

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ แรงงูใจในการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก
 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน

นายอารยะ ชัชวาลวิทย์

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ มนต์ ยอดคำ

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาระงูใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ ประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก จำนวน 333 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามแรงงูใจในการออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิก วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า แรงงูใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกอยู่ในระดับมาก

1. แรงงูใจทางด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก
2. แรงงูใจทางด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก
3. แรงงูใจทางด้านสังคม และสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

Independent Study Title Motives of Exercise by Aerobic Dance at Mueang District,
Chiang Mai Province

Author Mr.Araya Chatchawanwit

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Assoc.Prof.Manus Yodcome	Chairperson
Asst.Prof.Dr.Suchada Kraiphikul	Member

ABSTRACT

The purpose of this independent study was to study the motive of exercise by aerobic dance at Mueang District, Chiang Mai Province. The sample were 333 people who exercise by aerobic dance at Mueang District. The data were collected through by questionnaires. Analyzed by percentage, mean, standard deviation.

The finding of the study revealed that the motive of exercise by aerobic dance were several.

1. Physiological motive were several.
2. Psychological motive were several.
3. Social and environmental motive were several.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved