Received: 14 May 2026
Revised: 9 August 2026
Accepted: 16 August 2026

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับคุณภาพชีวิตของนักกีฬา วิทยาลัยนครราชสีมา

Correlation between food consumption behaviors and quality of life of Athletes in Nakhon Ratchasima College

วันฉัตร โสพส[1], ธนาคาร เสถียรพูนสุข[2] , รัชตะ รอสูงเนิน[3] , ศญาดา ด่านไทยวัฒนา[4]
Wanchat Solod[1] , Thanakarn Satianpoonsook[2] , Ratchata Rosungnoen[3] , Sayada Danthaiwattana[4]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา (2) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักกีฬา และ (3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับคุณภาพชีวิตของนักกีฬา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ในรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจและความสัมพันธ์ โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือนักกีฬาตามทะเบียนนักกีฬาจำนวน 103 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาที่ได้จากการเก็บข้อมูลภาคสนามจำนวน 99 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารและแบบสอบถามคุณภาพชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 3.52, S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬา รองลงมาคือ ด้านการเลือกบริโภคและเครื่องดื่ม และด้านระเบียบวินัยและมื้ออาหาร ตามลำดับ คุณภาพชีวิตภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 3.82, S.D. = 0.52) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านความสัมพันธ์ทาง

[1]อาจารย์ประจำ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา
[1]Instructor of Sports and Exercise Sciences, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhon Ratchasima College e-mail ; wanchat.s@nmc.ac.th
[2]อาจารย์ประจำ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา
[2]Instructor of Sports and Exercise Sciences, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhon Ratchasima College e-mail ; thanakarn@nmc.ac.th
[3]อาจารย์ประจำ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา
[3]Instructor of Sports and Exercise Sciences, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhon Ratchasima College e-mail ; ratchata@nmc.ac.th
[4]อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการแพทย์แผนจีน คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา
[4]Instructor of Traditional Chinese Medicine, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhon Ratchasima College e-mail ; sayada_tcm@nmc.ac.th

สังคม ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก รองลงมาอยู่ในระดับดี คือด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ และพบว่า ความสัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง (r = .705) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าพฤติกรรมด้านระเบียบวินัยและมื้ออาหารไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม (r = 0.184, p > 0.05)

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, คุณภาพชีวิต, นักกีฬา, โภชนาการนักกีฬา

Abstract

The objectives of this research were (1) to study the levels of dietary behaviors among athletes, (2) to investigate their quality of life, and (3) to examine the relationship between dietary behaviors and quality of life. This study utilized a quantitative correlational-survey research design. The target population consisted of 103 registered student-athletes, and data were successfully collected from a sample of 99 participants during field administration. The research instruments included a dietary behavior questionnaire and a quality of--life questionnaire. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and Pearson's product-moment correlation coefficient.

The results of the research revealed that dietary behaviors: for overall nutrition, the highest score ($\overline{X}$ = 3.52, S.D. = 0.54) was observed. Considering the various aspects of nutrition for health, the next highest scores were for food consumption and health discipline, followed by diet and nutrition in that order. And quality of life : The overall quality of life was at a good level ($\overline{X}$ = 3.82, S.D. = 0.52). The domain with the highest mean score was social relationships, which was at a very good level, followed by the psychological, physical, and environmental domains, all of which were at a good level, respectively. Relationships: Dietary behaviors were positively correlated with the quality of life of athletes at a statistically significant level of 0.01, with a high correlation coefficient (r = 0.705). However, further analysis of individual aspects showed that dietary discipline and meal patterns had no significant relationship with the environmental domain of quality of life (r = 0.184, p > 0.05).

Keywords: Dietary Behavior, Quality of Life, Athletes, Athletes Nutrition

บทนำ

โภชนาการถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา (Sports Performance) โดยเฉพาะในกลุ่มนักกีฬาระดับอุดมศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความต้องการพลังงานสูงเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต การเรียน และการฝึกซ้อมที่หนัก การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและถูกหลักโภชนาการไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ในปัจจุบัน การพัฒนานักกีฬาให้ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การฝึกซ้อมทักษะทางกีฬาหรือการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเท่านั้น แต่ "โภชนาการการกีฬา" (Sports Nutrition) ได้กลายเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความสำเร็จและสุขภาพโดยรวมของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญ โภชนาการที่เหมาะสมไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานที่เพียงพอสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน แต่ยังช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและฟื้นฟูร่างกายหลังการออกกำลังกาย (Burke, L., & Deakin, V., 2015) สอดคล้องกับแถลงการณ์ร่วมของ American College of Sports Medicine (ACSM) ที่ระบุว่าการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ทั้งในแง่ของปริมาณและสัดส่วนของสารอาหารหลัก (Macronutrients) และสารอาหารรอง (Micronutrients) เป็นสิ่งจำเป็นในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายนักกีฬาให้ถึงขีดสุด (Thomas et al., 2016) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาจึงเป็นตัวแปรสำคัญที่กำหนดผลลัพธ์ของการฝึกซ้อม นอกจากการเลือกชนิดของอาหารแล้ว "จังหวะเวลาในการบริโภค" (Nutrient Timing) หรือการรับประทานอาหารในเวลาที่เหมาะสมก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย ยังเป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยรักษาสมดุลของพลังงานและส่งเสริมการสะสมไกลโคเจนในกล้ามเนื้อ (Kerksick et al., 2017) สำหรับบริบทของประเทศไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย (2563) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาไทยควรครอบคลุมทั้งเรื่องระเบียบวินัยในมื้ออาหารและการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการเฉพาะของแต่ละประเภทกีฬา เพื่อป้องกันภาวะขาดสารอาหารหรือภาวะที่ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อม

อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จของนักกีฬาไม่ได้วัดเพียงแค่เหรียญรางวัล แต่ยังรวมไปถึง "คุณภาพชีวิต" (Quality of Life) ซึ่งเป็นมิติของความพึงพอใจในชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1996) ซึ่งในกลุ่มนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาต้องเผชิญกับแรงกดดันทั้งด้านการเรียนและการแข่งขันกีฬา การมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและยั่งยืน (กรมสุขภาพจิต, 2545) หากนักกีฬามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ย่อมส่งผลกระทบโดยตรงต่อความเหนื่อยล้าทางกายและสภาพจิตใจ ซึ่งท้ายที่สุดจะส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตในภาพรวม ด้วยเหตุผลดังกล่าว

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับคุณภาพชีวิตของนักกีฬาวิทยาลัยนครราชสีมา เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการวางแผนโภชนาการและยกระดับคุณภาพชีวิตของนักกีฬาให้มีผลงานที่มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา วิทยาลัยนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนักกีฬา วิทยาลัยนครราชสีมา
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับคุณภาพชีวิตของนักกีฬาวิทยาลัยนครราชสีมา

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

หลักโภชนาการและการจัดการพลังงานสำหรับนักกีฬา

การจัดการโภชนาการสำหรับนักกีฬาที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยการวางแผนที่สอดคล้องกับความต้องการของร่างกายและประเภทของกิจกรรมที่ทำ โดยมีองค์ประกอบสำคัญดังนี้

1. ความต้องการพลังงาน (Energy Intake) นักกีฬาจำเป็นต้องได้รับพลังงานในปริมาณที่เพียงพอเพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อและประสิทธิภาพในการฝึกซ้อม โดยต้องประเมินจากค่าการเผาผลาญพื้นฐานรวมกับพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรม (Thomas et al., 2016) หากร่างกายได้รับพลังงานน้อยเกินไปจะส่งผลต่อระบบฮอร์โมนและเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

2. สารอาหารหลัก (Macronutrients) ได้แก่

คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrates) เป็นแหล่งพลังงานหลักที่สะสมในรูปของไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและตับ ปริมาณที่แนะนำคือ 3 – 12 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของการฝึกซ้อม (Thomas et al., 2016)

โปรตีน (Protein) มีบทบาทสำคัญในการซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อ สมาคมโภชนาการการกีฬาทางวิชาการแนะนำให้ได้รับโปรตีนในปริมาณ 1.2 – 2.0 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน (Thomas et al., 2016; Burke, L., & Deakin, V.,2015)

ไขมัน (Fat) ควรได้รับในสัดส่วน 20–35% ของพลังงานทั้งหมดต่อวัน โดยเน้นไปที่ไขมันไม่อิ่มตัวเพื่อช่วยในเรื่องการดูดซึมวิตามินและรักษาสมดุลฮอร์โมน (Thomas et al., 2016)

3. จังหวะการบริโภคสารอาหาร (Nutrient Timing) จังหวะเวลาในการรับประทานอาหารมีผลอย่างมากต่อการฟื้นฟูร่างกาย โดยเฉพาะการบริโภคคาร์โบไฮเดรตร่วมกับโปรตีนหลังการซ้อม (Post-workout) เพื่อเร่งการเติมเต็มไกลโคเจนและสังเคราะห์โปรตีนในกล้ามเนื้อ (Kerksick et

al., 2017) นอกจากนี้ การดื่มน้ำเพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการซ้อม (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2563)

แนวคิดคุณภาพชีวิต องค์ประกอบ 4 ด้านขององค์การอนามัยโลก (WHO)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1996) ได้นิยามความหมายของคุณภาพชีวิตว่า เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสถานภาพในชีวิตของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและระบบคุณค่าที่บุคคลนั้นดำรงชีวิตอยู่ ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน และความกังวลของบุคคลนั้น ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นมิติที่ครอบคลุมทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกที่แวดล้อมอยู่ โดยองค์การอนามัยโลกได้จำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้านหลัก (World Health Organization, 1996; กรมสุขภาพจิต, 2545) ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) มุ่งเน้นการรับรู้ถึงภาวะสุขภาพทางกายที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย การรับรู้ถึงความเจ็บปวดหรือความรู้สึกไม่สบายทางกาย พละกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงคุณภาพของการนอนหลับและการพักผ่อน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) ครอบคลุมถึงความรู้สึกนึกคิดและความพึงพอใจต่อตนเอง ทั้งในด้านความรู้สึกทางบวก สมาธิ การเรียนรู้ ความจำ ความภาคภูมิใจในตนเอง ตลอดจนภาพลักษณ์ของตนเอง นอกจากนี้ยังรวมถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น ความเชื่อทางศาสนาหรือปรัชญาการดำเนินชีวิตที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตได้

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships Domain) เป็นมิติที่ประเมินความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การได้รับความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากสังคม (Social Support) และความพึงพอใจในชีวิตทางเพศ ซึ่งสะท้อนถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและการยอมรับจากคนรอบข้าง ซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลรู้สึกมั่นคงในชีวิต

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Domain) เกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต ได้แก่ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความพึงพอใจต่อสภาพที่อยู่อาศัย ความเพียงพอของฐานะทางการเงิน การเข้าถึงบริการสาธารณสุขและการได้รับข้อมูลข่าวสารในชีวิตประจำวัน รวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ปราศจากมลภาวะที่รบกวนการดำเนินชีวิต

สรุปได้ว่า แนวคิดคุณภาพชีวิตตามหลักขององค์การอนามัยโลกมิได้พิจารณาเพียงแค่การปราศจากโรคเท่านั้น แต่เป็นการพิจารณาความสุขสมบูรณ์ที่ครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นองค์รวม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในระดับประเทศและต่างประเทศ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการกำหนดระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยมีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างการบริโภคและคุณภาพชีวิต งานวิจัยจำนวนมากยืนยันตรงกันว่าพฤติกรรมการกินที่ดีส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต โดย Bird, S. P., & Rushton, B. D. (2020). ได้ทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยและ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health-Related Quality of Life: HRQoL) อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในมิติทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Németh, Z., & Sanjaykumar, S. (2025) ที่ระบุว่านิสัยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นปัจจัยทำนายสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงทางด้านสุขภาพและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต

2. พฤติกรรมสุขภาพของนักกีฬาและคุณภาพชีวิต ในกลุ่มนักกีฬา พฤติกรรมสุขภาพมีความซับซ้อนมากกว่าบุคคลทั่วไปเนื่องจากต้องคำนึงถึงสมรรถภาพทางการกีฬา สอดคล้องกับ Németh, Z., & Sanjaykumar, S. (2025) ที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและชี้ให้เห็นว่า รูปแบบการบริโภคอาหาร (Dietary Patterns) ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา แต่ยังเป็นรากฐานของคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Malsagova et al. (2021) ที่อธิบายว่าพฤติกรรมการเลือกสารอาหารที่ถูกต้องส่งผลต่อสภาวะอารมณ์และการฟื้นฟูร่างกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตด้านจิตใจตามนิยามของ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1996)

3. ปัจจัยและอุปสรรคที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ แม้ความรู้ด้านโภชนาการจะมีความสำคัญ แต่ Balk, E. (2014) และ Bird, S. P., & Rushton, B. D. (2020) พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่มักประสบปัญหาในการนำความรู้มาประยุกต์สู่พฤติกรรมจริง เนื่องจากอุปสรรคด้านการจัดการเวลาและระเบียบวินัยในมื้ออาหาร ซึ่งจุดนี้ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าสะสม สอดคล้องกับแถลงการณ์ของ Desbrow et al. (2014) และ กองโภชนาการ กรมอนามัย (2563) ที่ระบุว่าสถานศึกษาควรจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของนักกีฬาในระยะยาว

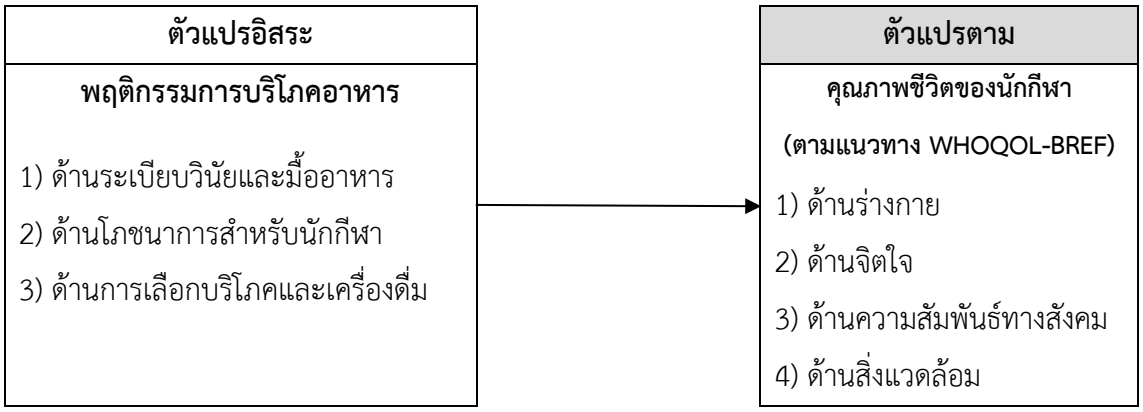
4. งานวิจัยในบริบทประเทศไทย จากการศึกษาวรรณกรรมในประเทศไทย (ณัฐวุฒิ ลายน้ำเงิน, 2565; กนกอร ธรรมแสง, 2562; พัชรินทร์ ปาวะลี, 2563) พบว่าพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาไทยมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในทิศทางเดียวกับงานวิจัยต่างประเทศ โดยเฉพาะในมิติของความสมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) ซึ่งนักกีฬาไทยมักมีระดับคุณภาพชีวิตด้านนี้สูง

เนื่องจากวัฒนธรรมการรวมกลุ่มฝึกซ้อม สอดคล้องกับแนวทางการประเมินคุณภาพชีวิตฉบับภาษาไทย ของ กรมสุขภาพจิต (2545) ที่เน้นย้ำถึงความสำคัญของสายสัมพันธ์ทางสังคมที่มีต่อสุขภาพจิตนักศึกษา

สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดสะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคเป็น "ปัจจัยนำ" (Predictor) ที่ส่งผลโดยตรงต่อระดับคุณภาพชีวิต การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการการกีฬาที่ถูกต้องจึงไม่ใช่เพียงเพื่อผลการแข่งขัน แต่เป็นกลยุทธ์สำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของนักกีฬาให้ครอบคลุมทุกมิติ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยนี้อยู่บนสมมติฐานที่ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารในทั้ง 3 ด้าน จะมีผล (ดังแสดงด้วยลูกศรในรูปที่ 1) ต่อระดับคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของนักกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.05$)

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ในรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจและความสัมพันธ์ (Correlational-Survey Research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษานักกีฬา วิทยาลัยนครราชสีมา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่ขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาของวิทยาลัยนครราชสีมา ในปีการศึกษา 2568 รวมทั้งสิ้น 103 คน โดยจำแนกตามประเภทกีฬาประกอบด้วย

นักกีฬาฟุตบอล จำนวน 53 คน นักกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 30 นักกีฬาฟุตซอล จำนวน 17 คน และนักกีฬามวย จำนวน 3 คน

กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากประชากรมีจำนวนไม่มาก ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการศึกษาจากประชากรทั้งหมด ในลักษณะการสำมะโน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสะท้อนภาพรวมของนักกีฬาได้ครบถ้วน ทั้งนี้ ในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยสามารถเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 99 คน (คิดเป็นร้อยละ 96.12 ของประชากรทั้งหมด)

เกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกตัวอย่าง เพื่อให้การศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์และมีความเที่ยงตรง ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า

1) เป็นนักศึกษาที่ขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาของวิทยาลัยนครราชสีมาในปีการศึกษา 2568

2) เป็นผู้ที่มีความยินดีและสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

3) เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงและเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกซ้อมกีฬาตามปกติของทางวิทยาลัย

เกณฑ์การคัดออก

1) นักกีฬาที่พ้นสภาพการเป็นนักศึกษาหรือลาพักการศึกษาในช่วงเวลาที่ดำเนินโครงการ

2) นักกีฬาที่มีอาการบาดเจ็บรุนแรงหรืออยู่ในช่วงพักฟื้นจากการผ่าตัด ซึ่งส่งผลให้ไม่สามารถบริโภคอาหารหรือดำเนินกิจกรรมชีวิตได้ตามปกติ

3) ผู้ที่ให้ข้อมูลในแบบสอบถามไม่ครบถ้วนหรือไม่สมบูรณ์ในส่วนที่เป็นสาระสำคัญเกินกว่าร้อยละ 10

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดตัวแปรตามกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านระเบียบวินัยและมื้ออาหาร 2) ด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬา และ 3) ด้านการเลือกบริโภคและเครื่องดื่ม

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ คุณภาพชีวิต 4 ด้าน (ตามแนวทาง WHOQOL-BREF) ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย (Physical Domain) 2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Domain) และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Domain)

เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่พัฒนาและประยุกต์มาจากทฤษฎีโภชนาการการกีฬาและแบบวัดคุณภาพชีวิตองค์การอนามัยโลก แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปชนิดเลือกตอบ (Check-list) และเติมคำในช่องว่าง ได้แก่ เพศ ประเภทกีฬา อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย (BMI) คณะวิชา สาขาวิชา และชั้นปี

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) จำนวน 15 ข้อ ครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านระเบียบวินัยและมื้ออาหาร ด้านโภชนาการกีฬาสำหรับนักกีฬา และด้านการเลือกบริโภค

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ = 5 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง = 4 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง = 3 คะแนน
ปฏิบัติน้อยครั้ง = 2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ = 1 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง ระดับดี
คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง ระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง ระดับควรปรับปรุง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินคุณภาพชีวิต เป็นแบบสอบถามชนิดมาตรวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) จำนวน 15 ข้อคำถาม ซึ่งวัดความรู้สึกและการรับรู้คุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีเกณฑ์การให้คะแนนตั้งแต่ 1 (น้อยที่สุด) ถึง 5 (มากที่สุด) ในการแปลผลใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับควรปรับปรุง

ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ

เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีมาตรฐานและมีความเที่ยงตรง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดและนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational Definition) ของตัวแปร จากนั้นจึงดำเนินการร่างข้อคำถามให้ครอบคลุมทุกมิติที่ต้องการศึกษา

2) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ร่างขึ้นเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่าข้อคำถามมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (0.50) แสดงว่าเครื่องมือมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

3) นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความชัดเจนของภาษาและเวลาที่ใช้ในการตอบ

4) หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) นำผลจากการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s Alpha Coefficient) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องภายในของข้อคำถาม โดยแยกพิจารณาเป็นรายส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84
- ส่วนที่ 3 แบบประเมินคุณภาพชีวิต ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88

โดยแบบสอบถามในภาพรวมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ซึ่งถือว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นในระดับสูงและสามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริงได้

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยชิ้นนี้มุ่งเน้นการปฏิบัติตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างเคร่งครัด โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ก่อนเริ่มทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิ์ในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย ระหว่างการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ยุติการให้ข้อมูลเมื่อใดก็ได้ ข้อมูลทุกอย่างถือเป็นความลับและนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น โดยการนำเสนอผลการวิจัยนำเสนอเป็นภาพรวม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนการเตรียมการ จัดทำแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ (Google Forms) เพื่อความสะดวกในการเข้าถึงของนักกีฬา

2. ขั้นตอนการขอความร่วมมือ ติดต่อประสานงานกับผู้ฝึกสอน (Coach) ของกีฬาแต่ละประเภทเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตเก็บข้อมูล

3. ขั้นตอนการจัดเก็บ ส่งลิงก์แบบสอบถามให้นักกีฬาทั้ง 99 คนผ่านกลุ่มแอปพลิเคชันสื่อสาร (Line/Messenger) โดยเน้นย้ำเรื่องความสมัครใจและความลับของข้อมูล

4. ขั้นตอนการตรวจสอบ ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้รับก่อนนำไปวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็นขั้นตอนและใช้สถิติ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบการแจกแจงความถี่ของข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารและคุณภาพชีวิตว่ามีการแจกแจงแบบปกติ (Normal Distribution) หรือไม่ โดยใช้สถิติ Kolmogorov-Smirnov Test ซึ่งผลการทดสอบพบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติอ้างอิงประเภทพารามิเตอร์ (Parametric Statistics) ในการทดสอบสมมติฐานได้อย่างเหมาะสม

2. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

- ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้บรรยายข้อมูลลักษณะทางประชากรศาสตร์และข้อมูลทั่วไปของประชากร

- ค่าเฉลี่ย (Mean: $\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) ใช้บรรยายระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและระดับคุณภาพชีวิต

3. สถิติอ้างอิง (Inferential Statistics) ใช้ในการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson’s Product-Moment Correlation Coefficient: r) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษานักกีฬา วิทยาลัยนครราชสีมา โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (alpha = 0.05) ทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ตามแนวคิดของ Hinkle et al. (2003) โดยแบ่งระดับความสัมพันธ์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ค่า r ระหว่าง 0.90 ถึง 1.00 (หรือ -0.90 ถึง -1.00) หมายถึง มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมาก

ค่า r ระหว่าง 0.70 ถึง 0.89 (หรือ -.70 ถึง -0.89) หมายถึง มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง

ค่า r ระหว่าง 0.50 ถึง 0.69 (หรือ -0.50 ถึง -0.69) หมายถึง มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง

ค่า r ระหว่าง 0.30 ถึง 0.49 (หรือ -0.30 ถึง -0.49) หมายถึง มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

ค่า r ระหว่าง 0.00 ถึง 0.29 (หรือ 0.00 ถึง -0.29) หมายถึง มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมากหรือไม่มีความสัมพันธ์

ผลการวิจัย

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 99)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	86	86.87
หญิง	13	13.13
ประเภทกีฬา		
ฟุตบอล	49	49.49
ฟุตซอล	17	17.17
วอลเลย์บอล	30	30.30
มวย	3	3.03
อายุ (ปี) ($\overline{X}$ = 20.41, S.D. = 1.571)		
น้ำหนัก (กิโลกรัม) ($\overline{X}$ = 66.99, S.D. = 8.949)		
ส่วนสูง (เซนติเมตร) ($\overline{X}$ = 176.08, S.D. = 7.386)		
ดัชนีมวลกาย (ก.ก./ตร.ม.) ($\overline{X}$ = 21.55, S.D. = 1.968)		
คณะวิชา		
นิติศาสตร์	2	2.02
รัฐประศาสนศาสตร์	63	63.64
ศึกษาศาสตร์	1	1.01
สหเวชศาสตร์	33	33.33
สาขาวิชา		
นิติศาสตร์	2	2.02
รัฐประศาสนศาสตร์	63	63.64
อาชีวอนามัยและความปลอดภัย	5	5.05
วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	28	28.28
การศึกษาปฐมวัย	1	1.01

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 99) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	33	33.33
ชั้นปีที่ 2	25	25.25
ชั้นปีที่ 3	23	23.23
ชั้นปีที่ 4	18	18.18

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาจำนวน 99 คน ส่วนใหญ่เป็น เพศชาย จำนวน 86 คน (ร้อยละ 86.87) และเพศหญิงจำนวน 13 คน (ร้อยละ 13.13) โดยส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาประเภทฟุตบอล มากที่สุด จำนวน 49 คน (ร้อยละ 49.49) รองลงมาคือ วอลเลย์บอล จำนวน 30 คน (ร้อยละ 30.30) และฟุตซอล จำนวน 17 คน (ร้อยละ 17.17) ตามลำดับ ในขณะที่มีนักกีฬามวยจำนวน 3 คน (ร้อยละ 3.03)

เมื่อพิจารณาข้อมูลทางกายภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมี อายุเฉลี่ย 20.41 ปี (S.D. = 1.57) มีน้ำหนักเฉลี่ย 66.99 กิโลกรัม (S.D. = 8.94) ส่วนสูงเฉลี่ย 176.08 เซนติเมตร (S.D. = 7.38) และมี ดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ยอยู่ที่ 21.55 ก.ก./ตร.ม. (S.D. = 1.96) ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

สำหรับข้อมูลทางด้านการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สังกัดคณะรัฐประศาสนศาสตร์ มากที่สุด จำนวน 63 คน (ร้อยละ 63.64) รองลงมาคือ คณะสหเวชศาสตร์ จำนวน 33 คน (ร้อยละ 33.33) โดยส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มากที่สุด จำนวน 33 คน (ร้อยละ 33.33) รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 จำนวน 25 คน (ร้อยละ 25.25) และชั้นปีที่ 3 จำนวน 23 คน (ร้อยละ 23.23) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬา (n = 99)

ตัวแปรพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านระเบียบวินัยและมื้ออาหาร	3.48	0.60	ดี
2. ด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬา	3.58	0.59	ดี
3. ด้านการเลือกบริโภค	3.50	0.70	ดี
รวมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	3.52	0.54	ดี

จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 3.52, S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักกีฬามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีทุก

ด้าน โดยสามารถเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยได้ดังนี้ อันดับที่ 1 คือ ด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬา ($\overline{X}$ = 3.58, S.D. = 0.59) รองลงมาคือ ด้านการเลือกบริโภคและเครื่องดื่ม ($\overline{X}$ = 3.50, S.D. = 0.70) และอันดับสุดท้ายคือ ด้านระเบียบวินัยและมื้ออาหาร ($\overline{X}$ = 3.48, S.D. = 0.60) โดยทุกด้านมีการกระจายตัวของคะแนนอยู่ในเกณฑ์ที่สอดคล้องกัน

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของนักกีฬา (n = 99)

ตัวแปรคุณภาพชีวิต	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านร่างกาย	3.69	0.71	ดี
2. ด้านจิตใจ	3.93	0.60	ดี
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	4.32	0.60	ดีมาก
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	3.52	0.63	ดี
รวมคุณภาพชีวิต	3.82	0.52	ดี

จากตารางที่ 3 พบว่า คุณภาพชีวิตของนักกีฬาในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\overline{X}$= 3.82, S.D. = 0.52) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก ($\overline{X}$ = 4.32, S.D. = 0.60) รองลงมาคือ ด้านจิตใจ อยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 3.93, S.D. = 0.60) และด้านร่างกาย อยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 3.69, S.D. = 0.71) ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านสิ่งแวดล้อม ($\overline{X}$ = 3.52, S.D. = 0.63) แต่ยังคงอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและคุณภาพชีวิตของนักกีฬา (n = 99)

ตัวแปร	1. ด้านร่างกาย	2. ด้านจิตใจ	3. ด้านสังคม	4. ด้านสิ่งแวดล้อม	รวมคุณภาพชีวิต
1. ด้านระเบียบวินัยและมื้ออาหาร	0.677**	0.513**	0.326**	0.184	0.602**
2. ด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬา	0.679**	0.628**	0.511**	0.313**	0.707**
3. ด้านการเลือกบริโภค	0.371**	0.485**	0.496**	0.348**	0.518**
รวมพฤติกรรมการบริโภค	0.659**	0.629**	0.521**	0.333**	0.705**

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและคุณภาพชีวิตของนักกีฬา (n = 99) (ต่อ)

ตัวแปร	1. ด้านร่างกาย	2. ด้านจิตใจ	3. ด้านสังคม	4. ด้านสิ่งแวดล้อม	รวมคุณภาพชีวิต
ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	3.69	3.93	4.32	3.52	3.82
ส่วนเบี่ยงเบน (S.D.)	0.71	0.60	0.60	0.63	0.52

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$

จากตารางที่ 4 จากผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและคุณภาพชีวิตของนักกีฬา โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตในภาพรวมของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.705 ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ในระดับสูง

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์รายด้าน พบว่า

พฤติกรรมการบริโภคด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตรวมสูงที่สุด ($r = 0.707$, $p < .01$)

พฤติกรรมการบริโภค(รวม) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสูงกว่าด้านอื่น ๆ ($r = 0.659$, $p < .01$)

และพบว่า พฤติกรรมด้านระเบียบวินัยและมื้ออาหารไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ($r = 0.184$, $p > .05$)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและคุณภาพชีวิตของนักกีฬา จำนวน 99 คน สามารถสรุปได้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 86.87) เป็นนักกีฬาฟุตบอลมากที่สุด (ร้อยละ 49.49) มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{X}$ = 21.55) สังกัดคณะรัฐประศาสนศาสตร์ มากที่สุด (ร้อยละ 63.64) และอยู่ในชั้นปีที่ 1 มากที่สุด (ร้อยละ 33.33)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับดี และมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีจุดเด่นคือคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมที่อยู่ในระดับดีมาก

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับคุณภาพชีวิต พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีความสัมพันธ์ในระดับสูง (r = 0.705)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัย เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและคุณภาพชีวิตของนักกีฬา มีประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬา สะท้อนให้เห็นว่านักกีฬามีความเข้าใจในการเลือกสารอาหารที่จำเป็นต่อการเพิ่มสมรรถภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Malsagova et al. (2021) และ Thomas et al. (2016) ที่ระบุว่าโภชนาการที่แม่นยำ (Precision Nutrition) เป็นกุญแจสำคัญสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา อย่างไรก็ตาม ด้านระเบียบวินัยและมื้ออาหารกลับมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งประเด็นนี้สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Balk, E. (2014) และ Gibbs, R. L., & Becker, T. B. (2025) ที่ชี้ว่านักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยมักประสบปัญหา "ความขัดแย้งด้านเวลา" (Time Conflict) ระหว่างตารางการฝึกซ้อมและภาระงานด้านการเรียน ส่งผลให้จังหวะเวลาในการบริโภคอาหาร (Nutrient Timing) คลาดเคลื่อนไปจากหลักการที่ควรจะเป็นตามข้อเสนอของ Kerksick et al. (2017)

2. คุณภาพชีวิตของนักกีฬา พบว่า อยู่ในระดับดี โดยมิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก อาจเนื่องมาจากบริบทของนักกีฬาไทยมักมีการทำกิจกรรมและฝึกซ้อมร่วมกันเป็นทีม ทำให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ที่เข้มแข็ง สอดคล้องกับคู่มือของกรมสุขภาพจิต (2545) และ WHO (1996) ที่อธิบายว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีช่วยลดความเครียดและยกระดับความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ การมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์จากการฝึกซ้อมตามหลักการของ Burke, L., & Deakin, V. (2015) ยังเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในเกณฑ์ดีอย่างต่อเนื่อง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและคุณภาพชีวิต จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในระดับสูง (r = .705) ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bird, S. P., & Rushton, B. D. (2020) และ Németh, Z., & Sanjaykumar, S. (2025) ที่ยืนยันว่า "นิสัยการกินที่ดี" สัมพันธ์โดยตรงกับระดับคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (HRQoL) ประเด็นที่ผู้วิจัยพบเพิ่มเติม คือ พฤติกรรมด้านระเบียบวินัยและมื้ออาหารไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม (r = .184, p > .05) อภิปรายได้ว่า คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม เช่น

ความปลอดภัยในที่พักอาศัย หรือการเข้าถึงทรัพยากรพื้นฐาน เป็นปัจจัยภายนอกที่นอกเหนือจากการควบคุมของตัวนักกีฬา สอดคล้องกับบทความของ Desbrow et al. (2014) และ กองโภชนาการ กรมอนามัย (2563) ที่เสนอว่า ลำพังเพียงระเบียบวินัยส่วนบุคคลอาจไม่เพียงพอ หากสถาบันการศึกษาไม่จัดหาโครงสร้างพื้นฐานด้านอาหาร (Food Environment) ที่เอื้อต่อนักกีฬา เช่น โรงอาหารที่มีมาตรฐานโภชนาการการกีฬา หรือแหล่งอาหารที่ดีรอบหอพัก

4. บทสรุปของการอภิปรายความสัมพันธ์ที่พบ บ่งชี้ว่า พฤติกรรมการบริโภคไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย หรือประสิทธิภาพในการแข่งขัน แต่เป็นกลไกสำคัญที่ยกระดับ "สุขภาวะ" ของนักกีฬาในทุกมิติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bird, S. P., & Rushton, B. D. (2020) ที่เน้นย้ำว่าความรู้ด้านโภชนาการต้องถูกเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่ยั่งยืน เพื่อให้กลุ่มนักกีฬาสามารถเติบโตและรักษาคุณภาพชีวิตที่ดีได้ทั้งในและนอกสนามแข่งขัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

1. สถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจัดโปรแกรมอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับนักกีฬา อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเรื่องการจัดการ "ระเบียบวินัยและเวลามื้ออาหาร" เพื่อให้นักกีฬาสามารถรักษามาตรฐานการรับประทานอาหารที่ดีได้ แม้ในช่วงที่มีตารางเรียนหนาแน่น

2. การส่งเสริมสุขภาพ ควรสนับสนุนปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารที่ดี เช่น โรงอาหารในสถานศึกษาควรมีตัวเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาโดยเฉพาะ

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงว่าปัจจัยใดบ้างที่เป็นอุปสรรคต่อระเบียบวินัยในการรับประทานอาหารของนักกีฬา

2. ควรมีการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและคุณภาพชีวิตระหว่างนักกีฬารายบุคคลและนักกีฬาประเภททีม เพื่อดูความแตกต่างของอิทธิพลทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรม

เอกสารอ้างอิง

กนกอร ธรรมแสง. (2562). *ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตในการทำงานและความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา]. คลังปัญญามหาวิทยาลัยบูรพา. https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/57910105.pdf

กรมสุขภาพจิต. (2545). *คู่มือการประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF THAI)*. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2563). *คู่มืออาหารและโภชนาการสำหรับนักกีฬา*. กระทรวงสาธารณสุข

ณัฐวุฒิ ลายน้ำเงิน. (2565). โภชนพันธุศาสตร์: โภชนาการเฉพาะบุคคลเพื่อสมรรถนะทางกีฬาและการออกกำลังกาย. *วารสารวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางอาหาร, 52*(3), 5–14. https://kuojs.lib.ku.ac.th/index.php/JFRPD/article/view/5015/2382

พัชรินทร์ ปาวะลี. (2563). *สภาพและแนวทางการพัฒนานักกีฬาตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของสำนักงานกีฬาในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร]. NUIR มหาวิทยาลัยนเรศวร. https://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/4057/3/60061896.pdf

Balk, E. (2014). *Nutrition knowledge, dietary habits, and use of dietary supplements of college athletes* [Master's thesis, Pennsylvania State University]. Penn State University Libraries. https://etda.libraries.psu.edu/files/final_submissions/9255

Bird, S. P., & Rushton, B. D. (2020). Nutritional knowledge of youth academy athletes. *BMC nutrition*, *6*, 35. https://doi.org/10.1186/s40795-020-00360-9

Burke, L., & Deakin, V. (2015). *Clinical Sports Nutrition* (5th ed.). McGraw-Hill Education.

Desbrow, B., McCormack, J., Burke, L. M., Cox, G. R., Fallon, K., Hislop, M., Logan, R., Marino, N., Sawyer, S. M., Shaw, G., Star, A., Vidgen, H., & Leveritt, M. (2014). Sports Dietitians Australia Position Statement: Sports Nutrition for the Adolescent Athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, *24*(5), 570-584. Retrieved May 8, 2026, from https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0031

Gibbs, R. L., & Becker, T. B. (2025). General and sport-specific nutrition knowledge and behaviors of adolescent athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, *22*(1), 2477060. https://doi.org/10.1080/15502783.2025.2477060

Hinkle, D. E., Wiersma, W., & Jurs, S. G. (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences* (5th ed.). Houghton Mifflin.

Kerksick, C. M., Arent, S., Schoenfeld, B. J., Stout, J. R., Campbell, B., Wilborn, C. D., Taylor, L., Kalman, D., Smith-Ryan, A. E., Kreider, R. B., Willoughby, D., Arciero, P. J., VanDusseldorp, T. A., Ormsbee, M. J., Wildman, R., Greenwood, M., Ziegenfuss, T. N., Aragon, A. A., & Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, *14*, 33. https://doi.org/10.1186/s1970-017-0189-4

Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A. A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., Chingin, K., Klyuchnikov, M. S., & Kaysheva, A. L. (2021). Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*, *13*(11), 3771. https://doi.org/10.3390/nu13113771

Németh, Z., & Sanjaykumar, S. (2025). The role of nutrition in athletic performance: A systematic review of eating behavior and dietary intake patterns. *Journal of Applied Movement and Sport Science*, *1*(1), 25-33. https://doi.org/10.65575/jamss.v1i1.6

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *48*(3), 543–568. doi.org

World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial edition.*who.int