

อิทธิพลของการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง ต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา
แรงจูงใจ และความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์

ดุชนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

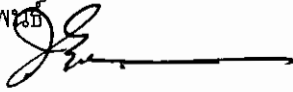
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

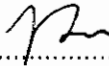
คณะกรรมการควบคุมดุขนิพนธ์และคณะกรรมการสอบดุขนิพนธ์ ได้พิจารณา
ดุขนิพนธ์ของ ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุขนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมดุขนิพนธ์



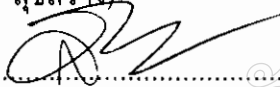
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ดร.พุลพงศ์ สุขสว่าง)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิรัตน์)

คณะกรรมการสอบดุขนิพนธ์



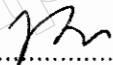
..... ประธาน

(ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)



..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



..... กรรมการ

(ดร.พุลพงศ์ สุขสว่าง)



..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับดุขนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุขนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา



..... คณบดีวิทยาศาสตร์การกีฬา

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

วันที่ ๑๖ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะความเมตตากรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร อาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำคำปรึกษาถึงแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนให้ความช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนอย่างเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา รวมทั้งแนวทางการดำเนินชีวิต ด้วยความห่วงใยอย่างยิ่ง พร้อมเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนที่ดี มีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมรวมทั้งให้โอกาสได้ศึกษาเล่าเรียน และฝึกปฏิบัติในสาขาวิชาสัตววิทยาการกีฬากีฬา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประธานกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ กรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ รวมทั้งคณาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ในความเมตตา กรุณา ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ คอยดูแลเอาใจใส่ อบรม สั่งสอน ให้คำปรึกษาแก่ลูกศิษย์ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ ดร.วิมลมาศ ประชากุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประณมพร จ่วงพานิช ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐยา แก้วมุกดา และอาจารย์ Mr. Steven Bodley เป็นอย่างสูง ที่ได้กรุณาแปลแบบสอบถาม รวมทั้งตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือในการศึกษาให้มีคุณภาพและขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ที่เป็นผู้จุดประกายทางความคิดในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนทุกท่าน ที่ได้กรุณาและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีกับการประสานงาน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยทำให้งานนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีรวมทั้งขอขอบคุณสำหรับมิตรภาพที่ดีจากเจ้าหน้าที่คณะวิทยาศาสตร์การกีฬากีฬา พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพาทุกคน สำหรับกำลังใจ และคำแนะนำต่าง ๆ ตลอดจนจบการศึกษา โดยเฉพาะน้อง ๆ สาขาจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬารหัส 55 ที่ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย รวมทั้งท่านอื่น ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือซึ่งยังมิได้เอ่ยนามในที่นี้

ขอขอบพระคุณสถาบันการพลศึกษาที่ได้พิจารณาให้โอกาสในการลาศึกษาต่อ รวมถึง
ทุนการศึกษาเล่าเรียน เพื่อนร่วมงานทุก ๆ ท่านที่ร่วมกันทำงานในระหว่างที่ข้าพเจ้าลาศึกษาต่อ
ทำให้สามารถศึกษาเล่าเรียนได้อย่างเต็มที่ และภาคภูมิใจกับการสำเร็จการศึกษาอย่างเต็มภาคภูมิ

คุณงามความดีของดุชนิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอน้อมนำถวายเป็นพุทธบูชา และอุทิศ
ให้กับคุณพ่อมุขงศ์ สุวรรณวัฒน์ บิดาผู้ล่วงลับ และบูชาพระคุณของบุพการี คุณแม่เพ็ญศรี
สุวรรณวัฒน์ รวมทั้งน้องสาวทั้งสอง คือ นางสาวพิมพ์ชญา สุวรรณวัฒน์ และนางสาวพิชชานันท์
สุวรรณวัฒน์ ตลอดจนบูรพาจารย์ทุก ๆ ท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้ตั้งแต่การศึกษาระดับชั้นประถม
จนถึงระดับปริญญาเอก และท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ญาติพี่น้องทุกคนรอบครัว และเพื่อน ๆ ทุกคน
ที่ให้การสนับสนุน คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจ จนทำให้ดุชนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี
คุณประโยชน์ของดุชนิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบไว้เพื่อเป็นแนวทางในการเผยแพร่คุณงามความดีทาง
ศาสนา และการส่งเสริมออกกำลังใจเพื่อสุขภาพที่ควรค่าแก่การศึกษาต่อไป

ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์

53810231: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; ป.ร.ด.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง/ ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา/ แรงจูงใจ/ ความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์: อิทธิพลของการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองต่อ ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา แรงจูงใจ และความตั้งใจในการออกกำลังกาย (INFLUENCE OF PERCEIVED AUTONOMY SUPPORT ON BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, TYPES OF MOTIVATION AND EXERCISE INTENTIONS) คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., พูลพงศ์ สุขสว่าง, ค.ด., สืบสาย บุญวิบุต, Ph.D. 135 หน้า. ปี พ.ศ. 2557.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา แรงจูงใจ และความตั้งใจในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจาก 3 กลุ่มโรงเรียนที่มีความแตกต่างทางศาสนา จำนวน 1,557 คน ที่อาสาสมัครเข้าร่วมและใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมาตรฐานจำนวน 4 ชุด ได้มาจากระบวนการแปลกลับ ทดสอบความสอดคล้องภายใน และตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน จากนั้นวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุโดยใช้วิธีการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง ผลการวิจัยพบว่า โมเดลสมการโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี มีค่า $\chi^2 = 118.77$, $df = 101$, $p = 0.10$, $GFI = .99$, $AGFI = .99$, $RMSEA = .01$ และ $SRMR = .02$ ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 โดยที่ การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมผ่านความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา แรงจูงใจ ไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย และมีอิทธิพลโดยรวมต่อ ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาสูงสุด รองลงมาได้แก่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย และ แรงจูงใจ ทั้งนี้ยังพบว่า ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยามีอิทธิพลรวมต่อความตั้งใจในการ ออกกำลังกายสูงสุด รองลงมาได้แก่ การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง และแรงจูงใจ ตามลำดับ นอกจากนี้ตัวแปรทั้ง 3 ตัวสามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการออกกำลังกายของ นักเรียนได้ร้อยละ 49 จากผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง มีผลโดยตรงต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และมีผลไปสู่การสร้างแรงจูงใจ และความตั้งใจ ในการออกกำลังกายซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปใช้ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย สำหรับนักเรียนได้ตามแนวทางของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Deci & Ryan, 1985, 2000)

53810231: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; Ph.D.

(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: PERCEIVED AUTONOMY SUPPORT/ BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS/
MOTIVATION/ INTENTIONS TO EXERCISE

NATTHASIT SUWANNAWAT: INFLUENCE OF PERCEIVED AUTONOMY
SUPPORT ON BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, TYPES OF MOTIVATION AND EXERCISE
INTENTIONS. ADVISORY COMMITTEE: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D.,
POONPONG SUKSAWANG, Ph.D., SUEBSAI BOONVEERABUT, Ph.D. 135 P. 2014.

This research aimed to examine the influence of perceived autonomy support on basic psychological needs, motivation and intention to exercise. Participants were 1,557 junior high school students from 3 different religious schools who volunteered and were simple randomized for study purposes. Four standardized tests were used for data collection. These questionnaires include The Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Setting (PASSES), Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES), Behavior Regulation Exercise Questionnaire in the Thai version (BREQT) and Autonomous and Controlling Intentions to Exercise (ACIE). Three questionnaires were back translated and tested for internal consistency through Cronbach's Alpha techniques. Construct validity was also tested with confirmatory factor analysis followed by structural equation model. The study results found that the model fit well, with data ($\chi^2 = 118.77$, $df = 101$, $p = 0.10$, $GFI = .99$, $AGFI = .99$, $RMSEA = .01$ and $SRMR = .02$) and were significant at level of .01. Perceived autonomy support showed direct and indirect influence through basic psychological needs, exercise motivation and intention to exercise. In addition, the total effect on basic psychological need is high, followed by intention to exercise and motivation. In addition, basic psychological need showed its highest influence on intention to exercise, followed by perceived autonomy support and motivation respectively. Moreover, the combination of 3 variables is able to predict the intention to exercise of students 49%. In conclusion, perceived autonomy support has a direct effect on basic psychological needs, motivation and intentions to exercise which is an important element to promote students' exercise behavior based on self determination theory (Deci & Ryan, 1985, 2000).

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
กรอบความคิดในการวิจัย	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง.....	13
ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย.....	19
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย.....	23
ความตั้งใจในการออกกำลังกาย	28
การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองกับการออกกำลังกาย	31
คูกับการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองกับการออกกำลังกาย	37
3 วิธีดำเนินการวิจัย	43
ขั้นตอนการพัฒนาแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษา.....	43
ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์	
เชิงสาเหตุที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์.....	44
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	45

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
การแปลผลของคะแนน	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	49
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	51
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	72
สรุปผลการวิจัย	72
อภิปรายผลการวิจัย	74
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	97
ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป	98
บรรณานุกรม	100
ภาคผนวก	116
ภาคผนวก ก	117
ภาคผนวก ข	120
ภาคผนวก ค	122
ภาคผนวก ง	129
ภาคผนวก จ	131
ภาคผนวก ฉ	133
ประวัติย่อของผู้วิจัย	135

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และ ความโด่งของตัวแปรแฝงการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการ ออกกำลังกาย การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ คือ ตั้งแต่ 1 จนถึง 7.....	54
2	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และ ความโด่งของตัวแปรแฝงความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตั้งแต่ 1 จนถึง 5.....	56
3	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และ ความโด่งของตัวแปรแฝงของแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การประเมินเป็นแบบ อัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 0 จนถึง 4	56
4	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และ ความโด่งของตัวแปรแฝงความตั้งใจในการออกกำลังกาย การประเมินเป็นแบบ อัตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ 1 จนถึง 7	57
5	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 19 ตัวแปร.....	59
6	ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการรับรู้ การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายกับความต้องการ พื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และ ความตั้งใจในการออกกำลังกายของนักเรียนที่ปรับแก้	68
7	ค่าสถิติ และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายกับ ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการ ออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกายของนักเรียนที่ปรับแก้.....	69
8	เมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง	70

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบความคิดในการวิจัย.....	12
2 ความต่อเนื่องในการกำหนดตนเอง	14
3 ความต่อเนื่องของแรงจูงใจ	23
4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดการรับรู้การสนับสนุน ความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย	61
5 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ในการออกกำลังกาย.....	62
6 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย.....	63
7 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดความตั้งใจในการออกกำลังกาย	63
8 โมเดลเต็มรูปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระ ในตนเองในการออกกำลังกายกับความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการ ออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย ของนักเรียนตามสมมติฐาน	65
9 โมเดลเต็มรูปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระ ในตนเองในการออกกำลังกายกับความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการ ออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย ของนักเรียนที่ปรับแก้	66