

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

## แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อใช้สอบถามความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา มวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬา เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้มีผลใกล้เคียงกับความจริงมากที่สุด โปรดกรอกแบบสอบถามแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกมากที่สุด ข้อมูลที่รวบรวมได้ในครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลใด ๆ กับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง และ/หรือ ทำเครื่องหมายลงหน้าข้อความให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. ชื่อ – สกุล.....
2. อายุ .....ปี
3. วุฒิทางการศึกษา.....
4. อาชีพปัจจุบัน.....
5. สถานภาพทางครอบครัว  
( ) โสด ( ) สมรส
6. นักมวยสากลสมัครเล่น รุ่น.....
7. เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ เป็นครั้งที่.....
8. เคยได้รับรางวัล/เหรียญ ในระดับนานาชาติ.....  
.....  
.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นโดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. การตอบสนองทางร่างกาย				
1.1 ปวดศีรษะบ่อย ๆ	.....	.....	.....	.....
1.2 หายใจไม่ทั่วท้อง, หายใจ ชัด ๆ หรือ หายใจรุนแรง	.....	.....	.....	.....
1.3 เบื่อหน่าย ,อ่อนเพลีย	.....	.....	.....	.....
1.4 รับประทานอาหารเร็ว	.....	.....	.....	.....
1.5 เบื่ออาหาร	.....	.....	.....	.....
1.6 นอนไม่ค่อยหลับ,นอนหลับไม่ สนิท	.....	.....	.....	.....
1.7 ไม่ค่อยอยากพูดกับใคร	.....	.....	.....	.....
1.8 โกรธคนอื่นง่าย	.....	.....	.....	.....
1.9 กำหมัด	.....	.....	.....	.....
1.10 กัดฟัน	.....	.....	.....	.....
1.11 วิงเวียนศีรษะ, ใจสั่น	.....	.....	.....	.....
1.12 ท้องเสียก่อนการแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
1.13 ปัสสาวะบ่อยครั้ง	.....	.....	.....	.....
2. ความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ				
2.1 ร่างกายไม่สมบูรณ์ เพราะฟิต ซ้อมได้ไม่เต็มที่	.....	.....	.....	.....
2.2 มีปัญหาเรื่องสุขภาพ	.....	.....	.....	.....
2.3 ขาดความมั่นใจในการลงแข่งขัน และฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....
2.4 เกิดอาการเกร็งขณะฝึกซ้อมและ ขณะแข่งขันเพื่อจะให้เล่น ได้ตาม กติกาใหม่	.....	.....	.....	.....
2.5 ไม่ค่อยมีสมาธิในการฝึกซ้อมและ ขณะแข่ง	.....	.....	.....	.....

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
2.6 ได้มีโอกาสปลูกกระตุ้นให้กำลังใจต่อทีมตนเองทั้งก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
2.7 ได้มีโอกาสร่วม ได้มีการวางแผนร่วมกันก่อนและหลังการแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
2.8 ได้มีโอกาสสังเกตความสามารถของกลุ่มแข่งก่อนการแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
3. ความคาดหวังจากการแข่งขัน				
3.1 กลัวแพ้ เพราะฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่	.....	.....	.....	.....
3.2 กลัวแพ้เพราะฝีมือคู่ต่อสู้แข็งแกร่งกว่า	.....	.....	.....	.....
3.3 กลัวแพ้เพราะอุปกรณ์การฝึกซ้อมเก่าและไม่ทันสมัย	.....	.....	.....	.....
3.4 จากผลการแข่งขันสามารถคาดการณ์ได้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไรหรือจะทำอย่างไร	.....	.....	.....	.....
4. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง				
4.1 มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	.....	.....	.....	.....
4.2 มีความกังวลบางอย่างมากเกินไปซึ่งที่ไม่มีสาระ	.....	.....	.....	.....
4.3 มีความรู้สึกว่าตนเองมีบทบาทสำคัญในการทำสิ่งต่าง ๆ	.....	.....	.....	.....
4.4 ได้จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว	.....	.....	.....	.....
4.5 ได้มีการทำความเข้าใจแบบฝึกและกติกาเพื่อทำการแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
4.6 มีความรู้สึกคิดว่าตนเองไม่เก่ง	.....	.....	.....	.....

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
4.7 บ่อยครั้งที่ฉันหงุดหงิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
4.8 ฉันเป็นที่พึ่งพาของเพื่อน ๆ ในทีม	.....	.....	.....	.....
5. โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง				
5.1 มีโอกาสได้รับการฝึกอบรมระดับนานาชาติ	.....	.....	.....	.....
5.2 มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงในระดับนานาชาติ	.....	.....	.....	.....
5.3 ได้เรียนรู้เทคนิค,แบบฝึกใหม่ ๆ จากการฝึกให้ก่อนการแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
5.4 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานหรือผู้มีอุปการะคุณขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
5.5 มีโอกาสแข่งขันนอกรอบ	.....	.....	.....	.....
5.6 มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพทางกาย	.....	.....	.....	.....
6. สภาพการณ์/ความกดดัน				
6.1 มีความคาดหวังในตัวหัวหน้าทีมเกินไป	.....	.....	.....	.....
6.2 ผู้เล่นในแต่ละตำแหน่งไม่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง	.....	.....	.....	.....
6.3 ฉันมีความกังวลใจหรือกลัวเกี่ยวกับนักกีฬาที่ขาดคุณสมบัติตามระเบียบของการจัดการแข่งขันแล้วลงแข่งขันได้	.....	.....	.....	.....
6.4 กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการจัดการแข่งขันที่เอารัดเอาเปรียบ	.....	.....	.....	.....

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
6.5 ขาดขวัญและกำลังใจขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
6.6 กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการตัดสินใจของกรรมการ	.....	.....	.....	.....
7. สาเหตุมาจากบุคคลอื่น				
7.1 กลัวเล่นไม่ได้ดังที่คาดหวังไว้	.....	.....	.....	.....
7.2 กลัวเล่นไม่ได้ตามที่ผู้สอนคาดหวัง	.....	.....	.....	.....
7.3 กลัวผู้ชม กองเชียร์จะตำหนิ	.....	.....	.....	.....
7.4 เกิดอาการเกร็งขณะแข่งเมื่อเห็นอาการปฏิกิริยาท่าทางของโค้ชที่แสดงออกมาให้เห็น	.....	.....	.....	.....
7.5 เกิดมีความไม่ไว้วางใจผู้เล่นร่วมทีมก่อนการแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
7.6 เกิดแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมภายในสนามแข่งขันทำให้แข่งขันได้ไม่เต็มที่	.....	.....	.....	.....
7.7 โค้ชไม่มีแบบฝึกหรือเทคนิคใหม่ๆ ในการฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....
7.8 โค้ชขาดการดูแลและรับผิดชอบต่อนักกีฬาก่อนการแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
7.9 ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัดของตนเอง	.....	.....	.....	.....

ส่วนที่ 3           แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬา  
คำชี้แจง           โปรดแสดงความคิดเห็น โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหรือหลังข้อความที่  
ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1.1 หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นเอง	.....	.....	.....	.....
1.2 ฉันคิดว่าหนทางเพื่อแก้ปัญหา หรือควบคุมเหตุการณ์ก่อนแข่ง ขึ้น	.....	.....	.....	.....
1.3 ฉันพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้น ในทุก ๆ ด้านอย่างรอบคอบ ก่อน แข่งขันและหลังการแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
1.4 ฉันพยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็น ปัญหา	.....	.....	.....	.....
1.5 ฉันแสวงหากำลังใจจากคนอื่น	.....	.....	.....	.....
1.6 ฉันทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย	.....	.....	.....	.....
1.7 ฉันฟังเพลงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย	.....	.....	.....	.....
1.8 ฉันรับประทานอาหารมากขึ้น	.....	.....	.....	.....
1.9 ฉันพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือเพื่อน ร่วมทีมที่มีความเข้าใจกัน	.....	.....	.....	.....
1.10 อยู่ในแควงหรือสังคมที่ไม่เกี่ยวข้องกับกีฬา	.....	.....	.....	.....
1.11 ซ้อมหนักขึ้นเพื่อความมั่นใจ	.....	.....	.....	.....
1.12 ฉันทานยาระงับประสาท	.....	.....	.....	.....
1.13 ฉันทำสมาธิฝึกซ้อมก่อนแข่งขัน, ฝึกจิตก่อนแข่งขัน	.....	.....	.....	.....
1.14 ฉันพูดกับตนเองว่าไม่เป็นไร โอกาสที่จะชนะยังมีอยู่	.....	.....	.....	.....

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวศิรา นัตรวรรัตน์
วัน เดือน ปีเกิด	27 สิงหาคม 2521
ที่อยู่ปัจจุบัน	31 ซอย 4 ถ.สุขเกษม ต.ป่าตัน อ.เมือง จ.เชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2536	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเรขินาเฉลิมวิทยาลัย จ.เชียงใหม่
พ.ศ.2539	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทร์ราชูทิศพายัพ จ.เชียงใหม่
พ.ศ.2543	ระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ศษ.บ.พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่