

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (รายละเอียดในตารางที่ 2)

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (รายละเอียดในตารางที่ 3 )

ตอนที่ 3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (รายละเอียดในตารางที่ 4 )

ตอนที่ 4 การสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ด้วยลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย (รายละเอียด ในตารางที่ 5 - 7)

4.1 การทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

4.2 การทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

4.3 การทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

### ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 200 คน มีอายุเฉลี่ย 29 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.7 ) จำนวนและร้อยละของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

| ลักษณะ           | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------|------------|--------|
| เพศ              |            |        |
| ชาย              | 77         | 38.5   |
| หญิง             | 123        | 61.5   |
| อายุ             |            |        |
| ต่ำกว่า 30 ปี    | 129        | 64.5   |
| 31 ปี ขึ้นไป     | 71         | 35.5   |
| วุฒิการศึกษา     |            |        |
| ต่ำกว่าปริญญาตรี | 47         | 23.5   |
| ปริญญาตรี        | 113        | 56.5   |
| สูงกว่าปริญญาตรี | 40         | 20.0   |

จากตารางที่ 2 พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นเพศหญิง(ร้อยละ 61.5)มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 38.5) ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี (ร้อยละ 64.5 ) และกว่าครึ่งหนึ่งมีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 56.5)

### ตอนที่ 2 ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

2.1 ผลการวิเคราะห์ค่ามัธยฐานและเลขคณิตของลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย การมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรายงานการกระทำพฤติกรรม

กรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี แสดงได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความค่ามัชฌิมเลขคณิตของ ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย การมุ่งกระทำ พฤติกรรมการออกกำลังกาย การรายงานการกระทำ พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

| ตัวแปร                     | คะแนนเต็ม | X      | S.D.  | แปลความ     |
|----------------------------|-----------|--------|-------|-------------|
| ลักษณะมุ่งอนาคต            | 60        | 40.13  | 7.26  | ค่อนข้างสูง |
| การควบคุมตน                | 60        | 45.29  | 5.34  | ค่อนข้างสูง |
| ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย  | 120       | 96.24  | 10.99 | ดี          |
| พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย | 170       | 119.91 | 21.14 | ค่อนข้างดี  |
| การมุ่งกระทำพฤติกรรม       | 120       | 89.74  | 13.94 | ค่อนข้างดี  |
| การออกกำลังกาย             |           |        |       |             |
| การรายงานการกระทำพฤติกรรม  | 50        | 30.13  | 9.90  | ค่อนข้างดี  |
| กรรมการออกกำลังกาย         |           |        |       |             |

จากตารางที่ 3 พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $X = 40.13$ ,  $S.D. = 7.26$ ) มีการควบคุมตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $X = 45.98$ ,  $S.D. = 5.34$ ) มีทักษะคิดต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ( $X = 96.24$ ,  $S.D. = 10.99$ ) มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี ( $X = 119.91$ ,  $S.D. = 21.14$ ) มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี ( $X = 89.74$ ,  $S.D. = 13.94$ ) และมีการรายงานการกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี ( $X = 30.13$ ,  $S.D. = 9.90$ )

ตอนที่ 3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทักษะคิดต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย การมุ่งกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การรายงานการกระทำพฤติกรรม

กรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทักษะที่มีต่อการออกกำลังกาย การมุ่งกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การรายงานการกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี แสดงได้ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทักษะต่อการออกกำลังกาย การมุ่งกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การรายงานการกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

| ตัวแปร                       | มุ่งอนาคต | ควบคุมตน | ทักษะต่อการออกกำลังกาย | พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย | มุ่งกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย | รายงานพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย |
|------------------------------|-----------|----------|------------------------|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| มุ่งอนาคต                    | 1.0000    | .5541*   | .2774**                | .1137                      | .1525                               | .0323                            |
| ควบคุมตน                     |           | 1.0000   | .2682**                | .1040                      | .1013                               | .0806                            |
| ทักษะต่อการออกกำลังกาย       |           |          | 1.0000                 | .6744**                    | .7057**                             | .4568**                          |
| พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย   |           |          |                        | 1.0000                     | .9181**                             | .8486**                          |
| มุ่งกระทำพฤติกรรมออกกำลังกาย |           |          |                        |                            | 1.0000                              | .5694**                          |
| รายงานพฤติกรรมออกกำลังกาย    |           |          |                        |                            |                                     | 1.0000                           |

\*  $P < 0.01$

\*\*  $P < 0.001$

จากตารางที่ 4 พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคต มีความสัมพันธ์กับการควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .5541$  และ  $r = .2774$  ตามลำดับ) การควบคุมตนมีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคต และทัศนคติต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .5541$  และ  $r = .2682$  ตามลำดับ)

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน พฤติกรรมการออกกำลังกาย การมุ่งกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และการรายงานพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .2774$ ,  $r = .2682$ ,  $r = .6744$ ,  $r = .7057$  และ  $r = .4568$  ตามลำดับ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย การมุ่งกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และการรายงานพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .6744$ ,  $r = .9181$  และ  $r = .8486$  ตามลำดับ)

การมุ่งกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรายงานพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .7057$ ,  $r = .9181$  และ  $r = .5694$  ตามลำดับ)

การรายงานพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และการมุ่งกระทำพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .4568$ ,  $r = .8486$  และ  $r = .5694$  ตามลำดับ)

**ตอนที่ 4 การสร้างสมการทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย**

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย แสดงได้ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ร้อยละที่ส่งผล ( $R^2$ ) ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวทำนาย (b) ค่าสถิติทดสอบ t ค่าความน่าจะเป็น (P) และค่าคงที่ของสมการทำนายในรูปคะแนนดิบ (constant)

| ตัวทำนาย                           | R    | $R^2$ | b     | t         | P     |
|------------------------------------|------|-------|-------|-----------|-------|
| ลักษณะมุ่งอนาคต ( $X_1$ )          | 0.11 | 0.01  | -0.08 | -1.46     | 0.15  |
| การควบคุมตน ( $X_2$ )              | 0.10 | 0.01  | -0.08 | -1.52     | 0.13  |
| ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ( $X_3$ ) | 0.67 | 0.45  | 1.26  | 12.85 *** | 0.000 |
| Constant (a = )                    |      |       | -5.82 |           |       |

\*\*\*  $P < 0.001$

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ของตัวทำนายของลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนไม่แตกต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงค่าสัมประสิทธิ์ของทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถทำนายได้ ร้อยละ 45 ดังนั้น สมการทำนายจึงเป็นได้ดังนี้

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

4.2 การทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านการมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายจากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ร้อยละที่ส่งผล ( $R^2$ ) ค่าสัมประสิทธิ์ของตัว  
ทำนาย (b) ค่าสถิติทดสอบ t ค่าความน่าจะเป็น (P) และค่าคงที่ของสมการทำนาย  
ในรูปคะแนนดิบ (constant)

| ตัวทำนาย                           | R    | $R^2$ | b      | t         | P     |
|------------------------------------|------|-------|--------|-----------|-------|
| ลักษณะมุ่งอนาคต ( $X_1$ )          | 0.15 | 0.02  | -0.026 | -0.89     | 0.37  |
| การควบคุมตน ( $X_2$ )              | 0.10 | 0.01  | 0.011  | -1.78     | 0.07  |
| ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ( $X_3$ ) | 0.70 | 0.49  | 0.89   | 13.82 *** | 0.000 |
| Constant (a = )                    |      |       | 4.213  |           |       |

\*\*\*  $P < 0.001$

จากตารางที่ 6 พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ของตัวทำนายของลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนไม่แตกต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงค่าสัมประสิทธิ์ของทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 49 ดังนั้น สมการทำนายจึงเป็นได้ดังนี้

การมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย =  $4.213 + 0.89$  (ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย)

4.3 การทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
จาก ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ร้อยละที่ส่งผล ( $R^2$ ) ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวทำนาย (b) ค่าสถิติทดสอบ t ค่าความน่าจะเป็น (P) และค่าคงที่ของสมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบ (constant)

| ตัวทำนาย                           | R    | $R^2$  | b     | t        | P     |
|------------------------------------|------|--------|-------|----------|-------|
| ลักษณะมุงอนาคต ( $X_1$ )           | 0.03 | 0.0009 | -0.10 | -1.56    | 0.12  |
| การควบคุมตน ( $X_2$ )              | 0.08 | 0.0064 | -0.05 | -0.69    | 0.49  |
| ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ( $X_3$ ) | 0.45 | 0.21   | 0.41  | 7.23 *** | 0.000 |
| Constant (a = )                    |      |        | -9.49 |          |       |

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ของตัวทำนายของลักษณะมุงอนาคตและการควบคุมตนไม่แตกต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงค่าสัมประสิทธิ์ของทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 21 ดังนั้น สมการทำนายจึงเป็นได้ดังนี้

$$\text{รายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย} = -9.49 + 0.412 (\text{ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย})$$

#### การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากลักษณะมุงอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกาย โดยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

**สมมติฐาน :** ลักษณะมุงอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกายร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัย ตามลำดับดังนี้

**ตอนที่ 1** ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นเพศหญิง(ร้อยละ 61.5)มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 38.5) ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี

(ร้อยละ 64.5) และกว่าครึ่งหนึ่งมีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 56.5) สาเหตุที่อายุน้อย อาจเป็นเพราะมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีเพิ่งก่อตั้ง บุคลากรที่ไม่ใช่อาจารย์ส่วนใหญ่บรรจุใหม่ ซึ่งทำให้กว่าครึ่งหนึ่งมีการศึกษาระดับปริญญาตรี เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามส่วนงาน จะมีบุคลากรที่เป็นอาจารย์ ซึ่งมีอายุมากและวุฒิการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ในสัดส่วนที่น้อยกว่า

ตอนที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ค่ามัชฌิมเลขคณิตของตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัวแปร เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ดังนี้

บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $X = 40.13$ ,  $S.D. = 7.26$ ) มีการควบคุมตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $X = 45.98$ ,  $S.D. = 5.34$ ) มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ( $X = 96.24$ ,  $S.D. = 10.99$ ) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี ( $X = 119.91$ ,  $S.D. = 21.14$ ) มีการมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี ( $X = 89.74$ ,  $S.D. = 13.94$ ) และมีการรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี ( $X = 30.13$ ,  $S.D. = 9.90$ ) ดังตารางที่ 2

สรุปได้ว่า ตัวแปรอิสระ (มีลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย) มีค่ามัชฌิมเลขคณิตในทิศทางเดียวกันกับตัวแปรตาม (พฤติกรรมการออกกำลังกาย)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของดวงเดือน พันธมนาวิน (2538) พบว่าลักษณะทางจิตใจมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือ ลักษณะทางจิตใจเกี่ยวกับ ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ในระดับที่สูงและทัศนคติที่ดี มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

ตอนที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคต มีความสัมพันธ์กับการควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .5541$  และ  $r = .2774$  ตามลำดับ) การควบคุมตนมีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคต และทัศนคติต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .5541$  และ  $r = .2682$  ตามลำดับ)

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน พฤติกรรมการออกกำลังกาย การมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .2774$ ,  $r = .2682$ ,  $r = .6744$ ,  $r = .7057$  และ  $r = .4568$  ตามลำดับ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย การมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .6744$ ,  $r = .9181$  และ  $r = .8486$  ตามลำดับ)

การมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .7057$ ,  $r = .9181$  และ  $r = .5694$  ตามลำดับ)

การรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และการมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 ( $r = .4568$ ,  $r = .8486$  และ  $r = .5694$  ตามลำดับ)

ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับการวิจัยของ บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) กล่าวคือในกลุ่มข้าราชการที่มีลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุมตนสูง ปรากฏผลดีอย่างเด่นชัดต่อพฤติกรรมการทำงานเพื่อประโยชน์ของหน่วยงาน แสดงให้เห็นว่าลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุมตนนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำงานราชการอย่างชัดเจน

ตอนที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีได้ มีเพียงทัศนคติต่อการออกกำลังกายเท่านั้น ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้ร้อยละ 45 (ดังตารางที่ 5) นอกจากนี้ยังสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 49 (ดังตารางที่ 6) และสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 21 (ดังตารางที่ 7)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของประกอบ กระแสโลม (2540) พบว่าทัศนคติต่อการออกกำลังกายสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรองค์กรธุรกิจเอกชนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น โดยทำนายได้ร้อยละ 10.4 นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของจันทร์ทิพย์ นามไชย (2540) พบว่าปัจจัยด้านเจตคติมีความสัมพันธ์แบบพหุคูณกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และสอดคล้องกับ เพรเดอร์และเพนเดอร์

( Perder and Pender , 1986 ) พบว่า ทักษะความสามารถใช้อธิบายการกระทำพฤติกรรมของบุคคลได้ คือบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ จะส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรมสุขภาพ

ผู้วิจัยขออธิบายเพิ่มเติมสาเหตุที่ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนเองไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเมอดอลล์และฮินชอร์ (Murdaugh and Hinshaw.) เมื่อปี 1986 อ้างถึงในอุบล เลี้ยววาริณ (2534) พบว่าจิตลักษณะที่มีผลต่อการเข้าร่วมพฤติกรรมสุขภาพโดยเฉพาะการออกกำลังกาย คือ การมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย การมีโอกาสกระทำ และการมีวินัยในตนเองที่สามารถควบคุมตนเองให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอได้ แต่ถ้ามีการฝึกจิตลักษณะด้าน ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนเอง ก็จะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น