

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ อาจารย์สตรีที่เป็นข้าราชการสาย ก ในสังกัดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 290 ราย ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนตุลาคม 2543 ถึง เดือนพฤศจิกายน 2543

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 ชุด ได้รับกลับคืน 290 ชุด แบบสอบถามที่สมบูรณ์และสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ คิดเป็นร้อยละ 72.50 เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของจิตอาวี ศรีอาคะ (2543) หาความเชื่อมั่นด้วยวิธีคูเดอร์-ริชาร์ดสัน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84 และแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของซีคริสตส์และคณะ (Sechrist et al., 1987) ที่แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์ (Vannarit, 1999) นำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยการทดสอบสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการแจกแจงความถี่ และคำนวณหาค่าร้อยละ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ใช้ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล คำนวณโดยผู้วิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพและร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย ความถี่ ระยะผ่อนคลายร่างกาย ความแรงและความนาน ตามลำดับ
2. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ และเมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน พบว่าการใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับต่ำทุกด้านเช่นกัน
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

ควรจัดให้มีโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องแก่อาจารย์สตรี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์สตรีให้ถูกต้อง

ด้านการบริหาร

เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารมหาวิทยาลัย ควรได้พิจารณาและตระหนักถึงแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี โดยมีการจัดอบรมสัมมนาทางวิชาการในเรื่องหลักการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้อาจารย์สตรีมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเพิ่มมากขึ้น

ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เท่านั้น ผลการวิจัยที่ได้ไม่สามารถนำไปใช้อ้างอิงกับประชากรกลุ่มอื่นๆได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาพบว่าถึงแม้อาจารย์สตรีมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก แต่ไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป คือ

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆที่อาจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติพฤติกรรม ตลอดจนศึกษาถึงปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น เพื่อจะได้ข้อมูลเพิ่มเติมสามารถนำมาอธิบายถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี นอกเหนือจากการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
2. ควรมีการศึกษาในกลุ่มสตรีวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนที่มีความหลากหลายอาชีพและมีสภาพแวดล้อมต่างกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายเกี่ยวกับสตรีวัยนี้มากยิ่งขึ้น