

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นเป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างสมการทำนายความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี สุรนารี โดยใช้ตัวแปรทำนายคือทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและปัจจัยส่วนบุคคลร่วมกันทำนาย

สมมติฐานการวิจัย

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและปัจจัยส่วนบุคคลร่วมกันทำนายความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2540

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2540 ทุกชั้นปี โดยแบ่งเป็นนักศึกษาสังกัดสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ จำนวน 200 คน และสังกัดสำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 100 คน รวมทั้งสิ้น 300 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบวัดความต้องการการออกกำลังกาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอความร่วมมือจากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก แจกแบบสอบถามและนัดวันและเวลา เพื่อเก็บแบบสอบถามคืน จากนั้นทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ และเก็บลงในคอมพิวเตอร์ เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ SPSS PC⁺ โดยนำข้อมูลของแต่ละส่วนมาวิเคราะห์ ดังนี้

ส่วนที่ 1 นำมาแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 นำมาหาค่ามัธยฐานเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 3 นำมาหาความสัมพันธ์ของตัวแปร ตามวิธีของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

ส่วนที่ 4 นำตัวแปรมาวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน Stepwise Multiple Regression

สรุปผลการวิจัย

- 1) นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี
- 2) นักศึกษามีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ค่อนข้างมาก
- 3) มีเพียงทัศนคติต่อการออกกำลังกายเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .69$)
- 4) มีเพียงทัศนคติต่อการออกกำลังกายเท่านั้นที่สามารถทำนายความต้องการการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สามารถทำนายได้ร้อยละ 48 และเขียนเป็นสมการทำนายได้ ดังนี้

$$\text{ความต้องการการออกกำลังกาย} = -1.02 + 1.39 (\text{ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย})$$

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับมหาวิทยาลัย

1. ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของสุขภาพ โดยการจัดกิจกรรมที่ชักจูงใจให้นักศึกษาได้เข้าร่วมให้มากที่สุด
2. ควรจัดการด้านบริการให้มีความหลากหลายตามความต้องการส่วนใหญ่ของนักศึกษา
3. ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย โดยใช้สื่อต่างๆ กระตุ้นให้นักศึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะสำหรับนักศึกษา

1. นักศึกษาควรให้ความสำคัญกับสุขภาพ เพื่อจัดอุปสรรคที่จะเกิดกับร่างกายและส่งผลทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนต่อไป
2. นักศึกษาควรให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น โดยถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยอื่นๆ

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย เช่น แรงจูงใจในการเรียนทักษะทางกีฬาของนักศึกษา
2. ควรมีการสร้างแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการออกกำลังกาย เพื่อนำมาใช้ได้เป็นมาตรฐานเดียวกัน