บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรม การบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามสถานภาพของบุคลากร การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการสนับสนุนของหน่วยงาน ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลกับบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 196 คน โดยเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2553 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2554 ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมา 196 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลการวิจัยและแปลความหมายตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของบุคลากร โดยใช้ค่าร้อยละ (ตาราง 1)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงาน โดยใช้ค่าร้อยละ (ดูตาราง 2-3)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) (ดูตาราง 4-5)

ตอนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐาน (ดูตาราง 7-19)

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของบุคลากรของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของบุคลากร โดยใช้ค่าร้อยละ ได้ผลการวิเคราะห์ (ดูตาราง 1)

ตาราง 1

จำนวนร้อยละของสถานภาพของบุคลากร

สถานภาพของบุคลากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	64	32.7
หญิง	132	67.3
รวม	196	100.0
อายุ		
25-30 ปี	40	20.4
31-40 ปี	57	29.1
41-50 ปี	51	26.0
51 ปีขึ้นไป	48	24.5
รวม	196	100.0
ตำแหน่งทางราชการ		
สาย ก (อาจารย์ผู้สอน)	68	34.7
สาย ข (วิชาการ)	51	26.0
สาย ค (บริหารงานทั่วไป)	53	27.0
สายปฏิบัติการ	24	12.2
รวม	196	100.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 67.3 เป็นเพศชาย จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 บุคลากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 29.1 รองลงมามีอายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 มีอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 และมีอายุระหว่าง 25-30 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4 ตามลำดับ บุคลากรส่วนใหญ่มีตำแหน่งทางราชการสาย ก (อาจารย์ผู้สอน) จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.7 รองลงมามีตำแหน่งทางราชการสาย ค (บริหารงานทั่วไป) จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 มีตำแหน่งทางราชการสาย ข (วิชาการ) จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 และมีตำแหน่งทางราชการเป็นสายปฏิบัติการ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพและการสนับสนุนของหน่วยงาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการสนับสนุนของหน่วยงาน โดยใช้ค่าร้อยละ ได้ผลการวิเคราะห์ (ดูตาราง 2-3)

ตาราง 2

จำนวนร้อยละของการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ		
ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านในปัจจุบันเป็นอย่างไร		
ปกติ	123	62.8
ไม่ปกติ (เป็นหวัดบ่อย อ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน)	73	37.2
รวม	196	100.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 2 พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง ส่วนใหญ่มีสุขภาพปกติ จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 62.8 รองลงมามีสุขภาพไม่ปกติ (เป็นหวัดบ่อย อ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน) จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2

ตาราง 3

จำนวนร้อยละของการสนับสนุนของหน่วยงาน

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การสนับสนุนของหน่วยงาน		
หน่วยงานของท่านมีการสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกาย โดยจัดโครงการ หรือกิจกรรม ส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย และการจัดสถานที่สำหรับใช้ออกกำลังกายภายในหน่วยงาน		
สนับสนุน	111	55.6
ไม่สนับสนุน	85	43.4
รวม	196	100.0
หน่วยงานของท่านมีการสนับสนุนให้บุคลากรบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ โดยจัดโครงการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ		
สนับสนุน	106	54.1
ไม่สนับสนุน	90	45.9
รวม	196	100.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 3 พบว่า หน่วยงานมีการสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกาย โดยจัดโครงการหรือกิจกรรมส่งเสริม ให้บุคลากรออกกำลังกาย และการจัดสถานที่สำหรับ การออกกำลังกายในพื้นที่ของหน่วยงาน จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6 รองลงมาหน่วยงานไม่สนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกาย จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 43.4 หน่วยงาน มีการสนับสนุนให้บุคลากรบริโภคอาหาร

ส่งเสริมโภชนาการโดยจัดโครงการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 54.1 รองลงมาหน่วยงานไม่สนับสนุนให้บุคลากรบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 45.9

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) โดยรวมและรายด้าน (ดูตาราง 4-5)

ตาราง 4

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	*SD*	ระดับการปฏิบัติ
1. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของท่าน	3.58	1.248	มาก
2. ขณะออกกำลังกายท่านเลือกใส่รองเท้า และสวมชุดที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ และการออกกำลังกายแต่ละประเภท	3.55	0.952	มาก
3. ก่อนออกกำลังกาย ท่านเริ่มอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และการเหยียดกล้ามเนื้อ	3.41	1.075	ปานกลาง
4. หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ	3.38	1.053	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	*SD*	ระดับการปฏิบัติ
5. ช่วงเวลาการออกกำลังกายของท่านขึ้นอยู่กับความพอใจไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน	3.52	1.064	มาก
6. ท่านชักชวนเพื่อนให้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย	3.31	1.155	ปานกลาง
7. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกายท่านจะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็ง	3.16	1.152	ปานกลาง
8. ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที	3.27	1.120	ปานกลาง
9. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก	3.40	1.107	ปานกลาง
10. ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้อย่างชัดเจน	3.12	1.212	ปานกลาง
11. ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายท่านจะหยุดพัก	3.53	1.074	มาก
12. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	3.56	1.048	มาก
13. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายลงทันทีแต่ผ่อนความเร็วลงช้า ๆ	3.38	1.038	ปานกลาง
14. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่อากาศถ่ายเทสะดวก	3.58	1.022	มาก
15. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังการออกกำลังกาย	3.32	1.282	ปานกลาง
16. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	3.38	1.190	ปานกลาง
17. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาก่อนหรือหลังรับประทานอาหารหนัก 2 ชั่วโมง	3.36	1.247	ปานกลาง
18. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	3.33	1.218	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	*SD*	ระดับการปฏิบัติ
19. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง	3.52	1.083	มาก
20. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	3.32	1.082	ปานกลาง
รวม	3.39	0.821	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 4 พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.821 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บุคลากรมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 7 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 13 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมาก 3 ลำดับ คือ ท่านออกกำลังกลางแจ้งหรือที่ถ่ายเทสะดวก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.58 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.022 ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.58 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.248 ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม โดยมีค่าเฉลี่ย 3.56 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.048 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้อย่างชัดเจน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.12 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.212 ตามลำดับ

ตาราง 5

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	$\overline{X}$	*SD*	ระดับการปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	3.81	0.855	มาก
2. ท่านรับประทานอาหารจนรู้สึกอิ่มพอดีโดยไม่เพิ่มจำนวน	3.61	0.837	มาก
3. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ	3.53	1.010	มาก
4. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง ข้าว น้ำตาล เช่น ขนมปัง โดนัท เค้ก เป็นต้น	3.40	0.959	ปานกลาง
5. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ ของทอด เป็นต้น	3.24	0.938	ปานกลาง
6. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงจากไข่ไก่ ไข่เป็ด	3.54	0.891	มาก
7. ท่านรับประทานผักสดและผลไม้ทุกมื้ออาหารในปริมาณที่พอเหมาะ	3.51	0.868	มาก
8. ท่านรับประทานอาหารพอดีคำและเคี้ยวอาหารจนละเอียด	3.39	0.951	ปานกลาง
9. ท่านไม่รับประทานขนมหวาน ของกินจุกจิก	3.13	1.168	ปานกลาง
10. ท่านไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	2.81	1.298	ปานกลาง
11. ท่านไม่รับประทานอาหารหมักดอง	2.67	1.243	ปานกลาง
12. ท่านรับประทานอาหารขณะนั่งดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย	3.15	1.080	ปานกลาง
13. ท่านปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	3.41	1.006	ปานกลาง
14. ท่านออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านที่ร้านอาหาร	3.35	1.142	ปานกลาง

ตาราง 5 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	$\overline{X}$	*SD*	ระดับการปฏิบัติ
15. ในระหว่างทำงานหรือประชุมท่านไม่ดื่มน้ำชากาแฟ	3.32	1.101	ปานกลาง
16. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	3.10	1.342	ปานกลาง
17. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์	2.68	1.348	ปานกลาง
18. ขณะไปงานเลี้ยงสังสรรค์ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์	2.70	1.275	ปานกลาง
19. ท่านล้างผักและผลไม้ให้สะอาดทุกครั้ง	3.42	1.081	ปานกลาง
20. ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	3.44	1.029	ปานกลาง
รวม	3.31	0.337	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 5 พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.31 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.337 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บุคลากรมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก 5 ข้อ และอยู่ในระดับปานกลาง 15 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมาก 3 ลำดับ คือ ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ โดยมีค่าเฉลี่ย 3.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.855 ท่านรับประทานอาหารจนรู้สึกอิ่มพอดี โดยไม่เพิ่มจำนวน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.61 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.837 ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงจากไข่ไก่ ไข่เป็ด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.54 และส่วนเบี่ยงเบน-มาตรฐาน เท่ากับ 0.891 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านรับประทานอาหารหมักดอง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.243 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐาน (ดูตาราง 6-19)

ตาราง 6

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกตามเพศ

เพศ	$\overline{X}$	*SD*	*t*	*P*
ชาย	3.48	.695	1.153	0.251
หญิง	3.35	.875		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 6 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย มี ค่า *t* เท่ากับ 1.153 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P = 0.251$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีเพศต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกตามเพศ

เพศ	$\overline{X}$	*SD*	*t*	*P*
ชาย	3.21	.289	2.713**	0.007
หญิง	3.35	.350		

$^{**}p < 0.01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 7 พฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า มีค่า *t* เท่ากับ 2.713 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P = 0.007$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีเพศต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยบุคลากรเพศหญิงมีพฤติกรรม การบริโภค-อาหารดีกว่าบุคลากรเพศชาย

ตาราง 8

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกตามอายุ

อายุ	$\overline{X}$	*SD*	*F*	*P*
25-30 ปี	3.30	0.913	3.478*	0.017
31-40 ปี	3.62	0.563		
41-50 ปี	3.45	0.776		
51 ปี ขึ้นไป	3.13	0.972		

*$p < 0.05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 8 พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ค่า F เท่ากับ 3.478 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P = 0.017$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีอายุต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 9

ผลการเปรียบเทียบ ความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีอายุต่างกัน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	25-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	51 ปีขึ้นไป
25-30 ปี	3.30	-	-	-	-
31-40 ปี	3.62		-	-	*
41-50 ปี	3.45			-	-
51 ปีขึ้นไป	3.50				-

*$p < 0.05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 9 เมื่อทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffé พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีอายุ 31-40 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุ 51-60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 10

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	*SD*	*F*	*P*
25-30 ปี	3.35	0.296	0.858	0.464
31-40 ปี	3.28	0.326		
41-50 ปี	3.35	0.315		
51 ปี ขึ้นไป	3.26	0.400		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 10 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร พบว่า ค่า *F* เท่ากับ 0.858 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P = 0.464$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีอายุต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกตามตำแหน่งทางราชการ

ตำแหน่งทางราชการ	$\overline{X}$	*SD*	*F*	*P*
สาย ก (อาจารย์ผู้สอน)	3.53	0.833	1.408	0.242
สาย ข (วิชาการ)	3.30	0.873		
สาย ค (บริหารงานทั่วไป)	3.41	0.756		
สายปฏิบัติการ	3.17	0.792		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 11 พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร พบว่า ค่า *F* เท่ากับ 1.408 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P = 0.242$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีตำแหน่งทางราชการต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกตามตำแหน่งทางราชการ

ตำแหน่งทางราชการ	$\overline{X}$	*SD*	*F*	*P*
สาย ก (อาจารย์ผู้สอน)	3.32	0.342	1.504	0.215
สาย ข (วิชาการ)	3.36	0.299		

ตาราง 12 (ต่อ)

ตำแหน่งทางราชการ	$\overline{X}$	*SD*	*F*	*P*
สาย ค (บริหารงานทั่วไป)	3.28	0.374		
สายปฏิบัติการ	3.19	0.299		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 12 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร พบว่า ค่า *F* เท่ากับ 1.504 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P = 0.215$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีตำแหน่งทางราชการต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกตามสุขภาพในปัจจุบัน

สุขภาพในปัจจุบัน	$\overline{X}$	*SD*	*t*	*P*
ปกติ	3.83	0.734	6.348**	0.000
ไม่ปกติ	3.13	0.775		

$^{**}p < 0.01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 13 พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร พบว่า ค่า *t* เท่ากับ 6.348 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P = 0.000$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีสุขภาพปัจจุบันต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยบุคลากรที่มีสุขภาพปกติมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าบุคลากรที่มีสุขภาพไม่ปกติ

ตาราง 14

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกตามสุขภาพในปัจจุบัน

สุขภาพในปัจจุบัน	$\overline{X}$	*SD*	*t*	*P*
ปกติ	3.35	0.359	2.426*	0.016
ไม่ปกติ	3.24	0.285		

*$p < 0.05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 14 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร พบว่า ค่า *t* เท่ากับ 2.426 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P = 0.016$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีสุขภาพปัจจุบันต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยบุคลากรที่มีสุขภาพปกติมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่าบุคลากรที่มีสุขภาพไม่ปกติ

ตาราง 15

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกตามการสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

การสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	*SD*	*t*	*P*
สนับสนุน	3.57	0.740	2.563*	0.011
ไม่สนับสนุน	3.24	0.996		

*$p < 0.05$

จากตาราง 15 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ค่า *t* เท่ากับ 2.563 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับ 0.05 ($P = 0.011$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่หน่วยงานมีการสนับสนุนเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่หน่วยงานมีการสนับสนุนเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าที่หน่วยงานไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย

ตาราง 16

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกตามการสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

การสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	*SD*	*t*	*P*
สนับสนุน	3.41	0.470	3.390**	0.001
ไม่สนับสนุน	3.17	0.509		

**$p < 0.01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 16 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร พบว่า ค่า *t* เท่ากับ 3.390 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P = 0.001$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่หน่วยงานมีการสนับสนุนเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยบุคลากร มีหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่าที่หน่วยงานไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย

ตาราง 17

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกการสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการ

การสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการ	$\overline{X}$	*SD*	*t*	*P*
สนับสนุน	3.54	0.805	2.036*	0.043
ไม่สนับสนุน	3.29	0.933		

*$p < 0.05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 17 พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร พบว่า ค่า *t* เท่ากับ 2.036 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P = 0.043$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีการสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่หน่วยงานมีการสนับสนุนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าที่หน่วยงานไม่สนับสนุนการบริโภคอาหารส่งเสริม-โภชนาการ

ตาราง 18

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง จำแนกการสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการ

การสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการ	$\overline{X}$	*SD*	*t*	*P*
สนับสนุน	3.40	0.408	2.799**	0.006
ไม่สนับสนุน	3.19	0.574		

**$p < 0.01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 18 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากร พบว่า ค่า *t* เท่ากับ 2.799 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P = 0.006$) แสดงว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีการสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่หน่วยงานมีการสนับสนุนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าที่หน่วยงานไม่สนับสนุนการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ

ตาราง 19

จำนวนร้อยละของความเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทุกหน่วยงานควรมีนโยบายส่งเสริมบุคลากร ให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ใช่ต่างคนต่างปฏิบัติกันเอง เช่น ช่วงก่อนเริ่มงาน หรือก่อนเลิกงาน เป็นต้น	10	43.5
2. การออกกำลังกายควรดื่มน้ำมาก ๆ และรับประทานกล้วยน้ำหว้าแทนการรับประทานพวกเครื่องดื่ม	8	34.8
3. ทุกอาชีพควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	5	21.7
รวม	23	100.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 19 พบว่า มีบุคลากรแสดงความเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 23 คน เรียงลำดับดังนี้ ทุกหน่วยงานควรมีนโยบายส่งเสริมบุคลากร ให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ใช่ต่างคนต่างปฏิบัติกันเอง เช่น ช่วงก่อนเริ่มงาน หรือก่อนเลิกงาน เป็นต้น จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 รองลงมาการออกกำลังกายควรดื่มน้ำมาก ๆ และรับประทานกล้วยน้ำหว้าแทนการรับประทานพวกเครื่องดื่ม จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 และทุกคนควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 21.7

ตาราง 20

จำนวนร้อยละของความเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. หน่วยงานควรมีนโยบายจัดหาอาหารที่ถูกสุขลักษณะมาจำหน่ายให้แก่บุคลากร เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ โดยจัดสัปดาห์ละครั้ง เช่น จัดหา ผักสดปลอดสารพิษมาจำหน่าย เป็นต้น	13	27.7
2. ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์สูงสุด เพื่อสุขภาพของตนเอง เช่น ผัก ผลไม้	8	17.0
3. มื้อเช้าควรรับประทานข้าว มื้อเย็นทานผลไม้ ไม่ควรรับประทานกาแฟมื้อเช้าซึ่งผิดหลักการบริโภค	6	12.8
4. รับประทานอาหารที่สุกแล้วทุกชนิด แม้กระทั้งผักด้วย	2	4.3
5. ควรส่งเสริมการดื่มนม การกินวิตามินเสริม หรืออาหารเสริมต่าง ๆ	3	6.4
6. ควรส่งเสริมการบริโภคสมุนไพรควบคู่กับการออกกำลังกาย	5	10.6
7. ควรส่งเสริมให้บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และทานครบทั้ง 3 มื้อ ช่วยในการบำรุงสมองในการทำงานและการใช้ความคิด และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ	10	21.2
รวม	47	100.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 20 พบว่า มีบุคลากรแสดงความเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร จำนวน 47 คน เรียงลำดับดังนี้ หน่วยงานควรมีนโยบาย-จัดหาอาหารที่ถูกสุขลักษณะมาจำหน่ายให้แก่บุคลากร เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ โดยจัดสัปดาห์ละครั้ง เช่น จัดหาผักสดปลอดสารพิษมาจำหน่าย เป็นต้น จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7 รองลงมาควรส่งเสริมให้บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และทานครบทั้ง 3 มื้อ ช่วยในการบำรุงสมองในการทำงานและการใช้ความคิด และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2 ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์สูงสุด เพื่อสุขภาพของตนเอง เช่น ผัก ผลไม้ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 มื้อเช้าควรรับประทานข้าวมื้อเย็นทานผลไม้ ไม่ควรรับประทานกาแฟมื้อเช้าซึ่งผิดหลักการบริโภค จำนวน 6 คน

คิดเป็นร้อยละ 12.8 ควรส่งเสริมการบริโภคสมุนไพรควบคู่กับการออกกำลังกาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6 ควรส่งเสริมการดื่มนม การกินวิตามินเสริม หรืออาหารเสริมต่าง ๆ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 รับประทานอาหารที่สุกแล้วทุกชนิด แม้กระทั้งผักด้วย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3