

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเชิงพรรณนาค้างครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างครั้งนี้เป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกใน จังหวัดพังงา

กลุ่มตัวอย่าง เป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกในจังหวัดพังงา ซึ่งได้รับการ คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จากกลุ่มออกกำลังกาย 6 ประเภท คือ กลุ่ม แอโรบิก กลุ่มฟุตบอล กลุ่มเดิน - วิ่ง กลุ่มบาสเกตบอล กลุ่มไทเก๊ก และกลุ่มจักรยาน จาก 5 อำเภอ คือ อำเภอเมืองพังงา อำเภอท้ายเหมือง อำเภอตะกั่วป่า อำเภอทับปุด และอำเภอกะปง จำนวน 371 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือในการศึกษาวิจัยผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถาม 5 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายสร้างโดยใช้หลักเกณฑ์การ ออกกำลังกายจากคู่มือการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ของกรมอนามัย (2545ก) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถามอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อ การออกกำลังกายสร้างตามกรอบแนวคิดของแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al., 2002) ปี ค.ศ. 1996 ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ(test - retest)

ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 แบบสอบถามอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นโดยรวม เท่ากับ 0.82

#### การเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างไว้ล่วงหน้า แจกแบบสอบถาม และให้คำชี้แจงการพิทักษ์สิทธิผู้ร่วมวิจัย กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และร้อยละ 5 ของกลุ่มตัวอย่างมีข้อจำกัดในการอ่านแบบสอบถาม ผู้วิจัยจึงอ่านแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS / FW โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าจำนวนร้อยละ มัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของตัวแปรรายคู่ ด้วยวิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

#### ผลการวิจัย พบว่า

1. สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ร้อยละ 43.4 รองลงมา คือ ฟุตบอล และเดิน – วิ่ง ร้อยละ 38.8 และ 23.5 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 59.2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายโดยครอบคลุมด้านความถี่ ความแรง ความนาน และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย และกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 51.2 มีระดับคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ
2. อิทธิพลสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r_s = .248, p < .001$ ) และอิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r_s = .414, p < .001$ )
3. อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r_s = -.221, p < .001$ ) อิทธิพลสถานการณ์ และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ( $r_s = .067, p > .05$  และ  $r_s = -.101, p > .05$  ตามลำดับ)

### ข้อจำกัดในการวิจัย

จากการศึกษาข้อจำกัดในการทำวิจัย ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองทั้งหมดและเครื่องมือแต่ละฉบับก็มีข้อจำกัดต่อการวิจัย คือ

1.1 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย สร้างขึ้นโดยใช้หลักเกณฑ์กว้างๆ เหมาะสมสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีภาวะสุขภาพดี และใช้ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ ดังนั้นเครื่องมือจึงมีข้อจำกัดโดยเฉพาะอย่างยิ่งการประเมินความแรงจากความรู้สึกเหนื่อยซึ่งมีความแม่นยำค่อนข้างน้อย ไม่เหมาะสมกับบุคคลที่มีโรคประจำตัว และกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีอายุมากกว่า 69 ปีขึ้นไป

1.2 แบบวัดอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย พบว่า บางข้อคำถามมีความเข้าใจยากสำหรับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบกับเป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิด และทฤษฎีเป็นหลัก ดังนั้นจึงควรได้มีการทดสอบความตรงตามทฤษฎี (construct validity) เพื่อให้เครื่องมือสามารถใช้วัดพฤติกรรมได้สอดคล้องกับขอบเขตหรือลักษณะตามทฤษฎีได้มากที่สุด

2. เนื่องจากระยะเวลาของการสำรวจรายชื่อจำนวนกลุ่มประชากร กับช่วงเวลาการเก็บข้อมูลจริงมีระยะเวลาที่ห่างกัน จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง มีความคลาดเคลื่อนจากข้อมูลที่สำรวจไว้เป็นอุปสรรคในขณะจัดเก็บข้อมูล

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การส่งเสริมการออกกำลังกายครั้งต่อไป ควรวางแผนส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างมีระบบ โดยการจัดโปรแกรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย และสร้างกลวิธีเสริมแรงจูงใจให้ประชาชนสนใจออกกำลังกายมากขึ้น

2. แนวทางการดำเนินงานในการจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายในครั้งต่อไป ควรมุ่งพัฒนาให้เกิดความพร้อมสำหรับการออกกำลังกายทั้งด้านสถานที่ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นตัวเสริมแรงให้ประชาชนมีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

3. จัดทำโครงการติดตามความก้าวหน้าของการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ เช่น การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย หรือตรวจสุขภาพเพื่อยืนยันถึงผลประโยชน์ที่ได้รับจาก

การออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายมีแรงจูงใจออกกำลังกายที่ต่อเนื่องต่อไป

4. การส่งเสริมการออกกำลังกายครั้งต่อไป จึงควรพิจารณาการรับรู้ของแต่ละบุคคลเป็นหลัก เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานได้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากที่สุดส่งผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายได้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ

*ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป*

1. ควรศึกษาในตัวแปรด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถ และปัจจัยทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการและความชอบในขณะนั้นเพื่อเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น

2. ควรศึกษาในขั้นที่สูงขึ้นด้วยวิธีการวิเคราะห์เส้นทางความสัมพันธ์ (path analysis) เพราะจะทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่ศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างมีแนวทางเพิ่มขึ้น

3. ควรศึกษาเชิงทดลองในกลุ่มตัวอย่างนี้โดยจัดโปรแกรมการให้ความรู้ หรือพัฒนาทักษะรวมทั้งการส่งเสริมสมรรถนะด้านการออกกำลังกายแก่กลุ่มทดลอง และติดตามประเมินผล ทั้งนี้เพื่อประเมินว่าการได้รับความรู้ ทักษะ หรือการส่งเสริมสมรรถนะด้านการออกกำลังกายจะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ถูกต้อง สม่าเสมอได้จริงหรือไม่

4. ควรนำตัวแปรทั้งสามศึกษาเปรียบเทียบในสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะเริ่มแรก และกลุ่มที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะที่ยั่งยืนแล้ว เพื่อต้องการเปรียบเทียบปัจจัยที่จะมีผลต่อการออกกำลังกายของทั้งสองกลุ่ม