

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ธนประดิษฐ์
การพิมพ์, 2527.
- จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2528.
- ฐิพิ อ่อนโคกสูง. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นใน
ตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2516.
- ดุสิต สุขประเสริฐ. การศึกษาแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- ทรงศักดิ์ ตรีอยแสงทอง. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬา
วิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ธงชัย สุชาติ. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้
ป้องกันตัว. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, 2533.
- นพดล นิละเสถียร. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพลศึกษา ทักษะทางกีฬา และผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย. การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วม
แข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2533.
- นภาพร ทศนัยนา. ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

- นัยนา บุพพวงษ์. ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา
นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2538.
- บรรลือ รัตนจรัสโรจน์. การเปรียบเทียบการใช้กลไกหายใจของนักวิ่งมาราธอนเพศ
ชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- บุญเลิศ ไชทน. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2537
- เบล คีธ. จิตวิทยานักกีฬาว่ายน้ำ ชายขณะไม่ใ้เรื่องธรรมชาติทางไปสู่เหรียญทอง.
กรุงเทพมหานคร : อักษรสยามการพิมพ์, ม.ป.ป.
- ประคอง กวรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : บรรณกิจ, 2525.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สหมิตรออฟเซต, ม.ป.ป.
- เปิดปฐมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ. วารสารกีฬา. ปีที่ 25 ฉบับที่ 3 เดือนมีนาคม 2534.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). สมมติฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์สยาม, 2534.
- พีรเจต ธีรทอง. การศึกษาแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
ครั้งที่ 21 พุทธศักราช 2536. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ไพวัลย์ ตันลาทุสม. พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ : สิงหาคม 2530.
- มงคล จำนงค์เนียร. ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2536.
- ยศวิน ปราชญ์นคร. การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความ
สามารถในการยิงประตูโทษนาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- วรศักดิ์ เทียรชอบ. การเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยาก่อนเข้าแข่งขัน. เอกสารวิชาการรวม
จิตวิทยาแห่งประเทศไทย. (2532) : 17 -26

- จิรวรรณ ศรีภักสถานกุล. ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ศรุตี ศรีจันทร์วงศ์. การรวมเอาเหตุของความสำเร็งและความล้มเหลวในสถานการณ์การกีฬาของนักกีฬาชายและนักกีฬานหญิงประเภทบุคคลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ปีพุทธศักราช 2536. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. จิตวิทยาการกีฬา. วารสารศึกษาศาสตร์ศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 2(เมษายน 2531) : 1.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย. (2532) : 1-3.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทางกายและปฏิบัติทาง. กรุงเทพมหานคร ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. ฤกษ์โอบายจินตภาพ : หลักการฝึก. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป., (อัดสำเนา)
- สนั่น สนธิเมือง. การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยและกีฬา มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- สมบัติ กาญจนกิจ. การศึกษาเทคนิคและฤกษ์โอบายทางจิตวิทยาการกีฬา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สมบัติ กาญจนกิจ. แวงจูงใจ. เอกสารประกอบการสอนวิชาความเป็นผู้นำนันทนาการ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534. 1-19.
- สาระ สุวราภ. ผลของการฝึกหัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุพิตร สมานิต. การวิจัยทางพลศึกษา. วารสาร ศึกษาศาสตร์ พลศึกษา และนันทนาการ. 1 (มกราคม 2530) : 144.
- นฤย จำปาเทศ. จิตวิทยาการจูงใจ. พิมพ์ครั้งที่ 3. ปทุมธานี : สถาบันการบริหารและจิตวิทยา. 2535.

- อริสรา ลอยเมฆ. การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทคู่ กลุ่มประเทศอาเซียนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและฝึกกีฬานักกีฬา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2538.
- อารี พันธุ์มณี. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : แอนติลไฟเพรส จำกัด, 2538.
- อิทธิพล ชมภูษา. ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

ภาษาอังกฤษ

- Abadie, B.R. Relating anxiety to perceived physical fitness. Perception and Motor Skills 67 (1988): 539-543.
- Bird A.M, and Cripe. M.K. Psychology and Sport Behavior. Missouri : The C.V. Mosby College, 1986.
- Brakker, F.C, Whiting,H.T.A, and Van der Brug, H. Sport Psychology : Concepts & Application. London: John Wiley & son, 1984.
- Broyles, F.J. and Hay, R.D. Administration of Athletic Program : A Managerial Approach. Englewoods Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979.
- Brustad, R.J. Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. Journal of Sport and Exercise Psychology 3 [September 1988] : 307 - 321.
- Brustad, R., and Weiss, M.R. Competence perceptions and sources of worry in high, medlum, and low competitive trait anxious yours athletes. Journal of Sport Psychology 9 (1987): 96-105.
- Bresler, S.A., and Pleper, W.A. Competition trait anxiety and coping resources for stress in high school athletes. Applied Research in Coaching and Athletics Annual (1992): 163-181.

- Corbin, C.B. Mental practices in W.P. Morgan (Ed.). Ergogenic and Muscular Performance. New York: Academic Press, 1972.
- Cox, R.H. Sport Psychology : Concepts and Application. Iowa : Wm.C.Brown Publishing, 1990.
- Drowatzky, J.N. Motor Learning Principle and Practice. Minneapolis : Burgess Publishing Co., 1975.
- English, H.B.,and English, A.C. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psycho-analytical Terms. New York: Longmans-Green, 1968.
- Freud, Sigmund. A General Introduction to Psychoanalysis Authorized English Translation of The Revised. (ed) by Rivera and Hall. New York: Gargen City Publishing Company, Inc., 1943.
- Gloria, B.D. Gender differences in achivement motvation. Abstracts International 48 [February 1987] : 595 – B
- Glueck, W.F. Personnel: A diagnostic approach. Third Edition. Texas : Business Publication, 1982.
- Gould, D. and other. Psychological foundations among intercollegiate wrestling coaches. The Sport Phychologist 4[1971] : 293-303.
- Gould., et al. Relationship between competitive state anxiety inventory-2 subscale scores and pistol shooting performances. Journal of Sport Psychology 9 (1987): 33-42.
- Harris, D.V. and Harris, B.L. The Athlete's Guide to Sport Psychology: Mental Skill for Physical People. New York : Leisure Press, 1984.
- Jones, G.J., Swain, A., and Cale, A. Gender differences in precompetition of anxiety and self-confidence. Journal of Sport and Exercise Psychology13 (1991) : 1-15.
- Loehr E. J. The New Toughness Training For Sport. New York: Penguin Group Publishing [November 1995]
- Martens, R. Sport Competition Anxiety Test. Champaign,IL : Human Kinetics Publishers, 1982.

- Oglesby, C.A., Bell, L.A., and Griffin, P.S. Psychosocial Aspects of Physical Education. Reston, VA: AAHPERD, 1981.
- Oxendine, J.B. Effects of mental and physical practice on the learning of three motor skills. Research Quarterly 40 [1688] : 755 - 763.
- Pemberton, C.L., and Cox, R.H. Consolidation theory and the effects of stress and anxiety on motor behavior. Journal of Sport Psychology. 12(1981): 131-139.
- Sade, S., et al. Anxiety, self-control and shooting performance. Perception and Motor Skills 71 (1990) : 3-6.
- Sage, G.H. Introduction to Motor Behavior: A Neuropsychological Approach. 2nd ed. London: Addison – Wesley Publishing Co., Inc., 1977.
- Singer, R.N. Peak Performance And More. Michigan : McNaughton and Gunn Co., Inc., 1986.
- Singer, R.N. Motor learning sport psychology research in the world: New achievement and developing countries. A Key Note Speeches 1990 : Beijing Asian Games Scientific Congress September 16 - 20, Beijing, 1990.
- Spielberger, C.D. Anxiety and behavior. New York : Academic Press, 1971.
- Suwantada, S. The Generalizability Effectiveness of A Learning Strategy of Achievement in Related Closed Motor Skills. Ph.D. Dissertation, Florida State University, Tallahassee, 1985.
- Weinberg, R.S. The relationship between extrinsic rewards and intrinsic motivation in sport. In Silva, J.M., and Weinberg, R.S. (ed.), Psychological Foundation of Sport. Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, 1984.
- Weiss, M.R. and Horn, T.S. (ed.) Advances in Sport Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1992.
- Yamane, T. Statistics : An Introductory analysis. 2nd ed. Tokyo : John Weatherhill, 1970.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก
 ราชนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทัศนัยนา | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรางค์ เมฆานนท์ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ ราชภัฏเพชรบุรีวิทยาสงกรณ์ |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีระบุตร | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาชลบุรี |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและ สันตนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา บางแสน ชลบุรี |

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

2 ธันวาคม 2540

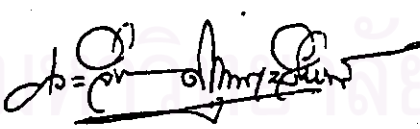
เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย
เรียน ผู้ว่าการศึกษาแห่งประเทศไทย
สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถาม
2. ที่อยู่ของนิสิตที่สามารถติดต่อได้

เนื่องด้วย นางสาวอมรรัตน์ ศิริพงษ์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเข้าที่พักนักกีฬา เพื่อนำเครื่องมือวิจัยมาเก็บข้อมูลโดยกับ นักกีฬาเขต 3 เขต 4 และเขต 10 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาวอมรรัตน์ ศิริพงษ์ ผ่านเข้าออกที่พักนักกีฬาและทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

เรียน ผู้ว่าฯ 1, 2, 3, 4 และ 10
เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย
ตามที่ส่งมาด้วย

นางสาวอมรรัตน์ ศิริพงษ์
นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ สุกตะลัษณ์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา
โทร. 2183530



ภาคผนวก ค

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามประกอบด้วยเนื้อหา 2 ตอน
ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ จินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และทัศนคติ
2. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามในแต่ละตอน
3. โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ ทุกตอน เพื่อให้ประโยชน์ต่องานวิจัยมากที่สุด

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างมากที่ท่านได้สละเวลา

ในการตอบแบบสอบถามทุกข้อ

มา ณ โอกาสนี้ด้วย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

1.เพศ 1 () ชาย 2 () หญิง

2.อายุ 1 () ต่ำกว่า 18 ปี

2 () 18 - 24 ปี

3 () มากกว่า 24 ปี

3.เขตที่ท่านสังกัด

ระดับการศึกษา 1 () ต่ำกว่าปริญญาตรี

2 () ปริญญาตรี

3 () สูงกว่าปริญญาตรี

4.ชนิดกีฬาที่ท่านเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 30 คือ

1 () กรีฑา 2 () แบดมินตัน

3 () มวยสากล 4 () มวยไทย

5 () ยูโด 6 () จักรยาน

7 () เทนนิส 8 () ยกน้ำหนัก

9 () ว่ายน้ำ 10 () เทเบิลเทนนิส

11 () ยิงปืน 12 () เปตอง

13 () ยิมนาสติกส์ 14 () สุนกเกอร์

15 () โบว์ลิ่ง 16 () ฟุตบอล

17 () ตะกร้อ 18 () บาสเกตบอล

19 () รักบี้ฟุตบอล 20 () วอลเลย์บอล

21 () เรือพาย 22 () อื่นๆ ระบุ.....

5.ท่านเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติมาแล้ว ครั้ง

6.ท่านเคยมีประสบการณ์ในการแข่งขันระดับ

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 () ทีมชาติ | 2 () เยาวชนทีมชาติ |
| 3 () กีฬาแห่งชาติ | 4 () กีฬาเยาวชนแห่งชาติ |
| 5 () สถาบันอุดมศึกษา | 6 () อื่นๆ ระบุ..... |

7.ความสำเร็จจากประสบการณ์การแข่งขันที่ผ่านมาครั้งล่าสุด

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1 () ชนะเลิศ | 2 () รองชนะเลิศ |
| 3 () อันดับ 3 | 4 () ไม่ได้ตำแหน่งอะไร |

8.ผลการแข่งขันในนัดที่ผ่านมา

- | | |
|------------|-----------------------|
| 1 () ชนะ | 2 () แพ้ |
| 3 () เสมอ | 4 () อื่นๆ ระบุ..... |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 รายละเอียดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของฉัน

ตัวชี้แจง ต่อไปนี้เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกทางจิตใจของท่านในช่วงการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งนี้ โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและแต่ละคำถามจะมีคำตอบอยู่ 5 ข้อ ได้แก่ เป็นประจำ, บ่อยๆ ครั้ง, ค่อนข้างบ่อย, นานๆ ครั้ง, ไม่เคยเลย ท่านจะต้องเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านคิดว่าปฏิบัติในขณะนั้น ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้นโปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาข้อหนึ่งข้อใดนานเกินควร

| | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|---|-----------|-------------|--------------|------------|-----------|
| | เป็นประจำ | บ่อยๆ ครั้ง | ค่อนข้างบ่อย | นานๆ ครั้ง | ไม่เคยเลย |
| 1. ฉันเห็นตัวเองเป็นผู้แพ้มากกว่าผู้ชนะในการแข่งขัน | | | | | |
| 2. ฉันโกรธและคับข้องใจในขณะแข่งขัน | | | | | |
| 3. ฉันว่าวุ่นใจและเสียสมาธิในขณะแข่งขัน | | | | | |
| 4. ก่อนแข่งขัน ฉันเห็นภาพตัวเองเล่นได้อย่างสมบูรณ์ | | | | | |
| 5. ฉันมีแรงจูงใจสูงที่จะแข่งขันให้ดีที่สุด | | | | | |
| 6. ฉันรักษาอารมณ์ที่ดีได้ตลอดการแข่งขัน | | | | | |
| 7. ฉันเป็นคนที่ยึดมั่นในแง่ดีขณะแข่งขัน | | | | | |
| 8. ฉันเชื่อในความเป็นนักกีฬาของฉัน | | | | | |
| 9. ฉันตกใจง่ายหรือกลัวในการแข่งขัน | | | | | |
| 10. ในสถานการณ์คับขันของการแข่งขันฉันตื่นเต้นเป็นอย่างมาก | | | | | |
| 11. ฉันฝึกทักษะกีฬาในใจ | | | | | |
| 12. เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ในกาเป็นนักกีฬาของฉันทำให้ฉันต้องฝึกหนัก | | | | | |

| | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|--|-----------|------------|--------------|-----------|-----------|
| | เป็นประจำ | บ่อยๆครั้ง | ค่อนข้างบ่อย | นานๆครั้ง | ไม่เคยเลย |
| 13.ฉันสามารถที่จะสนุกกับการแข่งขันได้ แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆมากมาย | | | | | |
| 14.ฉันพูดในสิ่งที่ไม่ดีกับตัวเองขณะแข่งขัน | | | | | |
| 15.ฉันเสียความเชื่อมั่นในตนเองได้ง่ายมาก | | | | | |
| 16.ความผิดพลาดทำให้ฉันรู้สึกและคิดในทางที่ไม่ดี | | | | | |
| 17. ฉันสามารถบริหารจัดการมารมที่มารบกวนและเรียกสมาธิกลับคืนมาได้เร็ว | | | | | |
| 18.ฉันสร้างภาพเกี่ยวกับกีฬาที่ฉันเล่นได้ง่ายมาก | | | | | |
| 19.ฉันไม่ต้องถูกผลักดันให้แข่งขันหรือข้อมหนักเพราะตัวฉันเองเป็นผู้ให้แรงจูงใจที่ดีที่สุด | | | | | |
| 20.ฉันมีอาการตั้งเครียดเมื่อมีสิ่งต่างๆมารบกวนจิตใจขณะแข่งขัน | | | | | |
| 21.ฉันทุ่มเทความพยายามเต็ม 100% ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม | | | | | |
| 22.ฉันสามารถเล่นได้สูงถึงระดับพรสวรรค์และทักษะที่มี | | | | | |
| 23.กล้ามเนื้อของฉันตึงมากขณะแข่งขัน | | | | | |
| 24.ฉันรู้สึกใจลอยขณะแข่งขัน | | | | | |
| 25.ฉันสร้างภาพการเล่นในสถานการณ์ที่ยากก่อนการแข่งขันจริง | | | | | |

| | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|---|-----------|-----------|--------------|-----------|-----------|
| | เป็นประจำ | บ่อยครั้ง | ค่อนข้างบ่อย | นานๆครั้ง | ไม่เคยเลย |
| 26.ไม่ว่าอะไรก็ตามฉันจะมุ่งมั่นเพื่อให้ฉันได้บรรลุผลเต็มศักยภาพการเป็นนักกีฬาของฉัน | | | | | |
| 27.ฉันฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจเต็มที่ | | | | | |
| 28.ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่ง โดยการควบคุมความคิดของตนเอง | | | | | |
| 29.ฉันเป็นผู้แข่งขันที่มีจิตใจเข้มแข็ง | | | | | |
| 30.เหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ลมพัด, กลโกงของผู้แข่งขันและผู้ตัดสินที่ไม่มีประสิทธิภาพทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก | | | | | |
| 31.ฉันคิดถึงความผิดพลาดหรือการพลาดโอกาสในอดีตขณะแข่งขัน | | | | | |
| 32.ฉันใช้การนิกภาพขณะแข่งขันเพื่อช่วยให้ฉันเล่นได้ดีขึ้น | | | | | |
| 33.ฉันรู้สึกเบื่อและหมดอาลัย | | | | | |
| 34.ฉันรู้สึกท้อแท้และมีแรงดลใจในสถานการณ์ที่ยาก | | | | | |
| 35.ได้ชมมักพูดว่าฉันมีทัศนคติที่ดี | | | | | |
| 36.ฉันสร้างภาพลักษณ์ภายนอกว่าเป็นนักกีฬาที่มีความมั่นใจ | | | | | |
| 37.ฉันยังคงสงบได้ขณะแข่งขัน แม้ว่ามีปัญหาต่างๆเกิดขึ้น | | | | | |
| 38.สมาธิของฉันเสียได้ง่ายมาก | | | | | |
| 39.เมื่อนึกภาพว่าตัวเองแข่งขัน ฉันมองเห็นภาพนั้นๆได้อย่างชัดเจน | | | | | |

| | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|--|-----------|------------|--------------|-----------|-----------|
| | เป็นประจำ | บ่อยๆครั้ง | ค่อนข้างบ่อย | นานๆครั้ง | ไม่เคยเลย |
| 40.เมื่อฉันตื่นนอนตอนเช้าฉันรู้สึก ตื่นเต้นที่จะแข่งขันและฝึกซ้อม | | | | | |
| 41.การแข่งขันทำให้ฉันรู้สึกสนุก สนานและสุขใจอย่างแท้จริง | | | | | |
| 42.ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตการณ์เป็น โอกาสที่ดีได้ | | | | | |



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาวอมรรรัตน์ ศิริพงษ์ เกิดวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2516 ที่อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2538 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2539



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย