

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอ

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกกำลังกายที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและประสิทธิภาพการทำงาน ของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดอุดรธานี ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและประสิทธิภาพการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี เพศชายและเพศหญิงว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี
- 1.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี
- 1.3 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและเพศหญิงในจังหวัดอุดรธานี
- 1.4 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและเพศหญิงในจังหวัดอุดรธานี

2. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกกำลังกายและการบริโภคอาหาร ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและประสิทธิภาพการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานีซึ่งครอบคลุมใน 2 เรื่องคือ

- 2.1 พฤติกรรมการออกกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาประกอบไปด้วย
 - 1) ด้านวัน เวลา ความถี่และปริมาณในการออกกกำลังกาย
 - 2) ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกกำลังกาย
 - 3) ด้านลักษณะและกิจกรรมที่ใช้ในการออกกกำลังกาย
 - 4) ด้านการดื่มเครื่องดื่มก่อนออกกกำลังกาย ระหว่างการออกกกำลังกายและหลังการออกกกำลังกาย
- 2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาข้อมูลและรายละเอียดจากโครงสร้างของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1 เอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

- ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 4 เป็นคำถามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเป็นแบบปลายเปิด (open ended)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

- 4.1 ออกหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น ถึงผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1 เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4.2 นำหนังสืออนุญาตจากผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1 เพื่อติดต่อกับโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างเพื่อจัดเก็บข้อมูล
- 4.3 ส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างที่กำหนดตอบแบบสอบถามและส่งกลับคืนทางไปรษณีย์ภายในวันและเวลาที่กำหนด (30 วันนับจากวันได้รับแบบสอบถาม)
- 4.4 ติดตามและตรวจสอบความคืบหน้าในการตอบแบบสอบถาม โดยการใช้โทรศัพท์ประสานกับงานธุรการของโรงเรียน
- 4.5 ติดต่อขอรับแบบสอบถามคืนจากโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง
- 4.6 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
- 4.7 นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical package for social science) มีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- 5.1 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อคิดเป็นร้อยละนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

5.2 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

5.3 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

5.4 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มานำเสนอในรูปความเรียง

5.5 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 และตอนที่ 2 มาเปรียบเทียบหาความแตกต่างด้วยค่าที (t-test) แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

6. สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยดังนี้

6.1 สถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 86.09 มีอายุอยู่ระหว่าง 51-55 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.07 มีสถานภาพสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 93.38 การศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 76.16 ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 88.74 มีอายุราชการในการดำรงตำแหน่งผู้บริหารมากกว่า 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.90 ปัญหาสุขภาพของผู้บริหารที่พบมากที่สุด คือ เป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 50.39 ส่วนสูงโดยเฉลี่ย 166.50 เซนติเมตร น้ำหนักโดยเฉลี่ย 70.05 กิโลกรัม และรอบเอวโดยเฉลี่ย 35.38 นิ้ว

6.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

1) ด้านวัน เวลาและสถานที่ในการออกกำลังกาย

ผู้บริหารมีการออกกำลังกาย 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.52$) ก่อนทำงานมีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 1.95$) และหลังทำงานมีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.44$) ออกกำลังกายโดยใช้เวลาในช่วงเย็นระหว่างเวลา 17.00-18.00 น. 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.66$) ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 20 นาที ปฏิบัติ 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.68$)

2) ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

ผู้บริหารหลังออกกำลังกายมีการดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 3.12$) มีการพัก ผ่อนคลาย จนรู้สึกหายเหนื่อยหลังออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.94$) ปฏิบัติบ่อยครั้ง มีการสวมใส่ชุดที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.88$) ก่อน

ออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.57$) และสิ่งที่ผู้บริหารไม่มีการปฏิบัติเลย ได้แก่ มีการดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่ระหว่างออกกำลังกาย ไม่เคยปฏิบัติเลย ($\bar{X} = 1.42$) และมีการดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่หลังออกกำลังกาย ไม่เคยปฏิบัติเลย ($\bar{X} = 1.67$)

3) ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้บริหารปฏิบัติบ่อยครั้ง คือการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ($\bar{X} = 3.00$) รองลงมา คือ การปั่นจักรยาน ($\bar{X} = 2.23$) มีการออกกำลังกายเพิ่ม เช่น เดินแทนการใช้ลิฟต์ แกว่งแขน เป็นต้น พบว่าผู้บริหารมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.54$) ส่วนสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายที่ใช้บ่อยที่สุดคือ ที่บ้าน ($\bar{X} = 2.85$) รองลงมา คือ สวนสาธารณะ ($\bar{X} = 2.36$) เตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายด้วยตนเอง ปฏิบัติน้อยครั้ง ($\bar{X} = 2.40$) ส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.75$) และไม่เคยใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่นในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.58$)

4) ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย

การเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกายที่ผู้บริหารปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ ออกกำลังกายตามลำพัง ($\bar{X} = 2.91$) หากต้องมีการออกกำลังกายสถานที่ใกล้ๆ บ้านผู้บริหารเลือกที่จะเดินไปออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.80$) และ เดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ส่วนตัว ($\bar{X} = 2.60$)

6.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ($\bar{X} = 3.26$) รับประทานอาหารเช้าที่บ้าน ($\bar{X} = 3.23$) รับประทานผักสดและผลไม้ทุกมื้ออาหารในปริมาณที่พอเหมาะ ($\bar{X} = 3.15$) รับประทานอาหารพอดีคำและเคี้ยวอาหารจนละเอียด ($\bar{X} = 3.15$) รับประทานอาหารเช้ารู้สึกอิ่มพอดีโดยไม่เพิ่มจำนวน ($\bar{X} = 3.12$) รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ ($\bar{X} = 3.12$) ปรงอาหารรับประทานเองที่บ้าน ($\bar{X} = 2.82$) ในระหว่างทำงานหรือประชุมมีการดื่ม น้ำชา กาแฟ ($\bar{X} = 2.72$) ดื่มน้ำผลไม้ ($\bar{X} = 2.74$) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ ขณะอยู่ที่บ้านพักทานดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ($\bar{X} = 1.80$) รับประทานอาหารเช้าริม ($\bar{X} = 1.93$) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารที่ไม่เคยปฏิบัติเลย ได้แก่ สูบบุหรี่ ($\bar{X} = 1.24$) และดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ($\bar{X} = 1.72$)

6.4 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหาร

สถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานีเพศชายและเพศหญิง

โดยภาพรวมระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารชายและผู้บริหารหญิงแยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการเตรียมความพร้อมในการออก

กำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่พบความแตกต่างกัน

7. ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการครั้งต่อไป ดังนี้

7.1 ควรจัดโครงการหรือกิจกรรมให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายและบริโภคอาหารภายในสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างสม่ำเสมอ

7.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายและบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษา

7.3 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบและประสิทธิภาพในการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาเมื่อต้องอยู่ในสภาวะที่มีปัญหาสุขภาพ

