



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง แรงจูงใจในการเดินแอโรบิก

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดระบุข้อมูลในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย / ลงใน () หน้าคำหรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงกับตัวท่านที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ () 15 – 19 ปี () 20 – 25 ปี
 () 26 – 30 ปี () 31 – 35 ปี
 () 36 – 40 ปี () 41 – 45 ปี
 () 46 ปี ขึ้นไป
3. สถานภาพ () โสด () แต่งงาน () หย่าร้าง
 () แยกกันอยู่ () อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. การศึกษา () มัธยมศึกษาตอนต้น () มัธยมศึกษาตอนปลาย
 () ปวช. หรือเทียบเท่า () ปวศ. หรือเทียบเท่า
 ()ปริญญาตรี ()ปริญญาโท
 ()ปริญญาเอก () อื่นๆ โปรดระบุ
5. อาชีพ () รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ () ทำงานบริษัทเอกชน
 () ประกอบกิจการส่วนตัว () รับจ้าง
 () เกษตรกรรม () นิสิตนักศึกษา
 () อื่นๆ โปรดระบุ.....
6. รายได้ () 3,000 – 3,500 7. ท่านมาออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่ครั้ง
 () 3,500 – 5,000 () 1 ครั้ง () 2 ครั้ง
 () 5,000 – 10,000 () 3 ครั้ง () มากกว่า 3 ครั้ง
 () 10,000 – 15,000
 () 15,000 – 20,000
 () 25,000 ขึ้นไป

แบบประเมินแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเกี่ยวกับแรงจูงใจ
ที่ทำให้ท่านมาออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

ตอนที่ 2 แรงจูงใจ

2.1 แรงจูงใจทางด้านร่างกาย

แรงจูงใจทางด้านร่างกาย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านต้องการมีร่างกายที่ได้สัดส่วนจึงมาเดินแอโรบิกเป็นประจำสม่ำเสมอ					
2. ท่านต้องการมีร่างกายแข็งแรงจึงมาเดินแอโรบิกเป็นประจำ					
3. ท่านต้องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งขึ้น					
4. การควบคุมน้ำหนักเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านต้องมาเดินแอโรบิกเป็นประจำ					
5. ท่านต้องการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น					
6. ท่านป้องกันการเจ็บป่วยจึงมาเดินแอโรบิกเป็นประจำ					
7. การเดินแอโรบิกทำให้ท่านทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น					
8. การเดินแอโรบิกทำให้ท่านนอนหลับได้ดีขึ้น					
9. การเดินแอโรบิกเป็นประจำทำให้ท่านอ่อนกว่าวัยหรือสมวัย					
10. การเดินแอโรบิกคือยาที่ส่งเสริมและรักษาสุขภาพที่ดี					

2.2 แรงจูงใจทางด้านจิตใจ

แรงจูงใจทางด้านจิตใจ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินแอโรบิกทำให้ท่านรู้สึกสนุกสนาน					
2. การเดินแอโรบิกเป็นประจำทำให้ท่านรู้สึกสดชื่น					
3. การเดินแอโรบิกเป็นประจำทำให้ท่านมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น					
4. การเดินแอโรบิกเป็นประจำทำให้ท่านมีความสุขทางจิตใจ					
5. การแอโรบิกช่วยลดความวิตกกังวลได้					
6. การเดินแอโรบิกทำให้ท่านมีอิสระในการบริโภคอาหารได้					
7. การเดินแอโรบิกเป็นประจำทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป					
8. การเดินแอโรบิกทำให้ท่านหายเครียด					
9. ผู้นำเดินมีส่วนทำให้ท่านมาเดินแอโรบิก					
10. ความเหงาทำให้ท่านมาเดินแอโรบิก					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

๑/๗๗
๖๑๘ ๖/๑๕

เลขหมู่.....๐ ๒๘๖ ๕

สำนักหอสมุด.....เชียงใหม่

2.3 แรงจูงใจด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม

แรงจูงใจด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่มีผลต่อการมาเดินแอโรบิกของท่าน					
2. เพื่อนมีส่วนทำให้ท่านไปเดินแอโรบิกเป็นประจำ					
3. สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านมาเดินแอโรบิก					
4. ท่านเดินแอโรบิกเพื่อต้องการพบผู้คนที่คุ้นเคยและเพื่อนใหม่					
5. การเดินแอโรบิกไร้ข้อจำกัดทางชนชั้น					
6. การเดินแอโรบิกทำให้ท่านกล้าเข้าสังคม					
7. การเดินแอโรบิกไม่มีการแบ่งแยกระดับทักษะและความสามารถ					
8. การเดินแอโรบิกมีค่าใช้จ่ายน้อย					
9. การเดินแอโรบิกไม่ต้องพะวงกับสภาพดินฟ้าอากาศ					
10. การเดินแอโรบิกไม่ต้องกังวลเรื่องชุดและอุปกรณ์					

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นายอารยะ รัชवालวิทย์
 วัน เดือน ปีเกิด 12 ตุลาคม 2521
 ที่อยู่ปัจจุบัน 222/31 หมู่ 1 ถนนเชียงใหม่-ลำพูน ตำบลหนองหอย อำเภอเมือง
 จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการศึกษา
 พ.ศ. 2538 มัธยมศึกษา โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย เชียงใหม่
 พ.ศ. 2544 ปริญญาตรีพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved