

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป

พบว่านักกีฬาโอลิมปิกจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 33 มีอายุช่วงระหว่าง 16 – 20 ปี ส่วนใหญ่พักอาศัยกับพ่อแม่ มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 2.00–2.50 มีประสบการณ์การแข่งขันระหว่าง 4 – 6 ปี ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการพัฒนาความสามารถเป็นเป้าหมายในการเข้าร่วมแข่งขัน มีความคิดเห็นว่าการพร้อมทางจิตใจมีความสำคัญต่อการฝึกซ้อมในระดับ 60–70 % (ปานกลาง) และมีความสำคัญต่อการแข่งขันในระดับ 60 - 70 % (มาก) และระดับมากกว่า 80 % (มากที่สุด) นักกีฬาทั้งหมดเคยฝึกปฏิบัติทางจิตใจโดยมีตัวเองเป็นผู้นำการฝึกปฏิบัติทางจิตใจมากที่สุด ทั้งหมดมีความคิดเห็นว่าการฝึกเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ มีความจำเป็นต้องฝึกเพื่อเกิดทักษะและส่วนใหญ่มองเห็นว่าตนเองประสบความสำเร็จในกีฬานี้นี้ และผลการวิเคราะห์ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาในด้านความเครียด (Anxiety) ด้านสมาธิ (Concentration) ด้านความเชื่อมั่น (Confidence) ด้านการเตรียมจิตใจ (Mental-Preparation) ด้านแรงจูงใจ (Motivation) และด้านทีม (Team) ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาโอลิมปิกจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำแนกตามที่พักอาศัย

ที่พักอาศัย	จำนวน	ร้อยละ
พ่อแม่	9	75.00
ญาติ	2	16.66
เพื่อน	1	8.33
รวม	12	100

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาโอลิมปิกจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย

ผลการเรียนเฉลี่ย	จำนวน	ร้อยละ
1.50 – 2.00	1	8.33
2.01 – 2.50	5	41.66
2.51 – 3.00	4	33.33
3.01 – 3.50	2	16.66
รวม	12	100

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาโอลิมปิกจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำแนกตามประสบการณ์การแข่งขัน

ประสบการณ์การแข่งขัน	จำนวน	ร้อยละ
1 – 3 ปี	1	8.33
4 – 6 ปี	6	50.00
7 – 10 ปี	4	33.33
มากกว่า 10 ปีขึ้นไป	1	8.33
รวม	12	100

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาโอลิมปิกจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำแนกตามเป้าหมายในการเข้าร่วมการแข่งขัน

เป้าหมายในการเข้าร่วมแข่งขัน	จำนวน	ร้อยละ
มีส่วนร่วมการแข่งขัน	1	8.33
ทดสอบความสามารถ	1	8.33
พัฒนาความสามารถ	10	83.33
รวม	12	100

ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาโอลิมปิกจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำแนกตามความสำคัญของความพร้อมทางจิตใจที่มีต่อการฝึกซ้อม

ความสำคัญของความพร้อมทางจิตใจที่มีต่อการฝึกซ้อม	จำนวน	ร้อยละ
60-70 % (ปานกลาง)	5	41.66
71-80 % (มาก)	3	25
มากกว่า 80 % (มากที่สุด)	4	33.33
รวม	12	100

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละของของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำแนกตามความสำคัญของความพร้อมทางจิตใจที่มีต่อการแข่งขัน

ความสำคัญของความพร้อมทางจิตใจที่มีต่อการแข่งขัน	จำนวน	ร้อยละ
71-80 % (มาก)	6	50.00
มากกว่า 80 % (มากที่สุด)	6	50.00
รวม	12	100

ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำแนกตามผู้นำการฝึกของผู้ที่เคยปฏิบัติทางจิตใจ

ผู้นำการฝึกของผู้ที่เคยปฏิบัติทางจิตใจ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวเอง	5	41.66
ผู้ฝึกสอนกีฬา	4	33.33
ตัวเอง เพื่อนและผู้ฝึกสอน	2	16.66
อื่นๆพ่อแม่.....	1	8.33
รวม	12	100

ตาราง 9 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาออลเล่ย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำแนกตามการประสบความสำเร็จในกีฬานิตินี้

การประสบความสำเร็จในกีฬานิตินี้	จำนวน	ร้อยละ
ประสบความสำเร็จ	9	75.00
ไม่ประสบความสำเร็จ	1	8.33
ประสบความสำเร็จ/ไม่ประสบความสำเร็จ	2	16.66
รวม	12	100

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านความเครียดของนักกีฬา วอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33

ด้านความเครียด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
1. ฉันรู้สึกเครียดก่อนการแข่งขัน	2.25	0.86	ปานกลาง
2. ฉันเกิดอาการเกร็งที่รบกวนการเล่น	2.25	1.05	ปานกลาง
3. ฉันมักจะเล่นได้ดี หากไม่มีอาการเครียด*	3.16	1.02	น้อย
4. ฉันไม่รู้สึกล้าจนวินาทีสุดท้ายก่อนลงเล่น*	3.16	0.93	น้อย
5. ฉันวิตกกังวลขณะที่กำลังเล่น	2.00	0.85	ปานกลาง
6. ฉันต้องใช้พลังที่จะสงบจิตใจก่อนการแข่งขัน	2.25	0.96	ปานกลาง
7. ฉันมักไม่กังวลว่าจะเล่นพลาดในการแข่งขันที่สำคัญ*	1.33	0.88	มาก
8. เมื่อเล่นพลาด ฉันจะไม่กังวล*	1.33	0.77	มาก
9. ฉันควบคุมอารมณ์ได้ดี	1.75	0.86	ปานกลาง
10. ความวิตกกังวลของฉันจะไม่ลดทันทีที่ได้เริ่มเล่น*	2.50	1.16	น้อย
โดยรวม	2.19	0.93	ปานกลาง

* เป็นข้อความนิเสธ

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านเตรียมจิตใจของ นักกีฬาออลสเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33

ด้านเตรียมจิตใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
1. ฉันนึกฝันถึงการแข่งขัน	1.83	0.93	ปานกลาง
2. ฉันจะพยายามที่จะไม่คิดถึงการเล่นก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง*	1.83	0.93	ปานกลาง
3. ฉันลองซ้อมในใจก่อนการเล่น	1.25	0.75	น้อย
4. เมื่อนึกในใจ ฉันจะเห็นภาพตัวเองเด่นชัดมากเหมือนดูวิดีโอ	1.33	0.88	น้อย
5. การเตรียมตัวลงแข่งขัน ฉันพยายามสร้างความรู้สึกที่ กล้าเมื่อดูด้วย	1.33	0.98	น้อย
6. เมื่อถึงชั่วโมงสุดท้ายก่อนลงแข่งขัน ฉันไม่คิดว่าน่าจะเตรียม ตัวดีกว่านี้*	2.33	1.07	ปานกลาง
โดยรวม	1.65	0.92	ปานกลาง

* เป็นประโยชน์พิเศษ

ตาราง 14 แสดงค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านแรงจูงใจ ของนักกีฬา วอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33

ด้านแรงจูงใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
1. ฉันมีแรงจูงใจที่จะเล่นกีฬาให้ดี	2.66	1.07	มาก
2. ฉันขาดแรงจูงใจในการฝึก*	2.16	1.11	ปานกลาง
3. ชัยชนะสำคัญสำหรับฉัน	1.66	0.98	ปานกลาง
4. ฉันต้องการที่จะมีแรงจูงใจ	2.33	1.23	ปานกลาง
5. ฉันตั้งจุดมุ่งหมายและประสบความสำเร็จ	2.25	1.05	ปานกลาง
7. เวลานี้สิ่งที่สำคัญในชีวิตของฉันคือเล่นกีฬาให้ได้ดีที่สุด	1.83	1.02	ปานกลาง
8. กีฬาเป็นทั้งหมดของชีวิตฉัน	1.33	0.88	น้อย
โดยรวม	2.03	1.04	ปานกลาง

* เป็นข้อความนิเสธ

ตาราง 15 แสดงค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านทีม ของนักกีฬา วอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33

ด้านทีม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
1. ฉันรู้สึกวุ่นวายใจเมื่อเพื่อนร่วมทีมเล่นได้ไม่ดี *	1.83	0.71	ปานกลาง
2. ฉันเข้ากับคนอื่น ๆ ในทีมได้ดี	3.08	0.66	มาก
3. ฉันมักมุ่งที่การเล่นของตัวเองมากกว่าคนอื่น	2.08	0.79	ปานกลาง
4. ฉันสนุกที่ได้ฝึกกับเพื่อนร่วมทีม	3.25	0.62	มาก
5. ฉันคิดว่าความเป็นทีมมีความสำคัญ	3.75	0.45	มากที่สุด
6. เมื่อทีมแพ้ ฉันจะรู้สึกแย่ แม้ว่าฉันจะเล่นได้ดีก็ตาม	2.58	0.99	มาก
7. ฉันเข้ากันได้ดีกับโค้ชของฉัน	2.08	0.90	ปานกลาง
โดยรวม	2.66	0.73	มาก

* เป็นข้อความนิเสธ

ภาคผนวก ข
แบบประเมินผลทักษะจิตวิทยาการศึกษา

- คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน
ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับเทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษาในขณะแข่งขัน
- ตอนที่ 1
คำชี้แจง ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อคำถามและกรอกข้อความที่ตรงกับ
ความเป็นจริง
1. อายุ
- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 10-15 ปี | <input type="checkbox"/> 16-20 ปี |
| <input type="checkbox"/> 21-25 ปี | <input type="checkbox"/> มากกว่า 25 ปี |
2. ปัจจุบันท่านพักอาศัยกับใคร
- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> พ่อแม่ | <input type="checkbox"/> ญาติ |
| <input type="checkbox"/> เพื่อน | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ |
3. ผลการเรียนเฉลี่ยของท่าน
- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 1.5 | <input type="checkbox"/> 1.5 – 2.00 |
| <input type="checkbox"/> 2.01 – 2.50 | <input type="checkbox"/> 2.51 – 3.00 |
| <input type="checkbox"/> 3.01 – 3.50 | <input type="checkbox"/> 3.51 – 4.00 |
4. ท่านเคยเข้าร่วมการแข่งขันในระดับใดบ้าง
- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> โรงเรียน | <input type="checkbox"/> จังหวัด |
| <input type="checkbox"/> เขต / ภาค | <input type="checkbox"/> ระดับชาติ |

5. ท่านผ่านการแข่งขันวอลเลย์บอลทั้งหมดกี่ปี

1-3 ปี

4-6 ปี

7-10 ปี

มากกว่า 10 ปีขึ้นไป

6. ท่านมีเป้าหมายในการเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ ที่ตรงกับความจริงเพียงข้อเดียว เพื่อ

มีส่วนร่วมการแข่งขัน

ทดสอบความสามารถ

พัฒนาความสามารถ

ชนาะเลิศ

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

7. ท่านคิดว่าความพร้อมทางด้านจิตใจ มีความสำคัญต่อการฝึกซ้อม

ต่ำกว่า 60 % (น้อย)

60-70 % (ปานกลาง)

71-80 % (มาก)

มากกว่า 80 % (มากที่สุด)

8. ท่านคิดว่าความพร้อมทางด้านจิตใจ มีความสำคัญต่อการแข่งขัน

ต่ำกว่า 60 % (น้อย)

60-70 % (ปานกลาง)

71-80 % (มาก)

มากกว่า 80 % (มากที่สุด)

9. ท่านเคยฝึกปฏิบัติทางจิตใจหรือไม่

ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 11) เคย

10. ถ้าท่านเคยฝึกปฏิบัติทางจิตใจ ผู้นำการฝึกของท่านคือ

ตัวเอง

เพื่อน

ผู้ฝึกสอนกีฬา

ตัวเอง เพื่อน และผู้ฝึกสอนกีฬา

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

11. ท่านคิดว่าการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ มีความจำเป็นจะต้องฝึกหรือไม่

ไม่จำเป็นต้องฝึก

จำเป็นต้องฝึก เพื่อให้เกิดทักษะ

12. ท่านคิดว่าตัวเองจะประสบความสำเร็จในกีฬานี้หรือไม่

ประสบความสำเร็จ

ไม่ประสบความสำเร็จ

ประสบความสำเร็จ/ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะ

13. กิจกรรมอื่น ๆ ที่ท่านมีส่วนร่วมนอกเหนือจากกีฬาออลเลย์บอล

.....
.....
.....

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตอนที่ 2 สถานการณ์ทางการกีฬาในขณะแข่งขัน

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นและประสบการณ์จริงของท่าน โดยให้ระดับความคิดเห็น ดังนี้

ประสบการณ์ทางการกีฬาในขณะแข่งขัน	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่ เลย	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1. ฉันรู้สึกเครียดก่อนการแข่งขัน.....
2. ฉันเกิดอาการเกร็งที่รบกวนการเล่น.....
3. ฉันมักจะเล่นได้ดี หากไม่มีอาการเครียด.....
4. ฉันไม่รู้สีกกลัวจนวินาทีสุดท้ายก่อนลงเล่น.....
5. ฉันวิตกกังวลขณะที่กำลังเล่น.....
6. ฉันต้องใช้พลังที่จะสงบจิตใจก่อนการแข่งขัน.....
7. ฉันมักไม่กังวลว่าจะเล่นพลาดในการแข่งขันที่สำคัญ.....
8. เมื่อเล่นพลาด ฉันจะไม่กังวล.....
9. ฉันควบคุมอารมณ์ได้ดี.....
10. ความวิตกกังวลของฉันจะไม่ลดทันทีที่ได้เริ่มเล่น.....
11. ฉันมักไม่มีปัญหาในการรวบรวมสมาธิ.....
12. ฉันมีประสบการณ์ “ผีเข้า” ซึ่งทำให้เล่นได้ดีเกินคาด.....
13. ขณะแข่งขันฉันมักไม่ลืมนึกถึงผู้ชม.....
14. เมื่อเล่นได้ไม่ดี ฉันมักจะไม่เสียสมาธิ.....
15. เมื่อฉันเล่นพลาดมักทำให้ขาดสมาธิที่จะเล่นต่อไป.....
16. ในขณะที่กำลังเล่น ความตั้งใจของฉันจะพลิกผันไปมา ระหว่างสิ่งที่กำลังทำและสิ่งอื่น.....
17. ฉันเชื่อในทักษะกีฬาของตัวเอง.....
18. ในการแข่งขันส่วนใหญ่ ฉันมักจะมีเชื่อมั่น.....
19. อะไร ๆ ก็ไม่สั่นคลอนความเชื่อมั่นของฉันได้.....
20. การบาดเจ็บเล็กน้อยและการซ้อมที่ไม่ได้ตั้งใจจะไม่ทำให้ ความเชื่อมั่นลดลง.....

ประสบการณ์ทางการกีฬาในขณะแข่งขัน	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่ เลย	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
21. ฉันมั่นใจความสามารถในการเล่นกีฬาของตัวเอง.....
22. เมื่อฉันเล่นได้ไม่ดี ความเชื่อมั่นของฉันจะลดลง.....
23. ความเชื่อมั่นของฉันคงเหมือนเดิม แม้ว่าได้เล่นพลาดไป แล้ว.....
24. ความเชื่อมั่นของฉันมีตลอดเวลา.....
25. ฉันเชื่อในตัวเอง.....
26. ฉันนึกฝันถึงการแข่งขัน.....
27. ฉันจะพยายามที่จะไม่คิดถึงการเล่นก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง.....
28. ฉันลองซ้อมในใจก่อนการเล่น.....
29. เมื่อนึกในใจ ฉันจะเห็นภาพตัวเองเด่นชัดมากเหมือน คู่มือ.....
30. การเตรียมตัวลงแข่งขัน ฉันพยายามสร้างความรู้สึกที่ กล้าเนื้อด้วย.....
31. เมื่อถึงชั่วโมงสุดท้ายก่อนลงแข่งขัน ฉันไม่คิดว่าน่าเตรียม ตัวดีกว่านี้.....
32. ฉันมีแรงจูงใจที่จะเล่นกีฬาให้ดี.....
33. ฉันขาดแรงจูงใจในการฝึก.....
34. ชัยชนะสำคัญสำหรับฉัน.....
35. ฉันต้องการที่จะมีแรงจูงใจ.....
36. ฉันตั้งจุดมุ่งหมายและประสบผลสำเร็จ.....
37. เวลานี้สิ่งที่สำคัญในชีวิตของฉันคือเล่นกีฬาให้ได้ดีที่สุด....
38. กีฬาเป็นทั้งหมดของชีวิตฉัน.....

ประสบการณ์ทางการกีฬาในขณะแข่งขัน	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่ เลย	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
39. ฉันรู้สึกวุ่นวายใจเมื่อเพื่อนร่วมทีมเล่นได้ไม่ดี.....
40. ฉันเข้ากับคนอื่น ๆ ในทีมได้ดี.....
41. ฉันมักมุ่งที่การเล่นของตัวเองมากกว่าคนอื่น.....
42. ฉันสนุกที่ได้ฝึกกับเพื่อนร่วมทีม.....
43. ฉันคิดว่าความเป็นทีมมีความสำคัญ.....
44. เมื่อทีมแพ้ ฉันจะรู้สึกแย่ แม้ว่าฉันจะเล่นได้ดีก็ตาม.....
45. ฉันเข้ากันได้ดีกับโค้ชของฉัน.....

ประวัติผู้เขียน

- ชื่อ - นามสกุล นางสาวฉวีรัตน์ คະชา
- วัน เดือน ปีเกิด 28 สิงหาคม 2520
- ที่อยู่ปัจจุบัน 315/1 หมู่ 3 ตำบลสูงเม่น อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่ 54130
- ประวัติการศึกษา
พ.ศ. 2542 สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
(การส่งเสริมสุขภาพเด็ก) สถาบันราชภัฏเชียงราย
- ประวัติการทำงาน
พ.ศ. 2543-44 เจ้าหน้าที่อาสาพัฒนาการกีฬา ศูนย์พลศึกษาจังหวัดแพร่