



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จันทร์พิมพ์ พละพงศ์. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม. ปริญยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- เจริญ กระบวนรัตน์. "การฝึกทางด้านจิตวิทยาเบื้องต้น" วารสารสหศึกษา
พลศึกษาสันตนาการ. 8 (4) : 19-29 ตุลาคม 2525.
- ชัยพร วิชาวุธ. แรงผลักดันพฤติกรรม. ใน นิตสารจิตวิทยา. หน้า 141-167.
กรุงเทพมหานคร : หน่วยผลิตเอกสาร คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย.
- ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้า
ร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16.
วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- พงษ์ชัย สุชาติ. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภท
ของการต่อสู้ป้องกันตัว. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2532.
- นพพร ทศนัยนา. ความวิตกกังวลกับการกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา ปีที่ 1
เล่มที่ 1-3 (มกราคม-ธันวาคม 2534) : 28.
- นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย. การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา
พิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี
พ.ศ. 2533. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2533.
- นิภา เลิศลือชาชัย. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อ
ความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขาธิการ. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

- ประคอง วรรณสุด. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- ประเวศ ปิยะธำกรกานต์. ผลของการเอาโรบิคด้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย คัดสรร และความวิตกกังวลแบบสแตก ในนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- พิรยุทธ เรืองวราหะ. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬาหญิงป็น ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- วิชิต คณิงสุขเกษม. สภาพจิตใจและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา ปีที่ 3 เล่มที่ 1-3 (มกราคม-ธันวาคม 2535) : 40-41.
- วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและคุณธรรมบางประการของนิสิตมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2517.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล. ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช. วารสารแนะนำ. 21 (เมษายน-พฤษภาคม 2530) : 20-29.
- ศิลปชัย สุวรรณชาติ. การควบคุมความวิตกกังวล : ทฤษฎีและการปฏิบัติ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- _____ . การควบคุมความวิตกกังวล: ทฤษฎีและการปฏิบัติ. จุลสารฝ่ายวิชาการ ปีที่ 1 ฉบับที่ 7 (มิถุนายน 2533): 13-16.
- _____ . และถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. ประวัติและพัฒนาการของจิตวิทยาการกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา ปีที่ 1 เล่มที่ 1-3 (มกราคม-ธันวาคม 2534): 8-9.
- _____ . การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

- สมเจตน์ มุกิตากุล. บันทึกการแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 1-15 (พ.ศ. 2502-2532). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2533.
- สมบัติ กาญจนกิจ. การศึกษาเทคนิคและกลยุทธ์โยบายทางจิตวิทยาการกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- _____. ประเทศไทยและอาเซียน : ความสำเร็จหรือล้มเหลวในกีฬา เอเชียนเกมส์ 2513-2533. วารสารกีฬา ปีที่ 25 ฉบับที่ 1 (มกราคม 2534).
- _____. การเตรียมสภาพจิตใจเพื่อความเป็นเลิศในกีฬาซีเกมส์. วารสารกีฬา ปีที่ 25 ฉบับที่ 11 (พฤศจิกายน 2534), 39-41.
- สาโรจน์ ประปักษ์ขาม สุนทร ตันทนันทน์ และชวลิต ปรีชาสมบัติ. Endocrinology. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2518.
- สุนีย์ ตันติพัฒนานันต์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์, 2522.
- อุดม พิมพ์า. ความกังวลกับการเล่นกีฬา. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2526.
- _____. จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการสอน มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา 2526, 23 หน้า.
- อนงค์ ลีลาชัยกุล. การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลของหญิงมีครรภ์แรก ที่มีอายุ ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อบรม สันภิบาล, เจริญ ยอดธรรม. บันทึกซีเกมส์ครั้งที่ 16 ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศฟิลิปปินส์ 24 พฤศจิกายน - 5 ธันวาคม 2534. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2535.
- อำพล ไฉ่เคลือบ. ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่น บางประการของบุคลิกภาพ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยการศึกษา ประสานมิตร 2515, 246 หน้า. อัดสำเนา.

ภาษาอังกฤษ

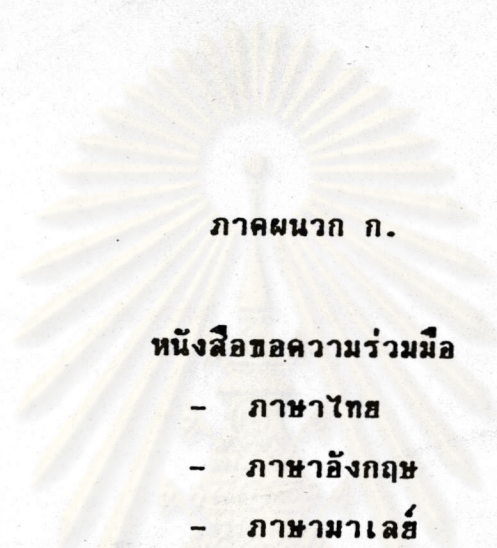
- Abdic, B.R. The Physiological and psychological effects of an endurance exercise program on an older adult population. Dissertation Abstracts International. 47 (April 1987) : 3693 A.
- Ausbel, D. Educational Psychology: A cognitive view. New York : Holt Rinehart and Winston, 1968.
- Bellinger, D., A.K. Change in stress response following physical conditioning. Dissertation Abstracts International. 48 (January 1988) : 1647 A.
- Bird, A.M. and Cripe, B.K. Psychology and Sport Behavior. St.Louis, Missouri: Times Mirror/Mosby College Publishing, 1986.
- Bird, A.M. and Horn, M.A. Cognitive anxiety and mental errors in sport. Journal of Sport and Exercise Psychology 12 (1990) : 217-222.
- Burton, D. Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. Journal of Sport and Exercise Psychology 10 (1988): 45-61.
- Cattell, R. B., and Scheier, I. H. The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety. New York: The Ronald Press Company, 1961.
- Conger, C.D., The Effects of an anxiety reduction program on anxiety levels of elementary children (Stress, Muscle Relaxation, Imagery). Dissertation Abstracts International. 46 (April 1986): 2924-A.

- Connell, K. The Influence of Competition on Anxiety Levels of Women's Intercollegiate Basketball Players, Unpublished Master Thesis, Springfield College, Springfield, Massachusetts, 1976.
- Cragan, M. K., and Diffenbacher, J. L. Anxiety management training and relaxation as self-control in the treatment of generalized anxiety in medical out patients Journal of Counseling Psychology 31 (1984 : 123-131.
- Davis, T.E., The Effect of progressive muscle relaxation on State-Trait test anxiety in seventh-grade students. Dissertation Abstracts International. 48 (February 1986): 2020-A.
- Deffenbacher, J. L., and Suinn, R. M. The Self-control of anxiety. In Self-Management and Behavior Change from theory to Practice, pp. 393-442.
- Endler, V.S. and Edwards J. Stress and personlity. In leo codberger and shlomo brezrila. Handbook of Stress, pp.36-48. New York : A Division of Macmillan Publishing Co. 1982.
- Eptein, S. The Nature of anxiety. In Charles D. Spielberger. Anxiety : Current Trend in Theory and Research, pp.291-377. New York : Academic Press, 1972.
- Fisher, C.A., and Zwart, E. F. Psychological analysis athletes' anxiety responses. Journal of Sport and Exercise Psychology 4, (1982): 139-158.

- Freud, S. A General introduction to psycho-Analysis. In riviere and hall (eds.), Authorized English Translation of the Revised. New York : Garden City Publishing Company, 1943.
- Groen, J.J. The Measurement of emotion and arousal in the clinical psysiological laboratory and in medical practice. In Emotions Their Parameters and Measurement, pp. 724-746. Edited by L.Levi, New York : Raven Press, 1975.
- Hall, C. and Others. Theories of Personality, 2 nd ed., New York, John Wiley & Sons, 1970. 622 p.
- Hilgard, E. R. Introduction to Pshychology. New York : Harcourt, Brace & World, 1962.
- Horney, K. The Neurotic Personality of Our Time. New York : W.W. Norton & Company, 1937.
- Izard, C.E. Pattern of Emotions : A New Analysis of Anxiety and Depression New York : Academic Press, 1972.
- Jersild, A.T. The Psychology of Adolescence. New York : Maemillan Company, 1957.
- _____. Child Psychology. Sixth Edition, Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1975.
- Jones, J., and Hardy, L. The Effectts 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.

- Kelly, D. Anxiety And Emotions. Springfield: Charles C. Thomas Publisher, 1980.
- Krueger, R.C., The Comparasive effects of zen focusing and muscle relaxation training on selected experimental variables. Dissertation Abstracts International. 44 (April 1983): 395-A.
- Lazarus, R.S., and Averill, Jane R. Emotion and cognition with special reference to anxiety in Charles D. Spielberger. Anxiety : Current Trends in Theory and Research, pp.241-283.
- Levitt, E.E. The Psychology of Anxiety. New York: Bobbs-Merill Company Co., 1967.
- Luckman, J. and Sorensen K.C. Medical-Surgical Nursing : A Psychologic Approach. Philadelphia : W. B. Saunders, 1974.
- Martens, R. Sport Competition Anxiety Test. Champaign : Human Kinetics Publishers, 1982.
- Martens, R., and Gill, D.L. Stste anxiety among successful competitors who differ in competitive Trait anxiety. Research Quarterly. 47 (1976): 197-200.
- Mowrer O. H., "Anxiety and Learning", in Contribotion to Modern Psychology. Edited by Don E. Dulany, Jr., and others, New York, University Press, 1963.
- Rycroft, C. Anxiety and Neurosis. Harmondsworth : Penguin Books, 1978.


- Sarason, S.B., and others, Anxiety in Elementary School Children, New York, John Wiley & Sons, Inc., 1960, 351 p.
- Sade, S., et al. Anxiety, self-control and shooting performance. Perception and Motor Skills. 71 (1990) : 3-6.
- Shelton, R.B., JR. A Comparison of cerebral electrothrrapy and relaxation as anxietytics. Dissertation Abstracts International. 48 (March 1988): 2243-A (1982) : 139-158.
- Silvestri, L. Rose. The Effect of aerobic dance and progressive relaxation on reducing anxiety and improving physical fitness in high school girls. Dissertation Abstracts International. 46 (May 1985) : 1227 A.
- Singer, R. N. Motor Learning And Human Performance. New York : McMillan Publishing, 1986.
- Spielberger, C. D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press, 1966.
- _____. Sport Competition Anxiety Test. 2 nd. IL.: Human Kinetics Publishers, 1982.
- Swift, W. P. General Psychology. New York, McGraw-Hill Book Company, 1969, 381 p.
- Wakai, C. K. Effects of T'AI CHI CH'UAN Versus progressive relaxation on anxiety in employed adults. Masters Abstracts International. 26 (June 1988) : 232.



ภาคผนวก ก.

หนังสือขอความร่วมมือ

- ภาษาไทย
- ภาษาอังกฤษ
- ภาษามาลเลย์



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ธันวาคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้จัดการทีมกรีฑา

เนื่องด้วย นางสาววิสร่า ลอยเมฆ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัย เรื่อง "การศึกษาความวิตกกังวลของ
นักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18
ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย" ในการนี้ นิสิตจะต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บ
ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยขอทำการทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬาในเรื่อง
ระดับความวิตกกังวลของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18
และขอความร่วมมือจากผู้จัดการทีมอนุญาตให้นักกรีฑากรอกข้อมูลในแบบสอบถาม
1 ชุด โดยแบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 20 ข้อ กรุณาให้
นักกรีฑากรอกข้อมูลในช่วงก่อนการแข่งขัน แต่ไม่เกิน 60 นาที

ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย 20 ข้อ กรุณาให้
นักกรีฑากรอกข้อมูลในช่วงเตรียมการแข่งขันภายใน 24 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน
เมื่อนักกรีฑากรอกข้อมูลแบบวัดความวิตกกังวลแล้ว และผู้วิจัยจะดำเนินการขอ
รับแบบสอบถามด้วยตนเองต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาต
ให้นิสิตได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ในฐานะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณ
เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ธันวาคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน นักกรีฑาทีมชาติ ชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 18

ด้วยดิฉัน นางสาวอริสรา ลอยเมฆ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "การศึกษาความวิตกกังวลของ
นักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18
ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย" ในการนี้ ดิฉันจะต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บ
ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยทำการทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬาเรื่องระดับ
ความวิตกกังวลของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 และ
ขอความร่วมมือจากท่านช่วยกรอกข้อมูลในแบบสอบถาม 1 ชุด โดยแบ่งเป็น
2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 20 ข้อ กรุณาช่วย
กรอกข้อมูลในช่วงก่อนการแข่งขัน แต่ไม่เกิน 60 นาที

ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย 20 ข้อ กรุณาช่วย
กรอกข้อมูลในช่วงเตรียมการแข่งขันภายใน 24 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือจากท่านกรอกข้อมูลในแบบสอบถาม
ตามความเป็นจริงและกรุณาส่งคืนให้กับผู้วิจัยต่อไป ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ดิฉัน ในฐานะนิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณเป็น
อย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(อริสรา ลอยเมฆ)

นิสิตปริญญาโทบัณฑิต

Education Faculty

Chulalongkorn University

Patumwan, Bangkok 10330

December 1995

Subject: Request cooperation for research

To: The athletes team manager

As Miss Arissara Loymek, a student of master degree in Physical Education, is conducting a research on "The Study of anxiety of the track and field athletes from ASEAN countries who participate in the XVIII SEA Games in Chiang Mai, Thailand". The student will collect relevant information by sport psychological test on the level of anxiety of the athletes who participate in the XVIII SEA Games. I would like to request your cooperation to allow the athletes to answer the questionnaire which is divided into 2 sections as follows:

Section 1 20 questions to test the anxiety caused by situations. This section should be answered before the competition but not more than 60 minutes.

Section 2 20 questions to test the anxiety caused by behaviour. This section should be answered during the preparation for competition within 24 hours the event takes place.

After the athletes have answered the questionnaire, the researcher will collect them by herself.

I would like to request your kind cooperation in allowing the student to collect the said information for

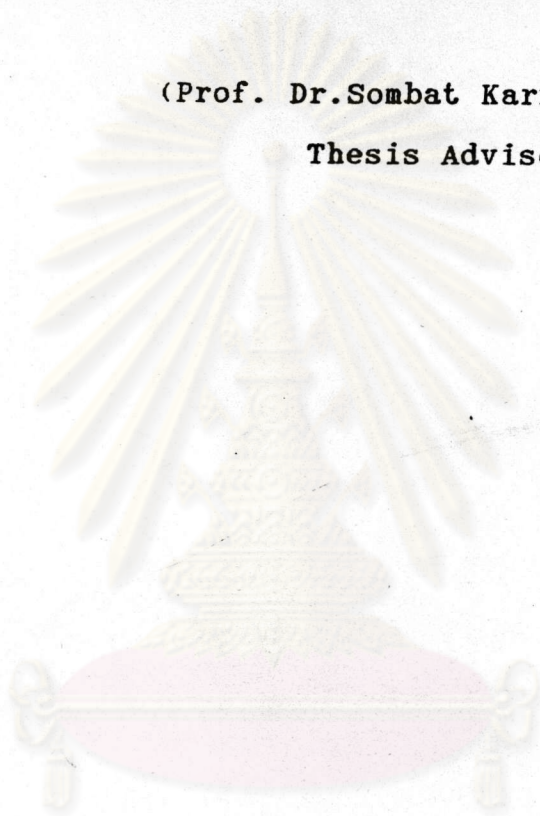
educational benefit.

As the advisor for the thesis of the Physical Education Section, Education Faculty, Chulalongkorn University, I would like to thank you for your kind assistance and cooperation in this matter.

Your sincerely,

(Prof. Dr.Sombat Karnchanakit)

Thesis Advisor



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5 December 1995

Subject: Request cooperation for research**To:** The XVIII SEA Games national athletes

I am, Miss Arissara Loymek, a student of master degree in Physical Education, conducting a research on "The study of anxiety of the track and field athletes from ASEAN countries who participate in the XVIII SEA Games in Chiang Mai, Thailand". I will collect relevant information by sport psychological test on the level of anxiety of the athletes' who participate in the XVIII SEA Games. I would like to request your cooperation in answering the questionnaire which is divided into 2 sections as follows:

Section 1 20 questions to test the anxiety caused by situations. This section should be answered before the competition but not more than 60 minutes.

Section 2 20 questions to test the anxiety caused by behaviour. This section should be answered during the preparation for competition within 24 hours the event takes place.

Please kindly answer the questionnaire honestly and accurately and return it to me for educational benefit.

I, as a student of master degree in Physical Education, Education Faculty, Chulalongkorn University, would like to thank you for your kind assistance and cooperation in this matter.

Your sincerely,

(Aissara Loymek)
Master Degree Student

YANG KHAS/1995

BAHAGIAN ILMU PENGATAHUAN SUKAN
CHULALONGKORN UNIVERSITI
PATUMWAN BANGKOK 10330

DISEMBER 1995

LAPURAN KEPERTULUGAN DEGAN PENYELIDIKAN
OLAH RAGA SUKAN SEA KALI YANG KE 18

SAYA ARISSARA LOYMEK MAHASISWA IJAZAH BAHAGIAN
ILMU PENGATAHUAN SUKAN SEDANG MENJALANKAN PENYELIDIKAN
MENGENAI "PERKAGAIN BIMBAGAN OLAH RAGA BAHAGIAN NEGARA
ASIA YANG SEDANG MENGAMBIL BAHAGIAN DALAM SUKAN SEA YANG
KE 18 DI CHIAGMAI THAILAND" DALAM BAHAGIAN INI SAYA
MEMBUAT PENYELIDIKAN UNTUK MENDAPATKAN BUTIR BUTIR YANG
BERKAITAN DEGAN CALUN CALUN SELARAS DEGAN PEREKSaan ILMU
JIWA BAHAGIAN SUKAN CARITA SELARAS BIMBAGAN OLAH RAGA
BAHAGIAN NEGARA ASIA YANG SEDANG PERLAWANAN SUKAN SEA
YANG KE 18 DAN DEGAN KERJASAMA ANDA HARAP PENUHKAN SOALAN
YANG DI SEDIAKAN DI BAHAGIAN SOAL JAWAP 1 PASANG 2 BAHAGIAN

BAHAGIAN 1 UNTUK UKURAN KE BIMBAGAN SUASANA 20
ANGKA HARAP TOLONG PENUHKAN SOAL JAWAP SEBELUM PERTANDINGAN
JAGANLAH LEBIH 60 MINIT

BAHAGIAN 2 UNTUK UKURAN KE BIMBAGAN SIPAT PERAGAI
20 ANGKA HARAP TOLONGKAN PENUHKAN SOAL JAWAP SEBELUM
PERTANDINGAN DALAM MASA 24 JAM SEBELUM PERTANDINGAN APA BILA
ANDA PENUHKAN SUAL JAWAP NANTI SAYA AKAN MENGA MBIL JAWAPAN

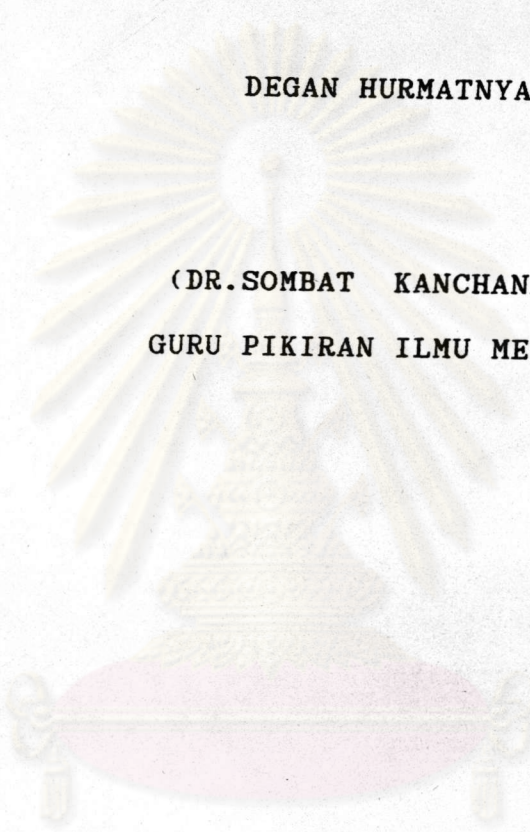
SAYA HARAP ANDA DAPAT BERI KERJASAMA PADA SAYA UNTUK
FAEDAH PENGAJIAN SAYA

PIHAK GURU ILMU SAIKOLOGI BAHAGIAN SUKAN UNIVERSITI
CHULALONGKORN MENGUCAPKAN RIBUAN TERIMA KASIH DIATAS KERJASAMA
ANDA

DEGAN HURMATNYA

(DR. SOMBAT KANCHANAKIT)

GURU PIKIRAN ILMU MENGARANG



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

YANG KHAS/1995

BAHAGIAN ILMU PENGATAHUAN SUKAN
CHULALONGKORN UNIVERSITI
PATUMWAN BANGKOK 10330

DISEMBER 1995

KEPUTUSAN LAPURAN PENYELIDIKAN
OLAH RAGA SUKAN SEA KALI YANG KE 18

SAYA ARISSARA LOYMEK MAHASISWA IJAZAH BAHAGIAN
ILMU PENGATAHUAN SUKAN SEDANG MENJALANKAN PENYELIDIKAN
"MENGENAI KEBIMBANGAN OLAH RAGA NEGARA ASIA YANG SEDANG
BERTANDING DALAM SUKAN SEA YANG KE 18 DI CHIAGMAI THAILAND"
DALAM KAJIAN INI SAYA TELAH MENBUAT PEREKSAAN UNTUK
MENDAPATKAN BUTIR BUTIR YANG BERKAITAN DEGAN ILMU SAIKOLOJI
BAHAGIAN SUKAN CARTA KEBIMBANGAN OLAH RAGA WAN WATI NEGARA
ASIA YANG SEDANG BERTANDING SUKAN SEA YANG KE 18 BOLEN
DIPEROLEHI DEGAN KERJASAMA ANDA MELENGKAPKAN SOALAN DALAH
PETAK PERTANYAAN BAHAGIAN SOAL JAWAP 1 DASANG 2 BAHAGIAN
BAHAGIAN 1 SOALAN UNTUK UKURAN KE BIMBAGAN SUASANA
SEBANYAK 20 SOALAN TOLONG PENUHKAN SOAL JAWAP SEBELUM
PERTANDINGAN DALAM JANGKA MASA 60 MINIT
BAHAGIAN 2 UNTUK UKURAN KE BIMBAGAN SIPAT DAN
PERAGAI SEBANYAK 20 SOALAN TOLONG PENUHKAN SOAL JAWAP
SEBELUM PERTANDINGAN DALAM MASA 24 JAM SEBELUM PERTANDINGAN
SAYA HARAP KERJASAMA ANDA MEMENUHI SOALAN YANG DI
AJUKAN DAN KEMBALIKANK KE PIHAK PEMEREKSAAN UNTUK FAEDAH

SAYA NAHASISWA IJAZAH BAHAGIAN SUKAN UNIVERSITI
CHULALONGKORN MENGUCAPIKAN RIBUAN TERIMA KASIH DIATAS
KERJASAMA ANDA

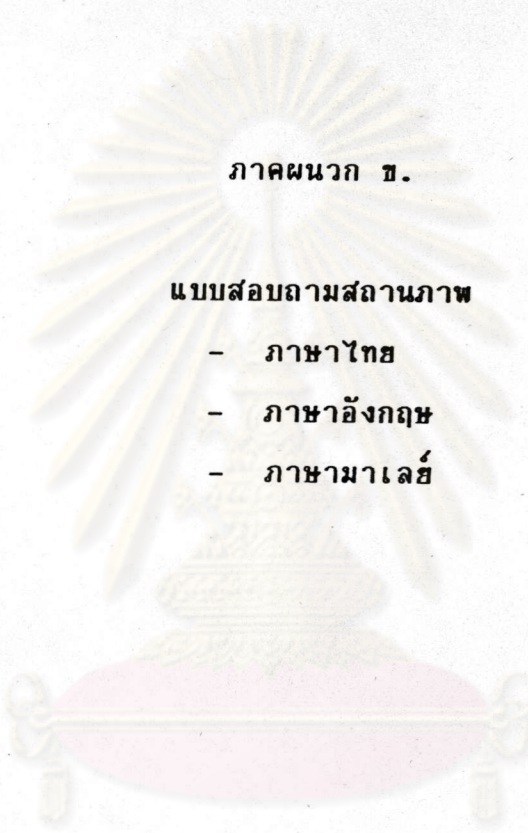
DEGAN HURMATNYA

(ARISSARA LOYMEK)

HAHASISWA IJAZAH



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามสถานภาพ

- ภาษาไทย
- ภาษาอังกฤษ
- ภาษามาลเลย์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8. ท่านตั้งเป้าหมายการแข่งขันครั้งนี้ว่าอย่างไร
- ชนะเลิศ ขอเพียงได้เหรียญใดเหรียญหนึ่ง
- ขอเพียงเข้ารอบ 8 คนสุดท้าย ทำให้ดีที่สุด
- ขอเพียงได้เข้าร่วมแข่งขัน
9. ประเภทกรีฑาที่ท่านเคยแข่งขัน
- ระยะสั้น _____ (100, 200, 400, วิ่งผลัด)
- ระยะกลาง _____ (800, 1500, 3000, วิ่งผลัด)
- ระยะไกล _____ (5000, 10,000, มาราธอน)
10. ท่านเตรียมความพร้อมในด้านสมรรถภาพทางกาย และโปรแกรมฝึกซ้อมก่อนซีเกมส์ครั้งนี้หรือไม่
- | | มากที่สุด | มาก | น้อย | น้อยที่สุด |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ก่อนซีเกมส์ช่วง 6-12 เดือน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ก่อนซีเกมส์ช่วง 3-6 เดือน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ก่อนซีเกมส์ช่วง 1-3 เดือน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
11. ท่านเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจ ควบคู่กับการเตรียมทางด้านร่างกาย และเทคนิคกรีฑาหรือไม่
- มากที่สุด
- มาก
- น้อย
- น้อยที่สุด
12. เทคนิคที่ท่านชอบใช้ในการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ
- | | มากที่สุด | มาก | น้อย | น้อยที่สุด |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ก. สมาธิ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ข. พูดคุยกับตนเอง | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ค. การสร้างจินตภาพ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ง. ตั้งเป้าหมาย | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| จ. บนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ฉ. ฟังเพลง, เล่นดนตรี | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ช. อื่น ๆ โปรดระบุ _____ | | | | |

Questionnaire

Clarification for the Questionnaire

1. Please make / in the [] in front of the right answer.
2. Please fill in the blank _____ with information relevant to the question.

Details of the respondent

1. Sex [] male
[] female
2. Age [] under 20 years old [] 21-23 years old
[] 24-26 years old [] 27-29 years old
[] over 29 years old (please specify) _____
years old
3. Present occupation _____
4. You first participated in the SEA Games 19_____
5. After your first participation, have you continued to participate in the every competition?
[] 2538 Thailand
[] 2536 Singapore
[] 2534 Philippines
[] 2532 Malaysia
[] 2530 Indonesia
6. You have participated in the SEA Games (including this time) _____ times.

7. Are you will prepared for this SEA Games?

	utmost	most	less	least
Well prepared 6-12 months before the event	[]	[]	[]	[]
Well prepared 1-6 months before the event	[]	[]	[]	[]
Well prepared 1-30 days before the event	[]	[]	[]	[]

8. What target you have for this event?

[] the winner [] to win just any one medal
 [] to be the last 6 runners-up [] to do the best
 [] to have the opportunity to join this event

9. The type of athletics, you have participated.

[] sprint distance _____
 (100, 200, 400, relay race)
 [] middle distance _____
 (800, 1500, 3000, relay race)
 [] long distance _____
 (5,000, 10,000,)

10. Have you prepared your physical efficiency and training programme before this SEA Games?

	utmost	most	less	least
6-12 months before the event	[]	[]	[]	[]
3-6 months before the event	[]	[]	[]	[]
1-3 months before the event	[]	[]	[]	[]

11. Have you prepared your mental readiness jointly with the physical preparation and athletic techniques.

] utmost

] most

] less

] least

12. The techniques you used to prepare your mental readiness.

	utmost	most	less	least
a. meditation	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]
b. talke-think to self	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]
c. imagination	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]
d. set target	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]
e. pledge with sacred body	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]
f. listen to music, play music	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]
g. other (please specify)	_____			

13. Where are you come from?

] Philippines

] Singapore

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**FORM TANYA JAWAP****KETERAGAN UNTUD TANYA JAWAP**

1. ANDA GARISKAN ANGKA / KEDALAM [] DIHADAPAN YANG ANDA FIKIRKAN YANG SEBENAR
2. TAMBAHKAN AYAT KEDALAM _____ BIAR SISUAI DIGAN PERTANYAAN

HAL HALUSAN TENTANG TANYA JAWAP

1. SEX [] LELAKI
[] PEREMPUAN
2. UMUR [] 20 TAHUN KEBAWAH [] 21-23 TAHUN
[] 24-26 TAHUN [] 27-29 TAHUN
[] LEBIH 29 TAHUN KEATAS (ATAU)
_____ TAHUN
3. PEKERJAA _____
4. ANDA DAPAT PERTANDIGAN SUKAN SEA GAME BUAT KALI PERTAMA PADA TAHUN _____
5. SELEPAS SUKAN PERTAMA ANDA DAPAT MASUK TANDIGAN TIAP TIAP TAHUN ATAUTIDAK
[] 1995 THAILAND
[] 1993 SINGAPORE
[] 1991 PHILIPPINES
[] 1989 MALAYSIA
[] 1987 INDONESIA

6. ANDA DAPAT TANDIGAN SUKAN SEA (KALI INI)

SEMUA _____ KALI

7. ANDA BERSEDIA UNTUK SUKAN SEA KALI INI ATAU TIDAK

	BANYAK SEKALI	BANYAK	SEDIKIT	SEDIKIT SEKALI
BERSEDIA SEBELUM SUKAN 6-12 BULAN	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]
BERSEDIA SEBELUM SUKAN 1-6 BULAN	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]
BERSEDIA SEBELUM SUKAN 1-30 HARI	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]	<input type="checkbox"/>]

8. ANDA LETAK KEJAYAAN BUAT SUKAN PADA KALI INI

BAGAI MANA

-] KEJAYAAN
-] DAPAT SESUATU PINGAT
-] DAPAT MASUK 8 ORANG AKHIR
-] BAIK SEKALI
-] DAPAT TANDIGAN SUKAN

9. CALUN SUKAN YANG ANDA DAPAT TANDIGAN

-] ACARA GENKA PANDAK
(100, 200, 400, LARI TUKAR GANTI)
-] ACARA PERTEGAHAN
(800, 1,500, 3,000, LARI TUKAR GANTI)
-] ACARA JAUH (5,000, 10,000)

10. ANDA BERSEDIA BAGI TUBUK BADAN DAN PROGRAM
LATIHAN SUKAN SEA GAME BUAT KALI INI BAGAI MANA

	BANYAK SEKALI	BANYAK	SEDIKIT	SEDIKIT SEKALI
SEBELUM SUKAN	[]	[]	[]	[]
ANTARA 6-12 BULAN				
SEBELUM SUKAN	[]	[]	[]	[]
ANTARA 3-6 BULAN				
SEBELUM SUKAN	[]	[]	[]	[]
ANTARA 1-3 BULAN				

11. ANDA BERSEDIA BAGI HATI TUBUK BADAN DAN TEKNIK
SUKAN ATAU TIDAK

[] BANYAK SEKALI	[] BANYAK
[] SEDIKIT	[] SEDIKIT SEKALI

12. TEKNIK YANG ANDA SUKA BUAT BERSEDIA UNTUK JIWA

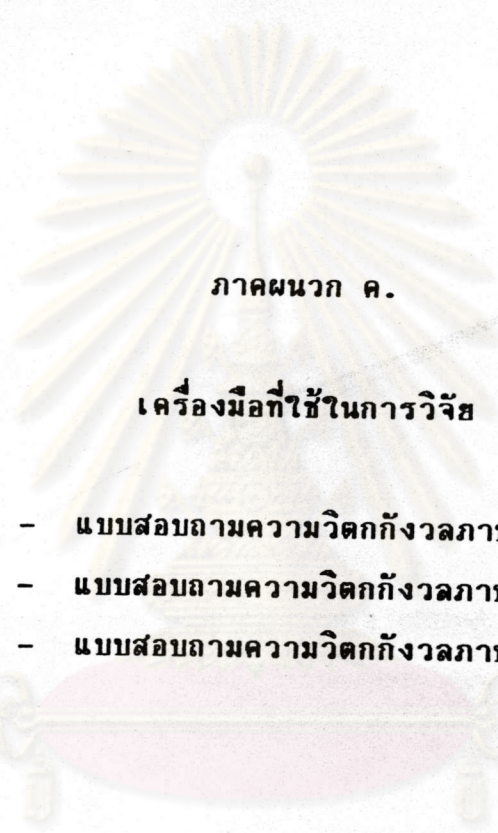
	BANYAK SEKALI	BANYAK	SEDIKIT	SEDIKIT SEKALI
A. JIWA	[]	[]	[]	[]
B. LAKAP FIKIR DEGAN SENDIRI	[]	[]	[]	[]
C. KHAYALAN	[]	[]	[]	[]
D. BUAT CITA CITA	[]	[]	[]	[]
E. NIAT YANG MAHAR KUASA	[]	[]	[]	[]
F. DEGAR LAGU, MAIN MIUZIK	[]	[]	[]	[]
G. LAIN LAIN LAGI _____				

13. ANDA DATANG PADA NEGERI MANA

-] MALAYSIA
-] INDONESIA
-] PHILIPPINES
-] SINGAPORE
-] BRUNEI



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบสอบถามความวิตกกังวลภาษาไทย
- แบบสอบถามความวิตกกังวลภาษาอังกฤษ
- แบบสอบถามความวิตกกังวลภาษามาลาย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เกณฑ์การให้คะแนน การตรวจให้คะแนนนั้นใช้เฉลย STAI ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1

สำหรับข้อ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 14, 15, 16, 19, 20

- 1 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 4
- 2 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 3
- 3 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 2
- 4 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 1

สำหรับข้อ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 17, 18

- 1 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 1
- 2 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 2
- 3 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 3
- 4 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 4

ตอนที่ 2

สำหรับข้อ 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39

- 1 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 4
- 2 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 3
- 3 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 2
- 4 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 1

สำหรับข้อ 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37,
38, 40

- 1 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 1
- 2 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 2
- 3 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 3
- 4 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย X ในช่อง 4

เมื่อรวมคะแนนแล้วได้คะแนนน้อย แสดงว่ามีความวิตกกังวลน้อย
ถ้าได้คะแนนสูงแสดง ว่ามีความวิตกกังวลสูง (วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. 2517 : 8)

แบบสอบถามประเมินผลตนเอง
(Self-Evaluation Questionnaire)


ตอนที่ 1

ชื่อ _____ นามสกุล _____ อายุ _____ ปี อาชีพ _____
ประเภทกีฬา _____ เพศ _____

ข้อคำแนะนำ ข้อความต่อไปนี้ ใช้อธิบายความรู้สึกของท่าน ขณะที่ท่านตอบแบบสอบถามชุดนี้ โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกในขณะนั้นของท่านให้มากที่สุด คำตอบของท่านไม่ถือว่าเป็นถูกหรือผิดแต่อย่างใด และโปรดอย่าใช้เวลามากนักกับข้อความใดข้อความหนึ่ง

	ไม่มีเลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคง	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกวุ่นวายใจ	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุร้าย... ที่อาจเกิดขึ้นได้	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดกลัว	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้ารู้สึกสุขสบาย	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นตนเอง ..	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัว	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ารู้สึกขวัญอ่อน	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้ารู้สึกรังเรใจ	1	2	3	4

	ไม่มีเลข	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
15. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจ	1	2	3	4
17. ข้าพเจ้ากังวลใจ	1	2	3	4
18. ข้าพเจ้ารู้สึกสับสน	1	2	3	4
19. ข้าพเจ้ารู้สึกหนักแน่น	1	2	3	4
20. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย	1	2	3	4



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามประเมินตนเอง
(Self-Evaluation Questionnaire)

ตอนที่ 2

ชื่อ _____ นามสกุล _____ อายุ _____ ปี อาชีพ _____
ประเภทกีฬา _____ เพศ _____

ข้อคำแนะนำ ข้อความต่อไปนี้ ใช้อธิบายความรู้สึกของท่านโดยทั่วไป โปรดอ่าน
ข้อความและทำเครื่องหมาย x ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกโดยทั่วไปของ
ท่านให้มากที่สุด คำตอบของท่านไม่ถือว่าถูกหรือผิดแต่อย่างใด และโปรด
อย่าใช้เวลามากนักกับข้อความใดข้อความหนึ่ง

	ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เสมอ
21. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย	1	2	3	4
22. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวและกระสับกระส่าย.	1	2	3	4
23. ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในตนเอง	1	2	3	4
24. ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะมีความสุขอย่าง ที่คนอื่นรู้สึกว่ามี	1	2	3	4
25. ข้าพเจ้ารู้สึกคล้ายกับคนผิดหวัง	1	2	3	4
26. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน	1	2	3	4
27. ข้าพเจ้ารู้สึกสุขุมรอบคอบ	1	2	3	4
28. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามึนงงหรือสับสนมากจน ข้าพเจ้าไม่สามารถเอาชนะได้	1	2	3	4
29. ข้าพเจ้ากังวลเกี่ยวกับเรื่องหนึ่งเรื่อง ใดมากจนเกินความเป็นจริง	1	2	3	4
30. ข้าพเจ้ามีความสุข	1	2	3	4

	ไม่มีเลย	บางครั้ง	บ่อย ๆ	เสมอ
31. ข้าพเจ้ามีความคิดที่ทำให้รบกวนจิตใจ	1	2	3	4
32. ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในตนเอง ..	1	2	3	4
33. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคง	1	2	3	4
34. ข้าพเจ้าตัดสินใจได้ง่ายมาก	1	2	3	4
35. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนไม่มีความสามารถ	1	2	3	4
36. ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจ	1	2	3	4
37. ข้าพเจ้าถูกรบกวนโดยความคิดที่ไร้สาระ	1	2	3	4
38. ข้าพเจ้านึกขมขื่นกับความผิดหวังได้ง่าย จนไม่สามารถลืมมันได้	1	2	3	4
39. ข้าพเจ้าเป็นคนหนักแน่น	1	2	3	4
40. ข้าพเจ้าอยู่ในสภาวะเครียดและสับสน เวลาที่นึกถึงแต่เรื่องที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า เมื่อเร็ว ๆ นี้	1	2	3	4

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SELF-EVALUATION QUESTIONNAIRE

Developed by Charles D. Spielberger R.L. Gorsuch,
R. Lushene, P.R. Vagg. and G.A. Jacobs

STAI FORM Y-1

NAME _____ DATE _____ SEX ____

DIRECTIONS: A number of statements which people have used to describe themselves are given below. Read each statement and then blacken in the appropriate circle to the right of the statement to indicate how you feel right now, that is, at this moment. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement but give the answer which seems to describe your present feelings best.

- | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|
| 1. I feel calm | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. I feel secure | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. I am tense | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. I feel strained | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. I feel at ease | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. I feel upset | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. I am presently worrying | | | | |
| over possible misfortunes | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. I feel satisfied | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. I feel frightened | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. I feel comfortable | 1 | 2 | 3 | 4 |

11. I feel self-confident	1	2	3	4
12. I feel nervous	1	2	3	4
13. I am jittery	1	2	3	4
14. I feel indecisive	1	2	3	4
15. I am relaxed	1	2	3	4
16. I feel content	1	2	3	4
17. I am worried	1	2	3	4
18. I feel confused	1	2	3	4
19. I feel steady	1	2	3	4
20. I feel pleasant	1	2	3	4

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

SELF-EVALUATION QUESTIONNAIRE

STAI FORM Y-2

NAME _____ DATE _____ SEX _____

DIRECTIONS: A number of statements which people have used to describe themselves are given below. Read each statement and then blacken in the appropriate circle to the right of the statement to indicate how you generally feel. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement but give the answer which seems to describe how you generally feel.

- | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| 21. | I feel pleasant | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | I feel nervous and restless .. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | I feel satisfied with myself .. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | I wish I could be as happy as
others seem to be | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | I fell like a failure | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | I feel rested | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | I am "calm, cool, and collected" .. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | I feel that difficulties are
piling up so that I cannot
overcome them | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | I worry too much over something ..
that really doesn't matter | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | I am happy | 1 | 2 | 3 | 4 |

31. I have disturbing thoughts ...	1	2	3	4
32. I lack self-confidence	1	2	3	4
33. I feel secure	1	2	3	4
34. I make decisions easily	1	2	3	4
35. I feel inadequate	1	2	3	4
36. I am content	1	2	3	4
37. Some unimportant thought runs .. through my mind and bothers me ..	1	2	3	4
38. I take disappointments so keenly .. that I can't put them out of my mind	1	2	3	4
39. I am a steady person	1	2	3	4
40. I get in a state of tension or .. turmoil as I think over my recent... concerns and interests	1	2	3	4

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

FORM TANYA JAWAP DIRI SENDIRI

BAHAGIAN 1

NAMA _____ UMUR _____
 TAHUN PEKERJAAN _____ BAHAGIAN SUKAN _____
 JENTINA _____

BUKU NASIHAT ISI BORANG INI UNTUK TAFSIR AN PERASAAN ANDA SEMASA ANDA JAWAB FORM TANYA JAWAP INI HARAP BACA SURAT INI DAN BUAT TANDA X KEDALAM PETAK **YANG BETOL DENGAN PERASAAN ANDA SEKARAN** JAWAPAN ANDA BETUL ATAU SALAH TIADA MASAALAH DAN JAGANLAH BUANGKAN MASA DEGAN MENG ISI BORANG INI

PROGRAM	TIDA	ADA	BANYAK	BANYAKSEKALI
1. SAYA RASA TENANG	1	2	3	4
2. SAYA RASA TEGUH	1	2	3	4
3. SAYA RASA TUNGKUS LUMUS.	1	2	3	4
4. SAYA RASA LEMAS	1	2	3	4
5. SAYA RASA BIASA	1	2	3	4
6. SAYA RASA KALUT HATI ...	1	2	3	4

PROGRAM	TIDA	ADA	BANYAK	BANYAKSEKALI
7. SAYA RASA RISAU DEGAN .. PERKARA KURANG BAIK AKAN BERLAKU	1	2	3	4
8. SAYA RASA PUAS HATI ...	1	2	3	4
9. SAYA RASA TAKUT	1	2	3	4
10. SAYA RASA SIHAT	1	2	3	4
11. SAYA RASA PERLAYA DIRI SENDIRI	1	2	3	4
12. SAYA RASA TAKUT	1	2	3	4
13. SAYA RASA LEMAH HATI ..	1	2	3	4
14. SAYA RASA MENGHARU	1	2	3	4
15. SAYA RASA BERIHAT	1	2	3	4
16. SAYA RASA PUASKAN HATI.	1	2	3	4
17. SAYA RASA RISAUKAN HATI	1	2	3	4
18. SAYA RASA KUSUT	1	2	3	4
19. SAYA RASA SABAR	1	2	3	4
20. SAYA RASA SIHAT	1	2	3	4

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

FORM TANYA JAWAP DIRI SENDIRI

BAHAGIAN 2

NAMA _____ UMUR _____
 TAHUN PEKERJAAN _____ BAHAGIAN SUKAN _____
 JENTINA _____

BUKU NASIHAT ISI BORANG INI UNTUK TAFSIR INI UMUM PERASAAN
 ANDA HARAP BACA SURAT INI DAN BUAT TANDA X
 KEDALAM PETAK YANG DISEDIAKAN PERASAAN ANDA
ISI SEMUA RUANG BAGI JAWAPAN ANDA BETUL ATAU
 SALAH TIADA MASAALAH DAN JAGANLAH BUANGKAN
 MASA DEGAN MENG ISI BORANG INI

PROGRAM TIDA LANGSUNG KADANG KALA KERAP KALI SELALU

21. SAYA RASA	1	2	3	4
SIHAT				
22. SAYA BERASA				
TAKUT DAN				
GELISAH.....	1	2	3	4
23. SAYA RASA				
PUAS HATI DIRI				
SENDIRI.....	1	2	3	4

PROGRAM TIDA LANGSUNG KADANG KALA KERAP KALI SELALU

24.	SAYA RASA GEMBIRA SEPERTI ORANG LAIN....	1	2	3	4
25.	SAYA RASA SEPERTI ORANG KECIWA.....	1	2	3	4
26.	SAYA RASA BOLIH RIHAT.....	1	2	3	4
27.	SAYA RASA TENANG				
28.	SAYA RASA ADA HALANGAN SAYA TIDAK BOLIH MENANG.....	1	2	3	4
29.	SAYA BEGITU RISAU DEGAN SATU PERKARA YANG TIDAK BENAR	1	2	3	4
30.	SAYA RASA GEMBIRA	1	2	3	4
31.	SAYA BANYAK BERFIKIRAN NEGATI	1	2	3	4
32.	SAYA RASA TIDAK ADA KEYAKINAN DIRI SENDIRI....	1	2	3	4
33.	SAYA RASA TEGUH	1	2	3	4
34.	SAYA MUDAH MEMBUAT KEPUTUSAN.....	1	2	3	4

PROGRAM TIDA LANGSONG KADANG KALA KERAP KALI SELALU

35. SAYA RASA JADI				
ORANG TIADA				
KEBOLIHAN.....	1	2	3	4
36. SAYA RASA				
PUAS HATI.....	1	2	3	4
37. SAYA MENGACAU				
FIKIRAN DEGAN				
PERKARA YANG				
TIDAK TAHU ADA..	1	2	3	4
38. SAYA MUDAH				
SANGSARA DEGAN				
PERKARA HAMPA				
TIDAK BOLIH				
LUPAKAN NYA.....	1	2	3	4
39. SAYA SEORANG TEGUH	1	2	3	4
40. SAYA DALAM KEADAAN				
TUNGKUS LUMUS DAN				
KUSUT MASA TERIGAT				
DEGAN PERKARA				
BERLAKU DIRI SENDIRI				
BARU BARU INI.....	1	2	3	4



ภาคผนวก ง.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. ค่าเฉลี่ย (Mean) (ระคอง กรรณสูตร, 2528)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} แทนค่าเฉลี่ยของคะแนน
 $\sum X$ แทนผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N แทนจำนวนกลุ่มประชากร

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (ระคอง กรรณสูตร, 2528)

$$SD = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ SD แทนความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
 $\sum X$ แทนผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 $\sum X^2$ แทนผลรวมของคะแนนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
 N แทนจำนวนกลุ่มประชากร

3. ค่าที (t-test) (ระคอง กรรณสูตร, 2528)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{X_1^2 + X_2^2}{(N_1 + N_2) - 2} + \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}}$$

เมื่อ t แทนความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
 \bar{X}_1, \bar{X}_2 แทนค่าเฉลี่ยของกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2
 $\sum X_1^2, \sum X_2^2$ แทนผลรวมของคะแนนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง

N_1, N_2 แทนจำนวนประชากรในกลุ่ม

4. ค่า F (F-test) โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe' test for all possible comparison)

$$F = \frac{(M_1 - M_2)^2}{MS_w \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) (k - 1)}$$

$(k-1), (n-k)$ แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

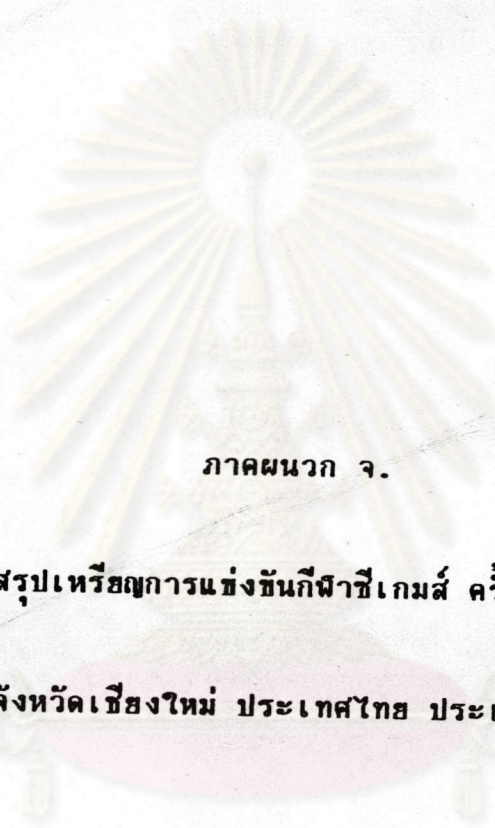
M_1 และ M_2 แทน มัชฌิมเลขคณิตของ 2 กลุ่มที่ต้องการทดสอบความแตกต่าง

n_1 และ n_2 แทน จำนวนประชากรของ 2 กลุ่มที่นำมาทดสอบ

5. เกี่ยวกับจำนวนผู้เข้าร่วมแข่งขัน แยกเป็นเพศชาย เพศหญิง และประเภทกรีฑาลู่ วิเคราะห์โดยใช้ค่าร้อยละ

$$\text{ร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนคำตอบทั้งหมด} \times 100}{\text{จำนวนผู้ตอบทั้งหมด}}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ.

สรุปเหรียญการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18

ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย ประเภทกรีฑา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย

สรุปเหรียญกรีฑา

ประเทศ	ทอง	เงิน	ทองแดง	รวม
ไทย	21	11	12	44
มาเลเซีย	8	10	4	22
อินโดนีเซีย	7	8	10	25
ฟิลิปปินส์	5	1	5	11
สิงคโปร์	1	3	2	6
บรูไน	0	1	0	1
รวม				109

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติ

นางสาววิสรรา ลอยเมฆ เกิดเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2515 ที่
จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิต
วัดพระศรีมหาธาตุ เมื่อปีการศึกษา 2531 สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2535 และเข้าศึกษาต่อใน
หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เมื่อปีการศึกษา 2536 เป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528-2536



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย