

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก

Chiang Mai University

## แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในวงเล็บ ( ) หน้าข้อความตามความจริง

1. เพศ

- ( ) ชาย ( ) หญิง

2. ท่านเป็นนักกีฬา ท่านเล่นกีฬาชนิดใด

- ( ) กรีฑา ( ) เทเบิลเทนนิส  
 ( ) กีฬาทางน้ำ ( ) แบดมินตัน  
 ( ) บาสเก็ตบอล ( ) มวยสากล  
 ( ) วอลเลย์บอล ( ) ยูโด  
 ( ) กอล์ฟ ( ) รักบี้ฟุตบอล  
 ( ) คบสากล ( ) เทควันโด  
 ( ) เซปักตะกร้อ ( ) เปตอง  
 ( ) ซอฟท์บอล ( ) อื่น ๆ .....

3. ท่านเล่นกีฬาประเภท

- ( ) ประเภทบุคคล ( ) ประเภททีม

4. ท่านเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับใด

- ( ) ในระดับทีมชาติ ( ) ในระดับเยาวชนทีมชาติ  
 ( ) ในระดับกีฬาแห่งชาติ ( ) ในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ  
 ( ) ในระดับกีฬานักเรียน ( ) อื่น ๆ \_\_\_\_\_

5. ท่านเคยเข้าร่วมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย กี่ครั้ง

- ( ) 1 ครั้ง ( ) 2 ครั้ง  
 ( ) 3 ครั้ง ( ) 4 ครั้ง  
 ( ) มากกว่า 4 ครั้ง

## แบบทดสอบความรู้สึกลำหรับนักศึกษา

### คำชี้แจง

ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวของนักศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกเมื่อเข้าแข่งขันหรือเกมต่าง ๆ โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นกับท่าน น้อยครั้ง บางครั้ง หรือบ่อย ๆ เมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมต่าง ๆ และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ โปรดระลึกว่าให้เลือกคำที่อธิบายว่า โดยทั่ว ๆ ไปแล้วท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมต่าง ๆ และความรู้สึกเหล่านั้นจะต้องตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ๆ
1. การแข่งขันกีฬาเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน	A	B	C
2. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกหัวเราะ	A	B	C
3. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	A	B	C
4. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีอนาใจเป็นนักกีฬา	A	B	C
5. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด	A	B	C
6. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	A	B	C
7. การตั้งจุดมุ่งหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	A	B	C
8. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	A	B	C
9. ก่อนลงสนามแข่งขันข้าพเจ้ามักจะรู้สึกหัวใจ เต้นเร็วกว่าปกติเสมอ	A	B	C
10. ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังมาก ๆ	A	B	C

	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ
11. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	A	B	C
12. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	A	B	C
13. ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภทที่มึนคึ้นเด่นกว่ากีฬาประเภทบุคคล	A	B	C
14. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็ว ๆ	A	B	C
15. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและว้าวุ่น	A	B	C

## แบบทดสอบความรู้สึกลำหรับนักกีฬา

### คำชี้แจง

ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจ ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ แต่ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่าน ในขณะนี้

	ไม่เคย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจในตนเอง	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดกลัวว่าวุ่น	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ (ร่างกาย)	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะคั่งเครียด	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่น	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอ่อนคลา	1	2	3	4
15. ข้าพเจ้านั้นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4

	ไม่เคย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
16. ข้าพเจ้าหวังว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
19. ข้าพเจ้าวิตกกังวลเรื่องการเดินทางจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4
20. ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	1	2	3	4
21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจอ่อนคลาย	1	2	3	4
22. ข้าพเจ้าหวังว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
23. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
24. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
25. ข้าพเจ้าหวังว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
26. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด และตึงเครียด	1	2	3	4
27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4