

**ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
ของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย นลินรัตน์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์**

ณัฐวุฒิ วงศ์วิไล

อาจารย์ที่ปรึกษา รศ.ดร.รัญจวน คำวชิรพิทักษ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย นลินรัตน์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ และปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย นลินรัตน์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ซึ่งจำแนกปัจจัยทางจิตวิทยา ดังนี้ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการออกกำลังกาย ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกลุ่มเพื่อนที่มาออกกำลังกาย การมีตัวแบบทางการออกกำลังกายและ การรับรู้ความสามารถในตนเองทางการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง คือบุคคลที่มาออกกำลังกายตามโปรแกรม การออกกำลังกายเฉพาะบุคคลช่วงวันที่ 1 มีนาคม ถึง 11 เมษายน 2548 จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ผลจากการหาค่าความเที่ยง (α -Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's Coefficient Alpha) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดแต่ละด้านตามลำดับคือ .9042 .8966 .8052 .9347 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple Correlation Coefficient)และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยเทคนิค Stepwise (Stepwise Regression Analysis) ในการคัดเลือกปัจจัยทาง จิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการออกกำลังกาย ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกลุ่มเพื่อนที่มาออกกำลังกายการรับรู้ความสามารถในตนเองทางการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการมีตัวแบบทางการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. จากการสร้างสมการทำนายตัวแปรปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .05 มี 2 ปัจจัย คือ การรับรู้ความสามารถในตนเองทางการออกกำลังกาย (X_1) และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกลุ่มเพื่อนที่มาออกกำลังกาย (X_2) โดยปัจจัยทั้ง 2 สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกายได้ร้อยละ 29.2

3. สมการทำนายตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย คือ $y = .387x_1 + .253x_2$