

ทิพวรรณ บุตรอำคา. (2558). การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. โครงการพิเศษทางจิตวิทยา (สาขาวิชาจิตวิทยา). กรุงเทพฯ : คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการพิเศษ : อาจารย์ ดร.ธัมมัญญิตตา อยู่เจริญ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต 2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยจำแนกตาม เพศ 3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม และแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 370 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test for Independent Sample) และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) คำนวณโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า

1. นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง
2. แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แรงสนับสนุนทางสังคมจากรอบครัว เท่ากับ .554 แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนเท่ากับ .566 และแรงสนับสนุนทางสังคมจากมหาวิทยาลัย เท่ากับ .545
3. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .601

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย