



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531-2539).

กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2533.

จันทร์พิมพ์ พลพะวงศ์. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม. ปรินซ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

จรรยา สุวรรณทัต, ดวงเดือน พันธมนาวิน และเพ็ญแข ประจบปัจจนึก. พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 1: พื้นฐานความเข้าใจทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

เจริญ กระบวนรัตน์. การฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 8 (เมษายน 2525): 19-23.

ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.

ชัยพร วิชชาวุธ. แรงผลักดันพฤติกรรม. ใน มูลสารจิตวิทยา หน้า 141-157.

กรุงเทพมหานคร: หน่วยผลิตเอกสาร คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัย พลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

ธงชัย สุขดี. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทต่อสู้ป้องกันตัว.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.

นภาพร ทศนัยนา. ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

นภาพร เล้าเรื่องศิลาชัย. การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟิสิกส์ที่เข้า
แข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ.2533.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ประคอง กรรณสูต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2529.

_____. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือ
ดร.ศรีสง่า จากัด, 2528.

_____. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช,
2525.

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป. คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.

ปรีดา รอดโพธิ์ทอง. แผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ.
2 (เมษายน 2525): 43.

พลศึกษา, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. เอกสารแนะนำ
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา...2537. (อัดสำ

- _____. เอกสารทางวิชาการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ฉบับที่ 1
(พ.ศ.2533-2537). สุพรรณบุรี: มิตรเจริญการพิมพ์, 2537.
- พิรยุทธ เรืองวราหะ. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของ
นักกีฬายิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. การเตรียมตัวนักกีฬาก่อนการแข่งขัน. เอกสารชมรมจิตวิทยาการ
กีฬาแห่งประเทศไทย. 2532. (อัดสำเนา)
- _____. การเตรียมตัวด้านจิตวิทยาแก่นักกีฬาเพื่อการแข่งขัน. เอกสารวิชาการ
ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. 2532. (อัดสำเนา)
- วรรณิ รักรธรรม. การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความต้องการผลสัมฤทธิ์และความ
รู้สึกรับผิดชอบของเด็กไทย เชื้อชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้น ม.ศ.3
ในโรงเรียนรัฐบาล และโรงเรียนราษฎร์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. สภาพจิตใจและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา. วารสารจิตวิทยาการ
กีฬา. 3(มกราคม-ธันวาคม 2535): 1.
- ศิลาชัย สุวรรณชาติ. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ.
กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2533.
- _____. จิตวิทยาการกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.
2(เมษายน 2531): 1.

สมบัติ กาญจนกิจ. เอกสารประกอบการเรียนวิชาจิตวิทยาการกีฬาประจำปีการศึกษา
2533. ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)

_____. ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

สมัญญา เสี่ยงใส. ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. ปรินต์งานพิมพ์การศึกษา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

สาอางค์ พ่วงบุตร. การกีฬาสำหรับนักเรียน เยาวชนและประชาชน. การพัฒนากีฬาแห่งชาติ.
กรุงเทพมหานคร: ศิวพรการพิมพ์, 2523.

อุดม พิมพ์า. จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2526.

_____. ความวิตกกังวลกับการเล่นกีฬา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.

ภาษาอังกฤษ

Abadie, B.R. Relating anxiety to perceived physical fitness.
Perception and Motor Skills. 67 (1988): 539-543.

Anshel, M.H. Sport Psychology: From Theory to Practice.
Scottsdale, Arizona: Cousush Searisb Searisbridck
Publishers, 1990.

- Asher, H.B. Causal modeling. New Delhi: Sage Publication, 1983.
- Atkinson, J.W. An introduction to motivation. Princeton, N.J.:
Van Nostrand, 1964.
- Ausubel, David P. Educational psychology: a cognitive view.
New York: Holt Rinehart and Winston, 1968.
- Bander, R.S. et al. A Comparison of cue-controlled relaxation and
study skills counseling in the treatment of mathematic
anxiety. Journal of Education Psychology 74 (1982):
96-103.
- Bargeth, R.L. An Experimental study of teacher moral in selected
school districts of North Dakota. Dissertation Abstracts
International. 31 (1971): 6293-A.
- Basowitz, H., and Others. Anxiety and stress. New York: McGraw-
Hill Book Company, Inc., 1955.
- Bird, A.M. and Cripe, B.K. Psychology and sport behavior.
St.Louis, Missouri: Times Mirror/Mosby College Publishing,
1986.
- _____, and Horn, M.A. Cognitive anxiety and mental errors in
sport. Journal of Sport and Exercise Psychology 12 (1990):
217-222.

- Brustad, R., and Weiss, M.R. Competence perceptions and sources of worry in high, medium, and low competitive trait anxious your athletes. Journal of Sport Psychology 9 (1987): 96-105.
- Bresler, S.A., and Pieper, W.A. Competition trait anxiety and coping resources for stress in high school athletes. Applied Research in Coaching and Athletics Annua (1992): 163-181.
- Brown, D.R. Morgan, W.P., and Raglin, J.S. Effects of exercise and rest on the state anxiety and blood pressure of physically challenged college students. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 33 (September 1993): 300-305.
- Burton, D. Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the exclusive anxiety-performance relationship. Journal of Sport and Exercise Psychology 10(1988): 45-61.
- Caruso, C.M., et al. Psychological and physiological changes in competitive success and failure. Journal of Sport and Exercise Psychylogy 12 (1990): 6-20.
- Cox, R.H. Sport psychology: concept and applications. Dubugue, IA: Wm.C.Brown, 1990.

- _____. Sport psychology: concepts and application. Dubuque, Iowa: Wm.C. Brown Publishers, 1990.
- Cook, D., et al. Relationship among competition state anxiety abilities and golf performance. Journal of Sport Psychology 5 (1983): 182-185.
- Cragan, M.K. and Diffenbacher, J.L. Anxiety management training and relation as self-control in the treatment of generalized anxiety in edical outpatients. Journal of Counseling Psychology 31 (1984): 123-131.
- _____. Mental activity in individual sport athletes. Sportwissenschaft. 14 (1984): 50-59.
- Cratty, B.J. Psychological preparation and athlete excellence. New York: Movement Publication, 1984.
- _____. Psychological in contemporary Sport. Englewoods Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983.
- Drowarzky, J.N. Motor learning : principle and practice. Minnesota: Burgess Publishing Company, 1975.
- Epstein, S. The Nature of anxiety. In Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II. 291-337.

- Felts, M.W. Relationship between rating of perceived exertion and exercise induced decrease in state anxiety. Perception and Motor Skills 69 (1989): 368-370.
- Gould, D.L. Pethickoff, and R.S. Weinberg. Antecedents of temporal changes in relationships between CSAI-2 subcomponents. Journal of Sport Psychology 6 (1984): 289-304.
- _____., Wilson, C.G., Tuffey, A., Lochbaum, M. Stress and the young athlete : the child's perspective. Pediatric-Exercise Science (1993): 286-297.
- _____., Petlichkoff, J. Simons, and M. Vevera. Relationship between competitive state anxiety inventory 2 subscale scores and pistol shooting performance. Journal of Sport Psychology 9: 33-42, 1987.
- _____., et al. Relationship between competitive state anxiety inventory-2 subscale scores and pistol shooting performances. Journal of Sport Psychology 9 (1987): 33-42.
- _____., Horn, T., and Spreemann, J. Competitive anxiety in junior elite wrestlers. Journal of Sport and Exercise Psychology 5 (1983): 58-71.

Gregory, J.H. and Raglin J.S. Correspondence between actual and recalled presompetition anxiety in collegiate track and field athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology, 6 (1994): 206-211.

Harris, D.V. and Harris, B.L. The Athletic guide to sport psychology : mental skills for physical people. New York: Leisure Press, 1984.

Highlen, P.S., and Bennett, B.B. Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers : An exploratory study. Journal of Sport and Exercise Psychology 1 (1979): 123-137.

Horn, T.S. Advances in sport psychology. Illinois: Human Kinetics Publishers, 1992.

Jones, G.J. and Hardy, L. The Effects of anxiety upon psychomotor performance. Journal of Sport Sciences 6 (1988): 59-67.

_____, Swain, A., and Cale, A. Gender differences in precompetition of anxiety and self-confidence. Journal of Sport and Exercise Psychology 13 (1991): 1-15.

_____. Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. Perceptual and Motor Skills 74 (April 1992): 467-472.

- Lee Unes, A.D., Nahon JR., Anxiety arousal and interm.
Sport Psychology: an introduction. Chicago: Nelson-Hall.
 1989.
- Levitt, E.E. The Psychology of Anxiety. New York: Bobbs-Merill
 Company, 1967.
- Lewthwaithe, R., Threat perception in competitive trait anxiety;
 the endangerment of important goals. Journal of Sport
 and Exercise Psychology 73 (September 1990): 280-300.
- ., R., and Scanlan, T.K. Predictors of competitive trait
 anxiety in male sport participants. Journal of Medicine
 and Science in Sport and Exercise 2 (1989): 221-229.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., Perkins, T.S. Psychological skills
 and exceptional athletic performance. Sport Psychologist
 1 (September 1987): 181-199.
- Martens, R. Sport competition anxiety test. Champaign: Human
 Kinetics Publishers, 1982.
- _____. , Vealey, R. and Burton, D. Competitive anxiety in
 sport. Illinois: Human Kinetics book, 1990.

Milillo, Maria D. "A study in trait anxiety. State anxiety defense mechanisms and personality in three individual sport group" (Ph.D.dissertation, university of Minnesota, 1975), p. 76.

Power, and Sean, L.D. An analysis of anxiety level in track and field athletes of varying ages and abilities. Proceeding Sport and Sciene 4 (1982): 355-357.

Prapavessis, H., Grove, J.R. Personality variables as antecedents of precompetitive mood states. International Journal of Sport Psychology 25 (January / March 1994): 81-99.

Raglin, J.S., and W.P.Morgan. Predicted and actual levels of pre-competition state anxiety in swimmers. Journal of Sport Medicine 4 (1988): 5-8.

_____. , K.J. Wise, and W.P. Morgan. Predictied and actual pre-competition anxiety in high school girl swimmers. Journal of Sport Medicine 6 (1990): 5-8.

_____. Morgan, W.P. and Wise K.J. Pre-competition anxiety and performance in female high school swimmers : a test of optimal function theory. International Journal of Sport Medicine 11 (June 1990): 171-175.

Rainey, D.W. and Cunningham H. Competitive trait anxiety in male and female college athletes. Research Quarterly for Exercise and Sport 3 (1988): 24-247.

Pemberton, C.L. and Cox, R.H. Consolidation theory and the effects of stress and anxiety on motor behavior. International 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.

Sanderson, F.H., Ashton M.K. Analysis of anxiety levels before and after Badminton competition. International Journal of Sport Psychology 12 (1981): 23-28.

Singer, R.N. Peak performance and more. Michigan : McNaughton and Gunn Co., Inc., 1986.

Spielberge, C.D. Anxiety and behavior. New York: Academic Press, 1971.

_____, and Hackfort, D. Stress and anxiety in sports. Anxiety in Sports : An International Perspective (1989): 3-17.

Suinn, R.M. Psychology in sport : method and application. Missesota: Burgess Publishing Company, 1980.

Weinberg, R., Jackson, A., and Koladny K. The relationship of
massage and exercise to mood enhancement. Sport
Psychologist 2 (September 1988): 202-211.

Whitehead, Jean Edwards, Sara. The effect of achievement
motivation and game outcome on a-state. Journal of Sport
Science (September 1984): 1-8.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยด้านจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาระดับปริญญาโทของผู้วิจัย เป้าหมายของการศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล ในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะบ่งชี้ความสำเร็จหรือชัยชนะในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา

กรุณากรอกข้อความตามความเป็นจริงตามความรู้สึกรู้สึกของท่าน ผู้วิจัยจะนำข้อมูลมาวิเคราะห์ดังนี้ จึงใคร่ขอความกรุณาให้ความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถามครั้งนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนากีฬาต่อไป ขอให้ท่านโชคดีและประสบความสำเร็จ

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถามและแบบประเมิน

ให้เขียนเครื่องหมาย / ใน () หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพ หรือความคิดเห็นของท่าน หรือเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริงของท่าน ถ้าเป็นคำตอบอื่น ๆ กรุณาเติมข้อความให้สมบูรณ์

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ท่านเป็นนักกีฬา
2. เพศ
 ชาย
 หญิง
3. อายุปีเดือน (นับถึงวันนี้)

4. กำลังศึกษาอยู่ในระดับใด

- () ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
- () ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
- () ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
- () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
- () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

5. ประเภทกีฬาที่ท่านเล่น

- () บุคคล
- () ทีม
- () ทั้งบุคคลและทีม

6. ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับอื่น ที่นอกเหนือจากการแข่งขันระดับนักเรียน
นักศึกษา กรมพลศึกษา แห่งประเทศไทย

- () ระดับโรงเรียน
- () ระดับจังหวัด
- () ระดับเยาวชนแห่งชาติ
- () ระดับกีฬานักเรียนอาเซียน
- () ระดับเยาวชนทีมชาติ
- () ระดับทีมชาติ
- () ระดับสโมสร
- () อื่น ๆ (โปรดระบุ)

7. ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา

- () 1 ครั้ง
 () 2 ครั้ง
 () 3 ครั้ง
 () 4 ครั้ง
 () 5 ครั้ง
 () อื่น ๆ (โปรดระบุ)

8. ชนิด กีฬาที่ท่านเข้าร่วมในการแข่งขันครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| () ฟุตบอล | () กระโดดน้ำ |
| () วอลเลย์บอล | () มวยสากล |
| () เซปักตะกร้อ | () เทเบิลเทนนิส |
| () กรีฑา | () เทนนิส |
| () ยิมนาสติกสากล | () แบดมินตัน |
| () ยิมนาสติกลีลา | () ยูโด |
| () วายน้ำ | |

9. ท่านเล่นกีฬาชนิดนี้มาแล้วประมาณ

- | | |
|----------|------------------|
| () 1 ปี | () 3 ปี |
| () 2 ปี | () มากกว่า 3 ปี |

10. ท่านมีความพร้อมในการเตรียมตัวหรือในการฝึกซ้อมก่อนเข้าแข่งขันอยู่ในระดับใด

- () มากที่สุด
 () มาก
 () น้อย
 () น้อยที่สุด

11. ท่านตั้งเป้าหมายการแข่งขันครั้งนี้ว่าอย่างไร

- () ชนะเลิศ
- () ขอเพียงได้เหรียญใดเหรียญหนึ่ง
- () ขอเพียงเข้ารอบ 2
- () ท้าให้ดีที่สุด
- () ขอเพียงได้เข้าร่วมการแข่งขัน

12. ท่านคิดว่ายากเพียงใดที่ท่านจะได้เหรียญใดเหรียญหนึ่ง

- () ง่ายมาก
- () ง่าย
- () ปานกลาง
- () ยาก
- () ยากมาก

13. ท่านคิดว่าโอกาสที่จะได้เหรียญใดเหรียญหนึ่ง อยู่ในระดับใด

- () มากที่สุด
- () มาก
- () น้อย
- () น้อยมาก

14. ท่านคิดว่ามีโอกาสนะเลิศอยู่ในระดับใด

- () มากที่สุด
- () มาก
- () น้อย
- () น้อยมาก



ภาคผนวก ข

แบบประเมินความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

คำชี้แจง

ข้อความที่ปรากฏข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่จะขอให้ท่านใช้บรรยายความรู้สึกเกี่ยวกับตัวท่านในช่วงก่อนแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านขณะนี้ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้นจึงอย่าใช้เวลาในการพิจารณาข้อหนึ่งข้อใดนานเกินควร แต่จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกที่ชัดเจนในขณะนี้ของท่าน คำตอบทุกข้อจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนากีฬาของชาติ

ข้อความ	เลย ๆ	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	ตลอด เวลา
	1	2	3	4
1. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลในการแข่งขันนี้.....
2. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น.....
3. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ
4. ข้าพเจ้ารู้สึกสงสัยในตัวเอง.....
5. ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่าย.....
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสะดวกสบายดี.....
7. ข้าพเจ้ากลัวว่าจะทำไม่ได้ดีในการแข่งขันครั้งนี้.....
8. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายตึงเครียด.....
9. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจในตนเอง.....
10. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลถึงความพ่ายแพ้.....

ข้อความ	เฉย ๆ	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	ตลอด เวลา
	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดในท้อง.....
12. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความมั่นคงในชีวิต.....
13. ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่าเพราะความกดดันต่าง ๆ.....
14. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอ่อนคลาย.....
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ได้.....
16. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าตนเองจะเล่นแย่ลง.....
17. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็ว.....
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะทำได้ดีในการแข่งขันนี้.....
19. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลถึงการทำให้บรรลุตามเป้าหมาย.....
20. ข้าพเจ้ารู้สึกหิวในท้อง.....
21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจอ่อนคลาย.....
22. ข้าพเจ้ารู้สึกเกร็งว่าตนเองจะทำให้คนอื่นผิดหวัง.....
23. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามือมีเหงื่อออกขึ้น ๆ.....
24. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจเพราะเห็นภาพตัวเองบรรลุ เป้าหมาย.....
25. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ.....
26. ข้าพเจ้ารู้สึกเนื้อตัวเกร็งไปหมด.....
27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเอาชนะความกดดันทั้งปวงได้.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือและขอให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

นัยนา บุพพวงษ์

ภาคผนวก ค

ข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จัดตั้งเป็นแห่งแรกของประเทศไทย เมื่อวันที่ 17 เมษายน พ.ศ. 2533 และดำเนินการเปิดการเรียนการสอนในปีการศึกษา 2534 เป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษาตามหลักสูตรประถมศึกษาและมัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ แต่มุ่งเน้นนวัตกรรมและเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้มากที่สุดทำให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการควบคู่กับกีฬา ฝึกสอนกีฬาตามหลักสูตรของกรมพลศึกษาเป็นโรงเรียนประจำ (กิน-นอน) นักเรียนทุกคนได้รับเงินทุนจากรัฐบาลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายทางการกีฬา เครื่องนุ่งห่ม การดูแลรักษาสุขภาพ ปัจจุบันมีนักเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในชั้นประถมศึกษา มีนักเรียน 30 คน ชั้นมัศึกษามีนักเรียน 173 คน เป็นนักเรียนชาย 191 คน นักเรียนหญิง 95 คน รวมทั้งสิ้น 286 คน

บุคลากรของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีทั้งหมด 76 คน ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหาร 4 คน ผู้ฝึกสอนกีฬา 17 คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน 3 คน ข้าราชการครูสายสามัญ 25 คน และลูกจ้างประจำ 26 คน ปัจจุบันมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะกีฬาจากต่างประเทศ 7 คน จากประเทศญี่ปุ่น 1 คน ประเทศจีน 6 คน

วัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มุ่งจัดการศึกษาและกีฬาสำหรับเด็กและเยาวชน ที่มีความถนัดและความสามารถพิเศษทางกีฬา ให้ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางกีฬาให้สูงสุดไปพร้อมๆ กับการพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งการศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์และวิจัย เพื่อพัฒนามาตรฐานทางกีฬาให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพพร้อมที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับชาติ กีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ในโอกาสต่อไป

หลักเกณฑ์การกำหนดเกณฑ์การสอบคัดเลือกนักเรียนโรงเรียนกีฬา

ในการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าศึกษาในโรงเรียนกีฬา กรมพลศึกษา หลักการที่

สำคัญคือ การพิจารณาองค์ประกอบที่มีความเกี่ยวข้องหรือมีผลต่อการพัฒนาด้านความเจริญเติบโตและความสามารถทางการกีฬา ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 องค์ประกอบ คือ

1. สมรรถภาพทางกลไกและทักษะทางการกีฬา
2. ความถนัดทางการเรียน
3. ความสมบูรณ์ของร่างกายและสุขภาพ

ในการรับนักเรียนของโรงเรียนกีฬา กรมพลศึกษา ได้กำหนดนโยบายด้านบุคคลากรและวิธีดำเนินการดังนี้

บุคคลากรที่จะดำเนินการรับสมัคร และคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนในโรงเรียนกีฬาประกอบด้วย

1. ศึกษาพิเศษกรมพลศึกษาประจำจังหวัด
2. ข้าราชการและเจ้าหน้าที่วิทยาลัยพลศึกษาทุกแห่ง
3. คณะแพทย์และเจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลประจำจังหวัดที่ตั้งของโรงเรียนกีฬา
4. คณะกรรมการกลางที่กรมพลศึกษาแต่งตั้ง
5. ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ ศูนย์ฝึกกีฬาจังหวัดต่าง ๆ
6. ข้าราชการและเจ้าหน้าที่กองกีฬา
7. ข้าราชการและเจ้าหน้าที่โรงเรียนกีฬา

การคัดเลือก

1. การคัดเลือกขั้นต้น เป็นการคัดเลือกโดยพิจารณาด้านสมรรถภาพกลไกและทักษะกีฬาของผู้สมัคร

1.1 อาจารย์ของวิทยาลัยพลศึกษาที่ตั้งในเขตการศึกษา ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายและทักษะกีฬา และบันทึกตามรายการ แล้วจัดส่งเอกสารรับสมัครพร้อมทั้งแบบบันทึกต่าง ๆ ให้คณะกรรมการกลางเพื่อดำเนินการต่อไป

1.2 คณะกรรมการกลางของกรมพลศึกษาประมวลผลการทดสอบตามขั้นตอนที่ 1 จากทุกวิทยาลัยพลศึกษา และแจ้งรายชื่อผู้ผ่านการสอบคัดเลือกขั้นต้นผ่านไปยังจังหวัดทุกจังหวัดและวิทยาลัยพลศึกษาทุกแห่ง

2. การคัดเลือกขั้นที่สอง เป็นการคัดเลือกโดยพิจารณาจากความถนัดทางการเรียน และความสมบูรณ์ด้านร่างกายและจิตใจ ดำเนินการ ณ วิทยาลัยพลศึกษาและโรงพยาบาลประจำจังหวัดที่ตั้งโรงเรียนกีฬา

การทดสอบความถนัดทางการเรียนโดยคณะกรรมการที่กรมพลศึกษาแต่งตั้ง

การตรวจวิเคราะห์ทางการแพทย์ เพื่อประเมินความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสุขภาพ โดยคณะแพทย์และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด ค่าใช้จ่ายในการตรวจวิเคราะห์ตามอัตราที่โรงพยาบาลกำหนด ให้ผู้สมัครเป็นผู้รับผิดชอบ

การทดสอบความสามารถพิเศษทางการกีฬา ให้ผู้เชี่ยวชาญที่กรมพลศึกษาแต่งตั้งมาเป็นผู้ทดสอบ เพื่อนำผลคะแนนทดสอบมาเรียงลำดับความสามารถแต่ละประเภทกีฬา

คณะกรรมการรวบรวมผลการทดสอบความถนัดทางการเรียน ผลการตรวจวิเคราะห์ทางการแพทย์ และการทดสอบความสามารถพิเศษทางการกีฬา สรุปพิจารณาตัดสินผลการสอบคัดเลือกเข้าเรียนในโรงเรียนกีฬา แล้วประกาศรายชื่อผู้เข้าเรียนตามชั้นเรียน

หลักการในการการฝึกสอนกีฬามุ่งพัฒนานักกีฬาให้มีความสามารถ ตามหลักพลศึกษา และการกีฬา เตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ พัฒนาสมรรถภาพทางกาย พัฒนาทักษะกลไก การเคลื่อนไหว พัฒนาทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น เสริมสร้างประสบการณ์ในการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ โดยระดมบุคลากรของกรมพลศึกษาที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ และมีความเชี่ยวชาญเฉพาะกีฬารับผิดชอบในการสอนประจำ รวมทั้งมีอาจารย์พิเศษและผู้เชี่ยวชาญจากต่างประเทศ พร้อมทั้งจัดตั้งศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเสริมสร้าง พัฒนาป้องกัน แก้ไขปัญหาสมรรถภาพทางกาย โดยฝึกสอนกีฬาแต่ละชนิดเป็นประจำทุกวัน วันละสี่ชั่วโมงครึ่งในช่วงเวลา 06.00 - 07.30 น. และ 15.00 - 18.00 น.

การจัดอาหารและโภชนาการในโรงเรียน เน้นจัดอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อพัฒนารูปร่าง สมรรถภาพทางกายและความสามารถของนักกีฬา โดยมีนักโภชนาการจัดอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย ชนิดกีฬา และระยะต่างๆ ของการฝึกซ้อม ในแต่ละวันจัดอาหารหลัก 3 มื้อ อาหารว่าง 3 มื้อ

การจัดหอพัก โรงเรียนกีฬาเป็นโรงเรียนประจำ (กิน-นอน) นักเรียนต้องพักในหอพักของโรงเรียนทุกคน เพื่อการจัดการเรียนการสอน การฝึกกีฬา การเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม บุคลิกภาพ ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ การจัดหอพักให้ถูกสุขลักษณะ สะอาด

เป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงาม ปลอดภัย และอบอุ่นเหมือนบ้านที่ 2 ของนักเรียน จัดระบบการอยู่ร่วมกันอย่างพี่น้อง

กิจวัตรประจำวันของนักเรียน การจัดการเรียน การสอนของโรงเรียนกีฬา จัดในระหว่างวันจันทร์ - วันศุกร์ สำหรับวันเสาร์-อาทิตย์ จะจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมร่วมหลักสูตร จัดกิจกรรมชมรมตามกลุ่มสนใจและกิจกรรมอิสระของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กำหนดให้นักเรียนกลับบ้านได้เดือนละ 1 ครั้ง กิจวัตรประจำวันของนักเรียนโรงเรียนกีฬามีดังนี้

ช่วงเช้าตื่นนอนเวลา 05.45 น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวและลงฝึกซ้อมกีฬาเวลา 06.00 -07.30 น. ต่อจากนั้นอาบน้ำและรับประทานอาหารเช้าเวลา 08.00 น. เวลา 08.45 น. เคารพธงชาติ อบรมเสริมวินัย คุณธรรม จริยธรรมและบุคลิกภาพ เข้าเรียนตามหลักสูตรเวลา 09.00 น. จนถึงเวลา 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเวลา 13.00-15.00 น. เข้าห้องเรียนตามหลักสูตร รับประทานอาหารว่าง 3 มื้อ คือเวลา 10.00 น. 14.30 น. และเวลา 15.00 น. หลังจากรับประทานอาหารว่างช่วงสุดท้ายแล้ว ลงฝึกซ้อมกีฬาจนถึงเวลา 18.00 น. และอาบน้ำเตรียมรับประทานอาหารเช้าเวลา 19.00 น. ต่อจากนั้นเป็นกิจกรรมซ่อมเสริมทำการบ้าน อ่านหนังสือ เข้าประชุมพร้อมกันเวลา 21.15 น. เวลา 21.30 น. เข้านอน

รัฐบาลได้ใช้งบประมาณจำนวนมาก เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียนกีฬาให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โดยสนับสนุนให้มีการพัฒนาด้านทุก ๆ ด้าน และจากสภาพความพร้อมในเรื่องอุปกรณ์ สถานที่ การฝึกซ้อม และด้านอื่นๆ ของโรงเรียนกีฬา ทำให้นักเรียนโรงเรียนกีฬามีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ จนถึงระดับชาติ

ในการส่งเสริมให้นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ของโรงเรียนกีฬานั้นทางโรงเรียนมีนโยบายสนับสนุนและส่งเสริมกีฬาทุกชนิด ให้มีโอกาสดำเนินการแข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ ตลอดทั้งปี เพื่อเป็นการประเมินการฝึกซ้อมและพัฒนาให้นักกีฬา ให้มีขีดความสามารถสูงขึ้นตามลำดับกีฬาต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนกีฬาส่งเข้าร่วมแข่งขันได้แก่ กีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร กีฬานักเรียนชิงด้วยผู้บัญชาการทหารอากาศ กีฬานักเรียนนักศึกษา แห่งประเทศไทย คัดเลือกกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬานักเรียนอาเซียน กรีฑานักเรียนอาเซียน กีฬาแห่งชาติ กีฬาซีเกมส์ รวมทั้งกีฬาในระดับชาติอื่นๆ จากผลการแข่งขันในระหว่างปี พ.ศ. 2535-2538 ในการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ ดังกล่าวนี้อาจกล่าวได้ว่า โรงเรียนกีฬา

ประสบความสำเร็จอยู่ในระดับหนึ่ง กีฬาที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง คือ กรีฑา ยิมนาสติก
สากล ยิมนาสติกลีลาใหม่ กระโดดน้ำ เทนนิส มวยสากล ตะกร้อ ฟุตบอล วอลเลย์บอล
ตามลำดับ



ประวัติผู้วิจัย

นัยนา นุพพงษ์ เกิดวันที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2502 ที่จังหวัดราชบุรี
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษาจากสถาบันราชภัฏนครปฐม เมื่อปี
การศึกษา 2524 เข้าศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2536 ปัจจุบันรับราชการครูอยู่ที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัด
สุพรรณบุรี