

บทที่ 5

สรุป และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาสมการการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปริมาณการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ด้วยการควบคุมตน ลักษณะมุ่งอนาคตและทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

2. สมมติฐานการวิจัย

ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกายร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีได้

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรได้แก่ บุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ปฏิบัติงานในปี 2540 จำนวน 941 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 200 คน

4. เครื่องมือในการวิจัยแบ่งเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบวัดจิตลักษณะ แบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต

ตอนที่ 2 แบบวัดการควบคุมตน

ตอนที่ 3 แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายประกอบด้วย 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1. แบบวัดมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2. แบบวัดรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย

5. การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอความอนุเคราะห์ความร่วมมือจากบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ไปส่งด้วยตนเองและรับกลับมา ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ได้แบบวัดที่สมบูรณ์ จำนวน 200 ชุด

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาลงรหัสตามคู่มือ กรอกลงแบบบันทึกข้อมูล บันทึกรหัสข้อมูลลงแผ่น Diskette วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณเป็นค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ข้อมูลแสดง ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยใช้การวิเคราะห์การหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (pearson product moment)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์การทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression)

1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปริมาณการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยนำแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต และแบบวัดการควบคุมตนของบุญรับ ศักดิ์มณี (2532) ซึ่งหาความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.72 และ 0.58 ตามลำดับ สำหรับแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคือ แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกาย หาความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.88 กับแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วย แบบวัดมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย หาความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.89 และแบบวัดรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กาย หาความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การหาค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (pearson product moment) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression)

ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง การควบคุมตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี
2. ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = 0.6741$) ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้ ร้อยละ 45
4. ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้ ร้อยละ 49
5. ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้ ร้อยละ 21
6. ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย ไม่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้

2. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรส่งเสริมให้บุคลากร มีทักษะคิดที่ดีต่อการออกกำลังกาย เพื่อให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
2. ควรส่งเสริมให้บุคลากรมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มบุคคลที่ประกอบอาชีพต่าง ๆ
2. ควรศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวแปรต่าง ๆ ความรู้ ค่านิยม แรงจูงใจ การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น ว่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรหรือไม่
3. ควรศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับสาเหตุ อุปสรรคต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการนำผลการวิจัยมาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ต่อไป