะดวก ,การมีปริมาณร้านขายอาหารที่เพียงพอ ถ้าหากนักศึกษามีสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยส่งเสริมและการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวางการกระทำพฤติกรรมของตนสูง นักศึกษาสามารถประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถที่จะควบคุมการกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จมาก (สนับสนุนสมมติฐาน ข้อ 3)

2) เจตนาจะบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ตัวแปร เรียงตามลำดับความสัมพันธ์จากมากไปหาน้อยดังนี้ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (PBC) (r= .366, p< .05) เจตคติต่อพฤติกรรมทางตรง (AB) (r= .183 ,p<.05) และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง (SN) (r= .144 ,p< .05) ตามลำดับ หมายความว่า ถ้านักศึกษารับรู้ว่าการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ไม่ยาก อยู่ภายใต้การควบคุมของนักศึกษาและขึ้นกับตัวนักศึกษาเองและนักศึกษามีความรู้สึกดีต่อการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ประกอบกับการรับรู้ว่าคนสำคัญต่อนักศึกษาส่วนใหญ่ คิดว่านักศึกษาควรบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจะทำให้นักศึกษาจะตั้งใจที่จะทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬามากกว่ากลุ่มที่คิดในทางตรงข้าม

3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (B) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมากที่สุด (r= .459 ,p<.05) และไม่มีความสัมพันธ์กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม

2.2 ผลการศึกษาเพื่อตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัยข้อ 2 ศึกษาอำนาจการทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจากตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ซึ่งได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง ,การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง และ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง

2.2.1 ศึกษาอำนาจการทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจากตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ซึ่งได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง และ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง สมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายนี้คือ สมมติฐานข้อ 4

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ตัวแปรเกณฑ์คือ เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I)

ตัวแปรเกณฑ์เจตนาในการกระทำพฤติกรรม	ตัวพยากรณ์	สัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2)	สัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β)
วิเคราะห์แบบกลุ่มพฤติกรรม			
1. เจตนาที่จะทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I)	AB		.056
	SN	.144*	.064
	PBC		.333*
วิเคราะห์แบบพฤติกรรมเดี่ยว			
2. เจตนาที่จะทำพฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรด 55 % (I1)	AB1		.126*
	SN1	.097*	.051
	PBC1		.273*

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวแปรเกณฑ์เจตนาในการกระทำพฤติกรรม	ตัวพยากรณ์	สัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2)	สัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β)
วิเคราะห์แบบพฤติกรรมเดี่ยว			
3. เจตนาในการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป (I2)	AB2		.019
	SN2	.190*	.083
	PBC2		.410*
4. เจตนาในการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว (I3)	AB3		.055
	SN3	.008	.063
	PBC3		-.030
5. เจตนาในการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ (I4)	AB4		.095
	SN4	.251*	.128*
	PBC4		.425*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบผลดังนี้ คือ 1) (วิเคราะห์แบบพฤติกรรมกลุ่ม) เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (AB) , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (SN) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (PBC) ร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) ได้ร้อยละ14.40 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .333 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .056 และ .064 ตามลำดับ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐานเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา คือ

$$I = .056AB + .064SN + .333PBC^*$$

ซึ่งสนับสนุน สมมติฐานข้อ 4 ที่กล่าวว่าเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรม , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมทางตรง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้

2) เจตคติต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตาม สัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ทางตรง (AB1) ,การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ทางตรง (SN1) และ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ทางตรง (PBC1) ร่วมกันทำนายเจตนาในการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% (I1) ได้ร้อยละ 9.70 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .126 และ .273 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .051 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

I1 = .126AB1* + .051SN1 + .273 PBC1*

3) เจตคติต่อพฤติกรรมการรับประทานให้เพียงพอกับโครงสร้างและพลังงานของร่างกายทางตรง(AB2) ,การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการรับประทานให้เพียงพอกับโครงสร้างและพลังงานของร่างกายทางตรง (SN2)และ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการรับประทานให้เพียงพอกับโครงสร้างและพลังงานของร่างกายทางตรง (PBC2) ร่วมกันทำนายเจตนาในการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างและพลังงานของร่างกาย (I2) ได้ร้อยละ 19.00 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .410 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .019 และ .083 ตามลำดับ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

I2 = .019AB2 + .083SN2 + .410PBC2*

4) สำหรับเจตคติต่อพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว ทางตรง (AB3), การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว ทางตรง (SN3) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย

วันละประมาณ 6-8 แก้วทางตรง (PBC3) ไม่สามารถร่วมกันทำนายเจตนาในการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว (I3) ได้ พบเพียงว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาในการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r =.278* และ.372*) ตามลำดับ

5) เจตคติต่อพฤติกรรมการรับประทานให้ครบทุก 3 มื้อ ทางตรง (AB4) ,การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการรับประทานให้ครบทุก 3 มื้อ (SN4) ทางตรง และ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการรับประทานให้ครบทุก 3 มื้อ ทางตรง (PBC4) ร่วมกันทำนายเจตนาในการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ได้ร้อยละ 25.10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .128 และ .425 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .095 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

I4 = .095AB4 + .128SN4* + .425 PBC4*

2.2.2 ศึกษาอำนาจการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจากตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนซึ่งได้แก่ เจตนาเชิงพฤติกรรม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง สมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายนี้ คือ สมมติฐานข้อ 5 และ 6

จากตาราง 3 พบว่า ตัวแปรทำนายคือ เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสามารถทำนายตัวแปรเกณฑ์ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ (r =.15, p<.05) สนับสนุนสมมติฐานข้อ 5

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เมื่อใช้ตัวแปรเกณฑ์คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

ตัวแปรเกณฑ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา	ตัวพยากรณ์	สัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2)	สัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β)
วิเคราะห์แบบพฤติกรรมกลุ่ม			
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (B)	I	.211*	-.013
	PBC		.464*
วิเคราะห์แบบพฤติกรรมเดี่ยว			
2. พฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55 % (B1)	I1	.105*	.203*
	PBC1		.202*
3. พฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป (B2)	I2	.042*	.135*
	PBC2		.106
4. พฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว (B3)	I3	.122*	-.191*
	PBC3		.304*
5. พฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ (B4)	I4	.201*	.171*
	PBC4		.342*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบผลดังนี้ คือ 1) (วิเคราะห์แบบพฤติกรรมกลุ่ม) เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) และการรับรู้ความสามารถในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ ร้อยละ 21.10 มีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐาน 6 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .464 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ -.013 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

B = -.013I +.464PBC*

2) เจตนาในการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30%คาร์โบไฮเดรต 55% (I1) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC1) ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55 % (B1) ได้ร้อยละ 10.50 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของเจตนาในการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30%คาร์โบไฮเดรต 55%และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .203 และ .202 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถเขียนสมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐานพฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55 % คือ

B1 = .203 I1* +.202PBC1*

3) เจตนาในการรับประทานพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป (I2)และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC2) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป (B2) ได้ร้อยละ 4.20 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของเจตนาในการรับประทานพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป เท่ากับ .135 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .106 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถแสดงสมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐานพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป (B2) คือ

B2 = .135I2* +.106PBC2

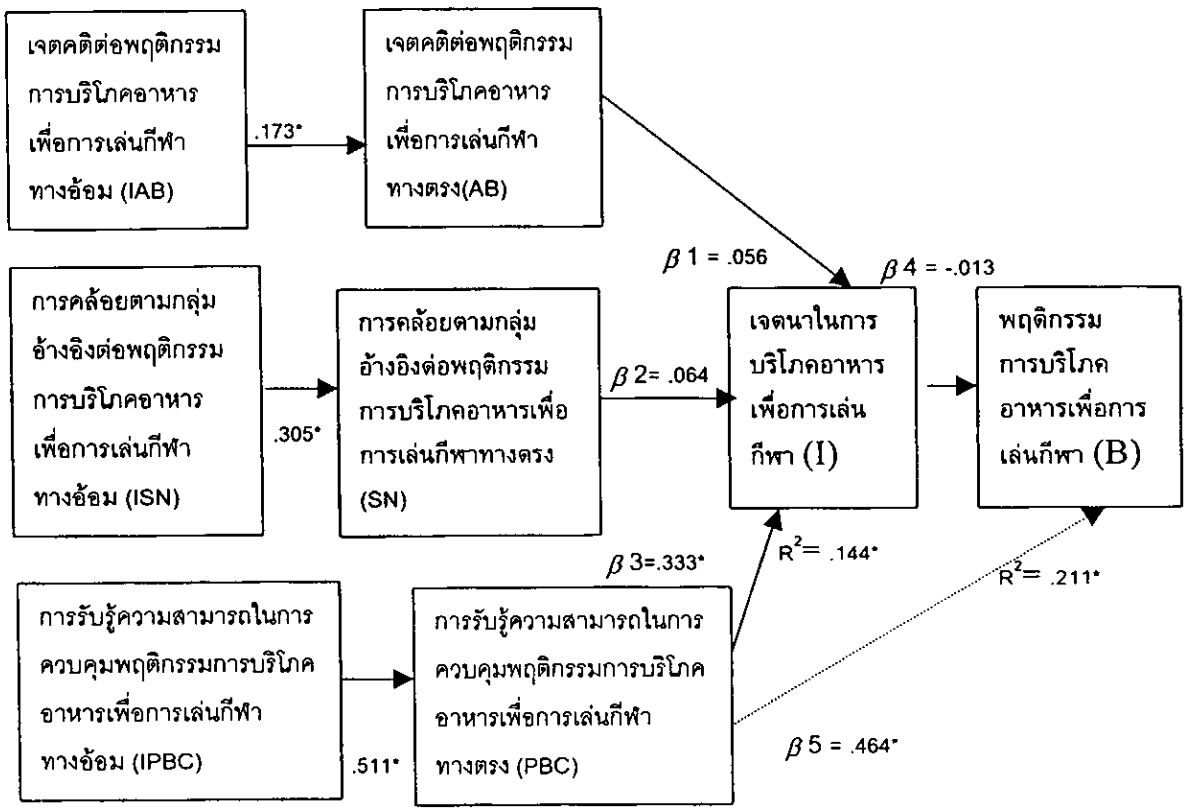
4) เจตนาในการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว (I3) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC3) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว (B3) ได้ร้อยละ 12.20 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของเจตนาในการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ -.191 และ .304 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สามารถเขียนสมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐานพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6 - 8 แก้ว (B3) คือ

B3 = -.191 I3* +.304PBC3*

5) เจตนาในการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ (I4) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC4) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ได้ร้อยละ 20.10 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของเจตนาในการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .171 และ .342 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถเขียนสมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐานพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ คือ

$$B4 = .171\ I4^{*} + .342\ PBC4^{*}$$

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเอนเตอร์ ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ในการอธิบาย และทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา เพื่อให้เห็นภาพโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ที่ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอในรูปโครงสร้างทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ดังแสดงในภาพประกอบ 3 ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ของตัวแปรตามโครงสร้างของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

จากการศึกษาตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาที่สำคัญ เมื่อเทียบกับตัวแปรทั้งหมดที่ศึกษา คือ ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมซึ่งสามารถอธิบายได้ทั้งในลักษณะพฤติกรรมกลุ่มและพฤติกรรมเดี่ยว จึงทำการศึกษาเพิ่มเติมว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาในระดับที่แตกต่างกันจะมีความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม ($\overline{X}$ ci) โดยการแบ่งกลุ่มโดยใช้คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม ($\overline{X}$ = 19.88) ผู้ที่มีคะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูง (N=204) ผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดเป็นกลุ่มที่มี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ (N=111) ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม ($\bar{X}$ ci) รายข้อระหว่างกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงและกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ

ปัจจัยควบคุม	$\bar{X}$ ci องกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูง (N = 204)	$\bar{X}$ ci ของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ (N = 111)	ค่า t
การบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา.....			
การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30%คาร์โบไฮเดรต 55 %			
1. การมีเวลา	2.142	1.757	.818
2. การมีเงิน	2.054	1.387	3.874*
3. การได้รับความสะดวก	2.068	1.279	4.313*
4. การประสบกับความยุ่งยาก	1.867	1.288	3.349*
5. การมีปริมาณร้านค้าอย่างเพียงพอ	1.980	1.288	3.937*
การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป			
6. การได้รับความสะดวก	2.465	1.567	1.981*
7. การมีเวลา	2.112	1.621	3.381*
8. การมีเงิน	2.431	1.576	1.636
9. ปริมาณร้านขายอาหารอย่างเพียงพอ	1.980	1.567	2.745*
10. การประสบกับความยุ่งยาก	1.867	1.378	3.128*

ตาราง 6 (ต่อ)

ปัจจัยควบคุม	$\bar{X}$ ci ของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูง (N = 204)	$\bar{X}$ ci ของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ (N = 111)	ค่า t
การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว			
11. การมีเงิน	2.607	1.783	1.839
12. มีเวลา	2.363	1.756	3.796*
13. มีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ	2.284	1.630	3.994*
14. ไม่ชอบดื่มน้ำ	1.387	1.108	1.316
15. มีสถานที่เพียงพอ	2.102	1.504	3.466*
การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ			
16. การมีเงิน	2.230	1.684	3.620*
17. การมีเวลา	2.171	1.342	4.717*
18. การได้รับความสะดวก	2.201	1.441	4.609*
19.มีปริมาณร้านขายอาหารเพียงพอ	2.034	1.405	3.581*
20. เบื่ออาหาร	1.529	1.144	2.010*
21. ประสบกับความยุ่งยาก	1.667	1.351	1.772

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงกับกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ มีความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมแตกต่างกัน 16 ความเชื่อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นความเชื่อที่กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงเชื่อมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำทั้งหมด ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงเชื่อ มากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำว่า การที่ตนเองจะรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ได้เมื่อเกิดความตระหนักว่ามีโอกาสที่จะมีเงิน ได้รับความสะดวก และการมีปริมาณร้านค้าอย่างเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริมและการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวาง

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงเชื่อ มากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำว่า การที่ตนเองจะรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างและพลังงานที่ใช้ไป เนื่องจากมีโอกาสที่จะได้รับความสะดวก การมีเวลา การมีปริมาณ ร้านขายเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริมและการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวาง

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงเชื่อ มากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำว่า การที่ตนเองจะดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6- 8 แก้ว ได้เนื่องจากเกิดความตระหนักว่า ตนเองมีโอกาสที่จะมีเวลา มีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ และมีสถานที่เพียงพอ

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงเชื่อ มากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำว่า การที่ตนเองจะรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ได้เนื่องจากเกิดความตระหนักว่า ตนเองมีโอกาสที่จะมีเงิน มีเวลา ได้รับความสะดวก มีปริมาณร้านขายอาหารเพียงพอ เป็นปัจจัยส่งเสริมและการเบื่ออาหารเป็นปัจจัยขัดขวาง

2.3. ผลการศึกษาเพื่อตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัยข้อ 3 เพื่อศึกษาตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ซึ่งได้แก่ เพศ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลางตามสมมติฐานข้อ 7

ผลการวิจัยพบความแตกต่างใน 3 ประการ ดังนี้ 1) การศึกษาเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา(I) พบว่าเจตคติต่อพฤติกรรมทางตรง,การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงของนักศึกษาชายร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) ได้ ร้อยละ 27.70 มีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของเจตคติต่อพฤติกรรมทางตรงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเท่ากับ .193 และ .436 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ -.050 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

I = .193AB* - .050SN +.436PBC*

สำหรับนักศึกษาหญิงพบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมทางตรง,การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง ร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) ได้ ร้อยละ 9.50 มีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเท่ากับ .272 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตคติต่อพฤติกรรมทางตรงและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

ทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .005 และ .119 ตามลำดับ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

I = .005 AB + .119SN + .272PBC*

2) การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา พบว่าเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC) ของนักศึกษาชาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (B) ได้ร้อยละ 16.90 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .433 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ - .048 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

B = -.048I + .433PBC*

สำหรับนักศึกษาหญิงเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC) ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (B) ได้ร้อยละ 25.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .502 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .014 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถเขียนสมการการทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

B = .014I + .506 PBC*

(ผลการวิเคราะห์ข้อ 1) และ 2) แสดงในตาราง 17 และ18 ในภาคผนวก ข)

3) การศึกษาความเชื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาพบว่าความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเกี่ยวกับการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬามีความเหมือนและแตกต่างกัน โดยการวิเคราะห์แบบพฤติกรรมเดี่ยวดังต่อไปนี้คือ

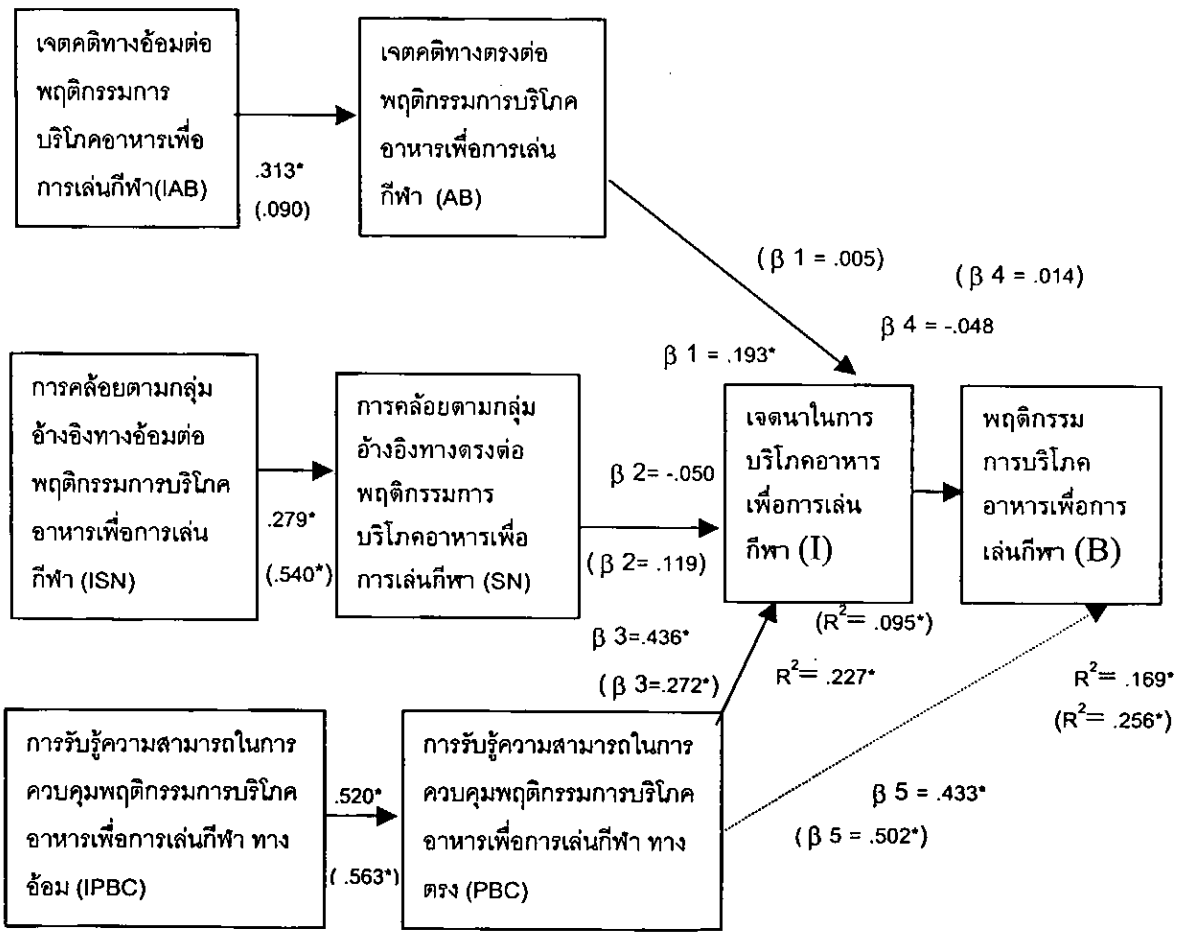
พฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% นักศึกษาชายเชื่อว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ได้ เนื่องมาจากการได้รับความสะดวก และการมีปริมาณร้านค้าอย่างเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริม และเชื่อว่าการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรมนี้ ส่วนนักศึกษาหญิงเชื่อว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ได้ เนื่องมาจากการมีเวลา , การมีเงิน ,การได้รับความสะดวก เป็นปัจจัยส่งเสริมและเชื่อว่าการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรม

พฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป นักศึกษาชายเชื่อว่าการที่ตนเองจะรับประทานให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไปได้ เนื่องมาจากการมีเวลาเป็นปัจจัยส่งเสริม และเชื่อว่าการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรมนี้ ส่วนนักศึกษาหญิงเชื่อว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไปได้ เนื่องมาจากการมีเงิน ,การได้รับความสะดวกเป็นปัจจัยส่งเสริมและเชื่อว่าการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรม

พฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว นักศึกษาชายเชื่อว่าการที่ตนเองจะดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้วได้นั้น เนื่องมาจากการมีเวลาและมีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริม ส่วนนักศึกษาหญิงเชื่อว่าการที่ตนเองจะดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้วได้นั้น เนื่องมาจากการมีเวลา ,การมีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ และมีสถานที่เพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริม

พฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ นักศึกษาชายเชื่อว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ได้นั้นเนื่องมาจากการมีเงิน , การมีเวลาและการได้รับความสะดวกเป็นปัจจัยส่งเสริม ส่วนนักศึกษาหญิงเชื่อว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ได้นั้นเนื่องมาจากการมีเงิน ,การมีเวลา, การได้รับความสะดวกและการมีปริมาณร้านขายอาหารเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริม และเชื่อว่าการเบื่ออาหารเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรม ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างแสดงใน ตาราง 19 และ 20 ในภาคผนวก ข ซึ่งจากการศึกษานี้สนับสนุนสมมติฐานข้อ 7

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเอนเตอร์ (Enter) ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ในการอธิบายและทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา เพื่อให้เห็นภาพโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ที่ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอในรูปโครงสร้างทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ดังแสดงในภาพประกอบ4 ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 4 ค่าสถิติแสดงความเกี่ยวข้องของตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง (ภายในวงเล็บ)

บทที่ 5
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งจุดมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงกับทางอ้อม

2. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจากตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนได้แก่ เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

3. เพื่อศึกษาตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคม ซึ่งได้แก่ เพศ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง

สมมติฐานในการวิจัย

1. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง(AB) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (bi) กับการประเมินผลของการกระทำ (ei))

2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (SN) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (NBi) กับแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (MCi))

3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (PBC) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Ci) การรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม (Pi))

4. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง(AB) , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง(SN) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง(PBC) ร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ (I)

5. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา(I) สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้(B)

6. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (PBC) ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ (B)

7. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาแตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างการศึกษาครั้งนี้ ประชากรเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และ 2 วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง จำนวน 5 วิทยาลัย ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง , วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี , วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร , วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี และวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2546 จำนวนทั้งสิ้น 1,489 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ชั้นปีที่1 และ 2 วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง จำนวน 5 วิทยาลัย ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง , วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี, วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร, วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรีและวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2546 ซึ่งเลือกมาโดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratfied random Sampling) จำนวนนักศึกษา 315 คน เป็นชาย 215 คน เป็นหญิง 100 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัด 11 ชุด มีรายละเอียดดังนี้

2.1 แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง(AB) จำนวน 26 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .629 เป็นแบบวัดที่ 1

2.2 แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม (IAB) ประกอบด้วยความเชื่อเกี่ยวกับการทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (bi) จำนวน 24 ข้อ และการประเมินผลการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (ei) จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบวัดที่ 2 และ 3 ตามลำดับ คิดค่าความเชื่อมั่นรวมของแบบวัดเจตคติทางอ้อม เท่ากับ .710

2.3 แบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง (SN) จำนวน 4 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .744 เป็นแบบวัดที่ 4

2.4 แบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (ISN) ประกอบด้วยความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (NBi) จำนวน 16 ข้อ และแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (MCi) จำนวน

16 ข้อ เป็นแบบวัดที่ 5 และ 6 ตามลำดับ คิดค่าความเชื่อมั่นรวมของแบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม เท่ากับ .942

2.5 แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC) จำนวน 12 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .931 เป็นแบบวัดที่ 7

2.6 แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม (IPBC) ประกอบด้วยความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Ci) จำนวน 21 ข้อ และการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม (Pi) จำนวน 21 ข้อ เป็นแบบวัดที่ 8 และ 9 ตามลำดับ คิดค่าความเชื่อมั่นรวมของแบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม เท่ากับ .912

2.7 แบบวัดเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) จำนวน 4 ข้อ ค่าความ เชื่อมั่นเท่ากับ .866 เป็นแบบวัดที่ 10

2.8 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (B) จำนวน 4 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .840 เป็นแบบวัดที่ 11

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการแบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 2 ครั้ง คือ ครั้งที่1 เก็บข้อมูลตัวแปรต้นทั้งหมด และ ครั้งที่ 2 เก็บข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา โดยการแจกแบบรายงานตนให้นักศึกษาตอบเว้นช่วงเวลาจากการเก็บข้อมูลครั้งแรกประมาณ 1 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการอธิบายลักษณะของตัวแปร ใช้สถิติการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ,2 , 3 และ 5 ใช้สถิติพหุคูณในการทดสอบสมมติฐานข้อ 4 และข้อ 6 ใช้สถิติพหุคูณและสถิติที ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 7

สรุปผลการวิจัย

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสามารถใช้ในการอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ในเขตภาคกลาง ในการทดสอบสมมติฐานพบว่า

1. เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = .173)

2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงมีความสัมพันธ์กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = .305)

3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = .511)

4. เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง ร่วมกันอธิบายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ร้อยละ14.40 มีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.05) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงเท่ากับ .333 (p< .05) เจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงเท่ากับ .056 (p> .05) และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงเท่ากับ .064 (p> .05)

5. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา สามารถอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ได้ร้อยละ 15.70 มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .05)

6. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ร้อยละ 21.10 มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .05) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาเท่ากับ -.013 (p>.05) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง เท่ากับ .464 (p< .05)

7. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันใน 3 ประการ ดังนี้ 1) การศึกษาเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา(I) พบว่าเจตคติต่อพฤติกรรมทางตรง,การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงของนักศึกษาชายร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) ได้ ร้อยละ 27.70 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของเจตคติต่อพฤติกรรมทางตรงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเท่ากับ .193 และ .436 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ -.050 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับนักศึกษาหญิงพบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมทางตรง,การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง ร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) ได้ ร้อยละ 9.50 มีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเท่ากับ .272

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตคติต่อพฤติกรรมทางตรงและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .005 และ .119 ตามลำดับ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา พบว่าเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC) ของนักศึกษาชาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (B) ได้ร้อยละ 16.90 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .433 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ - .048 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับนักศึกษาหญิงเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC) ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (B) ได้ร้อยละ 25.60 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .502 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .014 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) การศึกษาความเชื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาพบว่าความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเกี่ยวกับการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬามีความเหมือนและแตกต่างกัน โดยการวิเคราะห์แบบพฤติกรรมเดี่ยวดังต่อไปนี้คือ

พฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อเหมือนกันว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ได้ เนื่องมาจากการได้รับความสะดวกเป็นปัจจัยส่งเสริมและเชื่อว่าการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรมนี้ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อแตกต่างกันในเรื่องการมีเวลา, การมีเงินและการมีปริมาณร้านค้าอย่างเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริม

พฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อเหมือนกันว่าการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรมนี้ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อแตกต่างกันในเรื่องของการมีเวลา ,การมีเงิน ,และการได้รับความสะดวกเป็นปัจจัยส่งเสริม

พฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อเหมือนกันว่าการที่ตนเองจะดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้วได้นั้น เนื่องมาจากการมี

เวลาและมีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริม นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อแตกต่างกันในเรื่องของการมีสถานที่เพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริม

พฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อเหมือนกันว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ได้นั้นเนื่องมาจากการมีเงิน , การมีเวลาและการได้รับความสะดวกเป็นปัจจัยส่งเสริม นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อแตกต่างกันในเรื่องของการมีปริมาณร้านขายอาหารเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริมและการเบื่ออาหารเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรม

อภิปรายผล

การอภิปรายผลจะแยกพิจารณาเป็น 2 ประเด็น ตามความสำคัญของปัญหา ดังนี้

1. การนำทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนไปใช้ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง

2. แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยอาศัยผลจากการวิจัย

ส่วนที่ 1 การนำทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนไปใช้ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคกลาง

เมื่อพิจารณาผลการวิจัย ปรากฏผลสนับสนุนว่าทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสามารถนำไปใช้ในการอธิบาย และทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ โดยจะนำเสนอตามลำดับของสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (AB) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (bi) กับ การประเมินผลของการกระทำ (ei)) ผลจากการศึกษาพบว่า เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับการกระทำ กับการประเมินผลของการกระทำ) มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าความสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r=.173$, $p< .05$) เป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่1 ทั้งนี้เพราะเจตคติทางตรงและเจตคติทางอ้อมมีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน กล่าวคือ เจตคติทางตรงที่วัดในงานวิจัยนี้จะใช้เจตคติที่อยู่บนนิยามขององค์ประกอบด้านความ

รู้สึกเพียงองค์ประกอบเดียว ส่วนเจตคติที่วัดโดยทางอ้อมนั้น จากแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Fishein and Ajzen เจตคติทางอ้อมมาจากความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ และการประเมินผลของการกระทำซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นลักษณะที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกจะพบว่าคำคุณศัพท์กับการประเมินความเชื่อมีลักษณะคล้ายคลึงกัน การวัดเจตคติทางตรงมีคำคุณศัพท์ เช่น แข็งแรง สิ้นเปลืองและยุ่งยาก ในขณะเดียวกันกับเจตคติทางอ้อม ความเชื่อเด่นชัดก็มีการสะท้อนถึงคำว่าแข็งแรง สิ้นเปลือง และยุ่งยาก นอกจากนี้ก็ให้ประเมินความเชื่อเด่นชัดของคำว่าแข็งแรง สิ้นเปลือง และยุ่งยากด้วย ดังเช่น งานวิจัยของไอเซนและเมดเดน (Ajzen and Madden.1986) พบว่า เจตคติทางตรงต่อการเรียนในวิชาหนึ่ง และเป้าหมายในการได้เกรดเอมีความสัมพันธ์กับเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมมีนัยสำคัญทางสถิติ เจตคติทางตรงมีความสัมพันธ์กับเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรมในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนไทยหลายเรื่อง ประธาร วสวานนท์ (2538) ศึกษาพฤติกรรมการวางแผนการสอนของข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า เจตคติทางตรงมีความสัมพันธ์กับ เจตคติทางอ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับ ราชันย์ บุญธิมา (2536) ศึกษาพฤติกรรมการทุจริตการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า เจตคติทางตรงมีความสัมพันธ์กับเจตคติทางอ้อมมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของ เรวดี วัฒกโกศล (2533) พบว่าเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการเลือกศึกษาต่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 2 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (SN) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (NBi) กับแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (MCi)) ผลจากการศึกษาพบว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงกับแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง) มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = .305$, $p < .05$) เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ทั้งนี้เพราะการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อมมีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งการวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงเป็นการประเมินความเชื่อของบุคคลที่มีต่อความคิดเห็นของบุคคลส่วนมากที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้น ส่วนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อมนั้นมาจากแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Fishein and Ajzen การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อมมาจากความเชื่อต่อบุคคลที่มีความสำคัญและแรงจูงใจในการคล้อยตามบุคคลสำคัญ จากงานวิจัยนี้การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงต่อบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับเขาในที่นี้คือ พ่อแม่ อาจารย์ พี่น้อง และเพื่อน ในขณะเดียวกัน การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม ความเชื่อต่อบุคคลที่มีความสำคัญก็มีการสะท้อนถึง

พ่อแม่ อาจารย์ พี่น้อง และเพื่อน นอกจากนี้ยังมีการประเมินแรงจูงใจในการคล้อยตามบุคคลที่มีความสำคัญยังประกอบด้วย พ่อแม่ อาจารย์ พี่น้อง และเพื่อนด้วย เมื่อพิจารณาผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเชื่อว่าพ่อแม่, อาจารย์ , พี่น้อง และเพื่อน มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมมีความคิดเห็นว่า เขาควรบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และกลุ่มตัวอย่างก็ต้องการที่จะทำตามความคิดเห็นนั้น กลุ่มตัวอย่างจะประเมินความคิดเห็นโดยรวมว่า บุคคลที่มีความสำคัญต่อเขาคิดว่าเขาควรบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (พิจารณาได้จากค่าเฉลี่ยของการวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง และทางอ้อมที่เป็นไปในทิศทางบวก) ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของที่บลู (จิระนันท์ พากเพียร .2540: 43 ; อ้างอิงจาก Blue.1995) สังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่ามี 11 เรื่อง ที่มีการวัดเจตคติทางอ้อม และวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (e.b) พบว่าองค์ประกอบความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม (nb.mc) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง รวม 5 เรื่อง มัณฑนา สิริรัตโนภาส (2538) พบว่า การคล้อยตามกลุ่ม อ้างอิงทางตรงในการบริจาคโลหิตมีความสัมพันธ์กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อมในการบริจาคโลหิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารีวรรณ รุ่งทวีวณิช (2541) ที่ศึกษาพฤติกรรมการรีไซเคิลขยะมูลฝอยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตทดลองโครงการรีไซเคิลขยะมูลฝอยของกรุงเทพมหานคร พบว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 3 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (PBC) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม (ผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Ci) และการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม (Pi))

ผลจากการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางอ้อม (ผลรวมของของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมกับการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม) มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .511 ($p < .05$) เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 3 ตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน การวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง เป็นการสะท้อนถึงความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการรับรู้ความยากง่ายในการกระทำพฤติกรรม โดยการถามความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถที่เขาจะควบคุมพฤติกรรมนั้น (Ajzen.1991:185) สอดคล้องกับการวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อมซึ่งวัดจากความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม เป็นความเชื่อเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีปัจจัยส่งเสริมหรือโอกาสที่จะทำพฤติกรรม หากบุคคลเชื่อว่าเขามีปัจจัยส่งเสริมและโอกาสมาก และมีอุปสรรคน้อยเพียงไร เขาก็ควรรับรู้ว่าเขาสามารถควบคุม

พฤติกรรมนั้นได้มากเพียงนั้น เมื่อพิจารณาจากผลของการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างคาดคะเนโอกาสที่จะพบกับปัจจัยควบคุมในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (Ci) เช่น เงิน , เวลา , การได้รับความสะดวก และปริมาณร้านอาหารอย่างเพียงพอ เป็นต้น รวมถึงประเมินว่าเงิน , เวลา , การได้รับความสะดวก และปริมาณร้านอาหารอย่างเพียงพอ เหล่านี้เป็นปัจจัยสนับสนุนการกระทำ (Pi) ด้วย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะใช้ข้อมูลเหล่านี้ประกอบการประเมินว่า การบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสำหรับเขาเป็นสิ่งที่ง่ายหรือยาก (PBC) การศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการการควบคุมพฤติกรรมที่วัดโดยทางอ้อมนั้นพบว่ายังมีงานวิจัยไม่มากนัก งานวิจัยที่พบผลการศึกษาสอดคล้องดังเช่น งานวิจัยของไอเซนและไดเวอร์ (อารีวรรณ รุ่งทวีวณิช .2541:98 ; อ้างอิงจาก Ajzen and Driver.1991) พบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมการกระทำกิจกรรมนันทนาการทางตรงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถในการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม มีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของมัณฑนา สิริรัตโนภาส (2538) พบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริจาคโลหิตทางตรงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริจาคโลหิตทางอ้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอารีวรรณ รุ่งทวีวณิช (2541) ที่ศึกษาพฤติกรรมการรีไซเคิลขยะมูลฝอยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตทดลองโครงการรีไซเคิลขยะมูลฝอยของกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางอ้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 4 เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (AB), การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (SN) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (PBC) ร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ (I) ผลจากการศึกษาพบว่า เจตคติทางตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง สามารถร่วมกันอธิบายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน กล่าวว่า เจตคติต่อพฤติกรรม (AB) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (SN) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC) ร่วมกันทำนายเจตนาที่จะทำพฤติกรรมได้ และเมื่อพิจารณาตัวแปรที่สำคัญ คือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรงโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่กล่าวว่า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถทำนายเจตนาเชิงพฤติกรรมได้

เมื่อกลุ่มตัวอย่างประเมินการกระทำพฤติกรรมว่าเป็นการกระทำที่ง่าย อยู่ภายใต้การควบคุมของเขา การทำเช่นนี้ก็จะโน้มน้าวให้เขามีความตั้งใจในการกระทำที่หนักแน่นยิ่งขึ้น ในงานวิจัยนี้ก็พบเช่นกันว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างประเมินการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาว่าเป็นการกระทำที่ง่าย อยู่ภายใต้การควบคุมของเขา การทำเช่นนี้ก็จะโน้มน้าวให้เขามีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาหนักแน่นยิ่งขึ้น ซึ่งการประเมินสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้มาจากความเชื่อที่เขามีต่อปัจจัยเอื้ออำนวยและโอกาสที่จะกระทำพฤติกรรมดังเช่น เงิน , เวลา , การได้รับความสะดวกและปริมาณร้านอาหารอย่างเพียงพอ เป็นต้น ดังนั้นตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจะมีความสัมพันธ์กับเจตนาเชิงพฤติกรรมตามแผน และสามารถร่วมกันกับเจตคติต่อพฤติกรรมและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทำนายเจตนาเชิงพฤติกรรมนั้นได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของไอเซน (1991) ที่สังเคราะห์งานวิจัย 16 เรื่อง ตั้งแต่ปี 1985-1991 เพื่อแสดงให้เห็นการทำนายเจตนาเชิงพฤติกรรมจากตัวแปรทั้ง 3 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรม , การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกับเจตนาเชิงพฤติกรรม อยู่ระหว่าง .43 - .94 ซึ่งมีความสัมพันธ์ปานกลาง โดยเมื่อเพิ่มอำนาจการทำนายเจตนาได้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 5 เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้(B)

ผลจากการศึกษาพบว่า เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ พิจารณาจากค่าความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .157 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่เสนอว่าความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลักคือ เจตนาเชิงพฤติกรรม (นอกเหนือจากการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม) โดยเจตนาเชิงพฤติกรรมในทฤษฎีเป็นปัจจัยการจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมซึ่งจะมีความใกล้ชิดกับพฤติกรรมและเป็นตัวทำนายพฤติกรรมได้อย่างเที่ยงตรง ประกอบกับการทำนายพฤติกรรมจากเจตนาจะต้องแน่ใจว่าการวัดเจตนาและพฤติกรรมนั้นมีความสอดคล้องกัน จะต้องเป็นการกระทำอย่างเดียวกัน มีเป้าหมายของการกระทำ เวลาที่เกิดพฤติกรรมและสถานการณ์ที่พฤติกรรมที่สนใจจะเกิดขึ้น ตัวอย่างเช่นแบบสอบถามวัดเจตนาในการกระทำพฤติกรรมมีข้อคำถามว่า ในช่วง 1 สัปดาห์ข้างหน้า ฉันตั้งใจจะรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย และแบบสอบถามวัดพฤติกรรม มีข้อคำถามว่า ในรอบสัปดาห์นี้นักศึกษารับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30%

คาร์โบไฮเดรต 55% ซึ่งจะทำให้การทำนายพฤติกรรมมีความแม่นยำขึ้น (Ajzen and Fishbein.1980:41) บุคคลที่มีเจตนาในการกระทำพฤติกรรมที่หนักแน่น เขาจะมีความมุ่งมั่นส่วนตัวที่จะทำพฤติกรรมนั้น และความตั้งใจนี้จะนำไปสู่แนวโน้มที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมในที่สุด ดังนั้นหากพิจารณาจากผลการวิจัยนี้ก็ปรากฏผลที่สอดคล้องกันคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีความตั้งใจแน่วแน่ในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจะมีการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงเช่นกัน ซึ่งเห็นได้จากค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้ง 2 ที่เป็นไปในทิศทางบวก ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาเคย์ และบราวน์ (อารีวรรณ รุ่งทวีวณิช. 2541: 102 ; อ้างอิงจาก Macey and Brown. 1985 พบว่า เจตนาในการอนุรักษ์พลังงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของมัณฑนา สิริรัตโนภาส (2538) พบว่า เจตนาในการบริจาคโลหิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริจาคโลหิต ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สมมติฐานข้อที่ 6 เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง (PBC) ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ (B)

ผลจากการศึกษาพบว่าเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางตรง ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาได้ร้อยละ 21.10 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 6 โดยที่เจตนาในการรับประทานอาหาร ครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30%คาร์โบไฮเดรต 55 % (I1) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC1) ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55 % (B1) ได้ร้อยละ 10.50 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เจตนาในการรับประทานพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป (I2) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC2) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป (B2) ได้ร้อยละ 4.20 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เจตนาในการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว (I3) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC3) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว (B3) ได้ร้อยละ 12.20 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เจตนาในการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ (I4) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC4) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ได้ร้อยละ 20.10 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรม

ตามแผนที่ว่าตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดการกระทำพฤติกรรมเช่นเดียวกับเจตนาเชิงพฤติกรรม

จากการวิจัยครั้งนี้การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC) ช่วยในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ทฤษฎีได้เสนอว่าสำหรับบางกรณีมีทางเป็นไปได้ที่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมโดยตรง ถ้าหากทำให้เจตนาคงที่ การที่บุคคลจะมีความพยายามมากหรือน้อยในการกระทำพฤติกรรมป้าหมายขึ้นอยู่การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถควบคุมการกระทำพฤติกรรมได้มีความเป็นไปได้ที่จะพยายามทำพฤติกรรมดังกล่าวมากกว่าบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถควบคุมการกระทำพฤติกรรมได้ และถ้ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมสอดคล้องกับความสามารถที่แท้จริงของตนเอง จากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างประเมินการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาว่าเป็นการกระทำที่ง่าย อยู่ภายใต้การควบคุมของเขา การทำเช่นนี้ก็จะโน้มน้าวให้เขามีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาหนักแน่นยิ่งขึ้น ซึ่งการประเมินสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้มาจากความเชื่อที่เขามีต่อปัจจัยเอื้ออำนวยและโอกาสที่จะกระทำพฤติกรรมดังเช่น เงิน, เวลา, การได้รับความสะดวก และปริมาณร้านอาหารอย่างเพียงพอ เป็นต้นทำให้การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเพิ่มความแม่นยำในการทำนายพฤติกรรมได้มากขึ้น ดังนั้นการรับรู้โอกาสและสิ่งที่จำเป็นในการกระทำพฤติกรรม หรือความยากง่ายที่จะบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาจึงเป็นเพิ่มความสามารถในการทำนายพฤติกรรมได้โดยไม่ผ่านเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของไอเซนและแมดเดน (Ajzen and Madden. 1986) ที่พบว่า PBC ทำนาย พฤติกรรมการได้เกรดเอ ของนักศึกษาจิตวิทยาสังคมได้แม่นยำยิ่งขึ้นในช่วงท้ายของภาคเรียน ซึ่ง ไอเซนได้อภิปรายว่าอาจเป็นเพราะการรับรู้ของนักศึกษาในการที่จะได้หรือไม่ได้เกรดเอตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น ดังนั้น PBC จึงสามารถทำนายพฤติกรรมได้

สมมติฐานข้อที่ 7 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาแตกต่างกัน ผลจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาแตกต่างใน 3 ประการ ดังนี้ 1) การศึกษาเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา(I) พบว่าเจตคติต่อพฤติกรรมทางตรง, การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงของนักศึกษาชายร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา(I) ได้ร้อยละ 27.70 มีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของเจตคติต่อพฤติกรรมทางตรงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเท่ากับ .193 และ .436 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์

ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ -.050 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับนักศึกษาหญิงพบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมทางตรง,การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง ร่วมกันทำนายเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) ได้ร้อยละ 9.50 มีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเท่ากับ .272 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตคติต่อพฤติกรรมทางตรงและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .005 และ .119 ตามลำดับ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา พบว่าเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC) ของนักศึกษาชาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (B) ได้ร้อยละ 16.90 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .433 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ - .048 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับนักศึกษาหญิงเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรง (PBC) ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (B) ได้ร้อยละ 25.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางตรงเท่ากับ .502 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .014 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

3) การศึกษาความเชื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาพบว่าความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเกี่ยวกับการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬามีความเหมือนและแตกต่างกัน โดยการวิเคราะห์แบบพฤติกรรมเดี่ยวดังต่อไปนี้คือ

พฤติกรรมการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อเหมือนกันว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ได้ เนื่องมาจากการได้รับความสะดวกเป็นปัจจัยส่งเสริมและเชื่อว่าการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรมนี้ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อแตกต่างกันในเรื่องการมีเวลา, การมีเงินและการมีปริมาณร้านค้าอย่างเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริม

พฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อเหมือนกันว่าการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรมนี้ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อแตกต่างกันในเรื่องของการมีเวลา ,การมีเงิน ,และการได้รับความสะดวกเป็นปัจจัยส่งเสริม

พฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อเหมือนกันว่าการที่ตนเองจะดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้วได้นั้น เนื่องมาจากการมีเวลาและมีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริม นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อแตกต่างกันในเรื่องของการมีสถานที่เพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริม

พฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อเหมือนกันว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ได้นั้นเนื่องมาจากการมีเงิน , การมีเวลาและการได้รับความสะดวกเป็นปัจจัยส่งเสริม นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเชื่อแตกต่างกันในเรื่องของการมีปริมาณร้านขายอาหารเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริมและการเบื่ออาหารเป็นปัจจัยขัดขวางการทำพฤติกรรม ซึ่งจากการศึกษานี้ สนับสนุนสมมติฐานข้อ 7 สอดคล้องกับงานวิจัยของปริญดา จิรกุลพัฒนา (2536:77) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คุณค่าต่อสุขภาพความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพและพฤติกรรมการเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่นโดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 300 คน เพศชาย 17 คน หญิง 129 คนอายุระหว่าง 13-16 ปี กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ คือ เพศชายมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพมากกว่าเพศหญิงเมื่อวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทดสอบการทำนายของเพศ สามารถทำนายพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเพศเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุด ศาสตร์ดิยา ศาสตรานุวัตร (2544) พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับชญานิษฐ์ ธรรมธิษฐาน (2543) พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีเพศต่างกันจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ส่วนที่ 2 แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา โดยอาศัยผลจากงานวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาคือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม จากผลการศึกษาพบว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่กล่าวว่าตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถทำนายพฤติกรรมได้

และในงานวิจัยนี้ก็พบเช่นกันว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างประเมินการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาว่าเป็นการกระทำที่ง่าย อยู่ภายใต้การควบคุมของเขา การทำเช่นนี้ก็จะโน้มน้าวให้เขากระทำที่หนักแน่นยิ่งขึ้น ซึ่งการประเมินสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้มาจากความเชื่อที่เขามีต่อปัจจัยเอื้ออำนวยและโอกาสที่จะกระทำพฤติกรรมดังเช่น เงิน , เวลา , การได้รับความสะดวก และปริมาณร้านอาหารอย่าง เพียงพอ เป็นต้น กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงเชื่อ มากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ได้เมื่อเกิดความตระหนักว่ามีโอกาสที่จะมีเงิน ได้รับความสะดวกและการมีปริมาณร้านค้าอย่างเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริมและการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวาง

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงเชื่อมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างและพลังงานที่ใช้ไปเนื่องจากมีโอกาสที่จะได้รับความสะดวก,การมีเวลา,การมีปริมาณร้านขายเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริมและการประสบกับความยุ่งยากเป็นปัจจัยขัดขวาง

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงเชื่อมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำว่าการที่ตนเองจะดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6 - 8 แก้ว ได้เนื่องจากเกิดความตระหนักว่า ตนเองมีโอกาสที่จะมีเวลา , มีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ และมีสถานที่เพียงพอ

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงเชื่อมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำว่าการที่ตนเองจะรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ได้เนื่องจากเกิดความตระหนักว่าตนเองมีโอกาสที่จะมีเงิน , มีเวลา , ได้รับความสะดวกและมีปริมาณร้านขายอาหารเพียงพอเป็นปัจจัยส่งเสริมและการเบื่ออาหารเป็นปัจจัยขัดขวาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของไอเซนและแมดเดน (Ajzen and Madden. 1986) ที่พบว่า PBC ทำนายพฤติกรรมการได้เกรดเอของนักศึกษาจิตวิทยาสังคมได้แม่นยำยิ่งขึ้นในช่วงท้ายของภาคเรียน ซึ่งไอเซนได้อภิปรายว่าอาจเป็นเพราะการรับรู้ของนักศึกษาในการที่จะได้หรือไม่ได้เกรดเอตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น ดังนั้น PBC จึงสามารถทำนายพฤติกรรมได้

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าความเชื่อบางอย่างที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงและต่ำ ดังนั้นในการส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬานั้น จำเป็นต้องคำนึงถึงความสำคัญของความเชื่อเกี่ยวกับการมีปัจจัยส่งเสริมหรือโอกาสให้บริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา และการรับรู้ถึงอำนาจในการควบคุมของปัจจัยดังกล่าวที่กลุ่มตัวอย่างมีอยู่เดิม เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยนี้นำไปเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาในนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา คือตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจากการศึกษาความแตกต่างของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมแยกตามพฤติกรรมย่อยของพฤติกรรมการบริโภคเพื่อการเล่นกีฬากลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ มีความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมแตกต่างกัน 16 ความเชื่อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น อาศัยข้อมูลจากความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมและการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุมเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้รับสิ่งที่จำเป็นในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ตลอดจนพยายามลดปัจจัยควบคุมที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการกระทำดังกล่าว จากการศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมการกระทำพฤติกรรมพบว่าเป็นสิ่งที่นักศึกษาไม่สามารถควบคุมการกระทำพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง ตัวอย่างเช่น การมีเงิน , การมีเวลา, การมีร้านจำหน่ายอาหารในปริมาณเพียงพอ,การมีที่น้ำดื่มน้ำอย่างเพียงพอ เป็นต้น ดังนั้นถ้าต้องการให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาทางวิทยาลัยพลศึกษาในแต่ละแห่ง ควรจัดปัจจัยที่ส่งเสริมต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น เสนอแนะในภาพรวมดังนี้ 1) วิทยาลัยควรจัดให้มีร้านจำหน่ายอาหารในวิทยาลัย ให้เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษาและในแต่ละร้านควรมีปริมาณอาหารที่หลากหลายเพื่อให้นักศึกษามีโอกาสได้เลือกรับประทาน 2)มีการจัดเงินกองทุนโครงการอาหารสำหรับนักกีฬาและนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์เพื่อลดปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา 3) ในเรื่องของเวลาทางวิทยาลัยควรจัดเวลาให้เหมาะสมเอื้อต่อการรับประทานอาหารของนักศึกษาเนื่องจากในบางวิทยาลัยมีการจัดตารางเรียนไม่มีช่วงพักระหว่างคาบเรียนโดยเฉพาะนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงซึ่งวิชาที่เรียนจะเป็นวิชาปฏิบัติเกี่ยวกับพลศึกษาเป็นส่วนใหญ่ส่งผลให้ช่วงเวลาเรียนคาบเกี่ยวกันทำให้นักศึกษาไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการทำกิจกรรมอย่างอื่น 4) ทางวิทยาลัยควรมีการจัดที่สำหรับดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา และติดตั้งเครื่องบริการน้ำดื่มในที่ที่สะดวกต่อการใช้บริการของนักศึกษา

2. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากในวิจัยครั้งนี้การรับรู้ความสามารถในการควบคุมเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญในการทำนายและอธิบายพฤติกรรม ดังนั้นควรนำทฤษฎีที่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ในการทำนายและอธิบายพฤติกรรม ได้ทั้งสองแบบ คือ แบบไม่ผ่านเจตนาและแบบผ่านเจตนา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของพฤติกรรม

2.2 จากการวิจัยในครั้งนี้ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง และเจตคติทางตรงมีอิทธิพลต่อเจตนาในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาน้อย ผู้วิจัยจึงขอเสนอให้มีการศึกษาเรื่องการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง และเจตคติทางตรงซ้ำในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.3 ควรประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแบบอื่นเพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ , พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อสรุปในภาพรวมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่า มีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา กระทรวง. (2542). *หลักสูตรและการสอน ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง*. กลุ่มพัฒนาหลักสูตร ส่วนพัฒนาวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ.

กัลยา กิจบุญชู. (2537). *ความเชื่อและการปฏิบัติทางโภชนาการของนักกีฬาไทย*. อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. หน้า 153-159. กรุงเทพฯ : ที พี พรินทร์.

กิตติยา เตชะไพโรจน์. (2533). *ปัจจัยบางประการที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพยาบาลตามมาตรฐานการระวังและควบคุมการติดเชื้อเอดส์ของพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์ วทม. (สาธารณสุขศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2539). *แผนพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549)* กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

จีระนันท์ พากเพียร. (2540). *การทำนายและอธิบายพฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาลในคลินิกทันตกรรมของนักศึกษาทันตาภิบาล : ทดสอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร

เฉลา เพียรชอบ. (2529). *การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์. ค.ม กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชญานิษฐ์ ธรรมธิษฐาน. (2543). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพ*. ปริญญานิพนธ์. กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร

ชาญศิลป์ อุทธโยธา. (2528). *การทำนายและเข้าใจพฤติกรรมการเลือกคณะวิศวกรรมศาสตร์ในการสอบโควต้ามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี 2528 : การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกระทำที่มีเหตุผลของ Ajzen และ Fishbein*. รายงานวิชาเอกัตวิจัย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ณัฐสิตางค์ ทัศบุตร. (2539). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์. กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร

ดวงดาว พันธิตพงษ์.(2542) *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำวิจัยของอาจารย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.* ปริญญานิพนธ์. กศ.ม.(การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร

ดุจดาว เรืองเวชติวงษ์. (2540). *การศึกษาทัศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ ของนิสิตชายมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.* ปริญญานิพนธ์. กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร

ดุษฎี สุทธิปรียาศรี. (2527). *ปัญหาโภชนาการ* เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

ถาวร แซ่ตั้ง. (2529). *การทำนายพฤติกรรมการเลือกสมัครสอบเข้าเรียนต่อคณะวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทรรศนีย์ วงศ์บา. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตน – ภายนอกตนด้านสุขภาพและการรับรู้ถึงความเสี่ยงต่อการติดโรค กับพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์ของทหารเกณฑ์ กองทัพภาคที่ 3.* วิทยานิพนธ์ พบ.ม.(การพยาบาลชุมชน) ขอนแก่น : บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร

เทพวาณี หอมสนิท. (2536). *อาหารกับการบาดเจ็บทางการกีฬา.* แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธาดา วิมลวัตรเวที. (2534). *โภชนาการและอาหารสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ* .กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธีระพร อุวรรณโณ. (2535).*เจตคติ : การศึกษาตามแนวทฤษฎีหลัก.* กรุงเทพฯ : ครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

นพรัตน์ มหากาญจนกุล. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับแผนการดำเนินชีวิตของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรมรองเท้า.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ประธาร วสวานนท์. (2541). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการวางแผนการสอนของข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม.(พฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ประธาร วสวานนท์ และคนอื่นๆ. (2538). *รายงานการวิจัยตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวางแผนในการทำงานของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิริธร ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตามแนวทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล.* กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ประสงค์ วงศาโรจน์. (2539). *อาหารและโภชนาการ.* กรุงเทพฯ : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2535). *วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.* พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล

พิมพร ยศแก้ว. (2530) . *ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตภาคศึกษา 8.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มัณฑนา สิริรัตโนภาส. (2538). *การสำรวจความเชื่อ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาและพฤติกรรมการบริจาคโลหิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาสังคม) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ยุพา ชูสิทธิสกุล. (2544).*ความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจในการดื่มสุรากับพฤติกรรมการดื่มสุราของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา.* วิทยานิพนธ์. วท.ม (สาธารณสุขศาสตร์)

ราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2525) .พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

ราชันย์ บุญธิมา. (2534). *การทำนายพฤติกรรมทุจริตการสอนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามแนวทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร

ลักษณา วราสินธ์. (2537). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะปฏิบัติงานต่อไปที่สภากาชาดไทยของพยาบาลที่อยู่ระหว่างใช้ทุนการศึกษาของสภากาชาดไทย.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร . ถ่ายเอกสาร

วัลภา ผิวทน. (2527). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตนและภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคติดต่อ ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคมการให้ความร่วมมือของมารดาในการนำเด็กวัยก่อนเรียนมารับภูมิคุ้มกันโรค.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาล) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร

วิเชียร เกตุสิงห์. (2538) .*"ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย; เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้".*ใน ข่าวสารการวิจัยการศึกษา . 18(3) :8-11

วีณา ศิริสุข. (2533). *"พฤติกรรมการยอมตามในการรักษาด้วยยาของผู้ป่วยโรคเรื้อน"* พฤติกรรมสุขภาพ. ข่ายงานวิจัยสุขภาพ ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข. 2533.

ศาสตร์ดิยา ศาสตรานุวัตร. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร.* ปริญญานิพนธ์. กศ.ม (สุขศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ศรีรุ่ง ศุภฤกษ์คุณ. (2542). *การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตนาในการเลือกศึกษาต่อคณะแพทย์ศาสตร์ สามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. (2533). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์การโภชนาการ.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศิริศจี ศิริปุณย์. (2530). *ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์และกาญจนา บุรานนท์. (2532). *สุขศึกษากับสุขภาพ.* เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาสุขศึกษาหน่วย1-7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สาธารณสุข, กระทรวง. (2539). *พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522.* กรุงเทพฯ : กองสารวัตร สำนักงานอาหาร.

สุจิตรา ทัดเที่ยง. (2535). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจที่จะสวมหมวกนิรภัยของผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์.* วิทยานิพนธ์ สศ.ม. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

สุชิน ม่วงมี. (2542) . *แฮนด์บอล. เอกสารประกอบการสอนวิชาแฮนด์บอล.* วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง.

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. (2533). *พฤติกรรมการกินของคนไทย.* ในสอนสุขศึกษา.13 (50-51) : 1-9

สุนทรี สุนทรวิจารณ์. (2531). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษา เขตการศึกษา 11.* กรุงเทพมหานคร : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

สุวลัย ธำรงค์สกุลศิริ. (2537). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกำจัดขยะมูลฝอยอย่างถูกต้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุวารีวรรณ กิจสมัคร. (2539). *แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจควบคุมทางสุขภาพกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกของสตรีหลังคลอดในโรงพยาบาลราชวิถี*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

สุรีย์ จันทรโมลี และคนอื่น ๆ . (2529). *การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5,6 และ ผู้ที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอปลายมาศ*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

โสภณา รอดชู. (2535). *ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

หทัยรัตน์ ริ้มประพันณี. (2543). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกของสตรีในจังหวัดสระบุรีตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ :ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

อรนุช ขันทะวงศ์. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์. กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อัจฉราพร สุวรรณทล. (2528).*การทำนายและการทำความเข้าใจ เจตนา และพฤติกรรมการให้นมบุตรของมารดาตามแนวทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

อารีวรรณ รุ่งทวีวณิช. (2541). *พฤติกรรมการรีไซเคิลขยะมูลฝอยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตทดลองโครงการรีไซเคิลขยะมูลฝอยของกรุงเทพมหานคร: ศึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน*. ปริญญานิพนธ์. กศ.ม (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เอมอร อุดมเกษมาลี. (2534).*โภชนาการสำหรับการออกกำลังกายและกีฬาประเภทต่าง ๆ ในอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ*. หน้า 145-153. กรุงเทพฯ : ทีพีพรินทร์ จำกัด.

Ajzen, Icek. (1985) *" From intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. In J.Kuhl and J.Beckman(Eds.),"* Action – control : From Cognition to behavior. Heidlberg. Springer: 11-39.

Ajzen, Icek. (1991) *" The Theory of Planned Behavior,"* Organization and Human Decision Process. 50:179-211.

Ajzen, Icek & Madden. (1986) *" Prediction of Goal Directed Behavior: Attitude, Intentions and Perceived Behavior Control,"* Journal of Experimental Social Psychology. 22:453 -474. Blue, Carolyn Louise. (1997),May. "Theory of Planned Behavior and Self-Efficacy and Exercise Behavior in Blue- Collar workers," Dissertation Abstracts International-B.(CD-ROM) .57(11): 6848. Dissertation Abstracts. AAC.No. 9713318.

Ajzen, Icek and Martin Fishbein .(1980) *" Understanding Attitude and Predicting Social Behavior,"* New Jersey : Perentice-Hall, Inc,1980.

ภาคผนวก

หมายเลขแบบสอบถาม [] [] []

แบบสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

คำแนะนำในการตอบ

ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา โดยให้ท่านพยายามตอบให้มากที่สุดและเป็นไปตามความเชื่อ และความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อนำไปเป็นข้อมูลทางวิชาการ และเพื่อการแก้ไขปัญหาการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่อไป ขอให้พิจารณาความหมายของคำว่า " พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา" เฉพาะความหมายต่อไปนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำของนักศึกษาในการรับประทานอาหารที่แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาแสดงพฤติกรรมย่อยประกอบด้วยพฤติกรรมดังนี้

1. รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%
2. รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป
3. ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว
4. กินอาหารให้ครบทุกมื้อ 3 มื้อ

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

นางสาวศิริวรรณ โพธิ์วัน

การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

1. ท่านคิดว่าการที่ท่านจะรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% จะก่อให้เกิดผลอย่างไรบ้าง ? โปรดระบุ.....

ด้านดี	ด้านไม่ดี
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

2. เมื่อท่านต้องการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ท่านจะนึกถึงบุคคลหรือกลุ่มคน ซึ่งมีความสำคัญต่อท่านบ้าง ? โปรดระบุ.....

บุคคล หรือกลุ่มคนที่สนับสนุน	บุคคลหรือกลุ่มคนที่คัดค้าน
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

3. ปัจจัยใดบ้างที่เป็นการส่งเสริม หรือขัดขวาง เมื่อท่านต้องการที่จะรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% โปรดระบุ.....

ปัจจัยส่งเสริม (สิ่งจูงใจให้กระทำ)	ปัจจัยขัดขวาง (อุปสรรคในการกระทำ)
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

4. สำหรับท่าน การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% การกระทำนี้เป็นสิ่งที่.....

คำคุณศัพท์ในทางดี (ที่ท่านมีต่อการกระทำ)	คำคุณศัพท์ในทางไม่ดี(ที่ท่านมีต่อการกระทำ)
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

1. ท่านคิดว่าการที่ท่านจะรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป จะก่อให้เกิดผลอย่างไรบ้าง ? โปรดระบุ.....

ด้านดี	ด้านไม่ดี
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

2. เมื่อท่านต้องการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป ท่านจะนึกถึงบุคคลหรือกลุ่มคน ซึ่งมีความสำคัญต่อท่านบ้าง ? โปรดระบุ.....

บุคคล หรือกลุ่มคนที่สนับสนุน	บุคคลหรือกลุ่มคนที่คัดค้าน
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

3. ปัจจัยใดบ้างที่เป็นการส่งเสริม หรือขัดขวาง เมื่อท่านต้องการที่จะรับประทานให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป โปรดระบุ.....

ปัจจัยส่งเสริม (สิ่งจูงใจให้กระทำ)	ปัจจัยขัดขวาง (อุปสรรคในการกระทำ)
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

4. สำหรับท่าน การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป การกระทำนี้เป็นสิ่งที่.....

คำคุณศัพท์ในทางดี (ที่ท่านมีต่อการกระทำ)	คำคุณศัพท์ในทางไม่ดี(ที่ท่านมีต่อการกระทำ)
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว

1. ท่านคิดว่าการที่ท่านจะดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว จะก่อให้เกิดผลอย่างไรบ้าง ? โปรดระบุ.....

ด้านดี	ด้านไม่ดี
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

2. เมื่อท่านต้องการดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว ท่านจะนึกถึงบุคคลหรือกลุ่มคน ซึ่งมีความสำคัญต่อท่านบ้าง ? โปรดระบุ.....

บุคคล หรือกลุ่มคนที่สนับสนุน	บุคคลหรือกลุ่มคนที่คัดค้าน
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

3. ปัจจัยใดบ้างที่เป็นการส่งเสริม หรือขัดขวาง เมื่อท่านต้องการที่จะดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว โปรดระบุ.....

ปัจจัยส่งเสริม (สิ่งจูงใจให้กระทำ)	ปัจจัยขัดขวาง (อุปสรรคในการกระทำ)
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

4. สำหรับท่าน การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว การกระทำนี้เป็นสิ่งที่.....

คำคุณศัพท์ในทางดี (ที่ท่านมีต่อการกระทำ)	คำคุณศัพท์ในทางไม่ดี(ที่ท่านมีต่อการกระทำ)
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ 3 มื้อ

1. ท่านคิดว่าการที่ท่านจะรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ 3 มื้อ จะก่อให้เกิดผลอย่างไรบ้าง ? โปรดระบุ.....

ด้านดี	ด้านไม่ดี
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

2. เมื่อท่านต้องการรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ 3 มื้อ ท่านจะนึกถึงบุคคลหรือกลุ่มคน ซึ่งมีความสำคัญต่อท่านบ้าง ? โปรดระบุ.....

บุคคล หรือกลุ่มคนที่สนับสนุน	บุคคลหรือกลุ่มคนที่คัดค้าน
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

3. ปัจจัยใดบ้างที่เป็นการส่งเสริม หรือขัดขวาง เมื่อท่านต้องการที่จะรับประทานอาหารให้ครบให้ครบทุกมื้อ 3 มื้อ โปรดระบุ.....

ปัจจัยส่งเสริม (สิ่งจูงใจให้กระทำ)	ปัจจัยขัดขวาง (อุปสรรคในการกระทำ)
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

4. สำหรับท่าน การรับประทานอาหารครบให้ครบทุกมื้อ 3 มื้อ การกระทำนี้เป็นสิ่งที่.....

คำคุณศัพท์ในทางดี (ที่ท่านมีต่อการกระทำ)	คำคุณศัพท์ในทางไม่ดี(ที่ท่านมีต่อการกระทำ)
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

หมายเลขแบบสอบถาม [ ][ ][ ]

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

เรียน นักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวศิริวรรณ โพธิ์วัน นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังทำปริญญานิพนธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ซึ่งท่านเป็นผู้ที่ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

แบบสอบถามนี้ มีทั้งหมด 2 ตอน เป็นการศึกษาถึงความคิดเห็น ความเชื่อ และความรู้สึกของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ซึ่งท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมดังกล่าว การตอบแบบสอบถามนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด และไม่ใช่ตัวบ่งชี้ความดี/ เลว ของบุคคลทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้จากท่านจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการ ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้อย่างตั้งใจ และโปรดทำทุกข้อ

ขณะที่ท่านตอบแบบสอบถามนี้ ขอให้ท่านนึกถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาในความหมายต่อไปนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำของนักศึกษาในการรับประทานอาหารที่แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาแสดงพฤติกรรมย่อยประกอบด้วยพฤติกรรมดังนี้

* การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%
* การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป
* การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว
* การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ขอขอบคุณนักศึกษาทุกคนสำหรับความร่วมมือในการให้ข้อมูลอย่างตั้งใจ และครบถ้วนไว้ ณ โอกาสนี้

ศิริวรรณ โพธิ์วัน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้ท่านเติมข้อมูลในช่องว่าง.....หรือใส่เครื่องหมาย √ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ศึกษาอยู่ระดับประกาศนียบัตรวิชาศึกษาชั้นสูง ชั้นปีที่.....

ตอนที่ 2

คำชี้แจงในการตอบ

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความคิดเห็นของท่าน ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงข้อเดียว และโปรดทำทุกข้อ

ตัวอย่าง เช่น (0) การทำการบ้านเสร็จ ส่งครูได้ตรงเวลาทุกครั้ง เป็นสิ่งที่..

	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ใช่ทั้ง 2	น้อย	ปานกลาง	มาก	
น่าชมเชย		√						น่าตำหนิ

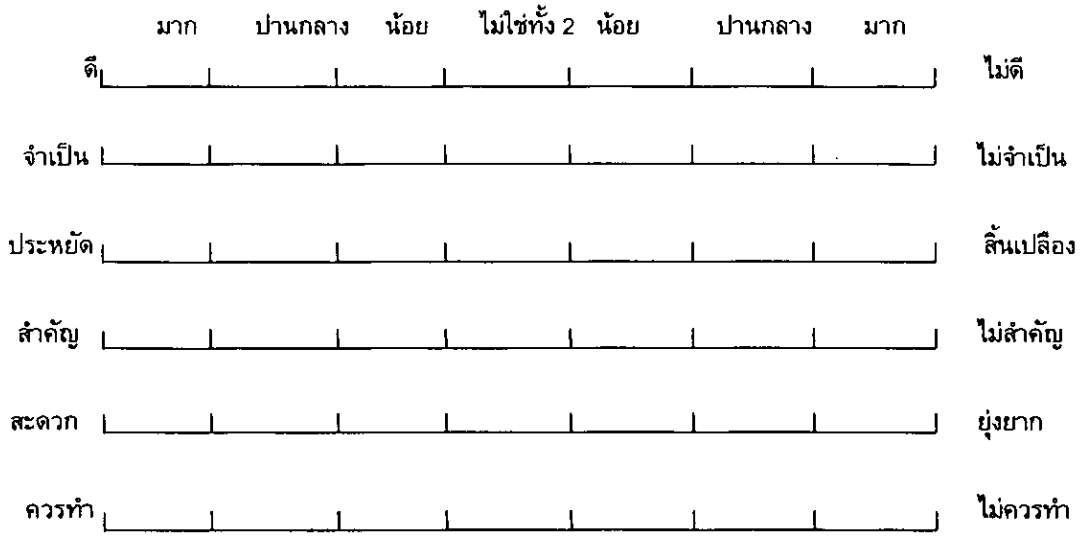
ชุดที่ 1 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจความรู้สึกของท่านที่มีต่อการกระทำต่อไปนี้ ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเชื่อของท่านมากที่สุด และโปรดทำทุกข้อ

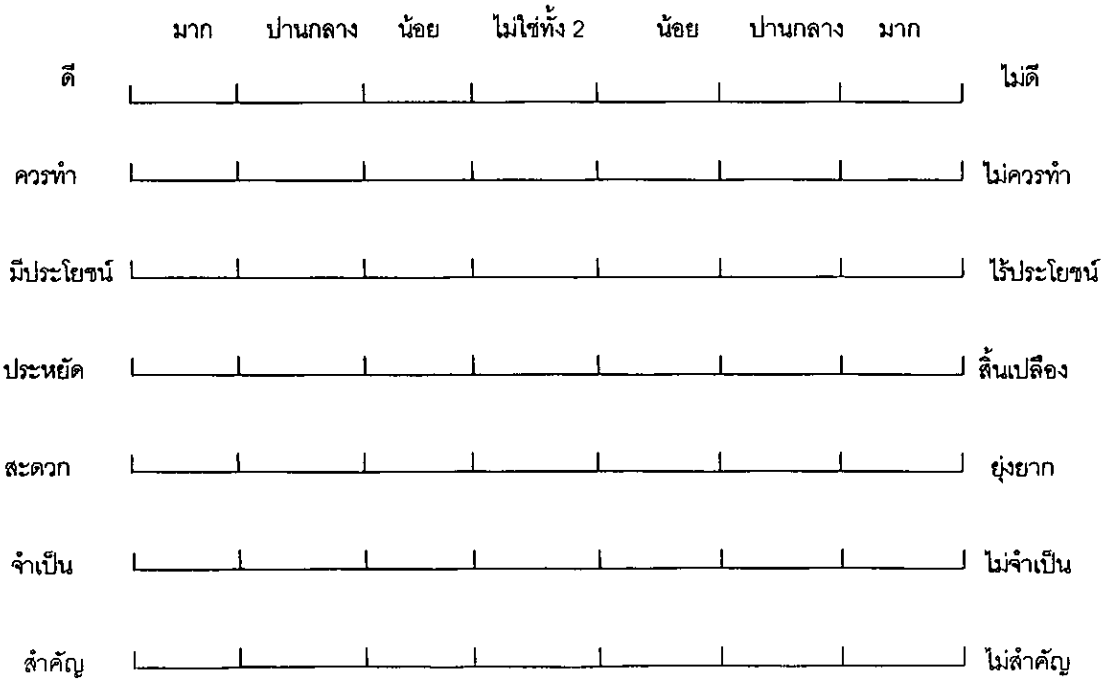
1.การรับประทานครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรด 55% ของฉันเป็นสิ่งที่...

	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ใช่ทั้ง 2	น้อย	ปานกลาง	มาก	
ดี								ไม่ดี
มีประโยชน์								ไม่มีประโยชน์
ประหยัด								สิ้นเปลือง
จำเป็น								ไม่จำเป็น
สะดวก								ยุ่งยาก
คุ้มค่า								เสียเวลา

2. การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป ของฉันเป็นสิ่งที่.....



3.การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว ของฉันเป็นสิ่งที่.....



4. การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ของฉันเป็นสิ่งที่.....

	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ใช่ทั้ง 2	น้อย	ปานกลาง	มาก	
ดี								ไม่ดี
ประหยัด								สิ้นเปลือง
จำเป็น								ไม่จำเป็น
สะดวก								ยุ่งยาก
ควรทำ								ไม่ควรทำ
มีประโยชน์								ไม่มีประโยชน์
เหมาะสม								ไม่เหมาะสม

ชุดที่ 2 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

คำชี้แจง ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึก ความเชื่อท่านต่อการทำพฤติกรรมต่อไปนี้มากที่สุด

การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

1. การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ทำให้ร่างกายของฉันแข็งแรง

	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ใช่ทั้ง 2	น้อย	ปานกลาง	มาก	
เป็นไปได้								เป็นไปไม่ได้

2. การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ทำให้ร่างกายของฉันเจริญเติบโต

	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ใช่ทั้ง 2	น้อย	ปานกลาง	มาก	
เป็นไปได้								เป็นไปไม่ได้

3. การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ทำให้ร่างกายของฉันได้รับสารอาหารครบถ้วน

	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ใช่ทั้ง 2	น้อย	ปานกลาง	มาก	
เป็นไปได้								เป็นไปไม่ได้

4. การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ทำให้ฉันอ้วน

	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ใช่ทั้ง 2	น้อย	ปานกลาง	มาก	
เป็นไปได้								เป็นไปไม่ได้

5. การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ทำให้ ฉันไม่เจ็บป่วย

เป็นไปได้ ——— เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

6. การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ทำให้ ฉันเกิดความยุ่งยาก

เป็นไปได้ ——— เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

7. การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% ทำให้ ฉันสิ้นเปลือง

เป็นไปได้ ——— เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

1. การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป ทำให้ ร่างกายของฉันแข็งแรง

เป็นไปได้ ——— เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไปของฉัน ทำให้ ร่างกายเจริญเติบโต

เป็นไปได้ ——— เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป ของฉัน ทำให้ ร่างกายสมส่วน

เป็นไปได้ ——— เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

4. การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป ของฉัน ทำให้ มีพลังงานเพียงพอ

เป็นไปได้ ——— เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

5. การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป ของฉัน ทำให้ สิ้นเปลือง

เป็นไปได้ ——— เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

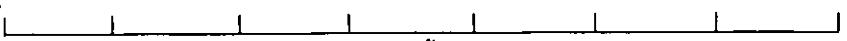
6. การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป ของฉัน ทำให้ อ้วน

เป็นไปได้ ——— เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

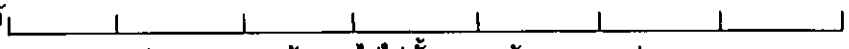
การดื่มน้ำสะอาดวันละ ประมาณ 6-8 แก้ว

1. การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว ของฉัน ทำให้ ระบบขับถ่ายดี

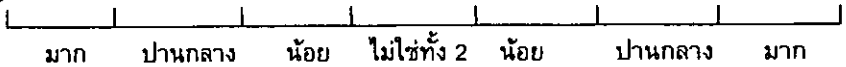


2. การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว ของฉัน ทำให้ ไม่กระหายน้ำ

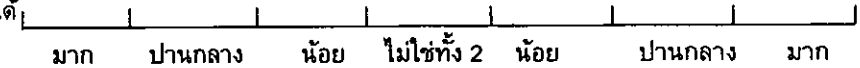
3. การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว ของฉัน ทำให้ อุณหภูมิในร่างกายปกติ



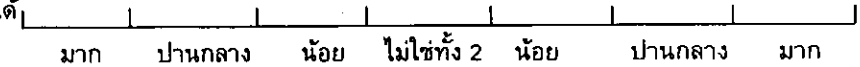
4. การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว ของฉัน ทำให้ ร่างกายสมดุล



5. การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว ของฉัน ทำให้ ผิวพรรณดี

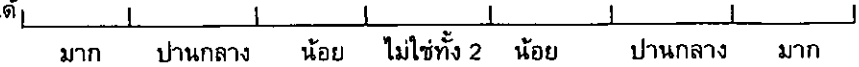


6. การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว ของฉัน ทำให้ ปัสสาวะบ่อย

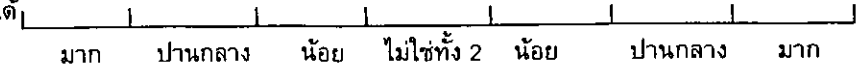


รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

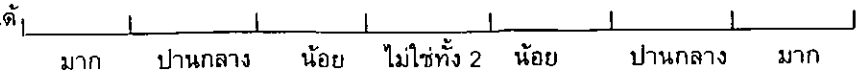
1. การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ของฉัน ทำให้ ร่างกายแข็งแรง



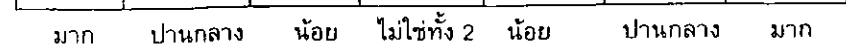
2. การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ของฉัน ทำให้ ร่างกายเจริญเติบโต



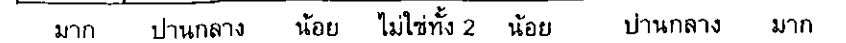
3. การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ของฉัน ทำให้ ได้รับสารอาหารครบถ้วน



4. การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ของฉัน ทำให้ สิ้นเปลือง



5. การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ ของฉัน ทำให้ ยุ่งยาก



ชุดที่ 3 แบบสอบถามการประเมินผลการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดประเมินข้อความต่อไปนี้ ตามความคิดเห็นของท่าน โดยใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างส โปรดทำทุกข้อ

1. การที่ร่างกายของฉันแข็งแรง เป็นสิ่งที่....

ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. การที่ร่างกายของฉันเจริญเติบโต เป็นสิ่งที่....

ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. การที่ร่างกายของฉันได้รับสารอาหารครบถ้วน เป็นสิ่งที่....

ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

4. ความอ้วน เป็นสิ่งที่....

ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

5. การไม่เจ็บป่วยของฉัน เป็นสิ่งที่....

ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

6. ความยุ่งยาก เป็นสิ่งที่....

ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

7. ความสิ้นเปลือง เป็นสิ่งที่....

ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

8. การที่ร่างกายสมส่วน เป็นสิ่งที่....

ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

9. การที่ร่างกายของฉันมีพลังงานเพียงพอ เป็นสิ่งที่.....

ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

10. การที่ระบบขับถ่ายดี เป็นสิ่งที่....

ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

11. การไม่กระหายน้ำ เป็นสิ่งที่....

ดี ——— ไม่ดี

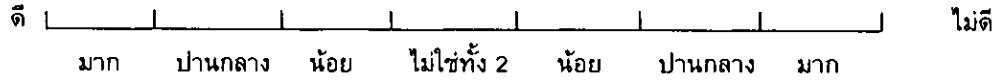
มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

12. การที่อุณหภูมิในร่างกายปกติ เป็นสิ่งที่....

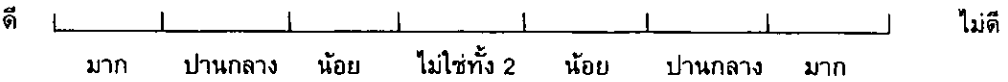
ดี ——— ไม่ดี

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

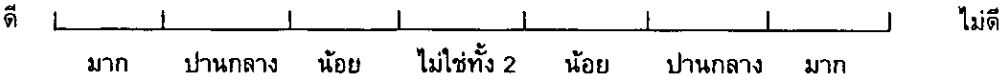
13. <u>การที่ร่างกายสมดุล</u> เป็นสิ่งที่....



14. <u>การที่ผิวพรรณดี</u> เป็นสิ่งที่....



15. <u>การปัสสาวะบ่อย</u> เป็นสิ่งที่....

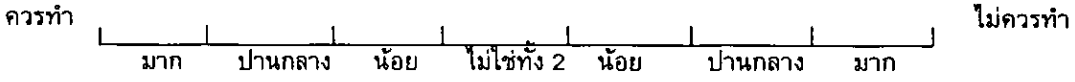


<u>ชุดที่ 4</u> แบบสอบถามการคล้อยตามบุคคลที่มีความสำคัญ

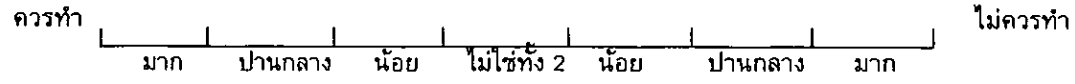
<u>คำชี้แจง</u> แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจความเชื่อเกี่ยวกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับท่าน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเชื่อของท่านมากที่สุด

<u>โปรดทำทุกข้อ</u>

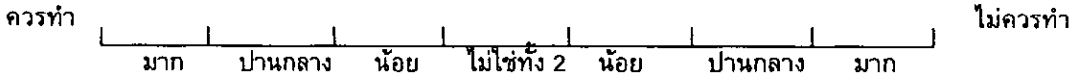
1. <u>คนที่มีความสำคัญต่อฉัน</u> ส่วนมากคิดว่า..ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน



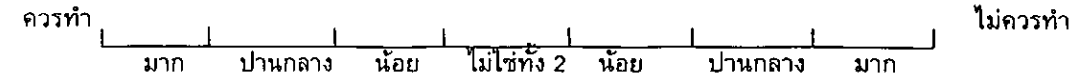
2. <u>คนที่มีความสำคัญต่อฉัน</u> ส่วนมากคิดว่า..ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกาย และพลังงานที่ใช้ไป



3. <u>คนที่มีความสำคัญต่อฉัน</u> ส่วนมากคิดว่า..ฉันควร(หรือไม่ควร) ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว



4. <u>คนที่มีความสำคัญต่อฉัน</u> ส่วนมากคิดว่า..ฉันควร(หรือไม่ควร) รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ



ชุดที่ 5 แบบสอบถามความเชื่อต่อบุคคลที่มีความสำคัญ

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจความเชื่อเกี่ยวกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับท่าน ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเชื่อมากที่สุด โปรดทำทุกข้อ

พ่อแม่ของฉัน เห็นว่า.....

1. พ่อแม่ของฉัน เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

ควรทำ ——— ไม่ควรทำ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. พ่อแม่ของฉัน เห็นว่าฉันควร(หรือไม่ควร) รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

ควรทำ ——— ไม่ควรทำ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. พ่อแม่ของฉัน เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว

ควรทำ ——— ไม่ควรทำ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

4. พ่อแม่ของฉัน เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ควรทำ ——— ไม่ควรทำ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

อาจารย์ของฉัน เห็นว่า.....

1. อาจารย์ของฉัน เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

ควรทำ ——— ไม่ควรทำ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. อาจารย์ของฉัน เห็นว่าฉันควร(หรือไม่ควร)รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

ควรทำ ——— ไม่ควรทำ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. อาจารย์ของฉัน เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว

ควรทำ ——— ไม่ควรทำ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

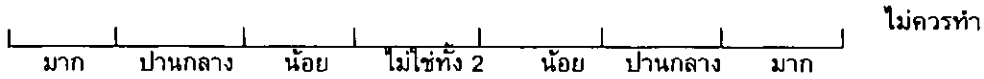
4. อาจารย์ของฉัน เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ควรทำ ——— ไม่ควรทำ

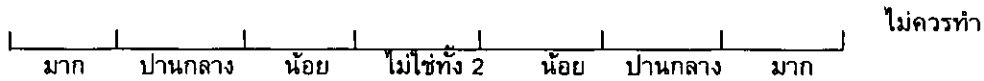
มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

พี่น้องของฉัน เห็นว่า.....

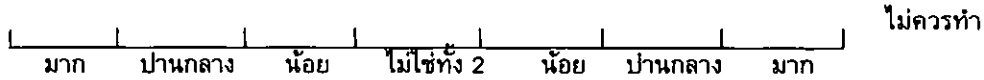
1. <u>พี่น้องของฉัน</u> เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%



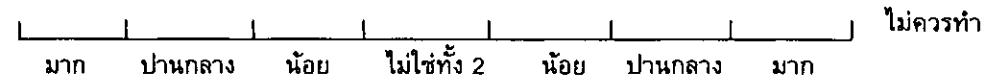
2. <u>พี่น้องของฉัน</u> เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป



3. <u>พี่น้องของฉัน</u> เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว

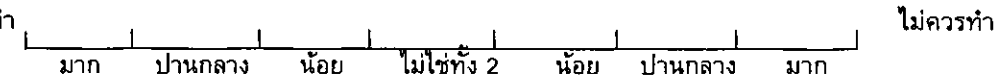


4. <u>พี่น้องของฉัน</u> เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

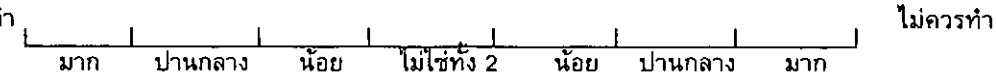


เพื่อนของฉัน เห็นว่า.....

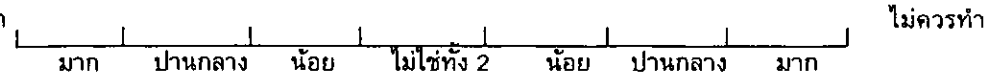
1. <u>เพื่อนของฉัน</u> เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%



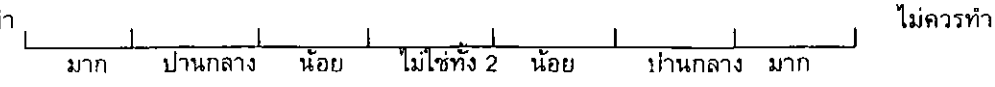
2. <u>เพื่อนของฉัน</u> เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป



3. <u>เพื่อนของฉัน</u> เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว



4. <u>เพื่อนของฉัน</u> เห็นว่า ฉันควร (หรือไม่ควร) รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ



ชุดที่ 6 แบบสอบถามแรงจูงใจในการคล้อยตามบุคคลสำคัญ

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจแรงจูงใจในการคล้อยตามบุคคลสำคัญต่อท่านในการกระทำพฤติกรรมต่อไปนี้ ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเชื่อมากที่สุด โปรดทำทุกข้อ

การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

1. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ พ่อแม่ของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด

ต้องการ ——— ไม่ต้องการ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ อาจารย์ของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด

ต้องการ ——— ไม่ต้องการ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ พี่น้องของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด

ต้องการ ——— ไม่ต้องการ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

4. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ เพื่อนของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด

ต้องการ ——— ไม่ต้องการ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

1. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ พ่อแม่ของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด

ต้องการ ——— ไม่ต้องการ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ อาจารย์ของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด

ต้องการ ——— ไม่ต้องการ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ เพื่อนของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด

ต้องการ ——— ไม่ต้องการ

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

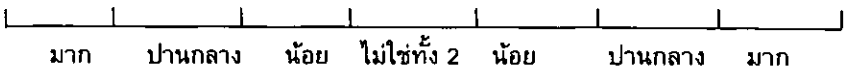
4. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ พี่น้องของฉัน ประสงค์ให้จะทำเพียงใด

ต้องการ ——— ไม่ต้องการ

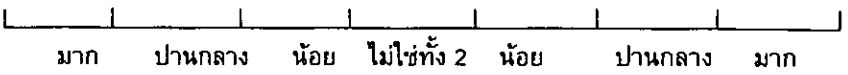
มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว

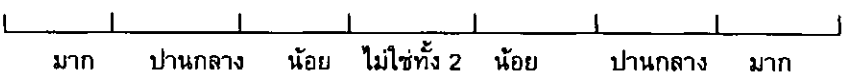
1. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ พ่อแม่ของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด



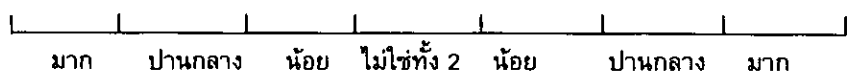
2. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ อาจารย์ของฉันประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด



3. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ เพื่อนของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด

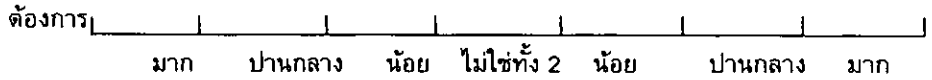


4. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ พี่น้องของฉัน ประสงค์ให้จะทำเพียงใด

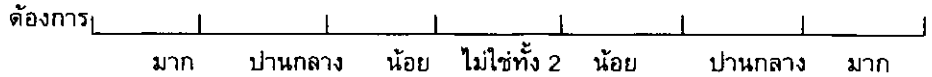


การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

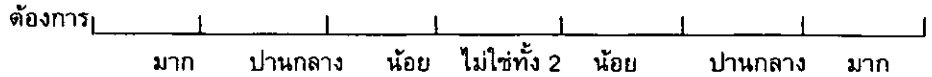
1. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ พ่อแม่ของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด



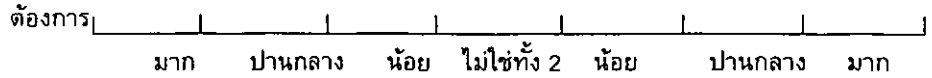
2. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ อาจารย์ของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด



3. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ พี่น้องของฉัน ประสงค์ให้ท่านทำเพียงใด



4. โดยทั่วไปแล้ว ฉันต้องการทำตามในสิ่งที่ เพื่อนของฉัน ประสงค์ให้จะทำเพียงใด



ชุดที่ 7 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับความยาก ง่าย ในการกระทำพฤติกรรมต่อไปนี้ด้วยตัวท่านเอง ขอให้ใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุดเพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ โปรดทำทุกข้อ

1. สำหรับฉัน การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน เป็นสิ่งที่.....

ง่าย |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| ยาก

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. หากฉันต้องการ... ฉันสามารถรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันได้โดยง่าย

เป็นไปได้ |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. ฉันสามารถควบคุมตนเองได้เพียงใดว่า จะรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน

ควบคุมได้เต็มที่ |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| ควบคุมได้ยาก

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

4. สำหรับฉัน การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป เป็นสิ่งที่.....

ง่าย |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| ยาก

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

5. หากฉันต้องการ... ฉันสามารถรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไปได้โดยง่าย

เป็นไปได้ |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

6. ฉันสามารถควบคุมตนเองได้เพียงใดว่า จะรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

ควบคุมได้เต็มที่ |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| ควบคุมได้ยาก

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

7. สำหรับฉัน การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว เป็นสิ่งที่.....

ง่าย |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| ยาก

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

8. หากฉันต้องการ... ฉันสามารถดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว

เป็นไปได้ |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

9. ฉันสามารถควบคุมตนเองได้เพียงใดว่า จะดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว

ควบคุมได้เต็มที่ |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| ควบคุมได้ยาก

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

10. สำหรับฉัน การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ เป็นสิ่งที่.....

ง่าย |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| ยาก

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

11. หากฉันต้องการ... ฉันสามารถรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

เป็นไปได้ |_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____| เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

12. ฉันสามารถควบคุมตนเองได้เพียงใดว่า จะรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ควบคุมได้เต็มที่ |——|——|——|——|——|——|——| ควบคุมได้ยาก

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

ชุดที่ 8 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการกระทำพฤติกรรม ดังกล่าวต่อไปนี้ มากที่สุด โปรดทำทุกข้อ

การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

1. โอกาสที่ฉันจะ มีเวลา สำหรับการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

มีมาก |——|——|——|——|——|——|——| มีน้อย

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. โอกาสที่ฉันจะ มีเงิน สำหรับรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

มีมาก |——|——|——|——|——|——|——| มีน้อย

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. โอกาสที่ฉันจะได้รับความสะดวก สำหรับการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

มีมาก |——|——|——|——|——|——|——| มีน้อย

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

4. ความเป็นไปได้ที่ฉันจะประสบกับความยุ่งยาก ในการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

มีมาก |——|——|——|——|——|——|——| มีน้อย

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

5.โอกาสที่จะ มีปริมาณร้านค้าอย่างเพียงพอ สำหรับการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

มีมาก |——|——|——|——|——|——|——| มีน้อย

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

1. โอกาสที่ฉันจะได้รับความสะดวก สำหรับการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ ไป

มีมาก |——|——|——|——|——|——|——| มีน้อย

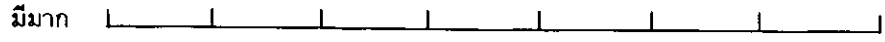
มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. โอกาสที่ฉันจะมีเวลา สำหรับการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

มีมาก |——|——|——|——|——|——|——| มีน้อย

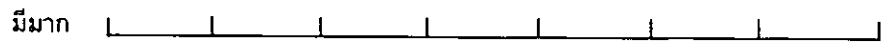
มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. โอกาสที่ฉันจะมีเงิน สำหรับรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป



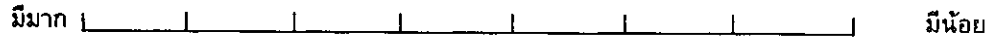
4. โอกาสที่จะ มีปริมาณร้านขายอาหารอย่างเพียงพอ สำหรับการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกาย และพลังงานที่ใช้ ไป

5. ความเป็นไปได้ที่ฉันจะประสบกับความยุ่งยาก ในการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

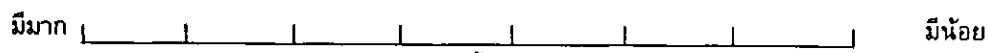


การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว

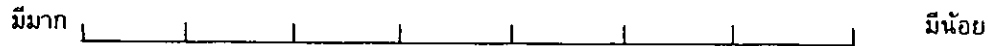
1. โอกาสที่ฉันจะมีเงิน สำหรับการดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว



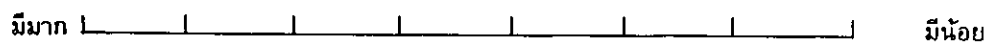
2. โอกาสที่ฉันจะมีเวลา สำหรับการดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว



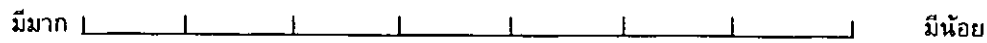
3. โอกาสที่ฉันจะมีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ สำหรับการดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว



4. โอกาสที่ฉันจะไม่ชอบดื่มน้ำ สำหรับการดื่มสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว

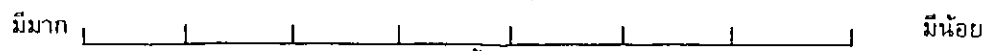


5. โอกาสที่ฉันจะมีสถานที่เพียงพอ ให้ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว

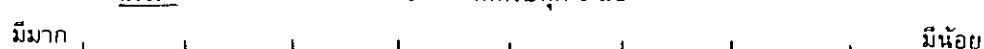


การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

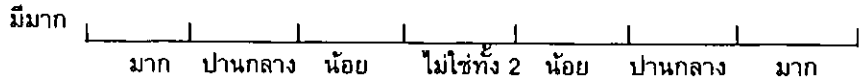
1. โอกาสที่ฉันจะมีเงิน สำหรับการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ



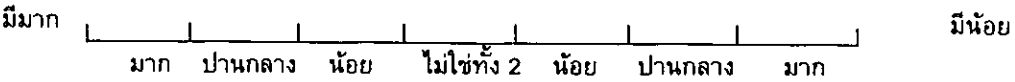
2. โอกาสที่ฉันจะ มีเวลา สำหรับการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ



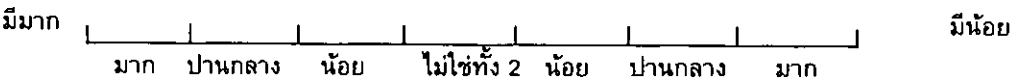
3. โอกาสที่ฉันจะได้รับความสะดวก สำหรับการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ



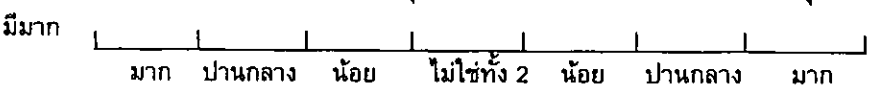
4. โอกาสที่จะ มีปริมาณร้านขายอาหารอย่างเพียงพอ สำหรับการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ



5. โอกาสที่จะ เบื่ออาหาร สำหรับการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ



6. ความเป็นไปได้ที่ฉันจะ ประสบกับความยุ่งยาก ในการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

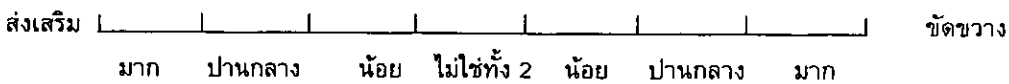


ชุดที่ 9 แบบสอบถามการรับรู้อำนาจของปัจจัยควบคุม

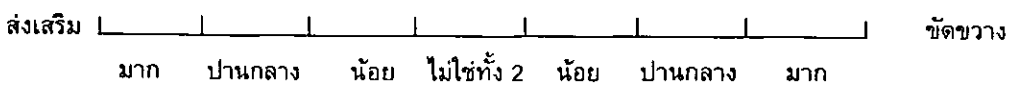
คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการกระทำ พฤติกรรม ดังกล่าวต่อไปนี้ มากที่สุด โปรดทำทุกข้อ

การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวันตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30%

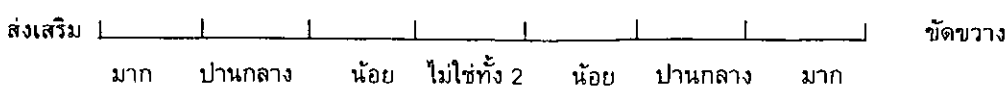
1. การมีเวลา เป็นการส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%



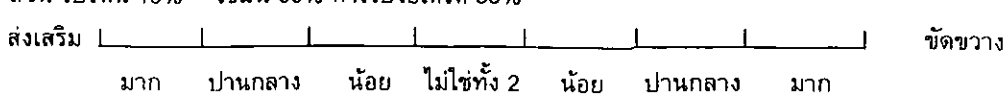
2. การมีเงิน เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%



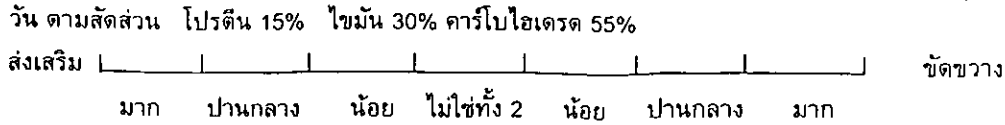
3. การได้รับความสะดวก เป็นการส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%



4. การประสบความยุ่งยาก เป็นการส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

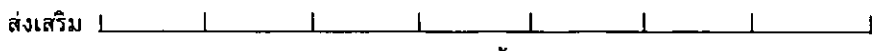


5. การมีปริมาณร้านค้าอย่างเพียงพอ เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%

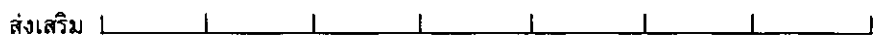


การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

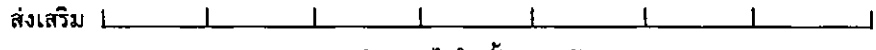
1. การได้รับความสะดวก เป็นการส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป



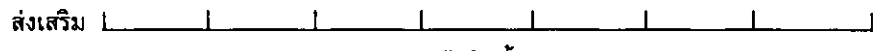
2. การมีเวลา เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป



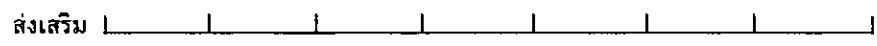
3. การมีเงิน เป็นการส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป



4. การมีปริมาณร้านขายอาหารอย่างเพียงพอ เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

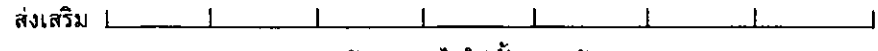


5. การประสบความยุ่งยาก เป็นการส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป

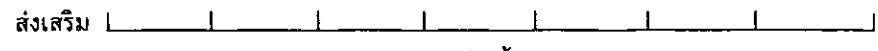


การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว

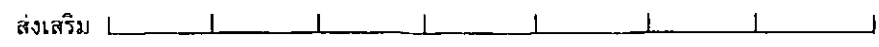
1. การมีเงิน เป็นการส่งเสริมหรือขัดขวาง การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว



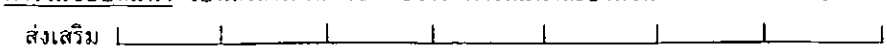
2. การมีเวลา เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว



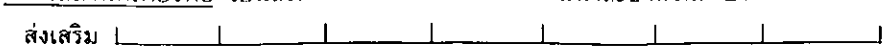
3. การมีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว



4. การไม่ชอบดื่มน้ำ เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว



5. การมีสถานที่เพียงพอ เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว



การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

1. การเงิน เป็นการส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ส่งเสริม ขัดขวาง

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. การมีเวลา เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ส่งเสริม ขัดขวาง

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. การได้รับความสะดวก เป็นการส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ส่งเสริม ขัดขวาง

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

4. การมีปริมาณร้านขายอาหารอย่างเพียงพอ เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ส่งเสริม ขัดขวาง

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

5. การเบื่ออาหาร เป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ส่งเสริม ขัดขวาง

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

6. การประสบความยุ่งยากเป็นการส่งเสริมหรือขัดขวาง การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ

ส่งเสริม ขัดขวาง

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

ชุดที่ 10

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ในช่วง 1 สัปดาห์ข้างหน้า ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึก และเจตนารมณ์ของท่านมากที่สุดเพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ และโปรดทำทุกข้อในช่วง 1 สัปดาห์ข้างหน้า

1. ฉันตั้งใจจะ รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ในสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย

เป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

2. ฉันตั้งใจจะ รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย

เป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

3. ฉันตั้งใจจะ ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย

เป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

4. ฉันตั้งใจจะ รับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย

เป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้

มาก ปานกลาง น้อย ไม่ใช่ทั้ง 2 น้อย ปานกลาง มาก

ชุดที่ 11 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ในการสำรวจพฤติกรรม ตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ และโปรดทำทุกข้อ

ทุกครั้ง หมายถึง ทำทุกครั้ง 10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือ 100%
บ่อยครั้ง หมายถึง ทำ 8-9 ใน 10 ครั้ง หรือประมาณ 80-90%
ค่อนข้างบ่อย หมายถึง ทำ 6-7 ใน 10 ครั้ง หรือประมาณ 60-70%
บางครั้ง หมายถึง ทำ 4-5 ใน 10 ครั้ง หรือประมาณ 40-50%
นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ทำ 2-3 ใน 10 ครั้ง หรือประมาณ 20-30%
ไม่เลยหรือน้อยมาก หมายถึง ไม่เคยทำเลย หรือทำเพียง 1 ใน 10 หรือประมาณ 0 – 10%

ข้อความ	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย/น้อยมาก
ในรอบสัปดาห์นี้ นักศึกษาทำสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด 1. รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55%						
2. รับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป						
3. ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว						
4. รับประทานอาหารครบทุกมื้อ						

ขอบคุณนักศึกษาทุกท่าน

ตาราง 7 ความถี่ของข้อความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการกระทำ , กลุ่มอ้างอิง , ปัจจัยควบคุม และคำคุณศัพท์ ที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% เป็นสิ่งที่ ..... (N=70)

ข้อดี	f	ข้อเสีย	f
1. ร่างกายแข็งแรง	59	1. ทำให้อ้วน	42
2. เจริญเติบโต	51	2. ยุ่งยาก	32
3. ได้รับสารอาหารครบถ้วน	47	3. สิ้นเปลือง	24
4. ไม่เจ็บป่วย	37	4. น่าเบื่อ	12
5. สติปัญญาดี	22	5. แพง	7
6. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ	21	6. หาซื้อยาก	2
7. จิตใจแจ่มใส	16		
8. บุคลิกภาพดี	10		
9. สุขภาพดี	6		
10. ได้พลังงาน	6		
11. อิ่ม	4		
12. อร่อย	4		
13. หุ่นดี	2		
14. มีประโยชน์	1		
15. มีภูมิต้านทาน	1		
บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สนับสนุน		**บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่คัดค้าน**	
1. พ่อแม่	56	1. ตัวเอง	28
2. อาจารย์	53	2. เพื่อน	18
3. น้อง	28	3. แฟน	12
4. เพื่อน	27	4. พี่	5
5. ตัวเอง	23	5. น้อง	3
6. พี่	17		
7. ญาติ	14		
8. แฟน	12		
9. ย่า	4		

ตาราง 7 (ต่อ)

ปัจจัยส่งเสริม	f	อุปสรรค	f
1. เวลา	42	1. เงิน	23
2. เงิน	36	2. ยุ่งยาก	27
3. สะดวก	34	3. เวลา	22
4. ปริมาณร้านค้า	16	4. ความไม่สะดวก	10
5. ความต้องการ	1	5. หาซื้อยาก	9
		6. ไม่ชอบ	1
คำคุณศัพท์ด้านดี		**ด้านไม่ดี**	
1. ดี	47	1. สิ้นเปลือง	35
2. มีประโยชน์	37	2. ยุ่งยาก	25
3. จำเป็น	26	3. เสียเวลา	23
4. สำคัญ	15	4. ไม่ชอบ	9
5. แข็งแรง	12	5. แพง	8
6. ควรทำ	11	6. น่าเบื่อ	2
7. เหมาะสม	2	7. อ้วน	2
8. ไม่เบื่อ	1		
9. สมบูรณ์	1		

ตาราง 8 ความถี่ของข้อความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการกระทำ, กลุ่มอ้างอิง, ปัจจัยควบคุม และคำคุณศัพท์ที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป (N = 70)

ข้อดี	f	ด้านไม่ดี	f
1. ร่างกายแข็งแรง	55	1. สิ้นเปลือง	45
2. เจริญเติบโต	50	2. อ้วน	34
3. ร่างกายสมส่วน	46	3. ยุ่งยาก	11
4. ไม่เจ็บป่วย	26	4. เสียเวลา	5
5. มีพลังงานเพียงพอ	24	5. ไม่ชอบรับประทาน	4
6. สติปัญญาดี	19		
7. สุขภาพดี	16		
8. ร่างกายสมบูรณ์	12		
9. ไม่เหนื่อยง่าย	9		
10. อิ่ม	6		
11. อร่อย	6		
12. ระบบขับถ่ายดี	4		
13. หุ่นดี	4		
14. ร่างกายพัฒนา	1		
บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สนับสนุน		**บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่คัดค้าน**	
1. พ่อแม่	58	1. ตัวเอง	18
2. อาจารย์	36	2. เพื่อน	18
3. เพื่อน	24	3. พี่	10
4. น้อง	24	4. น้อง	8
5. ตัวเอง	22	5. แฟน	5
6. พี่	17		
7. แฟน	12		
8. ญาติ	2		
9. สาธารณชน	1		

ตาราง 8 (ต่อ)

ปัจจัยส่งเสริม	f	อุปสรรค	f
1. สะดวก	36	1. เวลา	36
2. เวลา	34	2. เงิน	30
3. เงิน	22	3. ร้านค้ามีไม่เพียงพอ	12
4. ร้านอาหาร	19	4. ยุ่งยาก	10
5. สุขภาพ	2	5. หาซื้อยาก	9
		6. เบื่ออาหาร	4
		7. ความต้องการของร่างกาย	1
คำคุณศัพท์ด้านดี		**ด้านไม่ดี**	
1. ดี	55	1. สิ้นเปลือง	39
2. จำเป็น	46	2. ยุ่งยาก	24
3. สำคัญ	36	3. อ้วน	17
4. ควรทำ	20	4. ไม่ชอบ	5
5. แข็งแรง	14		4
6. ได้สารอาหาร	13		
7. มีประโยชน์	5		
8. เติบโต	3		

ตาราง 9 ความถี่ของข้อความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการกระทำ , กลุ่มอ้างอิง ,ปัจจัยควบคุม และคำคุณศัพท์ที่เกี่ยวกับการดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว (N = 70)

ข้อดี	f	ด้านไม่ดี	f
1. ระบบขับถ่ายดี	33	1. ปัสสาวะบ่อย	22
2. แก้กระหาย	28	2. ยุ่งยาก	15
3. อุณหภูมิในร่างกายปกติ	26	3. สิ้นเปลือง	12
4. ร่างกายมีความสมดุล	23	4. จุก	7
5. ผิวพรรณดี	20	5. ไม่ชอบดื่มน้ำ	4
6. ร่างกายสดชื่น	12	6. อ้วน	1
7. ร่างกายแข็งแรง	10		
8. อารมณ์ดี	2		
9. ไม่ขาดสารอาหาร	2		
10. ร่างกายสมบูรณ์	1		
บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สนับสนุน		**บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่คัดค้าน**	
1. พ่อแม่	48	1. เพื่อน	22
2. อาจารย์	28	2. น้อง	20
3. ตัวเอง	24	3. ตัวเอง	13
4. พี่	20	4. แฟน	11
5. เพื่อน	16	5. พ่อแม่	4
6. น้อง	10	6. อาจารย์	4
7. ญาติ	4	7. พี่	1
8. แฟน	4		

ตาราง 9 (ต่อ)

ปัจจัยส่งเสริม	f	อุปสรรค	f
1. เงิน	49	1. เงิน	46
2. เวลา	46	2. เวลา	39
3. ที่ดื่มน้ำ	6	3. ที่ดื่มน้ำน้อย	21
4. สถานที่	2	4. ไม่ชอบดื่มน้ำ	11
		5. สิ้นเปลืองเงิน	4
		6. สถานที่	2
คำคุณศัพท์ด้านดี		**ด้านไม่ดี**	
1. ดี	63	1. สิ้นเปลือง	44
2. ควรทำ	56	2. ยุ่งยาก	31
3. มีประโยชน์	52	3. ไม่ชอบ	6
4. จำเป็น	18		
5. สำคัญ	14		
6. แข็งแรง	4		

ตาราง 10 ความถี่ของข้อความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการกระทำ , กลุ่มอ้างอิง , ปัจจัยควบคุม และคำคุณศัพท์ ที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารครบทุก 3 มื้อ (N=70)

ข้อดี	f	ข้อเสีย	f
1. ร่างกายแข็งแรง	42	1. สิ้นเปลือง	30
2. เจริญเติบโต	25	2. ยุ่งยาก	14
3. ได้รับสารอาหารครบถ้วน	22	3. อ้วน	12
4. สุขภาพดี	19	4. ไม่มีเวลา	6
5. ไม่เจ็บป่วย	15		
6. ร่างกายสมบูรณ์	9		
7. อารมณ์ดี	7		
8. มีพลังงานเพียงพอ	6		
9. อิ่ม	6		
10. สดิปัญญาดี	4		
11. มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1		
บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สนับสนุน		**บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่คัดค้าน**	
1. พ่อแม่	58	1. ตัวเอง	18
2. อาจารย์	47	2. เพื่อน	18
3. พี่	35	3. แฟน	14
4. น้อง	31	4. พ่อแม่	6
5. ตัวเอง	20	5. ญาติ	4
6. เพื่อน	16		
7. ญาติ	10		

ตาราง 10 (ต่อ)

ปัจจัยส่งเสริม	f	อุปสรรค	f
1. เงิน	42	1. เงิน	34
2. เวลา	36	2. เวลา	25
3. สะดวก	34	3. ปริมาณร้านค้าไม่เพียงพอ	14
4. ปริมาณร้านค้า	16	4. เบื่ออาหาร	13
5. ความอร่อยของอาหาร	1	5. ยุ่งยาก	10
		6. ไม่ชอบทานอาหาร	6
		7. ต้องการลดน้ำหนัก	3
		8. ความต้องการของร่างกาย	2
คำคุณศัพท์ด้านดี		**ด้านไม่ดี**	
1. ดี	48	1. สิ้นเปลือง	38
2. จำเป็น	35	2. ยุ่งยาก	27
3. ควรทำ	21	3. เสียเวลา	12
4. มีประโยชน์	17	4. อ้วน	5
5. เหมาะสม	15	5. ไม่ชอบ	2
6. สำคัญ	9		
7. แข็งแรง	5		
8. เติบโต	4		
9. ถูกต้อง	2		

ภาคผนวก ข

1. ตารางสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในการศึกษาพฤติกรรมย่อย
2. ภาพประกอบความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาในพฤติกรรมย่อย
3. ตารางสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในการศึกษานักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง
4. ตารางผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง
5. ตารางความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุมของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% (พฤติกรรมย่อย 1)

	AB	SN	PBC	IAB	ISN	IPBC	I	B
AB	1.00							
SN	.051	1.00						
PBC	.034	..055	1.00					
IAB	.088	.067	.130*	1.00				
ISN	.106	.168*	.159*	.084	1.00			
IPBC	.127*	.143*	.278*	.226*	.176*	1.00		
I	.138*	.072	.280*	.067	.234*	.381*	1.00	
B	.088	.220*	.259*	.176*	.176*	.287*	.260*	1.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป (พฤติกรรมย่อย 2)

	AB	SN	PBC	IAB	ISN	IPBC	I	B
AB	1.00							
SN	.186*	1.00						
PBC	.220*	.121*	1.00					
IAB	.155*	.156*	.161*	1.00				
ISN	.073	.032	.067	.059	1.00			
IPBC	.174	.258*	.374*	.131	.029	1.00		
I	.125*	.148*	.427*	.157*	.029	.223*	1.00	
B	.103	-.006	.163*	.041	-.028	.114*	.180*	1.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยการการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว (พฤติกรรมย่อย 3)

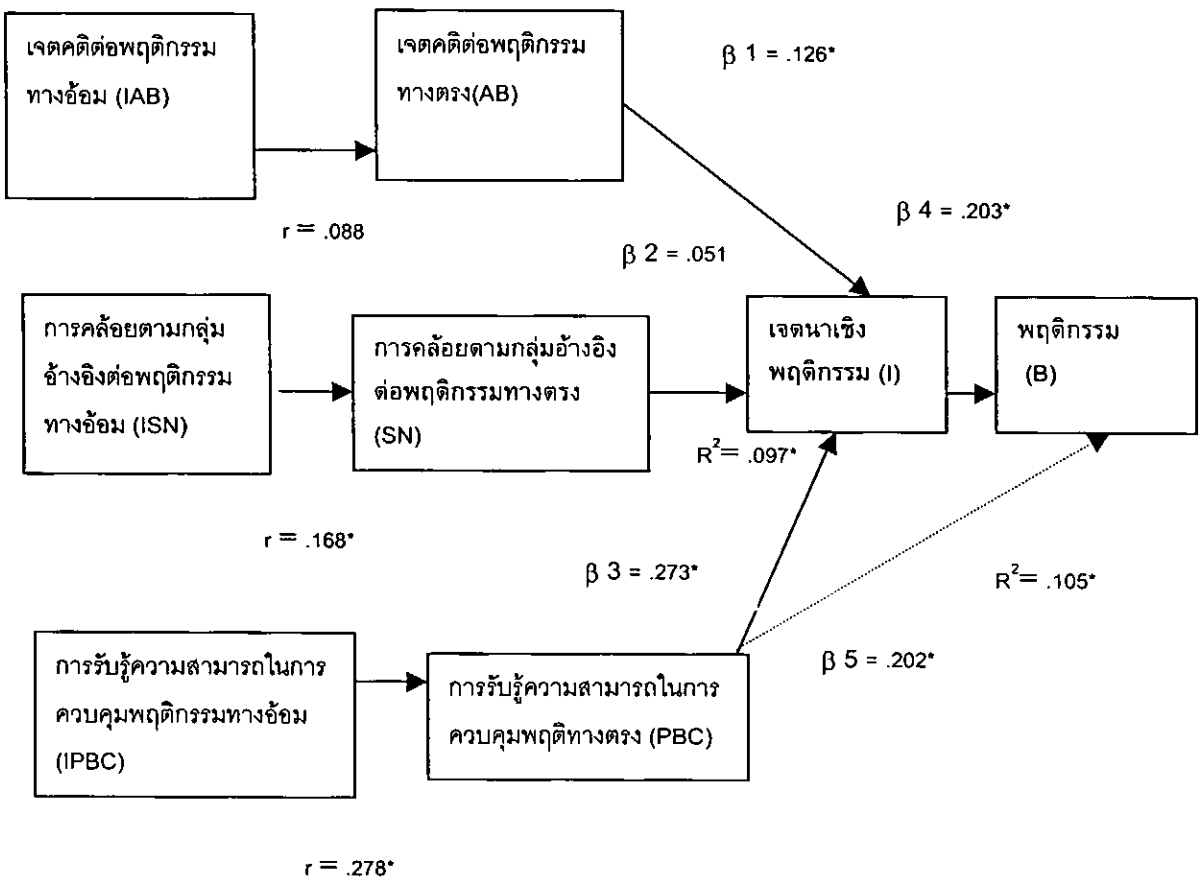
	AB	SN	PBC	IAB	ISN	IPBC	I	B
AB	1.00							
SN	-.014	1.00						
PBC	.083	.226*	1.00					
IAB	.069	.280*	.129*	1.00				
ISN	.041	.278*	.303*	.299*	1.00			
IPBC	.084	.189*	.372*	.273*	.268*	1.00		
I	.061	-.016	.061	-.023	.006	-.019	1.00	
B	.103	.166*	.292*	.097	.130*	.323*	-.172*	1.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

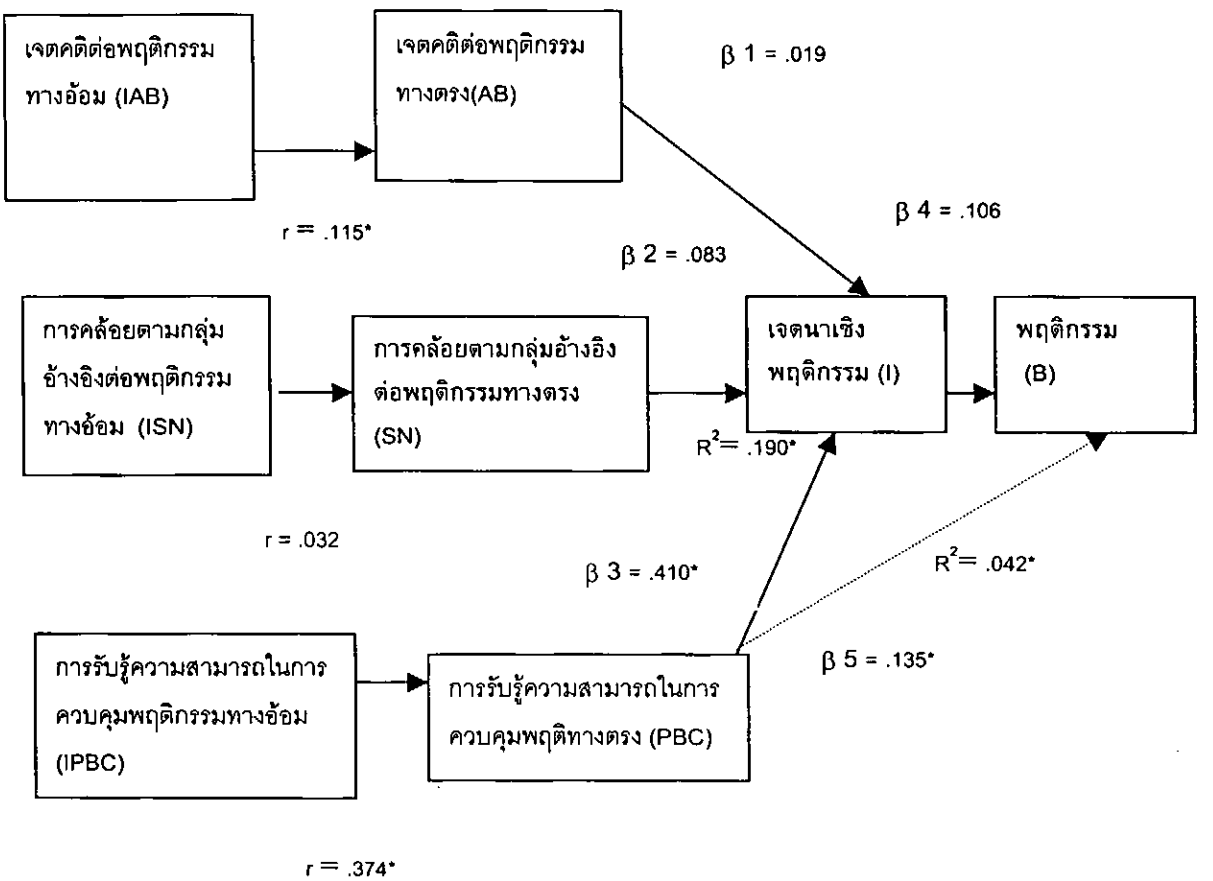
ตาราง 14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ (พฤติกรรมย่อย 4)

	AB	SN	PBC	IAB	ISN	IPBC	I	B
AB	1.00							
SN	.210*	1.00						
PBC	.216*	.203*	1.00					
IAB	.098	.147*	.197*	1.00				
ISN	.322	.451*	.440*	.190*	1.00			
IPBC	.082	.040	.357*	.162*	.249*	1.00		
I	.214*	.234*	.472*	.122*	.328*	.181*	1.00	
B	.147*	.156*	.422*	.172*	.329*	.161*	.333*	1.00

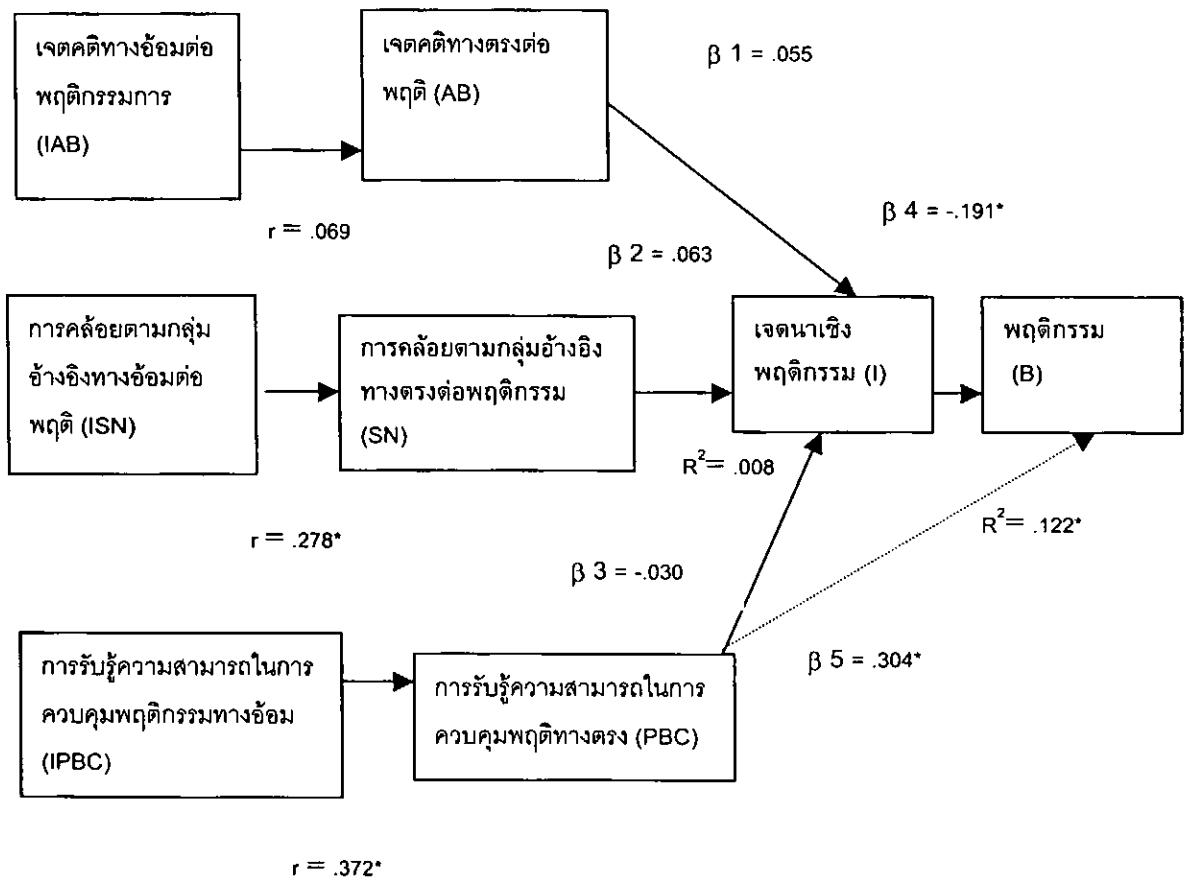
* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



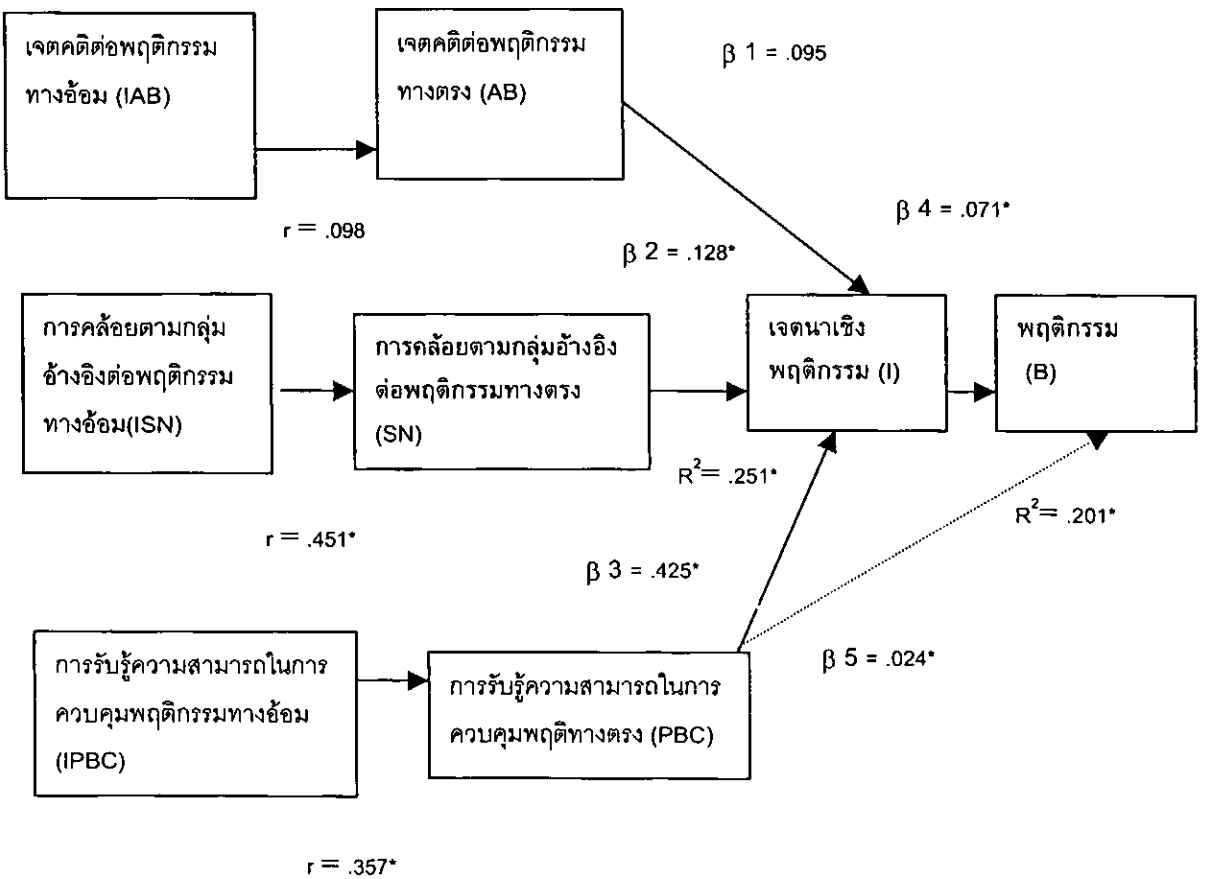
ภาพประกอบ 4 ความสัมพันธ์ของตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตามสัดส่วน โปรตีน 15% ไขมัน 30% คาร์โบไฮเดรต 55% (พฤติกรรมย่อย 1)



ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ของตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬารับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป (พฤติกรรมย่อย 2)



ภาพประกอบ 6 ความสัมพันธ์ของตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาโดยการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละประมาณ 6-8 แก้ว (พฤติกรรมย่อย 3)



ภาพประกอบ 7 ความสัมพันธ์ของตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาการรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ (พฤติกรรมย่อย 4)

ตาราง 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาชาย

	AB	SN	PBC	IAB	ISN	IPBC	I	B
AB	1.00							
SN	.392*	1.00						
PBC	.400*	.297*	1.00					
IAB	.313*	.195*	.359*	1.00				
ISN	.243*	.279*	.254*	.199*	1.00			
IPBC	.344*	.212*	.520*	.358*	.146*	1.00		
I	.349*	.156*	.499*	.208*	.147*	.314*	1.00	
B	.202*	.281*	.409*	141*	-.015	.291*	.168*	1.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรศึกษาในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา ของนักศึกษาหญิง

	AB	SN	PBC	IAB	ISN	IPBC	I	B
AB	1.00							
SN	-.020	1.00						
PBC	.311*	.094	1.00					
IAB	.090	.252*	.152	1.00				
ISN	.149	.540*	.347*	.204*	1.00			
IPBC	.131	.358*	.563*	.351*	.537*	1.00		
I	.087	.145	.285*	.093	.195	.221*	1.00	
B	.252*	.158	.389*	.191	.388*	.467*	.144	1.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เมื่อใช้ตัวแปรเกณฑ์คือ เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) และตัวแปรเกณฑ์คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาเพศชาย

ตัวแปรเกณฑ์	ตัวพยากรณ์	สัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2)	สัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β)	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)
1. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I)	AB	.277*	.193*	.349*
	SN		-.050	.156*
	PBC		.439*	.499*
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (B)	I	.169*	-.048	.078
	PBC		.433*	.318*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เมื่อใช้ตัวแปรเกณฑ์คือ เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I) และตัวแปรเกณฑ์คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาของนักศึกษาเพศหญิง

ตัวแปรเกณฑ์	ตัวพยากรณ์	สัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2)	สัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β)	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)
1. เจตนาในการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (I)	AB	.095*	.005	.087
	SN		.119	.145
	PBC		.272*	.285*
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา (B)	I	.256*	.014	.157
	PBC		.502*	.506*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 19 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม ($\overline{X}$ ci)รายข้อ ระหว่างกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงและกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ ของนักศึกษาชาย

ปัจจัยควบคุม	$\overline{X}$ ci ของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูง (N = 118)	$\overline{X}$ ci ของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ (N = 97)	ค่า t
การบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา.....			
การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30%คาร์โบไฮเดรต 55 %			
1. การมีเวลา	2.254	1.969	2.173*
2. การมีเงิน	2.279	1.969	2.268*
3. การได้รับความสะดวก	2.220	1.917	2.092*
4. การประสบกับความยุ่งยาก	1.822	1.639	.906
5. การมีปริมาณร้านค้าอย่างเพียงพอ	2.228	1.855	2.847*
การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป			
6. การได้รับความสะดวก	2.389	1.948	3.706*
7. การมีเวลา	2.364	1.845	3.870*
8. การมีเงิน	2.305	1.979	2.607*
9.ปริมาณร้านขายอาหารอย่างเพียงพอ	2.262	1.855	3.171*
10. การประสบกับความยุ่งยาก	1.771	1.257	2.251*
การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว			
11. การมีเงิน	2.474	1.979	3.698*
12. มีเวลา	2.406	2.020	3.044*
13. มีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ	2.500	1.969	4.034*
14. ไม่ชอบดื่มน้ำ	1.339	1.123	.779
15. มีสถานที่เพียงพอ	2.093	1.762	1.782

ตาราง 19 (ต่อ)

ปัจจัยควบคุม	$\overline{X}$ ci ของกลุ่มที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูง (N = 118)	$\overline{X}$ ci ของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ (N = 97)	ค่า t
การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ			
16. การมีเงิน	2.381	1.938	3.089**
17. การมีเวลา	2.406	1.958	3.423**
18. การได้รับความสะดวก	2.406	2.061	2.421*
19.มีปริมาณร้านขายอาหารเพียงพอ	2.330	1.927	3.090**
20. เบื่ออาหาร	2.161	1.144	1.353
21. ประสบกับความยุ่งยาก	1.610	1.175	1.748

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 20 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม ($\overline{X}$ ci) รายข้อ ระหว่างกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูงและกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ ของนักศึกษาหญิง

ปัจจัยควบคุม	$\overline{X}$ ci องกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูง (N = 56)	$\overline{X}$ ci ของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ (N = 44)	ค่า t
การบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬา.....			
การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน ตามสัดส่วนโปรตีน 15% ไขมัน 30%คาร์โบไฮเดรต 55 %			
1. การมีเวลา	2.125	.863	4.052*
2. การมีเงิน	2.017	1.136	3.140*
3. การได้รับความสะดวก	2.125	.863	3.826*
4. การประสบกับความยุ่งยาก	1.910	1.227	2.320*
5. การมีปริมาณร้านค้าอย่างเพียงพอ	1.928	1.318	1.980
6. การได้รับความสะดวก	2.214	1.272	3.225*
การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับโครงสร้างของร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป			
7. การมีเวลา	2.053	1.613	1.753
8. การมีเงิน	2.017	1.454	2.110*
9. ปริมาณร้านขายอาหารอย่างเพียงพอ	1.821	1.522	1.062
10. การประสบกับความยุ่งยาก	1.803	1.227	2.097*

ตาราง 20 (ต่อ)

ปัจจัยควบคุม	$\bar{X}$ ci ของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาสูง (N = 56)	$\bar{X}$ ci ของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการเล่นกีฬาต่ำ (N = 44)	ค่า t
การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6 – 8 แก้ว			
11. การมีเงิน	2.071	1.613	1.767
12. มีเวลา	2.303	1.454	2.840*
13. มีที่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ	2.196	1.545	2.232*
14. ไม่ชอบดื่มน้ำ	1.482	1.204	.868
15. มีสถานที่เพียงพอ	2.178	1.318	3.237*
การรับประทานอาหารให้ครบทุก 3 มื้อ			
16. การมีเงิน	2.339	1.659	2.699*
17. การมีเวลา	2.071	1.136	2.919*
18. การได้รับความสะดวก	2.196	1.318	3.145*
19.มีปริมาณร้านขายอาหารเพียงพอ	2.160	1.295	2.983*
20. เบื่ออาหาร	1.785	1.113	2.121*
21. ประสบกับความยุ่งยาก	1.767	1.363	1.465

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวศิริวรรณ โพธิ์วัน
วันเดือนปีเกิด	26 กันยายน 2519
สถานที่เกิด	จังหวัดสิงห์บุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	192 หมู่ 3 ต. บ้านแป้ง อ. พรหมบุรี จ. สิงห์บุรี 16120
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	รับราชการ ตำแหน่ง อาจารย์ 1 ระดับ 4
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง ต. ไชยภูมิ อ. ไชโย จ. อ่างทอง 14140

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสิงห์บุรี
พ.ศ. 2541	บริหารธุรกิจบัณฑิต (การตลาด) เกียรตินิยม อันดับ 2 มหาวิทยาลัยรังสิต
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ