

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียนนายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่กำลังฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง นักเรียนนายสิบตำรวจ ศูนย์อบรมตำรวจกลาง ศูนย์อบรมตำรวจภูธรภาค 1 และศูนย์อบรมตำรวจภูธรภาค 2

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักเรียนนายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่กำลังฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553 ซึ่งประกอบด้วยศูนย์ฝึกอบรมตำรวจกลาง 100 นาย ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธร 1 จำนวน 100 นาย และศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธร 2 จำนวน 100 นาย รวมทั้งสิ้น 300 นาย ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) โดยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากตารางสำเร็จรูปของมอร์แกน (Morgan อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 43) ได้กลุ่มตัวอย่างประชากร 240 นาย โดยแบ่งเป็นศูนย์ฝึกละ 80 นาย

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่กำลัง

ฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553 ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นและปรับปรุงโดยการศึกษาหลักการ ทฤษฎี และแนวคิดจากตำรา เอกสาร วารสาร และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่กำลังฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553 มีลักษณะ แบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับดังนี้

4 หมายถึง ความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด

3 หมายถึง ความต้องการการออกกำลังกายมาก

2 หมายถึง ความต้องการการออกกำลังกายน้อย

1 หมายถึง ความต้องการการออกกำลังกายน้อยที่สุด

โดยครอบคลุมถึงความต้องการการออกกำลังกายใน 5 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย

2. ความต้องการด้านวิชาการ

3. ความต้องการด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

4. ความต้องการด้านกิจกรรม

5. ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นต่าง ๆ เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่กำลังฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553 มีลักษณะแบบปลายเปิด (open ended)

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

นำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ทางสังคมศาสตร์ โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้



1. แบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้สอบ แบบสอบถามลักษณะตรวจคำตอบ (checklist) ใช้การวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง

2. แบบสอบถาม ตอนที่ 2 ใช้การวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของความคิดเห็นของนักเรียนนายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่กำลังฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553 ฝึกอบรมตำรวจกลาง ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธร 1 และศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธร 2 นำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ ระหว่างศูนย์ฝึกอบรมตำรวจกลาง ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธร 1 และศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธร 2 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance)

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีทางสถิติ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุแสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุ 23-27 ปี มากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 69.17 มีวุฒิการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 97.08 ชอบการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน คิดเป็นร้อยละ 86.66 อุปสรรคที่เป็นปัญหาต่อการออกกำลังกาย คือ เหน็ดเหนื่อยต่อการฝึกมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41.25 ชอบคู่มือมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.91 ชอบเล่นกีฬาประเภททีมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.91 ความรู้และทักษะเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกายได้มากจาก การชมโทรทัศน์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.25 ซึ่งแต่ละหน่วยงานมีการจัดการแข่งขันกีฬาทุกหน่วยซึ่งคิดเป็นร้อยละ 100 และต้องการให้ทางโรงเรียนมีการบริการด้านการออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 94.16

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายซึ่งทั้ง 3 โรงเรียนต้องการผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้บริการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แสดงว่าทุกโรงเรียนยังขาดแคลนผู้ที่มีความรู้ในด้านการทดสอบ

สมรรถภาพ ในความต้องการด้านวิชาการนักเรียนนายสิบตำรวจต้องการความรู้เทคนิคเกี่ยวกับการออกกำลังกายและหนังสือตำราอยู่ในระดับมากที่สุด ความต้องการด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียนต้องการสถานที่เล่นกีฬาในร่มและอุปกรณ์ทางด้านกีฬา มีความต้องการในระดับที่มาก ความต้องการด้านเวลาในการออกกำลังกาย ในวันศุกร์และวันเสาร์นักเรียนนายสิบตำรวจต้องการที่ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายในวันดังกล่าวโดยใช้ช่วงเวลา 06.00-08.00 น. และช่วงเวลา 16.00-20.00 น. ในการออกกำลังกายซึ่งกิจกรรมที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล และฟุตบอล

3. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจทั้ง 3 โรงเรียนรวม 5 ด้านซึ่งสรุปได้ดังนี้

3.1 ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านวิชาการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านอุปกรณ์สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านกิจกรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.5 พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงว่านักเรียนนายสิบตำรวจมีความต้องการด้านการออกกำลังกายไม่ได้แตกต่างกันทั้ง 5 ด้าน ทั้ง 3 โรงเรียน คือ ศูนย์อบรมตำรวจภูธร 1 ศูนย์อบรมตำรวจภูธร 2 และศูนย์อบรมตำรวจกลาง

## อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนนายสิบตำรวจมีความต้องการในด้านวัน และเวลาในการการออกกำลังกายที่เหมือนกันซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าว 06.00-08.00 น. มีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุดซึ่งทางโรงเรียนตำรวจควรต้องเตรียมอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อความต้องการในช่วงเวลาดังกล่าวซึ่งผลการวิจัยนั้นสอดคล้องกับ เวนี เล้าอรุณ (2545) ผลการวิจัยนั้นพบว่า มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่า มีความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเวลา 06.00-07.00 น.

2. จากผลการวิจัยด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกนั้นจากการวิจัยพบว่า นักเรียนนายสิบตำรวจทั้ง 3 โรงเรียนมีความต้องการสถานที่เล่นกีฬาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกันทั้ง 3 โรงเรียนซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ นภพร ทัศนัยนา (2521) ซึ่งผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยอาทิตย์ละ 1-2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้น คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่เพียงพอ จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาสามารถสรุปว่าควรมีการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการฝึกอบรมนักเรียนตำรวจให้เพียงพอต่อความต้องการ

3. ผลการวิจัยด้านกิจกรรม พบว่า นักเรียนนายสิบตำรวจทั้ง 3 โรงเรียนมีความต้องการกีฬาฟุตบอล ฟุตบอล และเซปักคrosse มากที่สุดตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2525) ได้ศึกษาความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีการเรียนวิชาพลศึกษาทั่วไปพบว่านิสิตมีความสนใจในวิชาพลศึกษา ร้อยละ 95.40% และกิจกรรมที่สนใจ คือ ฟุตบอล แบดมินตัน วายน้ำ และเทนนิส

4. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านวิชาการ นักเรียนต้องการความรู้เทคนิคเกี่ยวกับการออกกำลังกายและหนังสือตำราอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 3 โรงเรียน ด้านความรู้เกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการกีฬาและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเจ้าหน้าที่ที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับ บุญชอบ เกียรติกำจาย (2544) ผลการวิจัยพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความต้องการใน

การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายและด้านงบประมาณสนับสนุน

5. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายนักเรียนตำรวจต้องการผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้บริการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับที่มากต้องการสถานที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง และเจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vicenzi (1985) ซึ่งให้พนักงานมีการดูแลและส่งเสริมสุขภาพนักเรียนนายสิบตำรวจ ก็มีความต้องการในด้านสมรรถภาพ และการทดสอบให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ตาม แผนพัฒนาตำรวจแห่งชาติ พ.ศ. 2550-2554 ซึ่งจะเสริมสร้างให้ข้าราชการตำรวจมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีความพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจ ที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพเสริมสร้างความเชื่อมั่น ศรัทธา แก่ประชาชนผู้พบเห็นตำรวจ ที่มีบุคลิกดี และท่าทางที่องอาจ สมกับเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ในการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการ สถานที่ อุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับที่มากแสดงว่า ภายในโรงเรียนตำรวจนั้นยังขาด สถานที่ และสิ่งของดังกล่าวข้างต้นซึ่งควรมีการปรับปรุงและแก้ไขให้บริการจำนวนของนักเรียนนายสิบที่จะเข้าอบรมในรุ่นถัดไปให้เพียงพอต่อความต้องการ

2. ในด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายจากผลการวิจัยได้ข้อสังเกตว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในวันศุกร์ และวันเสาร์ในช่วงเวลา 06.00-08.00 น. มีความต้องการที่มากทางศูนย์ฝึกอบรมตำรวจควรจัดให้มีวันกีฬาสัปดาห์ละ 1 วัน เพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียนนายสิบตำรวจซึ่งจะลดความตึงเครียดจากการฝึกซึ่งเหตุผลที่ทำให้นักเรียนตำรวจไม่ออกกำลังกายเนื่องจากมีเหน็ดเหนื่อยจากการฝึกซึ่ง

คิดมีจำนวนถึง 99 นายซึ่งสอดคล้องกับ ข้อมูลทั่วไปซึ่งนักเรียนนายสิบตำรวจต้องการ การออกกำลังกายเพื่อพักผ่อนและผ่อนคลายมีถึง 98 นาย หรือคิดเป็นร้อยละ 40.83 ของ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

3. ควรเพิ่มศักยภาพของผู้ฝึกสอนในด้านกีฬาเพราะ จากผลการวิจัยพบว่า มีเพียง ร้อยละ 20 ที่ได้รับความรู้จากครูฝึกซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้จาก โทรททัศน์เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งถ้ามองในศักยภาพแล้ว ควรมีการปรับปรุงและให้ความรู้แก่ครูผู้ฝึกสอนให้มีความรู้ ความสามารถให้มากยิ่งขึ้น

### **ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรมีการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนตำรวจทุกโรงเรียน ตั้งแต่ศูนย์อบรมตำรวจ 1-9

2. ควรมีการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนนายร้อยตำรวจทุก ชั้นปีที่สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

3. ควรศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของตำรวจหญิงในสังกัด สำนักงาน- ตำรวจแห่งชาติ