

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



248360



พฤกษศาสตร์ของผักปลังและพฤกษศาสตร์ของโลกอาหารของบุคคลากร  
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อรุณศิริ มุทะมัตตาณี

วิทยานิพนธ์เสนอต่อมหาวิทยาลัยรามคำแหง  
เป็นผลงานหนึ่งของภาควิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐาน  
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา)  
ปีการศึกษา 2553

๖๐๐๒๕๓๔๖๑

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



พฤติกรรมกรออกกำลังกายและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของบุคลากร  
คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง



อรชุดา มุหะมัดอารี

วิทยานิพนธ์เสนอต่อมหาวิทยาลัยรามคำแหง  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)  
ปีการศึกษา 2553  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง

EXERCISE AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIORS OF FACULTY  
OF LAW PERSONNEL AT RAMKHAMHAENG UNIVERSITY

ONCHUDA MUHAMUDAREE

A THESIS PRESENTED TO RAMKHAMHAENG UNIVERSITY  
IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF EDUCATION  
(HEALTH EDUCATION)

2010

COPYRIGHTED BY RAMKHAMHANENG UNIVERSITY

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ชื่อผู้เขียน นางสาวอรชуда มุหะมัดอารี

สาขาวิชา สุขศึกษา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. สุรเดช สำราญจิตต์

ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์เพ็ญศรี เศรษฐวงษ์

มหาวิทยาลัยรามคำแหงอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมล พุพิพิช)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(เรือโท ดร. ทวีศักดิ์ รูปสิงห์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุรเดช สำราญจิตต์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์เพ็ญศรี เศรษฐวงษ์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. วัฒน์ บุญกอบ)

บทคัดย่อ

248360

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ชื่อผู้เขียน นางสาวอรชуда มุหะมัดอารี

ชื่อปริญญา ศีษษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา สุขศึกษา

ปีการศึกษา 2553

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สุรเดช สำราญจิตต์ ประธานกรรมการ
2. รองศาสตราจารย์เพ็ญศรี เศรษฐวงษ์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับสถานภาพของบุคลากรจำแนกตามเพศ อายุ ตำแหน่งทางราชการ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงาน กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 196 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation--SD) การทดสอบสมมติฐานใช้ค่า (*t* test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) และการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé)

ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.821

2. บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.31 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.337

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสถานภาพของบุคลากรจำแนกตาม เพศ อายุ ตำแหน่งทางราชการ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงาน พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีอายุ สุขภาพในปัจจุบัน การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงานต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

4. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับสถานภาพของบุคลากร จำแนกตาม เพศ อายุ ตำแหน่งทางราชการ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงาน พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีเพศ สุขภาพ ในปัจจุบัน การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงานต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการจัดทำโครงการหรือกิจกรรม ในการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ และการส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ ของบุคลากร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง



Using techniques of descriptive statistics, the researcher analyzed the data collected in terms of frequency, percentage, mean and standard deviation. Furthermore, the techniques of t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) in addition to Scheffé's paired comparison method were also employed by the researcher.

Findings are as follows:

The personnel under study exhibited a moderate level of exercise behaviors at a mean of 3.39 with a standard deviation of 0.821. Food consumption behaviors were concomitantly evinced at a moderate level at a mean of 3.31 with a standard deviation of 0.337.

In respect to exercise behaviors, the researcher determined that as fundamental factors the demographical characteristics of age and current health condition were correlated with exercise behaviors. Nevertheless, the factors of gender, civil service position, results of the annual health check up, acknowledgment of the faculty's policy of promoting exercise, and acknowledgment of the faculty's policy of health promotion were found not to be correlated with exercise behaviors.

In regard to food consumption behaviors, the researcher established that as fundamental factors the demographical characteristics of gender, current health condition and the results of the annual health check up were correlated with food consumption behaviors. However, the factors of age, civil service position, acknowledgment of the faculty's policy of promoting exercise behavior,

248360

and acknowledgment of the faculty's policy of health promotion bore no correlation with food consumption behaviors.

The researcher would like to offer the following recommendation:  
The Faculty of Law at RU should continuously organize activities promoting exercise and food consumption behaviors in addition to promoting other activities fostering the health of personnel.

## กิตติกรรมประกาศ

ผลงานการวิจัยเล่มนี้ สำเร็จเรียบร้อยได้ด้วยดีด้วยความร่วมมือและช่วยเหลือจากหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยใคร่ขอประกาศเกียรติคุณไว้ ณ โอกาสนี้

อันดับแรกขอกราบขอบพระคุณ เรือโท ดร. ทวีศักดิ์ รูปสิงห์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เพ็ญศรี เศรษฐวงษ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขผลงานวิจัยตลอดเวลาจนทำให้ผลงานการวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. สุรเดช สำราญจิตต์ รองศาสตราจารย์ ดร. วัฒน บัญกอบ และผู้ช่วยศาสตราจารย์มัทนา ธนะพันธ์ ที่ได้กรุณาและอนุเคราะห์ตรวจสอบปรับปรุงแก้ไข และตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม จนทำให้ผลงานการวิจัยเล่มนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งขอขอบพระคุณ บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อเป็นข้อมูลในผลงานการวิจัยเล่มนี้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งและทำให้ผลงานการวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้แต่งและเรียบเรียง ตำรา เอกสาร และผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่ได้อ้างอิงไว้ในผลงานการวิจัยเล่มนี้

สุดท้าย ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และขอบคุณเพื่อนร่วมงานที่สนับสนุนและเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์นี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตเวทิตาแก่บิดา มารดา บุรพาจารย์และผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนร่วมในการอบรมสั่งสอนทั้งวิทยาการ คุณธรรม จริยธรรม จนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จและขอส่งผลสำเร็จทั้งหมดสู่การพัฒนาการบริหารงานของมหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อไป

อรชุดา มุหะมัดอารี

## สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย .....	(4)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(9)
สารบัญตาราง .....	(12)
สารบัญภาพประกอบ.....	(14)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย .....	9
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	36
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ .....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	41

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	42
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของประชากร ของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	43
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม .....	44
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรม การบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง .....	46
ตอนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐาน .....	51
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	62
สรุปผลการวิจัย .....	62
อภิปรายผล .....	63
ข้อเสนอแนะ .....	68
 ภาคผนวก	
ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ .....	70
ข ตัวอย่างเครื่องมือใช้ในการวิจัย .....	72
ค ค่าดัชนีความสอดคล้อง .....	80
ง ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) .....	85
จ การวิเคราะห์ข้อมูลจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป .....	88
บรรณานุกรม .....	104
ประวัติผู้เขียน .....	110

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนร้อยละของสถานภาพของบุคลากร .....	43
2 จำนวนร้อยละของการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ .....	44
3 จำนวนร้อยละของการสนับสนุนของหน่วยงาน .....	45
4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกเป็นรายข้อ .....	46
5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกเป็นรายข้อ .....	49
6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามเพศ.....	51
7 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามเพศ.....	51
8 พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามอายุ.....	52
9 การเปรียบเทียบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีอายุต่างกัน.....	53
10 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามอายุ.....	53
11 พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย รามคำแหง จำแนกตามตำแหน่งทางราชการ .....	54
12 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย รามคำแหงจำแนกตามตำแหน่งทางราชการ .....	54

ตาราง	หน้า
13 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามสุขภาพในปัจจุบัน.....	55
14 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามสุขภาพในปัจจุบัน.....	56
15 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามการรับทราบนโยบายของหน่วยงาน เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย .....	56
16 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามการรับทราบนโยบายของหน่วยงาน เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย .....	57
17 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามการรับทราบนโยบายของหน่วยงาน เกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการ .....	58
18 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามการรับทราบนโยบายของหน่วยงาน เกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการ.....	58
19 จำนวนร้อยละของความเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย.....	59
20 จำนวนร้อยละของความเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร.....	60

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	36