

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงาน
บริษัท กาดสวนแก้ว จำกัด

ชื่อผู้เขียน นางสาวสมภาพร ทองมี

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไสภณ อรุณรัตน์	ประธานกรรมการ
อาจารย์ จุฑารัตน์ บวรสิน	กรรมการ
อาจารย์ จำลอง ทะคำสอน	กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงานผู้ที่มีการออกกำลังกาย จำนวน 100 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้เก็บ รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอข้อมูล โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย

ผลการศึกษาพบว่า

แรงจูงใจที่ทำให้พนักงานบริษัทกาดสวนแก้วจำกัด ออกกำลังกายในระดับมากคือ ต้องการมีร่างกายแข็งแรง ทำให้บุคลิกภาพดี มีร่างกายสมส่วน มีอายุยืนยาว ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง เพื่อความสนุกสนาน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และผ่อนคลายความตึงเครียด สำหรับแรงจูงใจระดับปานกลางคือ ทำให้มีเพื่อนใหม่ คลายความเหนื่อยล้า ทำให้มีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น ลดความอ้วน เพื่อลดน้ำหนัก เป็นที่ยอมรับในสังคม คลายความเบื่อหน่าย พบเพื่อนต่างเพศ / ต่างวัย เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ ส่วนแรงจูงใจในระดับน้อยคือ รางวัลสิ่งล่อใจต่าง ๆ และการลงโทษ ดำเนิน ติเตียน

Independent Study Title	Motivation for Exercises of Kad Suan Kaew Co.,Ltd. Employee	
Author	Miss Samaphorn Thongmee	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Asst.Prof.Sopon Arunrutana	Chairman
	Lect.Chutarut Borwornsin	Member
	Lect.Chumlong Tacomson	Member

Abstract

The purpose of this independent study was to study motivation for exercises of Kad Suan Kaew Co.,Ltd employee. The sample 100 subjects were purposively selected found the employee who exercises at least once a week. The data were collected through questionnaires and analyzed by used of percentages, means, and standard deviations using tables with description.

The findings were as follows:

Motivation for exercises of the employee which were found at a high level consisted of muscular strength, good personality, good shape, long lived, relieve one's feeling, enjoyment, leisure time, relaxation. But make friend, relieve tension, get more discipline, weight / obesity reduction, recognize fell free, sex appeal, admiration were found at a moderate level while rewards, punishment / plame found at a low level.