

ชื่อวิทยานิพนธ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายและ
พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์ นายวีรพล จันธิมา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ปรีชา กลิ่นรัตน์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิ วนิชาชีวะ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ บุญเติม)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างคือบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 200 คน การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบวัด 3 ส่วน คือ (1)แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต และแบบวัดการควบคุมตน ของ บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) ซึ่งหาความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาได้เท่ากับ .72 และ .58 ตามลำดับ (2)แบบวัดทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งหาความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาได้เท่ากับ .88 และ (3)แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองประกอบด้วยแบบวัด 2 ด้าน คือ แบบวัดมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาได้เท่ากับ .89 และ แบบวัดรายงานพฤติกรรม การออกกำลังกาย ซึ่งหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ได้เท่ากับ .90

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสถิติร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1.) บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี 2) ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = 0.674$) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.104$, $r = 0.114$) 3.) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า เฉพาะทักษะคิดต่อการออกกำลังกายเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี สุรนารี ได้ ร้อยละ 45 4.) ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายสามารถทำนายการมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 49 และสามารถทำนายรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 21 สมการทำนายในรูปของคะแนนดิบเป็นดังนี้

$$\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย} = -5.82 + 1.26 (\text{ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย})$$

THESIS TITLE : FUTURE - ORIENTATION , SELF CONTROL , ATTITUDE TOWARDS
EXERCISE AND EXERCISE BEHAVIOR OF THE OFFICIALS BEHAVIOR
IN SURANAREE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

AUTHOR : MR. WEERAPON CHUNTIMA

THESIS ADVISORY COMMITTEE :


.....Chairman
(Associate Professor Pricha Klinratana)


.....Member
(Assistant Professor Sittee Vanichacheva)


.....Member
(Assistant Professor Dr. Tassanee Bunterm)

ABSTRACT

The purpose of this descriptive research was to study the Future - orientation , Self Control, Attitude towards exercise, and Exercise Behavior of the officials in Suranaree university of technology . The sample consisted of 200 officials in Suranaree university of technology, randomly by stratified random sampling technique.

Data collection instrument consisted of 3 parts: (1) Future - orientation test with Cronbach alpha Coefficient ($\alpha = 0.72$ and , Self control test ($\alpha = 0.58$) developed by Bunrab Sakmanee(1989); (2) Attitude towards exercise behavior test ($\alpha = 0.88$) developed by the researcher; (3)Future of exercise behavior test ($\alpha = 0.89$) and Report exercise behavior test ($\alpha = 0.90$) Statistical analysis involved percentages, arithmetic means, standard deviations, Pearson 's Product Moment Correlation coefficient and Stepwise Multiple regression analysis.

The results were as follow :

(1.) Future - orientation and Self control of the officials in Suranree University of Technology were rather high, while the attitude toward exercise behavior was rather good ; (2) Posillve correlation ($r = 0.674$) was found between Attitude toward exercise behavior and Exercise behavior at the 001 level of significance, but there were neither significance correlation betatween Future-orientation and Exercise behavior nor between self control and Exercise behavior ; (3) When a stepwise analysis was conducted, only Attitude toward exercise was found to make the best predictor. Attitude towards exercise accounted for 45% of the variance in Exercise Behavior ; (4) Attitude toward exercise accounted for 49% of the variance in the Report Exercise behavior and accounted for 21% of the Future of Exercise behavior ; (5) The predictive equation in raw scorer was as followed

$$\text{Exercise behavior} = - 5.82 + 1.26 (\text{attitude towards exercise})$$