

ชื่อวิทยานิพนธ์      การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงงูใจไฟสัณฤทธิ์ และการควบคุมตน  
ในการทำงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมแอโรบิก  
ในจังหวัดขอนแก่น

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์      นายธนศ จิระสัญญาณสกุล  
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ดำรงศ ดาราศักดิ์)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมศักดิ์ เผือกพันธ์)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กาญจนา ดาราศักดิ์)

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.) เพื่อศึกษาระดับแรงงูใจไฟสัณฤทธิ์ในการทำงาน การควบคุมตนในการทำงาน และพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2.) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงงูใจไฟสัณฤทธิ์ และการควบคุมตนในการทำงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3.) เพื่อหาสมการและปริมาณการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยแรงงูใจไฟสัณฤทธิ์ และการควบคุมตนในการทำงาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่สมาชิกชมรมแอโรบิกในจังหวัดขอนแก่นจำนวน 272 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบวัดของบุญรับ สักคิมฉี (2532) ประกอบด้วยแบบวัดแรงงูใจไฟสัณฤทธิ์ซึ่งได้นำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .78 และแบบวัดการควบคุมตน ซึ่งได้นำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .64 และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดของวีระพล จันธิมา (2541) ซึ่งประกอบด้วยแบบวัด 2 ด้าน คือแบบวัดด้านมุ่งกระทำพฤติกรรมมีความเชื่อมั่น .76 และแบบวัดด้าน

การรายงานพฤติกรรม มีค่าความเชื่อมั่น .70 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ,ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1.) สมาชิกชมรมแอโรบิกในจังหวัดขอนแก่นมีระดับแรงงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงาน ( $X=94.68$ ) การควบคุมตนในการทำงาน ( $X=47.04$ )และพฤติกรรมการออกกำลังกาย( $X=128.47$ ) อยู่ในระดับค่อนข้างสูง

2.) แรงงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการควบคุมตนในการทำงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

3.) พฤติกรรมการออกกำลังกายสามารถทำนายได้โดยแรงงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงาน ( $X_1$ )และการควบคุมตนในการทำงาน( $X_2$ )ในปริมาณร้อยละ 24.4 ดังสมการ

$$Y = 60.356 + .427 (X_1) + .589 (X_2)$$