บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ (descriptive correlation research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ บุคลากรที่ปฏิบัติงานอยู่ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีงบประมาณ 2550 จำนวน 367 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิตามลักษณะงาน และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบจากรายชื่อบุคลากรที่ปฏิบัติงานอยู่ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีงบประมาณ 2550

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป 2) แบบสอบถามการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของจิตอารี ศรีอาคะ(2543) ตามแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine [ACSM] , 2000) นำมาหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีของคูเดอร์ริชาร์ดสัน โดยใช้สูตร KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 และ 3) แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดการรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย (Exercise Benefits/Barriers Scale [EBBS]) ของซีครีสต์และคณะ (Sechrist et al.,1987) คำนวณหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา และสถิติสหสัมพันธ์สเปียร์แมน ผลการวิจัยสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 23-60 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (69.8%) มากกว่าเพศชาย (30.2%) สถานะสมรสคู่ (49.3%) รายได้ต่อเดือนสูงกว่า 16,000 บาท (37.6%) พักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง (60.8%) ลักษณะงานเป็นงานบริการ (54.0%) ใช้ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน 8-12 ชั่วโมง (73.3) และมีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 30

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 66.2 โดยมีวิธีการออกกำลังกายได้แก่ การวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ เดินเร็วๆ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค กายบริหาร แต่มีเพียงร้อยละ 1.2 ของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายถูกต้องตามเกณฑ์ของหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และร้อยละ 98.8 ที่ออกกำลังกายยังไม่ถูกต้องตามเกณฑ์ ในด้านความแรง คิดเป็นร้อยละ 74.5 ด้านความถี่ คิดเป็นร้อยละ 63.6 ด้านการอบอุ่นร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 50.6 ด้านความนาน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และด้านการผ่อนคลายร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 29.2 ตามลำดับ

3. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายในรายด้าน ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย และความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมอยู่ในระดับต่ำ

4. การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ในเรื่องการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย แต่เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ซึ่งแสดงว่าบุคลากรมีการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายปานกลาง จะมีการออกกำลังกายได้ง่ายกว่าหรือมีปริมาณการออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่รับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายสูง แต่ก็ยังมีปัจจัยบางอย่างที่เป็นตัวขัดขวางให้บุคลากรออกกำลังกายยังไม่เต็มที่เท่าที่ควร หรือออกกำลังกายไม่ครบตามหลักของการออกกำลังกายที่จะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพให้กับร่างกาย ชี้ให้เห็นว่าการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่จะไปยับยั้งการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. เพื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในด้านที่ยังเป็นปัญหาอยู่ เช่น ด้านความแรง และด้านความถี่ วิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางแก้ไขต่อไป

2. เพื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายด้านเวลาที่ใช้ ด้านความพร้อมของร่างกาย และด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย วิเคราะห์หาแนวทางแก้ไขและส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่บุคลากรที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เท่านั้น ดังนั้นจึงไม่สามารถนำผลการวิจัยไปใช้กับกลุ่มบุคลากรในมหาวิทยาลัยอื่นๆ

2. การประเมินการออกกำลังกาย ใช้เพียงแบบสอบถามในการประเมิน ทำให้ข้อมูลที่รวบรวมได้ เป็นข้อมูลที่รายงานโดยผู้ตอบแบบสอบถามเพียงฝ่ายเดียว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาเรื่องการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกาย ควรศึกษาในบุคลากรที่อยู่ในมหาวิทยาลัยอื่นๆ หรือหน่วยงานอื่นๆ ด้วย เพื่อให้ทราบข้อมูลที่มีความหลากหลาย

2. การประเมินการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและแท้จริงมากขึ้น ควรมีการสังเกตการออกกำลังกาย หรือมีการประเมินระดับความฟิตของร่างกายร่วมด้วย

3. การออกกำลังกายควรจะรวมถึงการมีกิจกรรมทางกายด้วย และคำนวณเป็นค่าพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายทั้งหมดของแต่ละบุคคล

4. การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพต่อร่างกายควรเน้นการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

5. จากผลการศึกษาอาจมีปัจจัยหรือตัวเปรอื่นๆ ที่มีผลต่อการออกกำลังกายซึ่งผู้วิจัยไม่ได้นำมาศึกษา ดังนั้นจึงควรศึกษาในปัจจัยหรือตัวเปรอื่นๆ เช่น พฤติกรรมที่เคยเกิดขึ้น การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสถานการณ์ เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved