

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อใช้สอบถามความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในช่วงก่อนการแข่งขัน แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬา เพื่อให้การศึกษานี้มีผลใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด โปรดกรอกแบบสอบถามแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกมากที่สุด ข้อมูลที่รวบรวมได้ในครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลใด ๆ กับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง และ/หรือทำเครื่องหมาย

✓ ลงหน้าข้อความให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. นักกีฬาประเภท

() เดี่ยว () ทีม

4. ระดับการศึกษา

() ป.ตรี

() ป.โท

5. ชนิดกีฬาที่เข้าแข่งขัน

- _____ กรีฑา
- _____ กีฬาทางน้ำ
- _____ Basketball
- _____ วอลเลย์บอล, วอลเลย์ชายหาด
- _____ Golf
- _____ คายาก
- _____ เซปักตะกร้อ, ตะกร้อลอดห่วง
- _____ Softball
- _____ Tennis
- _____ เทเบิลเทนนิส
- _____ แบดมินตัน
- _____ มวยสากล
- _____ ยูโด
- _____ รักบี้ฟุตบอล
- _____ เทควันโด
- _____ เปตอง

ข้อ 6. ท่านเล่นมานาน กี่ปี ?

1 ปี 2 ปี 3 ปี 4 ปี มากกว่า 4 ปี

ข้อ 7. ท่านเคยแข่งในระดับประเทศ นอกเหนือจากกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยหรือไม่

เคย ไม่เคย

ข้อ 8. ท่านเคยได้เหรียญกีฬามหาวิทยาลัยหรือไม่

เคย ไม่เคย

ข้อ 9. ท่านเคยเล่นเป็นตัวแทนชาติหรือไม่

เคย ไม่เคย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษา
- คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหรือหลังข้อความที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. การตอบสนองทางร่างกาย				
1.1 ปวดศีรษะบ่อยๆ
1.2 หายใจไม่ทั่วท้อง, หายใจ ชัด ๆ หรือ หายใจรุนแรง
1.3 เบื่อหน่าย, อ่อนเพลีย
1.4 รับประทานอาหารเร็ว
1.5 เบื่ออาหาร
1.6 นอนไม่ค่อยหลับ, นอนหลับไม่สนิท
1.7 ไม่ค่อยอยากพูดกับ ใคร
1.8 โกรธคนอื่นง่าย
1.9 กำหมัด
1.10 กัดฟัน
1.11 วิงเวียนศีรษะ, ใจสั่น
1.12 ท้องเสียก่อนการ แข่งขัน
1.13 ปัสสาวะบ่อยครั้ง

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
2. ความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ				
2.1 ร่างกายไม่สมบูรณ์เพราะฟิตซ้อมได้ไม่เต็มที่				
2.2 มีปัญหาเรื่องสุขภาพ				
2.3 ขาดความมั่นใจในการลงแข่งขันและฝึกซ้อม				
2.4 เกิดอาการเกร็งขณะฝึกซ้อม และขณะแข่งขันเพื่อจะให้เล่นได้ตามกติกาใหม่				
2.5 ไม่ค่อยมีสมาธิในการฝึกซ้อมและขณะแข่ง				
2.6 ได้มีโอกาสปลุกกระตุ้นให้กำลังใจต่อที่มตนเองทั้งก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน				
2.7 ได้มีโอกาสร่วม ได้มีการวางแผนร่วมกันก่อนและหลังการแข่งขัน				
2.8 ได้มีโอกาสสังเกตความสามารถของคู่แข่งก่อนการแข่งขัน				
3. ความคาดหวังจากการแข่งขัน				
3.1 กลัวแพ้เพราะฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่				
3.2 กลัวแพ้เพราะฝีมือคู่ต่อสู้แข็งแกร่งกว่า				
3.3 กลัวแพ้เพราะอุปกรณ์การฝึกซ้อมเก่าและไม่ทันสมัย				
3.4 จากผลการแข่งขันสามารถคาดการณ์ได้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไรหรือจะอย่างไร				

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
<p>4. ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง</p> <p>4.1 มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น</p> <p>4.2 มีความกังวลบางอย่างมากเกินไป ทั้งที่ไม่มีสาระ</p> <p>4.3 มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีบทบาทสำคัญในการทำสิ่งต่าง ๆ</p> <p>4.4 ได้จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว</p> <p>4.5 ได้มีการทำความเข้าใจแบบฝึกและกติกาก่อนทำการแข่งขัน</p> <p>4.6 มีความรู้สึกคิดว่าตนเองไม่เก่ง</p> <p>4.7 บ่อยครั้งที่ฉันหงุดหงิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน</p> <p>4.8 ฉันเป็นที่พึ่งพาของเพื่อน ๆ ในทีม</p>				
<p>5. โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง</p> <p>5.1 มีโอกาสได้รับการฝึกอบรมระดับนานาชาติ</p> <p>5.2 มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงในระดับนานาชาติ</p> <p>5.3 ได้ค้นหาเทคนิค, แบบฝึกใหม่ ๆ จากการฝึกมาฝึกให้ก่อนการแข่งขัน</p> <p>5.4 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานหรือผู้มีอุปการะคุณขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน</p> <p>5.5 มีโอกาสแข่งขันนอกรอบ</p> <p>5.6 มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพทางกาย</p>				

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
<p>6. สภาพการณ์/ความกดดัน</p> <p>6.1 มีความคาดหวังในตัวหัวหน้าทีมเกินไป</p> <p>6.2 ผู้เล่นในแต่ละตำแหน่งไม่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง</p> <p>6.3 ฉันมีความกังวลใจ หรือกลัวเกี่ยวกับนักกีฬาที่ขาดคุณสมบัติตามระเบียบของการจัดการแข่งขันแล้วลงแข่งขันได้</p> <p>6.4 กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการจัดการแข่งขันที่เอารัดเอาเปรียบ</p> <p>6.5 ขาดขวัญและกำลังใจขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน</p> <p>6.6 กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการตัดสินใจของกรรมการ</p> <p>7. สาเหตุมาจากบุคคลอื่น</p> <p>7.1 กลัวเล่นไม่ได้ดังที่คาดหวังไว้</p> <p>7.2 กลัวเล่นไม่ได้ตามที่ผู้สอนคาดหวัง</p> <p>7.3 กลัวผู้ชม กองเชียร์จะตำหนิ</p> <p>7.4 เกิดอาการเกร็งขณะแข่งเมื่อเห็นอาการปฏิกิริยาท่าทางของโค้ชที่แสดงออกมาให้เห็น</p> <p>7.5 เกิดมีความไม่ไวใจผู้เล่นร่วมทีมก่อนการแข่งขัน</p> <p>7.6 เกิดแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมภายในสนามแข่งขันทำให้แข่งขันได้ไม่เต็มที่</p>				

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
7. สาเหตุมาจากบุคคลอื่น 7.7 โค้ชไม่มีแบบฝึกหรือเทคนิคใหม่ ๆ ในการฝึกซ้อม 7.8 โค้ชขาดการดูแลและรับผิดชอบต่อนักกีฬาก่อนการแข่งขัน 7.9 ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัดของตนเอง				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬา
 คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหรือหลังข้อความที่
 ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1.1 หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นเอง				
1.2 ฉันคิดหาหนทางเพื่อแก้ปัญหา หรือควบคุมเหตุการณ์ก่อนแข่งขัน				
1.3 ฉันพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นใน ทุก ๆ ด้านอย่างรอบคอบ ก่อนแข่ง ขันและขณะแข่งขัน				
1.4 ฉันพยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็น ปัญหา				
1.5 ฉันแสวงหากำลังใจจากคนอื่น				
1.6 ฉันทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย				
1.7 ฉันฟังเพลงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย				
1.8 ฉันรับประทานอาหารมากขึ้น				
1.9 ฉันพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือเพื่อน ร่วมทีมที่มีความเข้าใจกัน				
1.10 อยู่ในแวดวงหรือสังคมที่ไม่เกี่ยว กับกีฬา				
1.11 ซ้อมหนักขึ้นเพื่อความมั่นใจ				
1.12 ฉันทานยาระงับประสาท				
1.13 ฉันทำสมาธิฝึกซ้อมก่อนแข่งขัน, ฝึกจิตก่อนแข่งขัน				
1.14 ฉันพูดกับตนเองว่าไม่เป็นไร โอกาสที่จะชนะยังมีอยู่				

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นายรังสิมันต์ แสนภักดี

วัน เดือน ปีเกิด

26 กุมภาพันธ์ 2520

ประวัติการศึกษา

2537 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนภูเก็ต วิทยาลัย

2541 ระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่