

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่สนใจต่อการออกกำลังกาย และความเชื่อ
อำนาจภายในตน ที่พยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกายของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้เขียน นายภักพล นันตาวีราช

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์แสงสุรีย์ ลำอังก์กุล	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์พรพิมล วรวิฑูรพวงษ์	กรรมการ
รองศาสตราจารย์สงคราม เซวาน์ศิลป์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่สนใจต่อการออกกำลังกาย และความเชื่ออำนาจภายในตน ที่พยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่สนใจต่อการออกกำลังกายและความเชื่ออำนาจภายในตนกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2) เพื่อศึกษาอำนาจพยากรณ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่สนใจต่อการออกกำลังกายและความเชื่ออำนาจภายในตนต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่สนใจต่อการออกกำลังกาย และความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยที่แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.35 ที่สนใจต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.25 และความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.30

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความเชื่ออำนาจภายในตน สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรม
ออกกำลังกายได้ โดยที่แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีอำนาจพยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกายได้
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยสามารถพยากรณ์และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย
มาตรฐานเท่ากับ .280 ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตน มีอำนาจพยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกาย
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสามารถพยากรณ์และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย
มาตรฐานเท่ากับ .134



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Achievement Motive, Attitude Towards Exercise and Internal Locus of Control Predicting Exercise Behaviors of Chiang Mai University Students

Author Mr. Phukkapol Nuntawirah

Degree Master of Science (Counseling Psychology)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Saengsuree Sam-angoon Chairperson

Assoc. Prof. Phornphimon Worrawutbuddhaponng Member

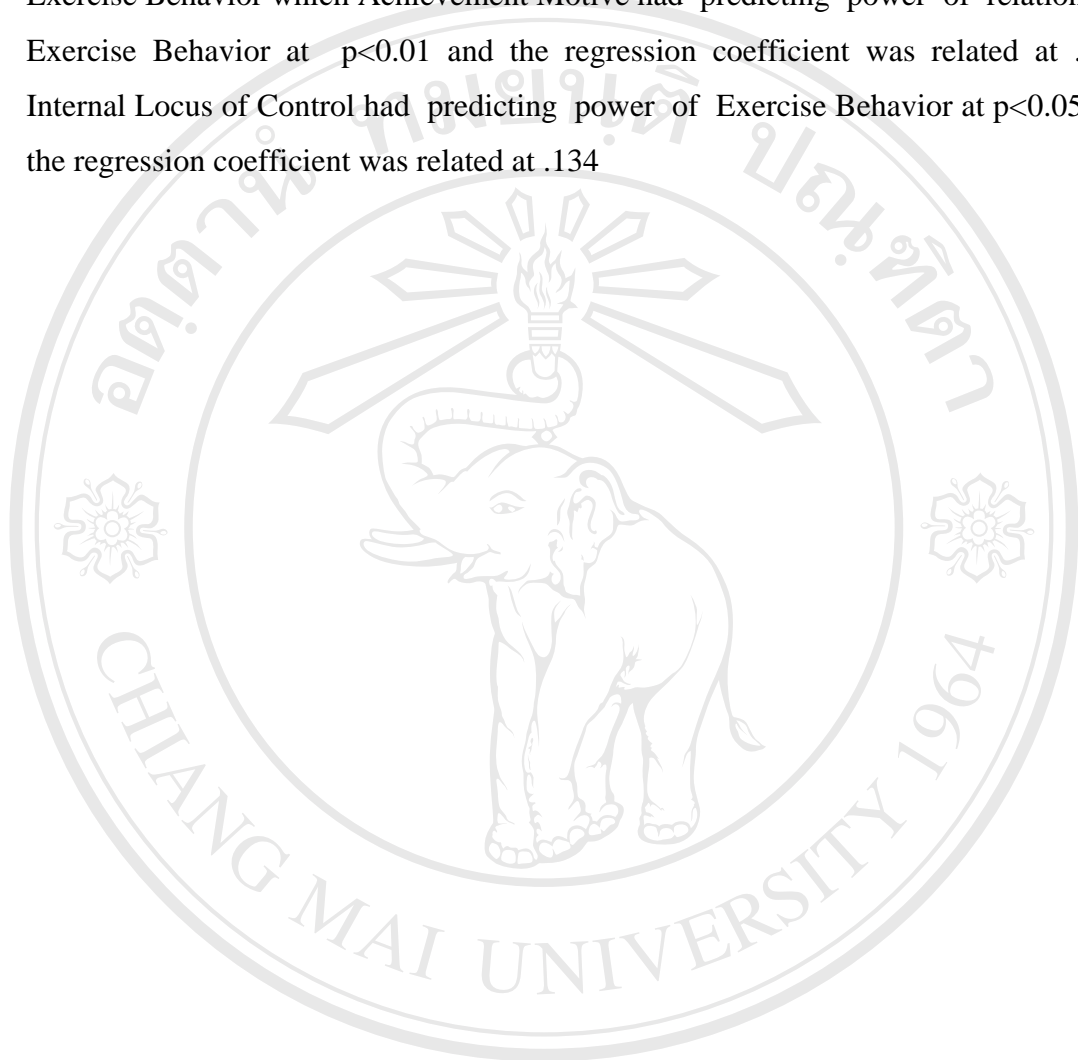
Assoc. Prof. Songkram Chowsilpa Member

ABSTRACT

The objectives of this study, “Achievement Motive, Attitude Towards Exercise and Internal Locus of Control Predicting Exercise Behaviors of Chiang Mai University Students” are : 1) to study the relationship between Achievement Motive, Attitude Towards Exercise , Internal Locus of Control and the Exercise Behaviors of Chiang Mai University Students and 2) to study the predicting between Achievement Motive, Attitude Towards Exercise , Internal Locus of Control and the Exercise Behaviors of Chiang Mai University Students.

The study showed that Achievement Motive, Attitude Towards Exercise and Internal Locus of Control had positive relationship with Exercise Behavior. Accordingly Achievement Motive had positive relationship with Exercise Behavior at $p < 0.01$ level and the coefficient was related at 0.35. Attitude Towards Exercise had positive relationship with Exercise Behavior at $p < 0.01$ level. and the coefficient was related at 0.25. Internal Locus of Control had positive relationship with Exercise Behavior at $p < 0.01$ level , and the coefficient was related at 0.30.

Achievement Motive and Internal Locus of Control were able to predict Exercise Behavior which Achievement Motive had predicting power of relationship Exercise Behavior at $p < 0.01$ and the regression coefficient was related at .280. Internal Locus of Control had predicting power of Exercise Behavior at $p < 0.05$ and the regression coefficient was related at .134



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved