

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่กำลังฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553 ผู้วิจัยได้นำเสนอ ผลวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (check list) แต่ละคำถามคิดเป็นร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่กำลังฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553 มาตราส่วนประเมินค่า ใช้การวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง รวม 5 ด้านดังนี้

1. ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านวิชาการ
3. ความต้องการด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ความต้องการด้านกิจกรรม
5. ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ ระหว่างศูนย์ฝึกอบรมตำรวจกลาง ศูนย์ฝึก-อบรมตำรวจภูธร 1 และศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธร 2 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance)

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นต่าง ๆ เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่กำลังฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553 มีลักษณะแบบปลายเปิด (open ended) นำเสนอเป็นความเรียง

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1

จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ		
18-22 ปี	74	30.83
23-27 ปี	166	69.17
2. วุฒิกำรศึกษา		
ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า	233	97.08
ปริญญาโท	7	2.92
3. ชอบออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา		
ชอบ	229	91.66
ไม่ชอบ	11	8.34
4. เล่นกีฬาสัปดาห์ละกี่วัน		
1-2 วัน	208	86.66
3-4 วัน	23	9.58
5-6 วัน	9	3.76
5. อุปสรรคที่เป็นปัญหาในการออกกำลังกาย		
ไม่มีเวลา	80	33.33
สุขภาพไม่ดี	4	1.66
เหน็ดเหนื่อยจากการฝึก	99	41.25
ไม่มีผู้สอน/ผู้นำ	14	5.83
เล่นกีฬาไม่เป็น	3	1.25
ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	18	7.50
มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย	22	9.18

ตาราง 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
6. ออกกำลังกายเพื่อจุดประสงค์ใด		
เพื่อการเข้าสังคม	34	14.16
เพื่อการแข่งขัน	13	5.41
เพื่อการพักผ่อนและผ่อนคลาย	98	40.83
เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง	60	25.00
เพื่อใช้ในการประกอบอาชีพตำรวจ	25	14.60
7. ชอบกีฬาหรือไม่		
ชอบ	219	92.91
ไม่ชอบ	21	7.09
8. ชอบกีฬาประเภทใด		
ทีม	199	82.91
บุคคล	41	17.09
9. หน่วยงานของท่านมีการฝึกและการบริการ		
ด้านการออกกำลังกายหรือไม่		
มี	226	94.16
ไม่มี	14	5.84
10. หน่วยงานของท่านมีการจัดแข่งขันกีฬหรือไม่		
มี	240	100
ไม่มี	0	0
11. ท่านได้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับกีฬา		
และการออกกำลังกายจากแหล่งใด		
โทรทัศน์	123	51.25
วิทยุ	8	3.33
หนังสือพิมพ์	34	14.16
วารสารและนิตยสาร	10	4.16

ตาราง 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ครูฝึก	49	20.41
อื่น ๆ	6	6.69
รวม	240	100.0

จากตาราง 1 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 23-27 ปี คิดเป็นร้อยละ 69.17 มีวุฒิการศึกษาปริญญาตรี หรือเทียบเท่าคิดเป็นร้อยละ 97.08 ชอบการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1-2 วันคิดเป็นร้อยละ 86.66 อุปสรรคที่เป็นปัญหาต่อการออกกำลังกาย คือ เหน็ดเหนื่อยต่อการฝึกมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41.25 ชอบคู่มือมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.91 ชอบเล่นกีฬาประเภททีมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.91 ความรู้ และทักษะเกี่ยวกับ กีฬา และการออกกำลังกายได้มากจาก การชมโทรทัศน์มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.25 ซึ่งแต่ละหน่วยงานมีการจัดการแข่งขันกีฬาทุกหน่วยซึ่งคิดเป็นร้อยละ 100 และต้องการ ให้ทางโรงเรียนมีการบริการด้านการออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 94.16

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่กำลังฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553

มาตราส่วนประเมินค่า ใช้การวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน SD นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง รวม 5 ด้านดังนี้

1. ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านวิชาการ
3. ความต้องการด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ความต้องการด้านกิจกรรม
5. ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย



ตาราง 2

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านวันและเวลา
ในการออกกำลังกาย

ข้อ	ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย	\bar{X}	SD
	วัน		
1.	วันอาทิตย์	1.17	0.43
2.	วันจันทร์	1.60	0.72
3.	วันอังคาร	1.76	0.73
4.	วันพุธ	2.30	0.90
5.	วันพฤหัสบดี	2.48	0.84
6.	วันศุกร์	3.44	0.76
7.	วันเสาร์	3.92	0.25
	เวลา		
8.	06.00-08.00 น.	3.90	0.27
9.	08.00-10.00 น.	1.67	0.51
10.	10.00-12.00 น.	1.00	0.00
11.	12.00-14.00 น.	1.00	0.00
12.	14.00-16.00 น.	1.49	0.72
13.	16.00-18.00 น.	3.55	0.60
14.	18.00-20.00 น.	3.59	0.56
15.	20.00-22.00 น.	2.52	0.79
	รวม	2.35	0.53

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนนายสิบตำรวจมีความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.35$) เมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้คือวันเสาร์ ($\bar{X} = 3.92$) วันศุกร์ ($\bar{X} = 3.44$)

และวันหยุดหัตถี ($\bar{X} = 2.48$) ส่วนด้านเวลาคือ 06.00-08.00 น. ($\bar{X} = 3.90$) 18.00-20.00 น. ($\bar{X} = 3.59$) และ 16.00-18.00 น. ($\bar{X} = 3.55$) ตามลำดับ

ตาราง 3

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านวิชาการ

ข้อ	ด้านวิชาการ	\bar{X}	SD
1.	หนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.69	0.51
2.	วีดิทัศน์ ภาพยนตร์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.33	0.85
3.	ความรู้เกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการกีฬาและ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	3.12	0.71
4.	ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการใน การออกกำลังกายที่ถูกต้อง	3.69	0.54
5.	มีเจ้าหน้าที่ที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	2.58	0.73
6.	มีการจัดการบรรยายหรือสนทนาเกี่ยวกับ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	2.36	0.77
7.	มีวารสารและนิตยสารด้านการกีฬา	2.34	0.78
	รวม	2.87	0.69

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนนายสิบตำรวจมีความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ($\bar{X} = 2.87$) ความรู้เทคนิคเกี่ยวกับการออกกำลังกายและหนังสือตำรา ($\bar{X} = 3.69$) ความรู้เกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการกีฬาและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ($\bar{X} = 3.12$) และเจ้าหน้าที่ที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.58$)

ตาราง 4

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านอุปกรณ์ สถานที่ และ สิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อ	อุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก	\bar{X}	SD
1.	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.70	0.45
2.	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	1.27	0.46
3.	สถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัยสูง	2.61	0.81
4.	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไฟสนาม	3.58	0.56
5.	บริเวณสถานที่ออกกำลังกายแยกเป็นสัดส่วน	2.44	0.88
6.	มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกายได้มาตรฐาน	3.03	0.75
7.	มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ	3.66	0.60
8.	สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	3.06	0.71
9.	มีห้องปฐมพยาบาลอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	1.33	0.53
10.	อุปกรณ์กีฬาที่มาตรฐาน	3.22	0.65
11.	มีห้องแต่งตัวและตู้เก็บเสื้อผ้า	2.51	0.70
	รวม	2.76	0.61

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนนายสิบตำรวจมีความต้องการการออกกำลังกายด้าน อุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.76$) เมื่อพิจารณา เป็นรายชื่อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X} = 3.70$) อุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ ($\bar{X} = 3.66$) สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไฟสนาม ($\bar{X} = 3.58$) และต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ ($\bar{X} = 3.66$)

ตาราง 5

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านกิจกรรม

ข้อ	ด้านกิจกรรม	\bar{X}	SD
1.	กายบริหาร	2.75	0.74
2.	จักรยาน	2.55	0.68
3.	เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.08	0.73
4.	เทนนิส	2.56	0.68
5.	ฟุตบอล	3.64	0.53
6.	ฟุตซอล	3.57	0.58
7.	บาสเก็ตบอล	2.06	0.87
8.	แฮนด์บอล	1.00	0.00
9.	วอลเลย์บอล	1.00	0.00
10.	มวย	2.83	0.75
11.	เทเบิลเทนนิส	2.54	0.68
12.	เปตอง	2.00	0.89
13.	แบดมินตัน	1.00	0.00
14.	เซปักตะกร้อ	3.12	0.76
15.	ว่ายน้ำ	2.77	0.70
16.	ยูโด	1.11	0.68
17.	เทควันโด	1.08	0.27
18.	รักบี้ฟุตบอล	1.10	0.96
19.	เพาะกาย	2.75	0.72
20.	สนุกเกอร์	2.56	0.68
	รวม	2.24	0.54

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนนายสิบตำรวจต้องการด้านกิจกรรมระดับน้อย ($\bar{X} = 2.24$) ในกิจกรรมด้านฟุตบอลต้องการมากที่สุด ($\bar{X} = 3.64$) เรียงจากมากไปน้อยดังนี้ ฟุตบอล ($\bar{X} = 3.57$) เซปักตะกร้อ ($\bar{X} = 3.12$) และเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.08$)

ตาราง 6

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย

ข้อ	ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	\bar{X}	SD
1.	เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ	3.34	0.65
2.	ตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง	3.35	0.62
3.	การแข่งขันกีฬาเพื่อความสามัคคี	3.34	0.69
4.	การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเข้าร่วม กิจกรรมการออกกำลังกาย	2.88	0.81
5.	สถานที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.43	0.68
6.	มีผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้บริการทางด้านการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	3.53	0.58
7.	การบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย เกี่ยวกับรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบและนำกลับมา ประเมินตนเอง	3.09	0.71
	รวม	3.31	0.67

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนนายสิบตำรวจต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายอยู่ระดับมาก ($\bar{X} = 3.31$) เรียงตามรายชื่อจากมากไปน้อยดังนี้ ต้องการผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้บริการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ($\bar{X} = 3.53$) ต้องการสถานที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ($\bar{X} = 3.43$) ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ($\bar{X} = 3.35$) เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 3.34$)



ตาราง 7

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจรวมทั้ง 5 ด้าน

ข้อ	ความต้องการ	\bar{X}	SD
1.	ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย	2.35	0.53
2.	ความต้องการด้านวิชาการ	2.87	0.69
3.	ความต้องการด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก	2.76	0.61
4.	ความต้องการด้านกิจกรรม	2.24	0.54
5.	ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย	3.31	0.67
	รวม	2.70	0.60

จากตาราง 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจรวมทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.70$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ($\bar{X} = 3.31$) ความต้องการด้านวิชาการ ($\bar{X} = 2.87$) ความต้องการด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{X} = 2.76$) ความต้องการด้านวันเวลาในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.35$) และ ความต้องการด้านกิจกรรม ($\bar{X} = 2.24$)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ ระหว่างศูนย์ฝึกอบรม

ตำรวจกลาง ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธร 1

และศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธร 2

โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) ดังนี้

ตาราง 8

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
นายสิบตำรวจด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	.07	2	.03	.92	.39
ภายในกลุ่ม	9.58	237	.04		
รวม	9.65	239			

$p > .05$

ตาราง 8 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจด้าน
วันและเวลาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
นายสิบตำรวจด้านวิชาการ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	.16	2	.08	1.03	.35
ภายในกลุ่ม	18.68	237	.07		
รวม	18.84	239			

$p > .05$

จากตาราง 9 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ
ด้านวิชาการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
นายสิบตำรวจด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	.13	2	.06	1.28	.27
ภายในกลุ่ม	12.09	237	.05		
รวม	12.22	239			

$p > .05$

จากตาราง 10 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ
ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

ตาราง 11

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
นายสิบตำรวจด้านกิจกรรม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	.15	2	.07	.87	.41
ภายในกลุ่ม	21.43	237	.09		
รวม	21.59	239			

$p > .05$

จากตาราง 11 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ
ด้านกิจกรรม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
นายสิบด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	.25	2	.12	.44	.64
ภายในกลุ่ม	69.11	237	.29		
รวม	69.37	239			

$p > .05$

จากตาราง 12 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ
ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

ตาราง 13

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
นายสิบตำรวจรวมทั้ง 5 ด้าน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.15	2	.07	.91	.41
ภายในกลุ่ม	26.1826	237	.11		
รวม	26.3402	239			

$p > .05$

จากตาราง 13 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ
รวมทุกด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05