กรมพลศึกษา

แนวคิดและการประเมินตนเอง ทางจิตวิทยาการกีฬา

Concept and Self-assessment in Sport Psychology

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

กรมพลศึกษา

แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา

Concept and Self – assessment in Sport Psychology

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา
Concept and Self - assessment in Sport Psychology

ISBN : 978-616-297-156-3

จัดพิมพ์โดย :
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ผลิตโดย : บริษัท กู๊ดอีฟนิ่ง ติงค์ จำกัด
49/73 ซอยวิภาวดีรังสิต 64 แยก 13
แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
graphic credit : designed by Freepik.com
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์วีรวรรณ พริ้นติ้งค์ แอนด์ แพ็คเก็จจิ้ง

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2558
จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data
สุพัชริน เขมรัตน์ .
แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา.-- กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2558. 184 หน้า.
1. วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2. กีฬา--แง่จิตวิทยา. I. ชื่อเรื่อง.
613.711

คำนำ

การประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬาจะเป็นประโยชน์กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนในการทำความเข้าใจพฤติกรรม สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม การทำนายพฤติกรรม และการดูแนวโน้มของพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นเพื่อสามารถแก้ปัญหา วางแผน และปรับพฤติกรรมให้ถูกต้องเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองเพื่อก้าวสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา ซึ่งการวัดและประเมินทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นการวัดและประเมินสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคลจึงจำเป็นต้องมีวิธีการที่ถูกต้องมีความแม่นยำและมีความเที่ยงตรง ดังนั้นเครื่องมือที่นำมาใช้ต้องมีคุณภาพเพียงพอ สำหรับเครื่องมือวัดและประเมินทางจิตวิทยาการกีฬาที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ล้วนผ่านกระบวนการสร้างและพัฒนาอย่างมีคุณภาพในเชิงวิชาการ มีความน่าเชื่อถือ และสามารถแปลความหมายของผลที่ได้ด้วยตนเอง กรมพลศึกษา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้สนใจทั่วไปจะนำวิธีการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและการพัฒนาศักยภาพทางการกีฬาให้สูงขึ้น

กรมพลศึกษา ขอขอบคุณ นักวิชาการทุกท่านที่สร้างหรือพัฒนาเครื่องมือการประเมินทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีคุณภาพจนสามารถนำไปใช้ได้จริง ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

(ดร.พัฒนาชาติ กฤดิบวร)
อธิบดีกรมพลศึกษา

สารบัญ

การประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา.....8

ประโยชน์ที่ได้จากการวัดและประเมินทางจิตวิทยาการกีฬา.....10

จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญอย่างไร
กับการพัฒนาศักยภาพทางการกีฬา.....10

การส่งเสริมและพัฒนาด้านจิตใจให้กับนักกีฬา.....11

แบบสอบถามเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬา ฉบับปรับปรุง.....13

ความเข้มแข็งทางจิตใจ 16

การสร้างและรักษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ.....18

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ.....19

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ.....24

แรงจูงใจทางการกีฬา 28

ประเภทของแรงจูงใจ.....30

แบบวัดความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา 32

แบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา.....35

ความวิตกกังวลทางการกีฬา 38

สาเหตุของความวิตกกังวล.....39

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขัน ฉบับปรับปรุง 42

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขันประยุกต์ ฉบับปรับปรุง.....45

ความเครียดทางการกีฬา 50
สาเหตุของความเครียดทางการกีฬา.....56
ประเภทของความเครียดทางการกีฬา 57
แนวทางการจัดการกับความเครียดทางการกีฬา.....63
วิธีจัดการกับความเครียดทางการกีฬา 64
แบบวัดความเครียดในนักกีฬาสตรี 69
แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28.....73

ความเชื่อมั่นทางการกีฬา.....78
ประเภทของความเชื่อมั่นทางการกีฬา.....79
ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง.....80
แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา 81

ความก้าวร้าวทางการกีฬา.....85
ลักษณะของความก้าวร้าว.....87
แบบสอบถามความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะ.....92

การหมดไฟทางการกีฬา 97
ประเภทของการหมดไฟ.....99
ปัจจัยที่นำไปสู่การหมดไฟของนักกีฬา 101
อาการและอาการแสดงของการหมดไฟ.....102
การป้องกันและรักษาอาการหมดไฟของนักกีฬา.....103
แบบสอบถามการหมดไฟในนักกีฬา.....105

แบบสอบถามอื่นๆ ที่น่าสนใจ.....108
แบบประเมินความคาดหวังและการให้คุณค่าในการกีฬา.....109
แบบสอบถามความรู้สึกประสบความสำเร็จสำหรับเด็ก.....112
แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย..... 114
แบบวัดการกลัวความล้มเหลว 122
แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกสอน–นักกีฬา 127
แบบประเมินคุณลักษณะของดนตรีที่ใช้สร้างแรงกระตุ้น
ในระหว่างการออกกำลังกาย.....129

บรรณานุกรม.....131

คณะผู้จัดทำ.....133

กุญแจ 3 ประการ สู่ความสำเร็จ

ความชัดเจน *ความสามารถ* *ความมุ่งมั่น*

ความชัดเจน คือ ต้องรู้ว่าเราคือใคร ต้องการอะไร และจะไปทางไหน มีแผนหรือไม่และทำอะไรตามแผนนั้นให้เป็นจริงแล้วบ้าง ในแต่ละวันจัดลำดับความสำคัญของเรื่องราวต่างๆอย่างไร ซึ่งถ้าทำแล้วและมีความก้าวหน้า จะมีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น มีความเชื่อ และศรัทธาในตัวเองเพิ่มขึ้น

ความสามารถ คือ ต้องเก่งในเส้นทางที่เลือก ด้วยการอุทิศตนให้กับการเรียนรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่เคยหยุดที่จะเติบโต และจะรู้สึกผูกพันกับสิ่งที่ทำทุกๆวัน

ความมุ่งมั่น คือ วินัยในตนเองที่จะบังคับตัวเองให้มีจิตใจเด็ดเดี่ยว อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และยึดมั่นกับการทำสิ่งนั้นจนกว่าจะสำเร็จ มีความอดทนที่ปราศจากการเบี่ยงเบน มุ่งไปเป็นเส้นตรงอย่างไม่ท้อแท้กับอุปสรรคนานัปการ

- มีเจตคติที่ถูกต้อง
- มีความมุ่งมั่น
- มีความคิดสร้างสรรค์
- สร้างสมาธิได้ง่าย
- เอาชนะในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้
- เอาชนะความกลัวและอุปสรรคได้
- ศึกษาสถิติและผลงาน
- ชัยชนะต้องอาศัยวินัยของตนเอง
- ชนะหรือแพ้อย่างสง่างาม

การประเมินตนเอง ทางจิตวิทยาการกีฬา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพในทุกด้าน แต่การพัฒนาตนเองให้สูงสุดจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการรู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น ความต้องการ ความสนใจ ค่านิยม ความรู้สึก อารมณ์ ตลอดจนการกระทำต่างๆ ดังนั้นการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬาจะเป็นแนวทางให้นักกีฬานำข้อมูลเบื้องต้นไปพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพทางการกีฬาสูงขึ้น ตลอดจนสามารถนำไปเป็นข้อมูลเพื่อปรับประพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยวิธีการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถทำได้ด้วยการใช้เครื่องมือและวิธีการที่หลากหลาย เช่น การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยผู้อื่น การสัมภาษณ์และการรายงานตนเอง

สำหรับคู่มือแนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬาที่จัดทำขึ้นนี้เน้นการใช้วิธีการประเมินตนเองด้วยแบบสอบถาม โดยเป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในเรื่องต่างๆ เช่น การรับรู้ตนเอง เจตคติ ความเชื่อ แรงจูงใจ ความกลัว ความวิตกกังวล ความเครียด ความเชื่อมั่นในตนเอง ความก้าวร้าว การหมดไฟทางการกีฬา ความคาดหวังและการให้คุณค่าในการกีฬา และสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ซึ่งข้อมูลจากการประเมินตนเองมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมภายในของบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้การประเมินตนเองสามารถทำได้โดยใช้แบบสอบถามทางจิตวิทยาการกีฬาที่ผ่านการพิจารณาความถูกต้องจากกระบวนการสร้างและพัฒนาแบบสอบถามอย่างมีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือในเชิงวิชาการ

ประโยชน์ที่ได้จากการวัดและประเมินทางจิตวิทยาการกีฬา

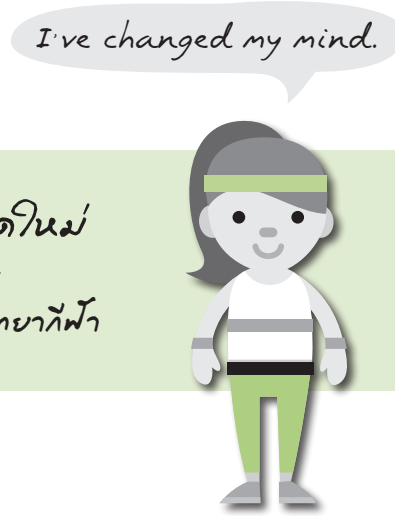
จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญอย่างไรกับการพัฒนาศักยภาพทางการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาและการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬามีอยู่มากมาย เช่น ทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และรู้จักจิตใจตนเองอย่างแท้จริง ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ และทำให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬารวมถึงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สิ่งที่เกิดขึ้นในความคิดและอารมณ์ของนักกีฬาทั้งก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน คือ สิ่งที่นักจิตวิทยาเรียกว่าเรื่องของ **"จิตใจ" (Mental)** นักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จจำเป็นต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่อย่างไรก็ตาม ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามีขึ้นมีลงคล้ายกับคลื่นทะเลที่มีช่วงส่วนบนของคลื่นที่แสดงถึงความเข้มแข็งและช่วงท้องคลื่นที่ตกย้อยลงมาที่แสดงถึงภาวะกำลังอยู่ในช่วงจิตใจอ่อนไหว นักกีฬาที่มีจิตใจเข้มแข็งนั้นช่วงห่างระหว่างคลื่นส่วนบนกับคลื่นส่วนล่างจะไม่กว้างมาก แต่ถ้าเป็นนักกีฬาที่จิตใจอ่อนไหวง่ายจะมีช่วงห่างระหว่างคลื่นส่วนบนกับคลื่นส่วนล่างกว้างมากหรือพูดกันเข้าใจง่ายๆ คือ พอช่วงคลื่นลงจะลงไปลึกแล้วกลับขึ้นมายากนั่นเอง

การส่งเสริมและพัฒนาด้านจิตใจให้กับนักกีฬา

นักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จทางการกีฬาจำเป็นต้องเตรียมพร้อมตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทักษะกีฬา ซึ่งการเตรียมพร้อมแต่ละด้านนั้นจะมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะที่คอยช่วยเหลือให้คำแนะนำวิธีการฝึกต่างๆ ที่มีความเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล สำหรับด้านจิตใจปัจจุบันมีผู้ทำหน้าที่ช่วยเหลือและให้คำแนะนำนักกีฬาด้านการเตรียมพร้อมจิตใจ คือ **"นักจิตวิทยาการกีฬา"** แต่จำนวนนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยยังมีจำนวนไม่มากนักซึ่งยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักกีฬาที่มีอยู่จำนวนมาก แต่อย่างไรก็ตามความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาเริ่มแพร่หลายไปสู่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน รวมถึงผู้เกี่ยวข้องในรูปแบบสื่อเผยแพร่ต่างๆบ้างแล้ว การวิเคราะห์สภาพปัญหาของนักกีฬาแต่ละบุคคล มีความจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับบุคลิกภาพและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นหลัก จากนั้นจึงตามด้วยการนำวิธีการฝึกทักษะจิตใจ (Mental Skills Training: MST) มาใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล



การปรับกรอบความคิดใหม่ เป็นเครื่องมือสำคัญ ในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยากีฬา

นักกีฬาหลายคนอาจเคยได้รับการฝึกหรือคำแนะนำต่างๆด้านจิตใจจากนักจิตวิทยาการกีฬามาบ้าง แต่ยังมีนักกีฬาอีกจำนวนมากที่ยังไม่มีโอกาสนี้ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือนักจิตวิทยาการกีฬาสามารถเริ่มต้นด้วยการนำแบบสอบถามเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬา ฉบับปรับปรุง ให้นักกีฬาประเมินเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาในด้านความอดทนต่อภาพลักษณ์ของตนเองเมื่อขอรับบริการ ด้านความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการ และด้านการเปิดใจรับบริการ ซึ่งจะสะท้อนเจตคติของนักกีฬาที่มีต่อการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ ขณะเดียวกันจะช่วยให้ผู้ฝึกสอนหรือนักจิตวิทยาการกีฬามีข้อมูลเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการจัดการปัญหาของนักกีฬาในเบื้องต้นของการเข้าสู่กระบวนการฝึกจิตใจ

แบบสอบถามเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬา ฉบับปรับปรุง (Sport Psychology Attitude-Revised: SPA-R)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี วิมลมาศ ประชากุล (2551)
แหล่งที่มา	การกีฬาแห่งประเทศไทย
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 7 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 7 หมายถึง เห็นด้วยที่สุด ถึง ระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยที่สุด มีจำนวน 21 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ • **ความอดทนต่อภาพลักษณ์ของตนเองเมื่อขอรับบริการ** (ข้อ 3, 7, 10, 15, 16, 18, 20) • **ความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการ** (ข้อ 1, 2, 6, 9, 12, 14, 17, 19) • **การเปิดใจรับบริการ** (ข้อ 4, 5, 8, 11, 13, 21)
การคิดคะแนน	นำคะแนนของแต่ละข้อที่ได้ในแต่ละด้านบวกกัน
วัตถุประสงค์	ประเมินเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬา
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับเท่ากับ 0.81 (รายด้านอยู่ระหว่าง 0.71 – 0.90)

แบบสอบถามเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬา

คำชี้แจง กรุณาบอกระดับความเห็นด้วยของแต่ละคำพูดต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ◯ รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

	คำถาม	ระดับความคิดเห็น ไม่เห็นด้วยที่สุด ▶ เห็นด้วยที่สุด						
1	นักจิตวิทยาการกีฬาสามารถช่วยพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้	1	2	3	4	5	6	7
2	ถ้านักกีฬาถามฉันเกี่ยวกับความรู้สึกล้มเหลวที่เกิดจากการเล่นกีฬา ฉันอาจแนะนำให้พบนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
3	ถ้าฉันจะไม่ไปพบนักจิตวิทยาการกีฬาก็เพราะเพื่อนร่วมทีมของฉันจะแซวฉัน	1	2	3	4	5	6	7
4	มีปัญหาบางอย่างไม่สามารถพูดคุยได้นอกจากคนสนิทในครอบครัว	1	2	3	4	5	6	7
5	ความคิดที่ดีที่สุดในการหลีกเลี่ยงความกังวลใจส่วนตัวคือการมีสมาธิในสิ่งที่ทำ	1	2	3	4	5	6	7
6	ถ้าจะทำความเข้าใจตนเอง (ที่เป็นนักกีฬา) ให้ดีขึ้น ฉันจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
7	ฉันรู้สึกไม่ง่ายเลยที่จะไปหานักจิตวิทยาการกีฬา เพราะบางคนไม่เห็นด้วยกับการทำเช่นนั้น	1	2	3	4	5	6	7
8	เรายอมรับว่านักกีฬาสามารถแก้ปัญหาความคับข้องใจและความกลัว โดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
9	นักกีฬาที่มีปัญหาทางอารมณ์ในระหว่างการเล่นกีฬาจะมีความรู้สึกมั่นใจต่อการได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7

	คำถาม	ระดับความคิดเห็น ไม่เห็นด้วยที่สุด ▶ เห็นด้วยที่สุด						
10	การไปพบนักจิตวิทยาการกีฬาทำให้ชื่อเสียงของนักกีฬาเสียหาย	1	2	3	4	5	6	7
11	ฉันมีประสบการณ์หลายๆ เรื่องที่ไม่สามารถพูดคุยกับคนอื่นได้	1	2	3	4	5	6	7
12	ถ้าฉันกังวลหรือเสียใจเกี่ยวกับการเล่นกีฬาฉันต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
13	ความยุ่งยากทางอารมณ์มีแนวโน้มที่จะจัดการได้ด้วยตัวของมันเอง	1	2	3	4	5	6	7
14	ฉันคิดว่านักจิตวิทยาการกีฬาจะช่วยให้ฉันเล่นกีฬาได้ดีขึ้นในเวลาที่กดดัน	1	2	3	4	5	6	7
15	ฉันไม่ต้องการให้ใครรู้ว่าฉันได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
16	ถ้าฉันไปพบนักจิตวิทยาการกีฬาฉันไม่ต้องการให้ผู้ฝึกสอนรู้	1	2	3	4	5	6	7
17	นักจิตวิทยาการกีฬาสามารถช่วยทำให้ฉันเล่นกีฬาได้ดีขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
18	ถ้าฉันไปพบนักจิตวิทยาการกีฬาฉันไม่ต้องการให้นักกีฬาคนอื่นรู้	1	2	3	4	5	6	7
19	ขณะที่ฉันรู้สึกว่าไม่รู้จะทำอย่างไรดีฉันต้องการนักจิตวิทยาการกีฬามาช่วยแก้ปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาทางอารมณ์	1	2	3	4	5	6	7
20	ผู้ฝึกสอนจะใส่ใจฉันน้อยลงถ้าฉันไปพบนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
21	นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งจะสามารถผ่านความสับสนทางจิตใจด้วยตัวของเขาเอง	1	2	3	4	5	6	7

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness)

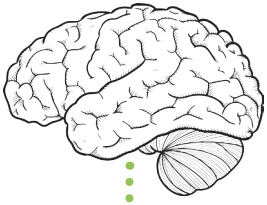
ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นคุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งของผู้ประสบความสำเร็จ กระบวนการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกฝน อีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศจูงใจ เช่น ความสนุก ความสามารถที่นักกีฬาทำได้ ความแตกต่างของบุคคลในด้านต่างๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาด้วย เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา

ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถในการดึงพรสวรรค์และทักษะที่มีอยู่ในตนเองออกมาใช้ได้ตลอดเวลาการแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม เป็นสภาพจิตใจที่ได้รับการพัฒนาเพื่อต่อสู้กับความกดดันในสถานการณ์ต่างๆ ทำให้นักกีฬามีความมั่นใจสามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ภายใต้ความกดดันได้อย่างเต็มศักยภาพ นอกจากจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันแล้วยังสามารถเป็นผู้ที่อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างดีและได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นด้วย

การสร้างและรักษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ

1 นักกีฬาต้องฝึกฝนทักษะในการเล่นกีฬาจนเกิดความชำนาญ

2 นักกีฬาต้องมีทักษะจิตใจที่ดี



นักกีฬาสามารถประเมินตนเองด้านความเข้มแข็งทางจิตใจได้ด้วยการตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬาทราบว่าตนเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากน้อยเพียงใดในแต่ละด้านที่มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จทางการกีฬา นอกจากนั้นหากเป็นนักกีฬามวยปล้ำสามารถประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยแบบวัดที่สร้างมาโดยเฉพาะสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การควบคุมตนเอง สมาธิ การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬามวยปล้ำทราบลักษณะพฤติกรรมและความเข้มแข็งทางจิตใจที่เฉพาะเจาะจงสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
(Psychological Performance Inventory: PPI)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	James Loehr (1986)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540)
แหล่งที่มา	วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ ระดับคะแนน 1 หมายถึง เป็นประจำ ถึงระดับคะแนน 5 หมายถึง ไม่เคยเลย มีจำนวน 42 ข้อ แบ่งออกเป็น 7 ด้าน • **ความมั่นใจในตนเอง** (ข้อ 1, 8, 15, 22, 29, 36) • **การควบคุมพลังงานเชิงลบ** (ข้อ 2, 9, 16, 23, 30, 37) • **การควบคุมสมาธิ** (ข้อ 3, 10, 17, 24, 31, 38) • **การจินตภาพ** (ข้อ 4, 11, 18, 25, 32, 39) • **แรงจูงใจ** (ข้อ 5, 12, 19, 26, 33, 40) • **พลังงานเชิงบวก** (ข้อ 6, 13, 20, 27, 34, 41) • **การควบคุมทัศนคติ** (ข้อ 7, 14, 21, 28, 35, 42)
การคิดคะแนน	**ข้อคำถามที่เป็นคำถามเชิงบวก** ให้คะแนนแบบ 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ (ข้อ 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42) **ข้อคำถามที่เป็นคำถามเชิงลบ** ให้คะแนนแบบ 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ (ข้อ 1, 2, 3, 9, 10, 14, 16, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 38, 40) นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน
วัตถุประสงค์	ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบให้ท่านเลือกตอบอยู่ 5 ข้อ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยๆครั้ง ค่อนข้างบ่อย นานๆครั้ง และไม่เคยเลย กรุณาเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านคิดว่าปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดถูกและคำตอบใดผิด

	คำถาม	ระดับความสำคัญ				
		เป็นประจำ	บ่อยๆครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
1	ฉันเห็นตัวเองเป็นผู้แพ้มากกว่าผู้ชนะในการแข่งขัน					
2	ฉันโกรธและคับข้องใจในขณะแข่งขัน					
3	ฉันว้าวุ่นใจและเสียสมาธิในขณะแข่งขัน					
4	ก่อนแข่งขันฉันเห็นภาพตัวเองเล่นได้อย่างสมบูรณ์					
5	ฉันมีแรงจูงใจสูงที่จะแข่งขันให้ดีที่สุด					
6	ฉันรักษาอารมณ์ที่ดีได้ตลอดการแข่งขัน					
7	ฉันเป็นคนที่คิดในแง่ดีขณะแข่งขัน					
8	ฉันเชื่อในความเป็นนักกีฬาของฉัน					
9	ฉันตกใจง่ายหรือกลัวในการแข่งขัน					
10	ในสถานการณ์คับขันของการแข่งขันฉันตื่นเต้นเป็นอย่างมาก					

	คำถาม	ระดับความสำคัญ				
		เป็นประจำ	บ่อยๆครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้งๆคราว	ไม่เคยเลย
11	ฉันฝึกทักษะกีฬาในใจ					
12	เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ในการเป็นนักกีฬาของฉันทำให้ฉันต้องฝึกหนัก					
13	ฉันสามารถที่จะสนุกกับการแข่งขันได้แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆมากมาย					
14	ฉันพูดในสิ่งที่ไม่ดีกับตัวเองขณะแข่งขัน					
15	ฉันเสียความเชื่อมั่นในตนเองได้ง่ายมาก					
16	ความผิดพลาดทำให้ฉันรู้สึกและคิดในทางที่ไม่ดี					
17	ฉันสามารถขจัดอารมณ์ที่มารบกวนและเรียกสมาธิกลับคืนมาได้เร็ว					
18	ฉันสร้างภาพเกี่ยวกับกีฬาที่ฉันเล่นได้ง่ายมาก					
19	ฉันไม่ต้องถูกผลักดันให้แข่งขันหรือซ้อมหนักเพราะตัวฉันเองเป็นผู้ให้แรงจูงใจที่ดีที่สุด					
20	ฉันมีอารมณ์ตึงเครียดเมื่อมีสิ่งต่างๆมารบกวนจิตใจขณะแข่งขัน					
21	ฉันทุ่มเทความพยายามเต็ม 100% ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม					
22	ฉันสามารถเล่นได้สูงถึงระดับพรสวรรค์และทักษะที่มี					
23	กล้ามเนื้อของฉันตึงมากขณะแข่งขัน					
24	ฉันรู้สึกใจลอยขณะแข่งขัน					

	คำถาม	ระดับความสำคัญ				
		เป็นประจำ	บ่อยๆครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
25	ฉันสร้างภาพการเล่นในสถานการณ์ที่ยากก่อนการแข่งขันจริง					
26	ไม่ว่าอะไรก็ตามฉันจะมุ่งมั่นเพื่อให้ฉันได้บรรลุผลเต็มศักยภาพการเป็นนักกีฬาของฉัน					
27	ฉันฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจเต็มที่					
28	ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง					
29	ฉันเป็นผู้แข่งขันที่มีจิตใจเข้มแข็ง					
30	เหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ลมพัด กลโกงของผู้แข่งขัน และผู้ตัดสินที่ไม่มีประสิทธิภาพทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก					
31	ฉันคิดถึงความผิดพลาดหรือการพลาดโอกาสในอดีตขณะแข่งขัน					
32	ฉันใช้การนึกภาพขณะแข่งขันเพื่อช่วยให้ฉันเล่นได้ดีขึ้น					
33	ฉันรู้สึกเบื่อและหมดอาลัย					
34	ฉันรู้สึกท้าทายและมีแรงดลใจในสถานการณ์ที่ยาก					
35	โค้ชมักพูดว่าฉันมีทัศนคติที่ดี					
36	ฉันสร้างภาพลักษณ์ภายนอกว่าเป็นนักกีฬาที่มีความมั่นใจ					

	คำถาม	ระดับความสำคัญ				
		เป็นประจำ	บ่อยๆครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
37	ฉันยังคงสงบได้ขณะแข่งขันแม้ว่ามีปัญหาต่างๆเกิดขึ้น					
38	สมาธิของฉันเสียได้ง่ายมาก					
39	เมื่อนึกภาพว่าตนเองแข่งขัน ฉันมองเห็นภาพนั้นๆได้อย่างชัดเจน					
40	เมื่อฉันตื่นนอนตอนเช้าฉันรู้สึกตื่นเต้น ที่จะแข่งขันและฝึกซ้อม					
41	การแข่งขันทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและสุขใจอย่างแท้จริง					
42	ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตกาลเป็นโอกาสที่ดีได้					

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ (Mental Toughness Measure for Wrestling Athletes)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	สุรเชษฐ ขวัญใน วิมลมาศ ประชากุล และ สุพัชรินทร์ ปานอุทัย (2555)
แหล่งที่มา	วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 5 หมายถึง มากที่สุด ถึง ระดับคะแนน 1 หมายถึง น้อยที่สุด (ข้อคำถามเชิงลบให้คะแนนกลับกัน) มีจำนวน 30 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ • **การควบคุมตนเอง** (ข้อ 5, 16, 19, 23, 25, 26) • **สมาธิ** (ข้อ 6, 7, 8, 12, 21, 28) • **การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้** (ข้อ 3, 10, 13, 17, 20, 27) • **ความเชื่อมั่นในตนเอง** (ข้อ 2, 4, 11, 18, 24, 29) • **การเอาชนะอุปสรรคต่างๆ** (ข้อ 1, 9, 14, 15, 22, 30)
การคิดคะแนน	นำคะแนนแต่ละข้อที่ได้ในแต่ละองค์ประกอบมารวมกัน **ข้อคำถามเชิงบวก** (ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29) **ข้อคำถามที่เป็นเชิงลบ** (ข้อ 6, 13, 18, 30) ความเข้มแข็งทางจิตใจสูงมาก (132 คะแนนขึ้นไป) ความเข้มแข็งทางจิตใจสูง (119–131 คะแนน) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจปานกลาง (106–118 คะแนน) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ (95–105 คะแนน) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำมาก (ต่ำกว่า 92 คะแนน)
วัตถุประสงค์	ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำ
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับเท่ากับ 0.96 (รายด้านอยู่ระหว่าง 0.89 - 0.93)

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ท่านจะต้องเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับที่ท่านคิดว่าได้ปฏิบัติอยู่

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	แม้ว่าจะเจอคู่ต่อสู้ที่เก่งกว่าแต่ข้าพเจ้าสู้ 100%					
2	ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าทำเทคนิคได้เมื่อลงทำการแข่งขัน					
3	ข้าพเจ้าแสดงท่าทางและน้ำเสียงเพื่อข่มขวัญคู่ต่อสู้					
4	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าเล่นได้ดีทุกครั้งเมื่อลงทำการแข่งขัน					
5	ข้าพเจ้ามีวินัยในการเลือกรับประทานอาหารตามคำแนะนำของนักโภชนาการ					
6	เมื่อคู่ต่อสู้ทำคะแนนไล่ตามตีเสมอและสามารถทำคะแนนนำได้ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเสียสมาธิ					
7	ข้าพเจ้ามีสมาธิจดจ่ออยู่กับคู่ต่อสู้ขณะแข่งขัน					
8	แม้ว่าข้าพเจ้าจะเสียสมาธิแต่สามารถรวบรวมกลับมาได้ทันที					
9	เมื่อถูกผู้ฝึกสอนดุด่าหรือจากคนรอบข้างข้าพเจ้าเปลี่ยนเป็นความท้าทายและฝึกซ้อมมากขึ้น					

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	ข้าพเจ้าแสดงพลังที่เหนือกว่าคู่ต่อสู้ตั้งแต่สัมผัสมือก่อนเริ่มแข่งขัน					
11	การฝึกซ้อมเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง					
12	ข้าพเจ้าตัดสิ่งรบกวนรอบข้างได้ดี ในขณะแข่งขัน					
13	เมื่อข้าพเจ้าถูกคู่ต่อสู้จับยึดก็จะปล่อยให้ทำต่อไปแม้มีโอกาสกลับมาได้เปรียบ					
14	เมื่อมีอาการบาดเจ็บรบกวนข้าพเจ้ายังฝึกซ้อมเต็มที่					
15	เมื่อมีอาการบาดเจ็บขณะแข่งขัน ข้าพเจ้ายังสามารถทำการแข่งขันต่อไป					
16	ข้าพเจ้ามีการพักผ่อนอย่างเพียงพอตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อมและช่วงเวลาของการแข่งขันอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง					
17	เมื่อสัญญาณนกหวีด “เริ่มแข่งขัน” ดังขึ้นข้าพเจ้าลุยใส่คู่ต่อสู้ทันที					
18	เมื่อถูกทำโทษ “O” Caution ข้าพเจ้ารู้สึกว่าความมั่นใจลดลง					
19	ข้าพเจ้าทุ่มเท 100% กับการแข่งขันไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม					
20	ข้าพเจ้านำเสียงเชียร์มากระตุ้นเพื่อให้เกิดความฮึกเหิมในใจ					

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
21	แม้ว่าคู่ต่อสู้จะเล่นนอกเกมและผิดกติกา แต่ไม่ทำให้ข้าพเจ้าเสียสมาธิ					
22	แม้ว่าจะต้องลดน้ำหนักข้าพเจ้ายัง ฝึกซ้อม 100%					
23	ข้าพเจ้าตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ					
24	ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าทำคะแนนได้จากการทำ "Ordered hold หรือ Clinch"					
25	ข้าพเจ้าฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนจัดไว้ให้อย่างเคร่งครัด					
26	ข้าพเจ้ามุ่งมั่นตั้งใจฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาระดับความสามารถให้สูงสุด					
27	ข้าพเจ้าสามารถสร้างโอกาสให้ตัวเองทำคะแนนได้ขณะแข่งขัน					
28	ข้าพเจ้ามีสมาธิจดจ่อต่อการเข้าทำเทคนิค					
29	ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าทำคะแนนได้อีก ถึงแม้จะเป็นฝ่ายตาม					
30	ข้าพเจ้าคิดว่าจะเลิกเล่นกีฬามวยปล้ำในหลายๆครั้ง					

แรงจูงใจทางการกีฬา
(Motivation in Sport)

แรงจูงใจ คือ พลังผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ผู้ที่มีแรงจูงใจจะใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละแต่ผู้ที่ไม่มีแรงจูงใจจะไม่แสดงความพยายามหรือเลิกกระทำก่อนบรรลุเป้าหมาย

กระบวนการจูงใจ

ความต้องการของบุคคลในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดทิศทาง (Direction) และระดับความตั้งใจที่จะปฏิบัติ (Intensity)

ประเภทของแรงจูงใจ

1. **แรงจูงใจภายใน** แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งผลักดันที่มาจากความต้องการภายในตัวบุคคล ซึ่งอาจเป็นเจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจ ความตั้งใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความพอใจ ความต้องการ เป็นต้น

2. **แรงจูงใจภายนอก** แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันที่มาจากภายนอกตัวบุคคล อาจเป็นการได้รับรางวัลเกียรติยศ ชื่อเสียง การได้รับการยอมรับ การยกย่องชมเชย เป็นต้น

ผู้ฝึกสอน ควรเน้นให้นักกีฬารับรู้ว่าตนเองมีอิสระในการตัดสินใจหรือกระทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง การกระตุ้นให้นักกีฬารับรู้ว่าตนเองมีอิสระในการตัดสินใจถือเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาแรงจูงใจภายในของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี โดยมีวิธีการกระตุ้นให้นักกีฬารับรู้ว่าตนเองมีอิสระในการตัดสินใจ คือ

1 ให้นักกีฬามีขอบเขตและเลือกตัดสินใจหรือทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง

2 ให้เหตุผลกับนักกีฬาในการปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกซ้อมต่างๆ

3 ให้การยอมรับและให้เกียรติในมุมมอง ความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึกของนักกีฬา

4 ให้โอกาสนักกีฬาคิดและตัดสินใจอย่างเหมาะสม รวมถึงการสนับสนุนให้ริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ

5 ให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) กับนักกีฬาอยู่เสมอ

6 หลีกเลี่ยงการใช้อำนาจของการเป็นผู้ฝึกสอนในการออกคำสั่งให้ปฏิบัติตามแต่ควรเป็นการเน้นให้นักกีฬาเห็นความสำคัญจนพร้อมที่ปฏิบัติตาม

7 สนับสนุนให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา และไม่สนับสนุนให้มีการเปรียบเทียบทางสังคมมากจนเกินไป เช่น ฉันดีกว่าเพราะฉันเป็นผู้ชนะ

ได้รวบรวมแบบสอบถามต่างๆที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬาสามารถประเมินในเบื้องต้นว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาเข้าร่วมกิจกรรมกีฬารวมถึงการประเมินความคิดที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

แบบวัดความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา (Task and Ego Orientation Sport Questionnaire: TEOSQ)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Li, Vongjaturapat &Harmer (1994)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร
แหล่งที่มา	คุณัตว์ พิธพรชัยกุล วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา (2549)
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ถึง ระดับคะแนน 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด มีจำนวน 13 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 2 ด้าน • **มุ่งในการกระทำหรืองาน (Task)** (ข้อ 2, 5, 7, 8, 10, 12, 13) • **มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Ego)** (ข้อ 1, 3, 4, 6, 9, 11)

การคิดคะแนน	นำคะแนนของแต่ละข้อที่ได้ในแต่ละด้านมาบวกกันและหารด้วย 2 เช่น **ด้านมุ่งในการกระทำหรืองาน** มีจำนวนข้อคำถาม 7 ข้อ แต่ละข้อมีคะแนนสูงสุด 5 คะแนน ดังนั้นคะแนนสูงสุดมีค่าเท่ากับ 35 คะแนน และแบ่งกลุ่ม โดยใช้หลักเกณฑ์ดังนี้ • **กลุ่ม Task สูง Ego สูง** มีคะแนน Task > 17.5 และ Ego > 15.0 • **กลุ่ม Task สูง Ego ต่ำ** มีคะแนน Task > 17.5 และ Ego < 15.0 • **กลุ่ม Task ต่ำ Ego สูง** มีคะแนน Task < 17.5 และ Ego > 15.00 • **กลุ่ม Task ต่ำ Ego ต่ำ** มีคะแนน Task < 17.5 และ Ego < 15.0
วัตถุประสงค์	ประเมินความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับเท่ากับ 0.80 (รายด้านอยู่ระหว่าง 0.78 - 0.85)

แบบวัดความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความข้างล่างนี้และเลือกทำเครื่องหมาย ✕ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่า ตัวเองเล่นกีฬาประสบความสำเร็จเมื่อ...	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าเล่นได้และมีทักษะนั้นแต่เพียงผู้เดียว					
2	ข้าพเจ้าเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ซึ่งทำให้อยากฝึกฝนมากขึ้น					
3	ข้าพเจ้าสามารถทำได้ดีกว่าคนอื่น					
4	คนอื่นๆ ไม่สามารถทำได้ดีเท่าข้าพเจ้า					
5	ข้าพเจ้าได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างและสนุกที่จะทำ					
6	คนอื่นๆ ทำให้เสียส่วนข้าพเจ้าไม่					
7	ข้าพเจ้าเรียนรู้ทักษะใหม่จากการฝึกอย่างหนัก					
8	ข้าพเจ้าฝึกฝนอย่างหนักจริงๆ					
9	ข้าพเจ้าทำแต้ม ทำประตู หรือเล่นได้สูงสุด					
10	สิ่งที่ข้าพเจ้าเรียนรู้ทำให้อยากฝึกฝนมากขึ้น					
11	ข้าพเจ้าคือคนที่เก่งที่สุด					
12	ทักษะที่ข้าพเจ้าเรียนรู้ทำให้รู้สึกดี					
13	ข้าพเจ้าทำดีที่สุด					

แบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา (Participation Motivation Questionnaire: PMQ)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Gill, Gross, & Huddleston (1983)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	คุณัตว์ พิธพรชัยกุล (2546)
แหล่งที่มา	ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 5 หมายถึง สำคัญมากที่สุด ถึง ระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่สำคัญเลย มีจำนวน 30 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 8 ด้าน คือ • **แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ / การยอมรับ** (ข้อ 3, 14, 21, 23, 25, 28) • **การทำงานเป็นทีม** (ข้อ 8, 9, 20, 22, 27, 30) • **สมรรถภาพ** (ข้อ 4, 13, 15, 18, 24) • **กิจกรรมทางสังคม** (ข้อ 2, 5, 6) • **ความตื่นเต้น / ความสนุกสนาน** (ข้อ 7, 26, 29) • **การแสดงออก** (ข้อ 16, 17, 19) • **การมีส่วนร่วม** (ข้อ 11, 12) • **การพัฒนาทักษะ** (ข้อ 1, 10)
การคิดคะแนน	นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้หารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน
วัตถุประสงค์	ประเมินแรงจูงใจในการพิจารณาหรือตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับเท่ากับ 0.90

แบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความข้างล่างนี้และทำเครื่องหมาย ✕ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเพราะ.....	สำคัญมากที่สุด	สำคัญมาก	ค่อนข้างสำคัญ	สำคัญน้อย	ไม่สำคัญ
1	ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาทักษะของข้าพเจ้า	5	4	3	2	1
2	ข้าพเจ้าต้องการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนของข้าพเจ้า	5	4	3	2	1
3	ข้าพเจ้าอยากมีชัยชนะ	5	4	3	2	1
4	ข้าพเจ้าต้องการใช้พลังงาน	5	4	3	2	1
5	ข้าพเจ้าชอบการท่องเที่ยว	5	4	3	2	1
6	ข้าพเจ้าต้องการรักษารูปร่างให้คงเดิม	5	4	3	2	1
7	ข้าพเจ้าชอบความตื่นเต้น	5	4	3	2	1
8	ข้าพเจ้าชอบการทำงานเป็นทีม	5	4	3	2	1
9	ครอบครัวของข้าพเจ้าหรือเพื่อนสนิทต้องการให้ข้าพเจ้าเล่นด้วย	5	4	3	2	1
10	ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ	5	4	3	2	1
11	ข้าพเจ้าชอบการได้พบเพื่อนใหม่ๆ	5	4	3	2	1
12	ข้าพเจ้าชอบทำในบางสิ่งบางอย่างที่ข้าพเจ้ารู้สึกดี	5	4	3	2	1

	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเพราะ.....	สำคัญมากที่สุด	สำคัญมาก	ค่อนข้างสำคัญ	สำคัญน้อย	ไม่สำคัญ
13	ข้าพเจ้าต้องการลดความตึงเครียด	5	4	3	2	1
14	ข้าพเจ้าอยากได้รางวัล	5	4	3	2	1
15	ข้าพเจ้าอยากออกกำลังกาย	5	4	3	2	1
16	ข้าพเจ้าอยากมีอะไรบางอย่างทำ	5	4	3	2	1
17	ข้าพเจ้าชอบการแสดงออก	5	4	3	2	1
18	ข้าพเจ้าชอบความมีน้ำใจของทีม	5	4	3	2	1
19	ข้าพเจ้าชอบที่ได้ออกนอกบ้าน	5	4	3	2	1
20	ข้าพเจ้าชอบการแข่งขัน	5	4	3	2	1
21	ข้าพเจ้าชอบที่ได้รู้สึกว่าข้าพเจ้ามีความสำคัญ	5	4	3	2	1
22	ข้าพเจ้าอยากเป็นส่วนหนึ่งของทีม	5	4	3	2	1
23	ข้าพเจ้าต้องการก้าวไปสู่ระดับที่สูงขึ้น	5	4	3	2	1
24	ข้าพเจ้าต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี	5	4	3	2	1
25	ข้าพเจ้าต้องการมีชื่อเสียง	5	4	3	2	1
26	ข้าพเจ้าชอบความท้าทาย	5	4	3	2	1
27	ข้าพเจ้าชอบผู้ฝึกสอนหรือคนแนะนำกิจกรรมกีฬา	5	4	3	2	1
28	ข้าพเจ้าต้องการได้รับการยอมรับ	5	4	3	2	1
29	ข้าพเจ้าชอบความสนุกสนาน	5	4	3	2	1
30	ข้าพเจ้าชอบใช้อุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬา	5	4	3	2	1

ความวิตกกังวล ทางการกีฬา (Anxiety in Sport)

ความวิตกกังวลทางการกีฬา คือ สภาวะที่นักกีฬามีความรู้สึกหวาดกลัว กระวนกระวายใจต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นโดยไม่สามารถระบุถึงสาเหตุที่แท้จริงของสิ่งนั้นได้ ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองจะไม่สามารถประสบผลสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้

สาเหตุของความวิตกกังวล

1. ขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. ความเชื่อในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องวิตกกังวล
3. ความสามารถในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง
4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน
5. ความพร้อมของร่างกาย
6. สภาพแวดล้อม

เมื่อเกิดความวิตกกังวล/ความเครียด ร่างกายจะทำงานผิดปกติ เช่น หายใจสั้นๆ ตื้นๆ หัวใจเต้นเร็ว ปั่นป่วนท้อง ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อตึง ฯลฯ อาจส่งผลให้ความสามารถในการเล่นกีฬาลดลง

ภาพกระบวนการเกิดความวิตกกังวล

สาเหตุความวิตกกังวล

- ลักษณะนิสัย
- ระดับทักษะกีฬา
- ระดับการยึดถือตนเอง
- ความกดดันจากสังคม
- ความไม่แน่ใจในผลงาน
- ลักษณะส่วนบุคคล
- ความเครียดสะสมจากการใช้ชีวิตประจำวัน

ผลของความวิตกกังวล

- การตอบสนองทางร่างกาย
- ความจำไม่ดี
- ขาดความสนใจ
- เพิ่มสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้า
- เพิ่มความวิตกกังวลทางจิตใจ
- กระตุ้นให้เกิดการบาดเจ็บ

วิธีการลดความวิตกกังวล

ทางร่างกาย

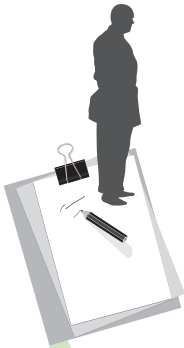
- การให้ข้อมูลย้อนกลับ
- การรับรู้ความรู้สึก
- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- การผ่อนคลายความคิด
- การทำสมาธิ

ทางจิตใจ

- หยุดคิด
- การจัดการความเครียด
- การบำบัดด้วยการให้เหตุผลทางความคิด
- การปรับความคิด
- การพูดกับตนเองทางบวก

ปัจจัยอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล

- อายุ
- เพศ
- การสนับสนุนจากสังคม
- การให้ความสำคัญกับข้อมูลย้อนกลับ
- ประสบการณ์ที่ผ่านมา
- ความเชื่อมั่นในตนเอง
- ความมีคุณค่าในตนเอง
- ความคาดหวังของผู้อื่น



ความวิตกกังวลทางการกีฬาอาจเป็นสิ่งที่นักกีฬาหลีกเลี่ยงไม่ได้และใช่ว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลจะส่งผลให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง จากข้อมูลการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาต่างยืนยันว่าหากนักกีฬามีความวิตกกังวลในระดับเหมาะสมจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาสูงสุด แต่สิ่งที่นักกีฬาต้องรับรู้ให้ได้ คือ ระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมของตนเองคือระดับใด ซึ่งนักกีฬาแต่ละบุคคลอาจมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมแตกต่างกัน จึงต้องมีการประเมินความวิตกกังวลทางการกีฬา สำหรับการประเมินตนเองด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาประกอบด้วย

- แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขันฉบับปรับปรุง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (ประเมินระดับความเข้มหรือความมากน้อยของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง)

- แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ฉบับปรับปรุง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (ประเมินระดับความเข้มหรือความมากน้อยของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงทิศทางของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองที่จะส่งผลต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขันกีฬา)

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขัน ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory: CSAI – 2R)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Cox, Martens & Russell (2003)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	พิชิต เมืองนาโพธิ์
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 4 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 4 หมายถึง มาก ถึงระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่เลย มีจำนวน 17 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ • **ความวิตกกังวลทางร่างกาย** (ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17) • **ความวิตกกังวลทางจิตใจ** (ข้อ 2, 5, 8, 11, 14) • **ความเชื่อมั่นในตนเอง** (ข้อ 3, 7, 10, 13, 16)
การคิดคะแนน	นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 • **ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ** (10–19 คะแนน) • **ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง** (20–30 คะแนน) • **ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง** (31–40 คะแนน)
วัตถุประสงค์	ประเมินความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (ความเข้ม)
ค่าความเชื่อถือได้	รายด้านอยู่ระหว่าง 0.70 - 0.80

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขัน ฉบับปรับปรุง

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✕ ลงในหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลานานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่าน**ในขณะนี้**

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
1	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	1	2	3	4
2	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
3	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง	1	2	3	4
4	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	1	2	3	4
5	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
6	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
8	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด	1	2	3	4
9	หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
10	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
11	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
12	ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง	1	2	3	4

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
13	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
14	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
15	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
16	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4
17	ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1	2	3	4

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขันประยุกต์ฉบับปรับปรุง (Modified Revised Competitive State Anxiety Inventory: MCSAI – 2R)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Jones, Swain & Hardy (1993, 1995)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	สุพัชรินทร์ ปานอุทัย
แหล่งที่มา	วิทยาสารกำแพงแสน, 8(1): 29-44.
ลักษณะเครื่องมือ	ในแต่ละข้อคำถามมีการประเมินในลักษณะความเข้มและทิศทาง ประกอบด้วย • มาตราส่วนประมาณค่า มี 4 ระดับคะแนน (เหมือน CSAI-2R) • มาตราส่วนประมาณค่า มี 7 ระดับคะแนน เริ่มตั้งแต่ระดับคะแนน -3 ถึง +3 ระดับคะแนน –3 หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางไม่ดี ถึงระดับคะแนน +3 หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางที่ดี มีจำนวน 17 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน • **ความวิตกกังวลทางร่างกาย** (ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17) • **ความวิตกกังวลทางจิตใจ** (ข้อ 2, 5, 8, 11, 14) • **ความเชื่อมั่นในตนเอง** (ข้อ 3, 7, 10, 13, 16)

การคิดคะแนน	**ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะความเข้ม** มี 4 ระดับคะแนน นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 • **ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ** (10 - 19 คะแนน) • **ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง** (20 -30 คะแนน) • **ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง** (31 - 40 คะแนน) **ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะทิศทาง** มี 7 ระดับคะแนน คือ – 3 ถึง + 3 ให้นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน • **ความวิตกกังวลทางจิตใจ** (คะแนน -15 ถึง +15) • **ความวิตกกังวลทางร่างกาย** (คะแนน -21 ถึง +21) • **ความเชื่อมั่นในตนเอง** (คะแนน -15 ถึง +15)
วัตถุประสงค์	ประเมินความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (ความเข้มและทิศทาง)
ค่าความเชื่อถือได้	ความเข้ม เท่ากับ 0.75 และทิศทาง เท่ากับ 0.90

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขันประยุกต์ ฉบับปรับปรุง (MCSAI-2R)

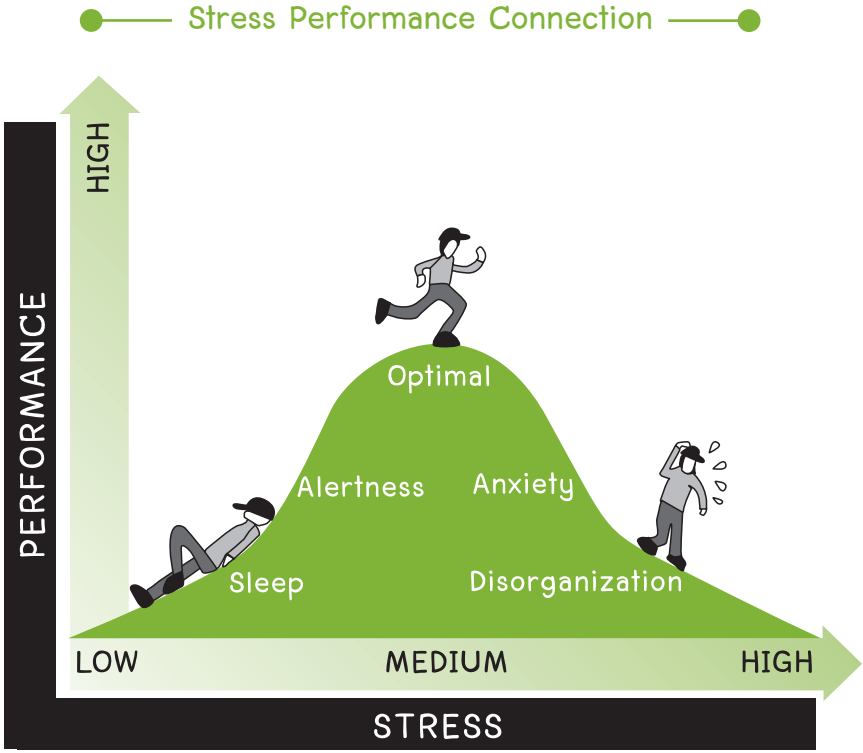
จงตอบคำถามต่อไปนี้ว่าท่านรู้สึกอย่างไรต่อการแข่งขันขณะนี้ และความรู้สึกนี้ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของท่านเพียงใด

ข้อ	ข้อคำถาม	การรับรู้				ส่งผลต่อการแสดงความสามารถ						
		ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก	ไม่ดี ◀·····			ปกติ	·····▶		ดี
		(1)	(2)	(3)	(4)	(-3)	(-2)	(-1)	0	(1)	(2)	(3)
1	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น											
2	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน											
3	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง											
4	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด											

ข้อ	ข้อคำถาม	การรับรู้				ส่งผลต่อการแสดงความสามารถ						
		ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก	ไม่ดี ◀·····			ปกติ	·····▶		ดี
		(1)	(2)	(3)	(4)	(-3)	(-2)	(-1)	0	(1)	(2)	(3)
5	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้											
6	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง											
7	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย											
8	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด											
9	หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น											
10	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี											
11	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี											
12	ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง											

ข้อ	ข้อคำถาม	การรับรู้				ส่งผลต่อการแสดงความสามารถ						
		ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก	ไม่ดี ◀·····			ปกติ	·····▶		ดี
		(1)	(2)	(3)	(4)	(-3)	(-2)	(-1)	0	(1)	(2)	(3)
13	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย											
14	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า											
15	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น											
16	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี											
17	ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด											

ความเครียด ทางการกีฬา (Stress in Sports)


Stress Performance Connection
HIGH
PERFORMANCE
Optimal
Alertness
Anxiety
Sleep
Disorganization
LOW
MEDIUM
HIGH
STRESS

ในสถานการณ์ทางกีฬามักมีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิดของนักกีฬาจนทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาที่เคยทำได้ดีกลับมีประสิทธิภาพลดลง สาเหตุดังกล่าวเกิดจากการที่นักกีฬาปล่อยให้เหตุการณ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อกระบวนการทางความคิดและไม่สามารถจัดการให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้จึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกหวาดกลัว กระวนกระวายใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นหรือกลัวความผิดหวัง ลักษณะความคิดที่เป็นการคาดการณ์เหตุการณ์ล่วงหน้าที่ยังไม่เกิดขึ้นเรียกว่า "ความวิตกกังวล" และหากนักกีฬาไม่สามารถปรับตัวต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้จะส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่เรียกว่า **"ความเครียด"** ซึ่งจะนำไปสู่การตอบสนองภายในร่างกายและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น กล้ามเนื้อเกร็งตัว ท้องผูก นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูงขึ้น หรือระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น หากสภาวะดังกล่าวไม่ได้รับการบรรเทาให้ลดลงหรือได้รับการจัดการที่ดีแล้วย่อมก่อให้เกิดปัญหาเรื้อรังและมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วยและการเลิกเล่นกีฬา นักกีฬาต้องทราบระดับการกระตุ้นของตนเองเพื่อเพิ่มหรือลดระดับของความรู้สึกหรือความคิดให้อยู่ในระดับเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ความเครียดระดับต่ำและความเครียดที่เกิดขึ้นมีระยะเวลาไม่นานจนเกินไปจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ ด้วยความกระตือรือร้น มีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา มีความรู้สึกเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นและไม่มีผลให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol hormone) ที่ไปกดการทำงานของต่อมใต้สมอง และโดยเฉพาะนักกีฬาสตรีจะมีผลต่อการรบกวนการหลั่งของฮอร์โมนที่กระตุ้นการทำงานของรังไข่ ซึ่งทำให้เกิดภาวะการมีประจำเดือนผิดปกติได้

ดังนั้นนักกีฬาควรต้องเรียนรู้ตนเองและทำความเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดทางการกีฬา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การตระหนักรู้ตนเองจากการกระตุ้น

การตระหนักรู้ตนเองจากการกระตุ้น หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์และระดับการควบคุมตนเอง ซึ่งนักกีฬาต้องทราบเกี่ยวกับการควบคุมตนเองและรู้จักสภาพอารมณ์ของตนเอง เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลต่อความสามารถในทางที่ดีขึ้นและความสามารถในทางที่แย่ลง สำหรับวิธีการเรียนรู้การตระหนักรู้ตนเองจากการกระตุ้น มีแนวทางดังนี้

การคิดย้อนกลับไปถึงการแสดงความสามารถที่ดี เช่น "กำลังเล่นอยู่ในสนามแข่งขันจริง" โดยพยายามจินตนาการถึงการแข่งขันจริงอย่างชัดเจนและเป็นไปได้ มุ่งจุดสนใจที่ความรู้สึกและความคิดในช่วงเวลานั้นเพียงปฏิบัติอย่างน้อย 5 นาที จะรับรู้ถึงความรู้สึกขณะนั้น ต้องฝึกจนกระทั่งเกิดความชำนาญ เมื่อสามารถปฏิบัติได้แล้วให้ทำแบบประเมิน โดยระดับความรู้สึก 1 หมายถึง มากที่สุด และระดับความรู้สึก 6 หมายถึงน้อยที่สุด ตัวอย่างเช่น ถ้ารู้สึกว่า "เล่นได้ดีมากที่สุด" ให้วงกลมหมายเลข 1 หรือถ้ารู้สึกว่า "กังวลใจระดับมากที่สุด" ให้วงกลมหมายเลข 6

แบบประเมินความพร้อมด้านจิตใจของนักกีฬา

คำชี้แจง กรุณาบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะแข่งขันกีฬา โดยทำเครื่องหมาย ◯ รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เป็นเพียงการประเมินภาวะจิตใจและความสามารถทางการกีฬาในขณะเวลานั้น

ภาวะทางจิตใจ	ระดับความรู้สึก						ภาวะทางจิตใจ
เล่นได้ดีมาก	1	2	3	4	5	6	เล่นได้แย่มาก
รู้สึกผ่อนคลายมาก	1	2	3	4	5	6	รู้สึกกังวลใจมาก
รู้สึกมั่นใจมาก	1	2	3	4	5	6	รู้สึกขาดความมั่นใจมาก
รู้สึกว่าสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้	1	2	3	4	5	6	รู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้
กล้ามเนื้อผ่อนคลายมาก	1	2	3	4	5	6	กล้ามเนื้อตึงตัวมาก
รู้สึกถึงพลังที่มีอยู่อย่างมาก	1	2	3	4	5	6	รู้สึกอ่อนล้าอย่างมาก
พูดกับตัวเองทางบวก	1	2	3	4	5	6	พูดกับตัวเองทางลบ
รู้สึกถึงความมุ่งมั่นในตนเองอย่างมาก	1	2	3	4	5	6	รู้สึกขาดความมุ่งมั่นในตนเองอย่างมาก
รู้สึกถึงความง่ายไม่ต้องใช้ความพยายาม	1	2	3	4	5	6	รู้สึกถึงความยากต้องใช้ความพยายามมาก
พลังที่มีอยู่ในตัวเองสูง	1	2	3	4	5	6	พลังที่มีอยู่ในตัวเองต่ำ

(Weinberg & Gould, 2003)

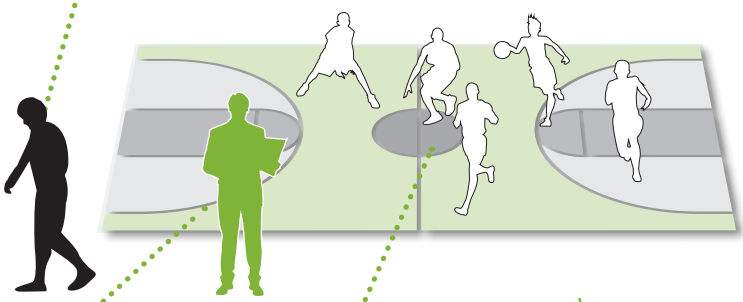
แบบประเมินความพร้อมด้านจิตใจของนักกีฬาไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดเป็นเพียงการประเมินความสัมพันธ์ของภาวะทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาที่มีอยู่ในขณะนั้น หลังจากการประเมินเสร็จสิ้น นักกีฬาจะพบว่ามีทั้งความสามารถที่ดีและความสามารถที่ไม่ดีเกิดขึ้น โดยหากประเมินแล้วพบว่าในส่วนใดที่เป็นความสามารถไม่ดีให้กลับไปดำเนินการตามกระบวนการฝึกจิตใจเพื่อลดความไม่พร้อมด้านจิตใจของนักกีฬา แล้วจึงกลับมาตอบแบบประเมินความพร้อมด้านจิตใจอีกครั้ง

ความเครียดทางการกีฬา เป็นสภาวะที่นักกีฬาไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจและส่งผลต่อการปรับตัวอันมีผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม จนทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง สำหรับกระบวนการเกิดความเครียด สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดต่างๆ มีดังต่อไปนี้

สาเหตุของความเครียดทางการกีฬา

สาเหตุของความเครียดทางการกีฬาอาจมาจากโปรแกรมการฝึกซ้อมที่หนักและต่อเนื่อง การแข่งขันที่มีอยู่ตลอดเวลา การเดินทางที่ยาวไกล การดำเนินชีวิตที่ต้องทำแต่สิ่งเดิมๆ การขาดเวลาส่วนตัว เวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ปฏิสัมพันธ์ภายในทีมไม่เกิดขึ้น เป็นต้น สามารถสรุปแหล่งของความเครียดทางการกีฬาได้ 3 ประการ คือ

สาเหตุจากตัวเอง เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เช่น การรับรู้ว่าตนเองไม่มีความสามารถ สู้คนอื่นไม่ได้ ขาดความมั่นใจ



สาเหตุจากสถานการณ์ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินสถานการณ์แวดล้อม เช่น การรับรู้ว่าตนเองไม่มีความสำคัญต่อทีมเพราะไม่ได้รับการดูแลจากผู้ฝึกสอนเหมือนเพื่อนร่วมทีมคนอื่น

สาเหตุจากบุคคลอื่น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากการให้ความสำคัญกับบุคคลอื่นมากกว่าการให้ความสำคัญกับตนเอง มักอยู่ในสภาวะยินยอมให้บุคคลอื่นมามีอิทธิพลต่อตนเองเป็นสำคัญ เพราะฉะนั้นหากนักกีฬาเกิดความเครียดที่มีสาเหตุมาจากบุคคลอื่น จึงมักขจัดความเครียดออกจากตนเองไม่ได้หมดอย่างแท้จริง เพราะเมื่อนักกีฬาต้องกลับมาพบเจอบุคคลเดิมความเครียดจะเกิดขึ้นอีก

ประเภทของความเครียดทางการกีฬา

ความเครียดเป็นแนวคิดพื้นฐานจากความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจที่เชื่อว่าความรู้สึกหรืออารมณ์มีผลต่อสุขภาพหรือความเจ็บป่วยทางร่างกายได้ โดยแบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

ความเครียดทางบวก

เป็นความเครียดในทางดีซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามแสวงหา เมื่อมีความตั้งใจจะทำดีมากๆ เช่น ดีใจ ตื่นเต้น หรือเมื่อมีความสุขมากๆ เมื่อต้องขึ้นรับเหรียญรางวัล เพราะเป็นความกดดันจึงพยายามจะทำให้ดีที่สุด ความเครียดทางบวกถ้ามีระดับไม่สูงมากเกินไปจะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาดีขึ้น

ความเครียดทางลบ

เป็นความเครียดในทางไม่ดีซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อข้อเรียกร้องต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว เป็นความรู้สึกต่อความกดดันที่มีความคับข้องใจ สับสน ความกลัว ความกังวลใจที่จะทำผิดพลาดหรือทำไม่ได้

ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด โดยจะส่งผลต่อการทำงานของระบบภายในร่างกาย 5 ระบบ ดังต่อไปนี้

1 **การตอบสนองของกล้ามเนื้อ** คือ การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อซึ่งทำให้เกิดการแสดงออกทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวด้วยความสนุกสนานหรือหลีกหนีอันตราย โดยการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมี 2 ลักษณะ คือ

1.1 การหดตัวของกล้ามเนื้อ ในภาวะที่ร่างกายเกิดความเครียดจะส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดความตึงตัวมากกว่าปกติ ซึ่งเมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจะส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติมีการสั่งการไปยังต่อมหมวกไต (Adrenal gland) ให้มีการหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีน (Adrenaline hormone) ออกมา ซึ่งฮอร์โมนอะดรีนาลีนมีผลต่อการไหลเวียนโลหิตและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ทำให้หลอดเลือดมีการขยายตัวและเลือดถูกส่งไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มากขึ้นจึงเกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

1.2 การคลายตัวของกล้ามเนื้อ ในภาวะที่ร่างกายผ่อนคลายจะส่งผลให้กล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานเป็นปกติไม่มีความตึงเครียดเกิดขึ้น แต่ในบางสถานการณ์หากกล้ามเนื้อของนักกีฬาผ่อนคลายมากเกินพอดีอาจส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ ได้ดีเท่าที่ควร (บริเวณที่มีการตอบสนองต่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างชัดเจน ได้แก่ นิ้ว ขา และลำคอ)

2

การตอบสนองของระบบย่อยอาหาร เป็นการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ เพื่อทำหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งการตอบสนองของระบบย่อยอาหารมี 2 ลักษณะ คือ

2.1 ท้องร่วง เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวของลำไส้อย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่สามารถดูดซึมน้ำได้ทัน ซึ่งพบเห็นได้ในกรณีที่นักกีฬามีความเครียดสูงก่อนการแข่งขันอาจมีอาการปวดท้องและท้องเสียตามมา

2.2 ท้องผูก เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวของลำไส้อย่างช้าๆ ทำให้เกิดการอุดตันในลำไส้ มักเกิดขึ้นกับนักกีฬาที่มีความเครียดเรื้อรัง โดยไม่ได้รับการบำบัดหรือช่วยเหลือใดๆ เพื่อให้ความเครียดนั้นหายไป จนกระทั่งส่งผลต่อระบบการทำงานของระบบย่อยอาหารและมีอาการท้องผูกตามมา อาการท้องผูกมักพบในช่วงการฝึกซ้อมหรือการเก็บตัวยาวนาน โดยปราศจากการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจที่เหมาะสม

3

การตอบสนองของสมอง เป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในส่วนของสมอง ซึ่งสามารถตรวจสอบได้จากการบันทึกการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมอง โดยวัดออกมาเป็นค่าความถี่มีหน่วยเป็นจำนวนรอบต่อวินาที นอกจากนี้ยังสามารถบอกถึงขนาดของคลื่นด้วยคลื่นไฟฟ้าสมองที่ปรากฏขึ้น โดยสามารถอธิบายตามลักษณะของคลื่นไฟฟ้าโดยเชื่อมโยงไปสู่ความคิดและพฤติกรรมของบุคคล ดังนี้คือ

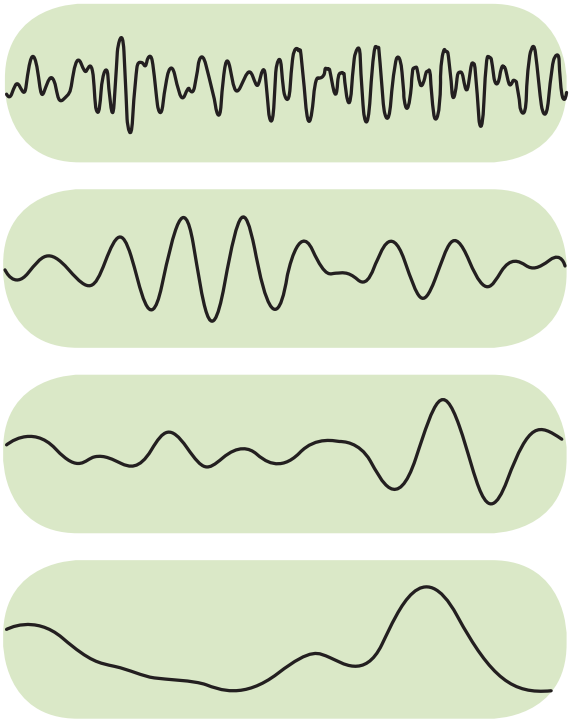
3.1 คลื่นเบต้า คลื่นลักษณะนี้จะเป็นคลื่นที่มีความเร็วมาก ความถี่สูงมากกว่า 13 รอบ/วินาที บางครั้งอาจมีความถี่สูงถึง 40 รอบ/วินาที คลื่นชนิดนี้มีขนาดต่ำโดยจะพบคลื่นชนิดนี้มากในภาวะที่บุคคล**ตื่นเต้นมาก (Alert)** กระฉับกระเฉง มีความตั้งใจจดจ่อ ถ้าสูงมากเกินไปจะปิดการเรียนรู้ หลงลืม

3.2 คลื่นอัลฟา เป็นคลื่นที่มีระเบียบมีความถี่ระหว่าง 7 - 13 รอบ/วินาที โดยจะพบมากในช่วงที่บุคคล**มีความสงบผ่อนคลาย (Relax)** ขณะตื่น

3.3 คลื่นทีต้า เป็นคลื่นที่มีขนาดสูง คลื่นช้า มีความถี่ระหว่าง 4 – 7 รอบ/วินาที จะพบมากในช่วงที่บุคคลหลับ **อยู่ในภาวะภวังค์ หรือมีความเครียดและผิดหวัง**

3.4 คลื่นเดลต้า เป็นคลื่นที่มีความถี่น้อยกว่า 4 รอบ/วินาที บางครั้งอาจช้าถึง 1 รอบ/2 – 3 วินาที จะพบในช่วงที่บุคคลอยู่ในภาวะ**หลับสนิท ไม่รู้สึกตัว**

ภาพลักษณะของคลื่นไฟฟ้าสมอง



BETA
มากกว่า 13 รอบ/วินาที

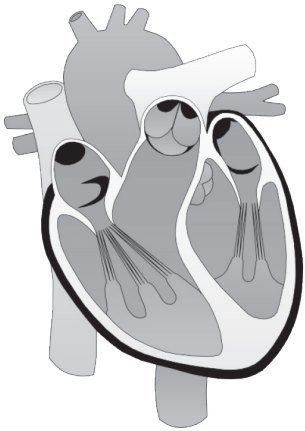
ALPHA
7-13 รอบ/วินาที

THETA
4-7 รอบ/วินาที

DELTA
น้อยกว่า 4 รอบ/วินาที

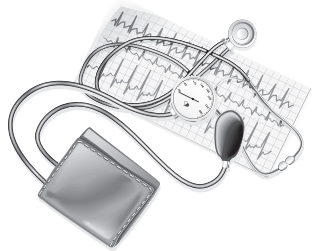
4

การตอบสนองของระบบหลอดเลือดและหัวใจ เมื่อร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงจะมีการกระตุ้นการทำงานของระบบหลอดเลือดและหัวใจ 3 ลักษณะคือ



4.1 กลไกการเอาตัวรอด โดยหัวใจจะทำงานมากขึ้นเพื่อทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์จริง เมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียดร่างกายจะเตรียมความพร้อมในการจะ "สู้" หรือ "หนี" ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น การหายใจถี่ขึ้นแต่เป็นการหายใจตื้นๆ มีการขับฮอร์โมนอะดรีนาลีนและฮอร์โมนอื่นๆ เข้าสู่กระแสเลือด ม่านตาขยาย กล้ามเนื้อหดเกร็ง เหงื่อออก

4.2 ความดันโลหิตสูงขึ้น เนื่องจากการคั่งของน้ำและเกลือโซเดียม ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจทำงานหนักขึ้น ชีพจรเต้นแรง อาจมีอาการใจสั่นได้



4.3 เกิดการเผาผลาญไขมันสะสม เช่น คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ เมื่อร่างกายเกิดความเครียดจะมีการกระตุ้นต่อมหมวกไตให้มีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมามาก ซึ่งฮอร์โมนคอร์ติซอลจะทำหน้าที่เปลี่ยนไขมันให้เป็นกลูโคสมากขึ้นจึงมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

5

การตอบสนองของผิวหนัง เช่น อุณหภูมิภายใต้ผิวหนังลดลงผิวหนังแห้งซึ่งเกิดจากการมีเลือดไปหล่อเลี้ยงน้อยเกินไป

แนวทางการจัดการกับความเครียดทางการกีฬา

การจัดการความเครียดทางการกีฬา หมายถึง กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือจิตใจและพฤติกรรมของนักกีฬา โดยพยายามจัดการกับสิ่งที่เข้ามารบกวนทั้งจากภายในตัวนักกีฬาและภายนอกตัวนักกีฬา สามารถแบ่งประเภทของการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้ 2 ประการคือ

1. **การจัดการความเครียดที่มุ่งปัญหา** เป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงหรือจัดการกับปัญหาที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ประกอบด้วยการสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้น การตรวจสอบการตั้งเป้าหมายของนักกีฬา เป็นต้น เพื่อทราบว่านักกีฬามีแนวคิดต่อปัญหาที่ถูกหยิบยกมาเป็นประเด็นอย่างไร

2. **การจัดการความเครียดที่มุ่งอารมณ์** เป็นความพยายามที่จะจัดการกับการตอบสนองทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคล ประกอบด้วยการตั้งสมาธิ และการผ่อนคลาย โดยพยายามให้มีการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของสถานการณ์ (ต้องไม่ใช่ปัญหาหรือสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นจริง)

การจัดการความเครียดที่มุ่งปัญหาจะนำไปใช้กันมากเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ (ปัญหานั้นแก้ไขได้) การจัดการความเครียดที่มุ่งอารมณ์จะมีประโยชน์อย่างมากเมื่อนำไปใช้กับสถานการณ์ที่ไม่ยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (ปัญหานั้นแก้ไขไม่ได้)

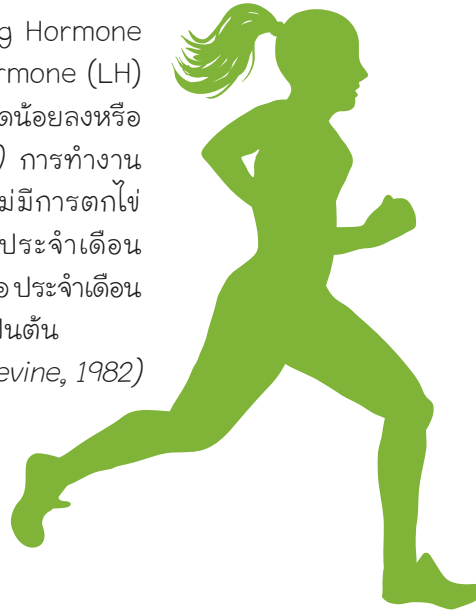
วิธีจัดการกับความเครียดทางการกีฬา

พรรณพิไล และสุจิตรา *(2549ก)* อ้างถึงข้อมูลต่างๆ ที่น่าสนใจเกี่ยวกับความเครียด ดังนี้

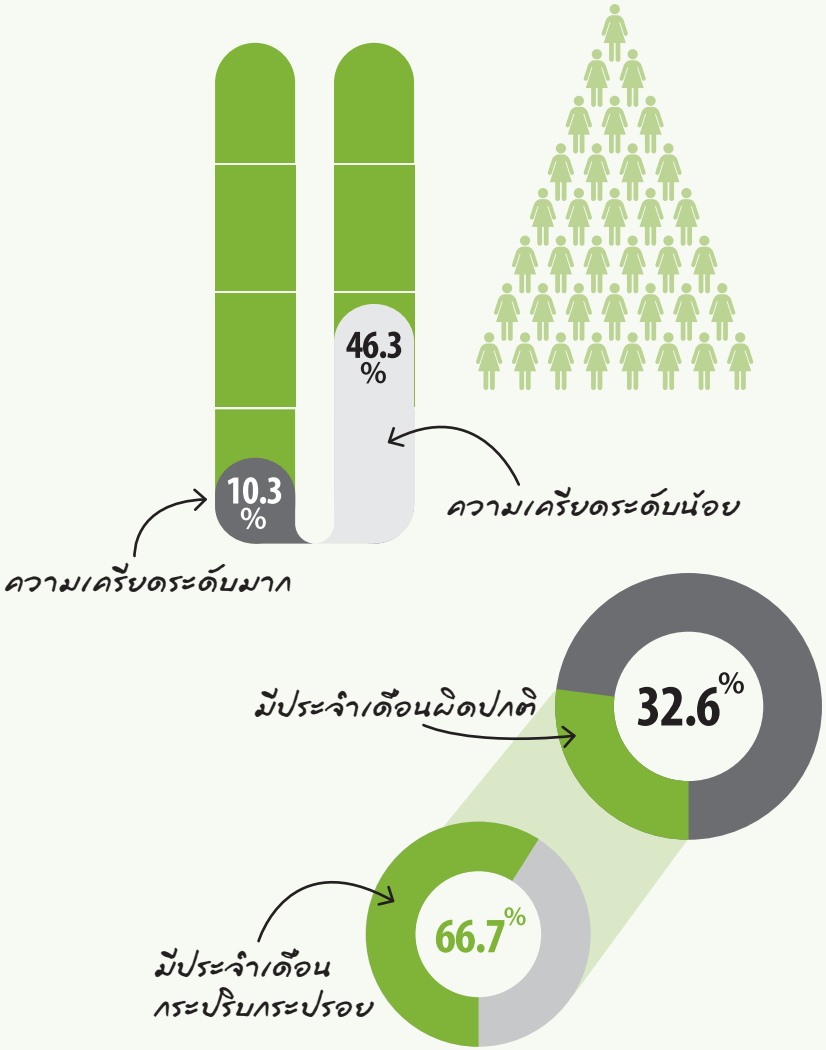
Fogal & Woods *(1995)* และ Warren & Shanta *(2000)* กล่าวว่าความเครียดนอกจากส่งผลกระทบต่อสัมฤทธิ์ทางการกีฬาของนักกีฬาสตรีแล้วยังส่งกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของนักกีฬา สำหรับด้านร่างกายความเครียดทางจิตใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนทำให้เกิดความผิดปกติของประจำเดือนในนักกีฬาสตรี ซึ่งความผิดปกติของประจำเดือนในนักกีฬาสตรีมีอุบัติการณ์ตั้งแต่ร้อยละ 1 ถึงร้อยละ 66 ในนักกีฬาสตรีชาวตะวันตก *(Loucks, 1990; Patterson, 1995)* สำหรับประเทศไทยจากการศึกษาในนักกีฬาสตรีประเภทบาสเกตบอลและวอลเลย์บอลมีอัตราความปิดปกติของประจำเดือนถึงร้อยละ 44.4 *(Sriareporn, 2003)*

นอกจากนั้นการที่นักกีฬาสตรีมีไขมันในร่างกายลดน้อยลงเนื่องมาจากการควบคุมอาหารและการฝึกซ้อมอย่างหนักจะมีผลต่อความผิดปกติของประจำเดือนด้วย นอกจากนั้นความเครียดทางร่างกายที่มาจากการออกกำลังกายอย่างหนักและเป็นระยะเวลานานยังมีผลให้การหลั่งของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะฮอร์โมนคอร์ติซอล มีการกดการทำงานของต่อมใต้สมองและรบกวนการหลั่งของฮอร์โมนที่กระตุ้นการทำงานของรังไข่ ส่วนความเครียดทางจิตใจที่มาจากความกดดันในการฝึกซ้อมและการแข่งขันหรือเรื่องอื่นๆ ล้วนมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลเช่นเดียวกัน *(Gidwani, 1999)*

ความเครียดทางร่างกายและจิตใจจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาจะไปกระตุ้น Paraventricular nucleus ให้หลั่ง Corticotropin Releasing Hormone (CRH) และ Vasopressin ซึ่งฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้จะไปกระตุ้นให้ Adrenocorticotropin Hormone (ACTH) หลั่งทำให้ Adrenal cortex หลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งมีผลรบกวนการหลั่ง Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) จากฮัยโปทาลามัสทำให้การหลั่ง Follicle Stimulating Hormone (FSH) และ Luteinizing Hormone (LH) ที่ควบคุมการทำงานของรังไข่ลดน้อยลงหรือไม่มีการหลั่ง *(Lucks, 1990)* การทำงานของรังไข่จึงถูกกดจนกระทั่งไม่มีการตกไข่ มีผลให้เกิดความผิดปกติของประจำเดือน ได้แก่ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ประจำเดือนขาดจนถึงประจำเดือนไม่มา เป็นต้น *(Bartz, 1999; Shangold & Levine, 1982)*



จากการศึกษาความเครียดและการมีประจำเดือนในนักกีฬาสตรีระดับอุดมศึกษา *(พรรณพิไล และสุจิตรา, 2549ข)* พบว่าร้อยละ 46.3 มีระดับความเครียดอยู่ในระดับน้อย และร้อยละ 10.3 อยู่ในระดับมาก นอกจากนั้นยังพบว่าร้อยละ 32.6 มีประจำเดือนผิดปกติ ซึ่งกลุ่มที่มีประจำเดือนผิดปกติพบว่ามีประจำเดือนกระปริบกะปรอยมากถึงร้อยละ 66.7



จากที่กล่าวมาข้างต้นเกี่ยวกับความเครียดทางการกีฬาจะเห็นได้ว่าควรให้ความสำคัญกับการป้องกันการเกิดภาวะความเครียดด้วยการหาวิธีการบำบัดหรือบรรเทาความเครียดนั้น ไม่ควรปล่อยให้นักกีฬาต้องประสบกับความเครียดเป็นระยะเวลานานๆ ถึงแม้จะเป็นความเครียดระดับต่ำก็ตาม เพราะสามารถยกระดับเป็นความเครียดเรื้อรัง ซึ่งยากต่อการให้ความช่วยเหลือและกลับคืนสู่สภาวะปกติได้โดยเร็ว ซึ่งแน่นอนว่าย่อมส่งผลเสียต่อความสามารถทางการกีฬา สำหรับนักกีฬาสตรีสามารถประเมินความเครียดของตนเองได้จากแบบวัดความเครียดในนักกีฬาสตรี แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ สภาพอารมณ์จิตใจ สภาพร่างกาย ที่อยู่อาศัย ความเป็นส่วนบุคคลและสังคม ความสัมพันธ์ในทีมและเพื่อนนักกีฬา และความคาดหวังทางการศึกษา นอกจากนั้นยังมีแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาสำหรับนักกีฬาทั่วไป แบ่งออกเป็น 7 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล

แบบวัดความเครียดในนักกีฬาสตรี
(Female Athletes Stress Inventory: FASI)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์ (2549)
แหล่งที่มา	พยาบาลสาร, 33(2) : 63-73.
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 6 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 0 หมายถึง เหตุการณ์นั้นไม่ได้เกิดขึ้นเลย ถึงระดับคะแนน 6 หมายถึง เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นและก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด มีจำนวน 47 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ • **สภาพอารมณ์ จิตใจ** (ข้อ 1, 2, 3, 4) • **สภาพร่างกาย** (ข้อ 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16) • **ที่อยู่อาศัย** (ข้อ 17, 18, 19) • **ความเป็นส่วนบุคคลและสังคม** (ข้อ 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31) • **ความสัมพันธ์ในทีมและเพื่อนนักกีฬา** (ข้อ 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40) • **ความคาดหวังทางการศึกษา** (ข้อ 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48)
การคิดคะแนน	นำคะแนนของทุกข้อบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ดังนี้ • **ไม่เกิดความเครียด** (0-47 คะแนน) • **มีความเครียดเล็กน้อย** (48-94 คะแนน) • **มีความเครียดปานกลาง** (95-141 คะแนน) • **มีความเครียดมาก** (142-188 คะแนน) • **มีความเครียดมากที่สุด** (189-235 คะแนน)
วัตถุประสงค์	ประเมินความเครียดในนักกีฬาสตรี
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.59 (รายด้านอยู่ระหว่าง 0.72-0.88)

แบบวัดความเครียดในนักกีฬาสตรี

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง โดยพิจารณาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับท่านในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาที่แสดงถึงระดับความเครียดในช่วงคะแนน 1 - 5 หากเหตุการณ์เหล่านั้นไม่เกิดขึ้นให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องไม่เกิดขึ้น

	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดเพียงใด	ไม่เกิดขึ้น	เกิดขึ้น				
			1	2	3	4	5
1	ความรู้สึกยุ่งยากใจ						
2	ความรู้สึกซึมเศร้า						
3	ความรู้สึกโกรธ						
4	ความรู้สึกวิตกกังวล						
5	ความยืดหยุ่น คล่องแคล่วของร่างกาย						
6	ความสามารถในการฟื้นคืนสู่สภาพเดิมหลังการเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บ						
7	ความรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรง						
8	การฝึกซ้อมครั้งหลังสุด						
9	ความรู้สึกว่าร่างกายสมบูรณ์						
10	ระดับพละกำลังของท่าน						
11	โปรแกรมการฝึกกีฬา						
12	เวลาในการพักผ่อนและนอนหลับของท่าน						
13	น้ำหนักของท่าน						

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดเพียงใด		ไม่เกิดขึ้น	เกิดขึ้น				
			1	2	3	4	5
14	อาหารที่รับประทาน						
15	ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือน						
16	การย้ายที่อยู่ไปต่างเมือง/จังหวัด						
17	การเปลี่ยนแปลงสถานที่พักอาศัย						
18	การเปลี่ยนแปลงสถานที่ฝึกซ้อมกีฬา						
19	การขาดความเป็นส่วนตัว						
20	ปัญหากับเพื่อนร่วมห้อง						
21	ปัญหาเกี่ยวกับการเงิน						
22	การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต (วิถีชีวิตปกติ งานอดิเรก)						
23	การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมทางสังคม (การเที่ยวเตร่ ดูภาพยนตร์ เยี่ยมเยียนเพื่อน/ญาติ)						
24	การเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการฝึกกีฬา						
25	การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่						
26	การแตกแยกกับเพื่อนเนื่องจากความขัดแย้ง						
27	ปัญหากับคนรัก						
28	ปัญหากับเพื่อนสนิท						
30	ปัญหากับพี่น้อง						

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดเพียงใด		ไม่เกิดขึ้น	เกิดขึ้น				
			1	2	3	4	5
31	ทีม/เพื่อนนักกีฬามีความรู้สึกไม่เป็นมิตรกับท่าน						
32	ทีม เพื่อนนักกีฬาไม่ยอมรับท่าน						
33	ความคาดหวังของทีม/เพื่อนนักกีฬาต่อท่าน						
34	ครูฝึกวิพากษ์วิจารณ์ท่าน						
35	ความลำบากในการสร้างสัมพันธภาพกับครูฝึก						
36	ความคาดหวังของครูฝึกต่อท่าน						
37	ท่านมีความรู้สึกไม่เป็นมิตรต่อทีม/เพื่อนนักกีฬา						
38	การไม่ยอมรับทีม/เพื่อนนักกีฬาของท่าน						
39	การวิพากษ์วิจารณ์ทีม/เพื่อนนักกีฬาของท่าน						
40	ความยุ่งยากในตารางเรียน						
41	การเรียนไม่ทันเพื่อน						
42	ไม่เข้าใจในเนื้อหาวิชาเรียน						
43	ขาดความช่วยเหลือจากครูผู้สอน						
44	ขาดการสอนทดแทนจากครูผู้สอน						
45	ปัญหาในการแบ่งเวลาสำหรับการทบทวนบทเรียนและการทำการบ้าน						
46	จำนวนการบ้านที่ต้องส่งครู						
47	ความคาดหวังในความสำเร็จทางการศึกษา						

แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28 (Athletic Coping Skills Inventory Questionnaire-28: ACSI-28)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Smith, Schutz, Smoll and Ptacek (1995)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	สุพัชริน เขมรัตน์ (2557)
แหล่งที่มา	กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 4 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 1 หมายถึง เกือบไม่เคย ถึง ระดับคะแนน 4 หมายถึง เกือบทุกครั้ง มีจำนวน 28 ข้อ แบ่งออกเป็น 7 ด้าน คือ • **การจัดการกับปัญหา** (ข้อ 5, 17, 21, 24) • **การยอมรับคำแนะนำ** (ข้อ 3, 10, 15, 27) • **สมาธิ** (ข้อ 4, 11, 16, 25) • **ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์** (ข้อ 2, 9, 14, 26) • **การตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ** (ข้อ 1, 8, 13, 20) • **การแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน** (ข้อ 6, 18, 22, 28) • **อิสระจากความกังวล** (ข้อ 7, 12, 19, 23)

การคิดคะแนน	นำคะแนนของแต่ละข้อที่ได้ในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน โดยให้คะแนนดังนี้ **ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28** • เกือบไม่เคย เท่ากับ 0 คะแนน • บางครั้ง เท่ากับ 1 คะแนน • บ่อย เท่ากับ 2 คะแนน • เกือบทุกครั้ง เท่ากับ 3 คะแนน **ข้อ 3, 7, 10, 12, 19, 23 ให้คะแนนดังนี้** • เกือบไม่เคย เท่ากับ 3 คะแนน • บางครั้ง เท่ากับ 2 คะแนน • บ่อย เท่ากับ 1 คะแนน • เกือบทุกครั้ง เท่ากับ 0 คะแนน
วัตถุประสงค์	ประเมินทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.75

แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา

คำชี้แจง ประโยคต่อไปนี้เป็นประโยคที่นักกีฬาใช้อธิบายประสบการณ์ที่เกิดขึ้น โปรดอ่านแต่ละข้อความอย่างตั้งใจ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลามากเกินไปกับข้อความใดข้อความหนึ่ง

กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ตามความรู้สึกที่ท่านมีประสบการณ์เมื่อเล่นกีฬา

ข้อ	รายการ	เกือบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย	เกือบทุกครั้ง
1	ในชีวิตประจำวันหรือรายสัปดาห์ ฉันกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากสำหรับตัวเองเพื่อเป็นแนวทางในสิ่งที่ฉันทำ				
2	ฉันได้รับประโยชน์สูงสุดจากความสามารถพิเศษ และทักษะของฉัน				
3	เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการบอกฉันถึงวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดที่ฉันเคยทำฉันมีแนวโน้มที่จะรับมันและรู้สึกอารมณ์เสีย				
4	เมื่อฉันเล่นกีฬาฉันสามารถมุ่งเน้นความสนใจของฉันและป้องกันการรบกวน				
5	ฉันยังคงคิดเชิงบวกและมีความกระตือรือร้นในระหว่างการแข่งขันไม่ว่าสิ่งไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น				
6	ฉันมักจะเล่นได้ดีขึ้นภายใต้ความกดดันเพราะฉันคิดชัดเจนมากขึ้น				
7	ฉันกังวลเล็กน้อยเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นจะคิดเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของฉัน				

ข้อ	รายการ	เกือบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย	เกือบทุกครั้ง
8	ฉันมักจะทำการวางแผนเยอะมากเกี่ยวกับวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน				
9	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันจะเล่นได้ดี				
10	เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ฉัน ฉันจะรู้สึกอารมณ์เสียมากกว่ารู้สึกว่าช่วยให้ดีขึ้น				
11	มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะเก็บความคิดวอกแวกจากการถูกรบกวนจากบางสิ่งที่ฉันเห็นหรือได้ยิน				
12	ฉันเก็บความกดดันจำนวนมากไว้ในตัวเอง โดยยังกังวลว่าฉันจะแสดงออกมาอย่างไร				
13	ฉันตั้งเป้าหมายการแสดงความสามารถของฉันในแต่ละการฝึกซ้อม				
14	ฉันไม่ถูกกดดันในการฝึกปฏิบัติหรือเล่นหนัก ฉันทำ (ให้) 100%				
15	ถ้าโค้ชวิจารณ์หรือตะโกนใส่ฉัน ฉันแก้ไขข้อผิดพลาดโดยปราศจากการเสียอารมณ์				
16	ฉันจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในการเล่นกีฬาของฉันได้เป็นอย่างดี				
17	เมื่อสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นฉันบอกกับตัวเองให้สงบและสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งดีสำหรับฉัน				
18	ความกดดันที่มากขึ้นในระหว่างเกมมันทำให้ฉันสนุกกับมันมากขึ้น				

ข้อ	รายการ	เกือบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย	เกือบทุกครั้ง
19	ขณะแข่งขันฉันกังวลเกี่ยวกับการทำผิดพลาดหรือไม่สามารถทำผ่านได้				
20	ฉันมีแผนการเล่นของเกมไว้ในสมองของฉันนานแล้วก่อนที่เกมจะเริ่ม				
21	เมื่อฉันรู้สึกว่าตัวเองเครียดมากเกินไป ฉันสามารถผ่อนคลายร่างกายของฉันได้อย่างรวดเร็วและสงบสติอารมณ์ตัวเองได้				
22	สำหรับฉันสถานการณ์กดดันเป็นความท้าทายที่ฉันพร้อมรับมือเสมอ				
23	ฉันคิดและจินตนาการว่าจะเกิดขึ้นอะไรขึ้นถ้าฉันล้มเหลวหรือผิดพลาด				
24	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับฉัน				
25	มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะมุ่งความสนใจและจดจ่อกับสิ่งใดหรือบุคคลใด				
26	เมื่อฉันล้มเหลวในการจะไปถึงเป้าหมายของฉันมันทำให้ฉันมีความพยายามแม้ว่ามันยากก็ตาม				
27	ฉันปรับปรุงทักษะของฉันด้วยการฟังคำแนะนำและการสอนจากโค้ชและผู้จัดการอย่างตั้งใจ				
28	ในสถานการณ์กดดันฉันทำผิดพลาดน้อยลงเพราะฉันมีสมาธิดีขึ้น				

ความเชื่อมั่นทางการกีฬา (Sport Confidence)

นักจิตวิทยาการกีฬาและนักกีฬาต่างยอมรับว่าความเชื่อมั่นทางการกีฬาเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จสูงสุด หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเหมาะสมจะสามารถแสดงความสามารถทางการกีฬาได้เป็นอย่างดี

ความเชื่อมั่นทางการกีฬาเป็นลักษณะของความมั่นใจในตนเองเป็นความเชื่อที่มีอยู่ในตนเอง และเป็นความแน่ใจในตนเองโดยปราศจากความคับข้องใจต่างๆ Vealey (1986) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นทางการกีฬาว่าเป็นลักษณะของความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จทางการกีฬา โดยแบ่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาเป็น 2 ประเภท คือ

1 **ความเชื่อมั่นทางการกีฬาตามลักษณะนิสัย**
เป็นความเชื่อมั่นลักษณะประจำตัวของบุคคลในการควบคุมจัดการและนำไปสู่ความสามารถทางการกีฬา

2

ความเชื่อมั่นทางการกีฬาตามสถานการณ์
เป็นความเชื่อมั่นในการบรรลุถึงความสามารถทางการกีฬาจะเกิดขึ้นในบางช่วงเวลาเท่านั้น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังรวมถึงการที่นักกีฬามีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้จนประสบความสำเร็จ

ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง

- กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก
- ทำให้เกิดสมาธิ
- มีผลกระทบโดยตรงต่อการตั้งเป้าหมาย
- มีผลต่อการเพิ่มความพยายาม
- มีผลต่อกลยุทธ์ในการแข่งขัน
- มีผลต่อโมเมนตัมในการแข่งขัน

นักกีฬาสามารถค้นหาแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาของตนเองเพื่อนำไปสู่การเตรียมพร้อมด้านการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด โดยใช้แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญ การแสดงความสามารถ การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ การนำเสนอตนเองทางร่างกาย การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น ความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม และความพึงพอใจต่อสถานการณ์

แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา (Sources of Sports Confidence Questionnaire: SSCQ)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Vealey, Hayashi, Garner, & Giacobbi *(1998)*
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร *(2551)*
แหล่งอ้างอิง	วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, 6(1) : 82-97.
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 7 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 7 หมายถึง สำคัญที่สุด ถึงระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่สำคัญเลย มีจำนวน 41 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน จำนวน 9 องค์ประกอบ คือ • **ความสำเร็จในงานที่กระทำ** ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญ (ข้อ 4, 13, 21, 30, 40) การแสดงความสามารถ (ข้อ 10, 18, 27,34, 38) • **การกำกับตนเอง** ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ (ข้อ 2, 3, 12, 20, 29, 36) การนำเสนอตนเองทางร่างกาย (ข้อ 7, 15, 24) • **วัฒนธรรมสังคม** ประกอบด้วย การสนับสนุนจากสังคม (ข้อ 1, 9, 17, 26, 33, 37) ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน (ข้อ 8, 16, 25, 32, 41) การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น (ข้อ 11, 19, 28, 35,39) การได้รับความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม (ข้อ 6, 22, 31) ความพึงพอใจต่อสถานการณ์ (ข้อ 5, 14, 23)
การคิดคะแนน	นำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแต่ละองค์ประกอบมารวมกันและหารด้วยจำนวนข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ
วัตถุประสงค์	ตรวจสอบแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา
ค่าความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบ	อยู่ระหว่าง 0.79 - 0.91

แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นทางกีฬา

คำชี้แจง ให้ท่านคิดกลับไปถึงเหตุการณ์เมื่อท่านรู้สึกว่ามีความมั่นใจอย่างมาก ขณะที่เล่นกีฬา และอะไรที่ทำให้มีความมั่นใจ อะไรที่ทำให้เชื่อในความสามารถ และมั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จ ขอให้ท่าน ◯ รอบตัวเลขที่แสดงถึงระดับความสำคัญของสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกมั่นใจในการเล่นกีฬา

ข้อ	คำถาม	ไม่สำคัญ ◀·····▶ สำคัญที่สุด						
1	ได้รับการตอบรับที่ดีจากเพื่อน และ/หรือ เพื่อนร่วมทีม	1	2	3	4	5	6	7
2	รักษาจุดสนใจของฉันให้อยู่กับสิ่งนั้น	1	2	3	4	5	6	7
3	กระตุ้นจิตใจของตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7
4	เชี่ยวชาญทักษะใหม่ในกีฬาของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
5	ถูกพักโดยผู้ตัดสินหรือกรรมการตัดสิน	1	2	3	4	5	6	7
6	เล่นในสภาพแวดล้อม (โรงยิม สระว่ายน้ำ สนามกีฬา ฯลฯ) ที่ชอบและรู้สึกสบายใจ	1	2	3	4	5	6	7
7	รู้สึกดีกับน้ำหนักของตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7
8	เชื่อในความสามารถของโค้ช	1	2	3	4	5	6	7
9	รู้ว่ามีคนที่มีความสำคัญกับฉันสนับสนุนอยู่	1	2	3	4	5	6	7
10	ได้แสดงให้เห็นว่าฉันดีกว่าคนอื่น	1	2	3	4	5	6	7
11	เห็นการเล่นที่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาคนอื่น	1	2	3	4	5	6	7
12	รู้ว่าฉันเตรียมใจมาเพื่อเหตุการณ์นั้นแล้ว	1	2	3	4	5	6	7

ข้อ	คำถาม	ไม่สำคัญ ◀·····▶ สำคัญที่สุด						
13	พัฒนาความสามารถในการเล่นทักษะนั้นมากขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
14	เห็นการหยุดพักนั้นช่วยให้เข้าทางของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
15	รู้สึกว่าฉันดูดี	1	2	3	4	5	6	7
16	รู้ว่าโค้ชจะตัดสินใจได้ดี	1	2	3	4	5	6	7
17	ได้รับการบอกว่าผู้อื่นเชื่อมั่นในตัวฉันและความสามารถของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
18	แสดงความสามารถโดยดูจากการชนะหรือได้ตำแหน่ง	1	2	3	4	5	6	7
19	ดูนักกีฬาที่ฉันชื่นชอบประสบความสำเร็จในการเล่น	1	2	3	4	5	6	7
20	ยังคงมุ่งจุดสนใจอยู่ที่เป้าหมายของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
21	พัฒนาทักษะกีฬานั้น	1	2	3	4	5	6	7
22	รู้สึกสบายใจในสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว (โรงยิม สระว่ายน้ำ สนามกีฬา ฯลฯ)	1	2	3	4	5	6	7
23	รู้สึกว่าทุกอย่างเป็นไปด้วยดีสำหรับฉันในขณะนี้	1	2	3	4	5	6	7
24	รู้สึกว่ารูปร่างฉันดูดี	1	2	3	4	5	6	7
25	รู้ว่าโค้ชเป็นผู้นำที่ดี	1	2	3	4	5	6	7
26	ได้รับขวัญและกำลังใจจากโค้ช และ/หรือ ผู้ปกครอง	1	2	3	4	5	6	7
27	รู้ว่าสามารถเอาชนะคู่แข่งขันได้	1	2	3	4	5	6	7
28	ดูเพื่อนร่วมทีมเล่นได้ดี	1	2	3	4	5	6	7

ข้อ	คำถาม	ไม่สำคัญ ◀·····▶ สำคัญที่สุด						
29	เตรียมตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจสำหรับสถานการณ์นั้น	1	2	3	4	5	6	7
30	เพิ่มจำนวนของทักษะที่ฉันทำได้	1	2	3	4	5	6	7
31	ชอบสิ่งแวดล้อมที่ฉันกำลังเล่นอยู่	1	2	3	4	5	6	7
32	มีความเชื่อในการตัดสินใจของโค้ช	1	2	3	4	5	6	7
33	ได้รับการตอบรับที่ดีจากโค้ช และ/หรือผู้ปกครอง	1	2	3	4	5	6	7
34	ได้พิสูจน์ให้เห็นว่ามีความสามารถมากกว่าคู่แข่งขัน	1	2	3	4	5	6	7
35	เห็นเพื่อนประสบความสำเร็จจากการเล่น	1	2	3	4	5	6	7
36	เชื่อในความสามารถในความพยายามเพื่อความสำเร็จ	1	2	3	4	5	6	7
37	ได้รับการสนับสนุนและกำลังใจจากคนอื่น	1	2	3	4	5	6	7
38	ได้แสดงให้เห็นว่าฉันเก่งที่สุดในกีฬานี้	1	2	3	4	5	6	7
39	ดูเพื่อนร่วมทีมที่มีความสามารถระดับเดียวกันเล่นได้ดี	1	2	3	4	5	6	7
40	พัฒนาทักษะใหม่หลายๆ ทักษะและทำให้ดีขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
41	รู้สึกว่าโค้ชของฉันเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ	1	2	3	4	5	6	7

ความก้าวร้าว ทางการกีฬา

(Aggressive in sport)

ความก้าวร้าวทางการกีฬา เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับลักษณะและการให้ความหมายของความก้าวร้าวทางการกีฬา เพราะหากกล่าวถึงความก้าวร้าวเพียงอย่างเดียวย่อมหมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรุนแรงเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้น แต่ในทางการกีฬามีลักษณะการแสดงออกบางประการจัดอยู่ในกลุ่มลักษณะความก้าวร้าวเพียงแต่ไม่มีเจตนาที่ตั้งใจให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บอย่างสาหัส การทำความเข้าใจกับความหมายของความก้าวร้าวช่วยลดปัญหาความเข้าใจผิดต่างๆ ได้อย่างมาก คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการที่คนอื่นมีความคิดเห็นแตกต่างกับเรา การมีความคิดลบหรือความปรารถนาให้คนอื่นได้รับบาดเจ็บคือความหมายของความก้าวร้าว ซึ่งความก้าวร้าวไม่ใช่ลักษณะของความรู้สึก เช่น ความโกรธหรือสภาวะทางอารมณ์อื่นๆ แต่ความก้าวร้าวเป็นลักษณะของพฤติกรรม

ความก้าวร้าว ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า การแขวะ รุกราน รุนแรง เป็นมารยาททางกายและวาจาที่ไม่เรียบร้อย ซึ่ง Cox *(2002)* ให้ความหมายของความก้าวร้าวว่าหมายถึง ความตั้งใจที่จะทำร้ายต่อสิ่งมีชีวิตและคาดหวังว่าจะทำให้ได้รับบาดเจ็บ จึงสรุปได้ว่าความก้าวร้าวทางการกีฬาหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการกีฬาโดยมีเจตนาและไม่มีเจตนาที่จะทำร้ายร่างกาย มีการใช้กำลังหรือความพยายามที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์

ลักษณะของความก้าวร้าว

ในทางการกีฬาแบ่งลักษณะของความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นเป็น 3 ลักษณะคือ

1. พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือตั้งใจทำร้าย เป็นความก้าวร้าวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์ทรมานและเจ็บปวด ความก้าวร้าวลักษณะนี้เป็นการแสดงความก้าวร้าวแบบโต้ตอบ และแบบโกรธเป็นความต้องการและความตั้งใจที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับการบาดเจ็บ โดยมีพฤติกรรมที่ต้องการทำร้ายร่างกายและจิตใจของผู้อื่น

2. พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบเป็นเครื่องมือ เป็นความก้าวร้าวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแข่งขันโดยมีแรงเสริม คือ ชัยชนะ ชื่อเสียง เป็นต้น พฤติกรรมความก้าวร้าวลักษณะนี้เป็นความตั้งใจให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บแต่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกโกรธ

3. พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบฮึกเหิม เป็นความก้าวร้าวที่เป็นลักษณะพฤติกรรมแสดงออกจากการใช้ร่างกายในทางที่ถูกต้องเป็นไปตามกฎกติกา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแข่งขันแต่ไม่ต้องการทำร้ายหรือทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ นักกีฬาเท่านั้นที่จะรับรู้ได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจจะทำร้ายผู้อื่น

พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือการตั้งใจทำร้าย และพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบเครื่องมือมีผลสุดท้ายคือพฤติกรรมที่แสดงออกอาจมีความเหมือนหรือใกล้เคียงกัน บางครั้งไม่สามารถแยกออกได้ว่าเป็นความก้าวร้าวที่มีความโกรธปะปน

การเสริมแรงทำให้เกิดความคงอยู่ของความก้าวร้าว แบ่งการเสริมแรงเป็น 3 ประเภท คือ

การเสริมแรงจากภายนอก หมายถึงการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับการเสริมแรงที่ดีจะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นคงอยู่

การเสริมแรงที่ได้รับจากการสังเกต บุคคลจะสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมความก้าวร้าวของตัวแบบที่ได้รับรางวัลมากกว่าตัวแบบที่ไม่ได้รับรางวัล

การเสริมแรงที่เกิดจากตัวเอง เช่น การทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองและรู้สึกพึงพอใจกับการกระทำนั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่าความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในระดับเริ่มต้นจะเป็นลักษณะของสัญชาตญาณและความคับข้องใจ ในทางตรงข้ามหากความก้าวร้าวนั้นยังคงอยู่และทวีความรุนแรงมากขึ้นมักเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม

สำหรับบางชนิดกีฬา เช่น กีฬากอล์ฟ อาจเห็นภาพพฤติกรรมความก้าวร้าวในลักษณะมุ่งทำร้ายผู้อื่นในสถานการณ์การแข่งขันได้ไม่ชัดเจนนักเมื่อเปรียบเทียบกับกีฬาที่ต้องต่อสู้ด้วยการปะทะ เช่น มวย ยูโด เทควันโด ที่มีการสัมผัสกับร่างกายของคู่แข่งขันตลอดเวลา หรือแม้แต่ในกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน ซึ่งมีลักษณะของเกมการเล่นที่อาศัยอุปกรณ์เป็นสื่อกลาง คือ ลูกบอลในการเข้าปะทะซึ่งกันและกัน บางครั้งมีการส่งบอลกันอย่างรุนแรงเกินขอบเขตของกฎกติกาการแข่งขัน อาจเกิดจากพฤติกรรมความก้าวร้าวที่มีสาเหตุมาจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ได้

สำหรับในกีฬากอล์ฟซึ่งเป็นกีฬาประเภทบุคคลและมีรูปแบบการเล่นที่เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น จะไม่มีความเกี่ยวข้องกันในช่วงของการแข่งขัน ต่างคนต่างเล่นลูกของตนเองให้ครบจำนวน 18 หลุม และนำผลคะแนนมาเปรียบเทียบกัน เมื่อการแข่งขันเสร็จสิ้น จึงไม่ค่อยเกิดปัญหาในเรื่องความก้าวร้าวทางการกีฬาให้เห็นได้มากนัก แต่สิ่งที่นักกีฬากอล์ฟมักแสดงพฤติกรรมออกมา เช่น ทุบไม้ โยนไม้ ตะโกนเสียงดัง ก็นับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมก้าวร้าวเช่นกัน เพราะเกิดจากความคับข้องใจที่มาจากความรู้สึกภายใน อาจเป็นความโกรธ โมโห ที่ไม่สามารถทำได้ตามความตั้งใจ หรือบางครั้งเกิดขึ้นจากการมีสิ่งรบกวนจากภายนอก เช่น ในจังหวะที่กำลังตีลูกออกไปแล้วมีใครส่งเสียงดังรบกวนทำให้เสียสมาธิและผลงานออกมาไม่ดี จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือกล่าววาจาไม่สุภาพทำให้ผู้อื่นรู้สึกผิดและขาดความมั่นใจในตนเอง พฤติกรรมเช่นนี้ถือว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวได้เช่นกัน

อธินันท์ และคณะ *(2551)* ศึกษาพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงพบว่านักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาที่แตกต่างกันอาจเนื่องมาจากหลายปัจจัย เช่น อายุ เพศ ประเภทกีฬา ระดับความสามารถ ประสบการณ์ในการแข่งขัน ความสำคัญของการแข่งขัน เป้าหมายการแข่งขัน บรรยากาศการจัดการแข่งขัน อิทธิพลของผู้ชม ความวิตกกังวล การฝึกอบรมแบบใช้อำนาจควบคุม การการฝึกอบรมแบบเข้มงวดกวดขัน การฝึกอบรมแบบลงโทษทางกาย การฝึกอบรมแบบประชาธิปไตย การแสดงแบบของผู้ฝึกสอน การให้แรงเสริมของผู้ฝึกสอน การแสดงแบบของคู่แข่งขัน การให้แรงเสริมของคู่แข่งขัน และการให้แรงเสริมของเพื่อน

การป้องกันไม่ให้นักกีฬาเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถทำได้โดยให้นักกีฬามุ่งจุดสนใจของตนเองไปที่กิจกรรมที่กำลังทำอยู่และปฏิเสธสิ่งที่เป็นปัจจัยแวดล้อมที่จะกระตุ้นพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง รวมทั้งการหล่อหลอมให้มีน้ำใจนักกีฬาอยู่เสมอ

นักกีฬาประเภทกีฬาปะทะสามารถตรวจสอบตนเองในด้านการแสดงความก้าวร้าวได้จากการตอบแบบสอบถามความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะเพื่อตรวจสอบว่าตนเองมีการแสดงพฤติกรรมความก้าวร้าวในลักษณะใดและความก้าวร้าวนั้นส่งผลเสียต่อการเป็นนักกีฬาอย่างไรบ้าง ซึ่งหากนักกีฬามีลักษณะของความก้าวร้าวที่อาจส่งผลเสียต่อการเป็นนักกีฬาจะได้หาวิธีการเพื่อจัดการตนเองให้กลับมามีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือการเป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จต่อไป สำหรับแบบสอบถามความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะ ประกอบด้วยพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือตั้งใจทำร้ายร่างกาย พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ และพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบฮึกเหิม

แบบสอบถามความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะ

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	อธินันท์ เพียรดี สุพิตร สมาหิโต และ บรรจบ ภิรมย์คำ
แหล่งที่มา	วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2551)
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 4 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 4 หมายถึง ทำเป็นประจำ ถึงระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่เคยทำเลย มีจำนวน 33 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน • **พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือตั้งใจทำร้ายร่างกาย** (ข้อ 3, 4, 9, 12, 13, 20, 24, 25, 26, 27, 31) • **พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ** (ข้อ 2, 5, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 29, 30, 33) • **พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบฮึกเหิม** (ข้อ 1, 6, 8, 10, 16, 17, 19, 22, 23, 28, 32)
การคิดคะแนน	นำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแต่ละด้านมาบวกกัน **ความก้าวร้าวสูงมาก** (35–44 คะแนน) **ความก้าวร้าวสูง** (27–34 คะแนน) **ความก้าวร้าวปานกลาง** (19–26 คะแนน) **ความก้าวร้าวต่ำ** (11–18 คะแนน)
วัตถุประสงค์	ประเมินความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะ
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.83

แบบสอบถามความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะ

คำชี้แจง ข้อคำถามด้านล่างเกี่ยวกับระดับพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาของตัวนักกีฬา โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาที่นักกีฬาแสดงออกมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1	ฉันจะพูดกระตุ้นเพื่อนร่วมทีมก่อนลงทำการแข่งขัน				
2	เมื่อลงสนามฉันจะเล่นตามกฎและกติกาอย่างเคร่งครัด				
3	ทุกครั้งที่มีการเข้าปะทะฉันต้องการให้คู่แข่งขันได้รับบาดเจ็บ				
4	ถ้าคู่แข่งขันเล่นรุนแรงไม่ว่าเจตนาหรือไม่ ฉันจะตอบโต้ด้วยการเล่นรุนแรงเช่นกัน				
5	ฉันคิดเสมอว่าจุดมุ่งหมายของการแข่งขันคือชัยชนะหรือถ้วยรางวัลหรือเหรียญรางวัล				
6	เมื่อฉันดูการแข่งขันกีฬาจากสื่อต่างๆ ที่ได้รับชัยชนะ ฉันจะนำมาปฏิบัติตามเมื่อลงทำการแข่งขัน				
7	ฉันคิดว่าการเล่นที่รุนแรงหรือผิดกติกาไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา				
8	เมื่ออยู่ในสนามการแข่งขันฉันจะเล่นอย่างเต็มความสามารถทุกครั้ง				

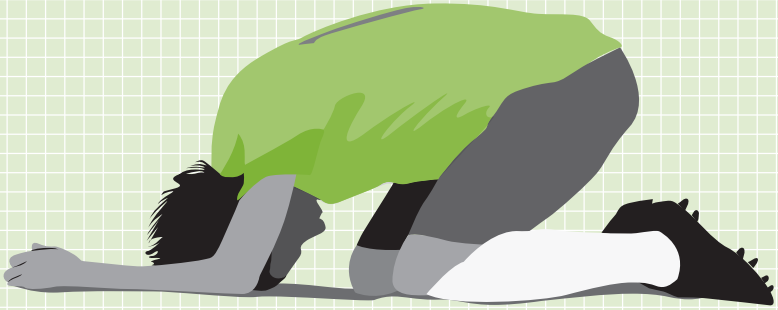
ข้อ	คำถาม	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
9	ถ้าฉันมีโอกาสในการสกัดกั้นหรือกระแทกให้ฝ่ายตรงข้ามล้มหรือเสียหลัก ฉันจะทำทันทีแม้ผิดกติกาก็ตาม				
10	ทุกครั้งที่มีการเข้าปะทะฉันจะไม่กลัวการได้รับบาดเจ็บ				
11	ฉันจะเข้าไปขอโทษผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทันทีเมื่อเล่นรุนแรงผิดกติกา				
12	ฉันรู้สึกมีความมั่นใจในการเล่นเมื่อเข้าปะทะหรือคู่แข่งขันได้รับบาดเจ็บ				
13	ฉันจะใช้ทุกวิธีการในการเล่นเพื่อชัยชนะไม่ว่าถูกหรือผิดกติกา				
14	ฉันจะหยุดการเล่นเมื่อคู่แข่งขันได้รับบาดเจ็บ				
15	ฉันจะยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสินในทุกๆ กรณี				
16	ฉันจะเล่นอย่างเต็มที่ถึงแม้จะพบกับคู่แข่งขันที่มีฝีมือเก่งกว่า				
17	ฉันจะเข้าปะทะรุนแรงกับคู่แข่งขันแต่ฉันไม่มีเจตนาให้คู่แข่งขันได้รับบาดเจ็บ				
18	ฉันไม่ชอบเข้าปะทะรุนแรงเพราะอาจจะทำให้ได้รับบาดเจ็บทั้ง 2 ฝ่าย				

ข้อ	คำถาม	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
19	ฉันจะพูดหรือแสดงท่าทางกระตุ้นกองเชียร์ให้ส่งเสียงเชียร์มากยิ่งขึ้น				
20	ฉันจะพูดเยาะเย้ยคู่แข่งขันเพื่อให้เสียสมาธิในการเล่น				
21	ฉันจะพูดกระตุ้นตัวเองและเพื่อนร่วมทีมเพื่อให้เล่นดีขึ้นหรือประสบความสำเร็จ				
22	ฉันชอบให้ผู้ฝึกสอนพูดกระตุ้นขณะทำการแข่งขันเพราะจะทำให้ฉันเล่นดีขึ้น				
23	ฉันจะแสดงอาการดีใจอย่างเต็มที่เมื่อทีมได้รับชัยชนะหรือประสบความสำเร็จ				
24	ฉันชอบเข้าปะทะรุนแรงเพื่อความฮึกเหิมหรือสะใจในการเล่น				
25	ฉันคิดเสมอว่าการเล่นหรือปะทะที่รุนแรงเป็นเรื่องธรรมดา				
26	ถ้ามีโอกาสเล่นรุนแรงฉันจะเล่นทันทีเพื่อความได้เปรียบในการเล่น				
27	ฉันมักไม่พูดขอโทษคู่แข่งขันเมื่อฉันเล่นผิดกติกาหรือเข้าปะทะรุนแรง				
28	ฉันคิดเสมอว่าจะทำการแข่งขันต่อถึงแม้ได้รับบาดเจ็บจากการเข้าปะทะ				

ข้อ	คำถาม	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
29	ฉันคิดว่าการให้อภัยกับคู่แข่งขันหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันเป็นสิ่งสำคัญ				
30	ฉันจะให้อภัยกับคู่แข่งขันที่เล่นรุนแรงหรือผิดกติกา				
31	ฉันมักไม่ยอมรับคำตัดสินหรือค้านคำตัดสินของผู้ตัดสินเสมอเพื่อความได้เปรียบของทีม				
32	ถึงแม้รู้ว่ากำลังจะแพ้ฉันก็ยังคงเล่นเต็มความสามารถเพื่อแสดงความเป็นนักกีฬาอย่างแท้จริง				
33	ฉันจะเข้าไปห้ามผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายเมื่อมีการทะเลาะกัน				

การหมดไฟทางการกีฬา (Burnout in sport)

นักกีฬาที่ผ่านกระบวนการฝึกซ้อมมาอย่างหนัก มีความคาดหวังผลการแข่งขันสูงติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ มีโอกาสเกิดความเครียดและนำไปสู่การหมดไฟได้ จากความเชื่อที่ว่า **"การฝึกซ้อมที่มากกว่าเป็นสิ่งที่ดีกว่า (More training is better)"** จึงทำให้นักกีฬาที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาระดับสูงต้องเข้าสู่กระบวนการฝึกซ้อมอย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังต้องฝึกหนักต่อเนื่องตลอดทั้งปีจนขาดความสนุกและท้าทาย หรือแม้แต่นักกีฬาอาชีพหากฝึกซ้อมหนักมากจนขาดการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจที่เพียงพอมักมีแนวโน้มเกิดการหมดไฟได้



ประเภทของการหมดไฟ

1 **ปัจจัยส่วนบุคคล** ประกอบด้วย ความคาดหวังผลสำเร็จสูง ขาดความสนุกสนาน รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอ มีกระบวนการจัดการความเครียดไม่เหมาะสม และขาดการฝึกควบคุมตนเอง

2 **สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม** ประกอบด้วย ปัจจัยด้านร่างกาย เช่น การได้รับบาดเจ็บ การฝึกหนักเกิน พฤติกรรมของผู้ฝึกสอน และปัจจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสังคม เช่น มีปัญหากับเพื่อนร่วมทีม ซึ่งสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมนับว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอกที่เข้ามามีบทบาทต่อนักกีฬา เช่น ไม่ได้รับการสนับสนุนทางจิตใจ หรือไม่ได้รับรางวัลตอบแทนความสำเร็จ มีความเครียดมากเกินไป การฝึกซ้อมขาดความหลากหลายทำให้เกิดความรู้สึกซ้ำซากจำเจ การเข้าร่วมการแข่งขันมากเกินไป

จากการศึกษาเหตุผลของการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนพบว่ามีสาเหตุมาจากการมีสิ่งอื่นต้องทำ ไม่ชอบผู้สอน ทีมไม่มีความมุ่งมั่นเพียงพอ ไม่มีความสามัคคีในทีม ไม่สามารถเข้ากับเพื่อนร่วมทีมได้ ไม่ได้รับผลตอบแทนที่ดี มีการฝึกหนักเกินไป ตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอ ไม่ได้รับความสนใจจากทีม ไม่มีความสนุกสนาน ไม่ได้รับชัยชนะ และไม่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของทีม สำหรับสาเหตุการเกิดความไม่สมดุลระหว่างการฝึกซ้อมและการฟื้นสภาพของร่างกายและจิตใจ มีดังนี้คือ

1. มีความเครียดและความกดดันมาก
2. มีการฝึกซ้อมทางร่างกายมากเกินไป
3. มีอาการเหนื่อยล้าและเจ็บระบมทั้งร่างกาย
4. มีอาการเบื่อจากการฝึกซ้ำๆ
5. พักผ่อนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ

ดังนั้นผู้ฝึกสอนรวมถึงผู้ปกครองควรให้ความสำคัญกับสิ่งต่อไปนี้

- ต้องแน่ใจว่าทำให้นักกีฬาสนุกและคงความสนุกนั้นไว้ตลอดการอยู่กับกีฬา
- ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจนักกีฬาอยู่เสมอ ขณะเดียวกันอย่าสร้างความกดดัน
- เปิดโอกาสให้นักกีฬาได้ตัดสินใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันด้วยตนเอง

ปัจจัยที่นำไปสู่การหมดไฟของนักกีฬา

1 **ร่างกาย** ประกอบด้วย การบาดเจ็บ การฝึกหนักเกิน ความรู้สึกเหนื่อยล้าตลอดเวลา และขาดพัฒนาการทางร่างกาย

2 **การเดินทาง** ประกอบด้วย การเดินทางอย่างหนักเพื่อการแข่งขัน ซึ่งทำให้นักกีฬา ไม่มีเวลาอยู่กับสังคม เพื่อน หรือการเรียนหนังสือ

3 **สังคมหรือความสัมพันธ์** ประกอบด้วย ความไม่พึงพอใจกับชีวิตในสังคม อิทธิพลที่พ่อแม่มีต่อตนเองทางลบหรือระหว่างพี่น้องด้วยกัน นอกจากนั้นยังมีความไม่พึงพอใจอื่นๆ เช่น ความคิดลบต่อสมาชิกภายในทีม การได้รับกลโกงจากการแข่งขัน และการไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ฝึกสอน

4 **จิตใจ** จิตใจเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้มากกว่าร้อยละ 50 ของเหตุผลทั้งหมดที่ทำให้เกิดการหมดไฟ ประกอบด้วยความไม่พร้อม และความคาดหวังที่ไม่เหมาะสม เช่น การให้ความสำคัญกับลำดับผลการแข่งขันมากเกินไปจนลืมนึกถึงการพัฒนาฝีมือการเล่นของตนเอง หรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ซ้ำๆ หาเหตุผลมาอธิบายกับตนเองไม่ได้ ทำให้เกิดความคับข้องใจเมื่อต้องเล่นหรือเข้าร่วมการแข่งขันอีกมักมีความกลัว หรือเล่นด้วยความระแวงตลอดเวลา ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดและบั่นทอนกำลังใจจนสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองได้ในที่สุด

อาการและอาการแสดงของการหมดไฟ

- แรงจูงใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันลดลง
- พลังงานลดลง รู้สึกเหนื่อยล้า
- สูญเสียสมาธิ
- ไม่พึงพอใจกับการเล่นกีฬา
- ขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเองและผู้อื่น
- เหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- อารมณ์ไม่ดี/เปลี่ยนแปลงง่าย
- รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า
- ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง
- ความวิตกกังวลสูงขึ้น
- แยกตัวออกจากสังคม
- มีการใช้ยาในทางที่ผิด เช่น ยาคลายเครียด ยานอนหลับ

การป้องกันและรักษาอาการหมดไฟของนักกีฬา

1. การให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤตและนำไปสู่การหมดไฟ เช่น ระดับความเครียด แหล่งของความเครียดที่เกิดขึ้น
2. การสื่อสารที่ดี เพื่อวิเคราะห์สภาพปัญหา ค้นหาที่มาของปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา และการเตรียมพร้อมเผชิญปัญหา
3. การตั้งเป้าหมายระยะสั้นสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
4. การผ่อนคลายนอกเวลาฝึกซ้อม
5. การเรียนรู้ทักษะการควบคุมตนเอง
6. การมองด้านบวก
7. การจัดการกับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายหลังการแข่งขัน เช่น
   - การสร้างบรรยากาศที่ดี
   - ให้ความสนใจกับสภาพอารมณ์ของนักกีฬา
   - พยายามใช้เวลาอยู่กับนักกีฬาหรือทีมของตนเองให้มาก
   - ประเมินสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงของนักกีฬาแต่ละคน
   - หากิจกรรมอื่นที่สามารถทำร่วมกันเป็นกลุ่มได้
   - อย่าอนุญาตให้สมาชิกของทีมแสดงความรู้สึกอิ่มเอิบหรือย่ามใจจนเกินกว่าเหตุเมื่อได้รับชัยชนะจากการแข่งขัน ขณะเดียวกันหากพ่ายแพ้ต้องไม่แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจจนเกินกว่าเหตุ
   - เริ่มต้นเตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นในคราวต่อไป

การหมดไฟในนักกีฬาเป็นสิ่งที่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ ไม่ประสงค์ให้เกิดขึ้น แต่โอกาสที่จะนำนักกีฬาไปสู่การหมดไฟทางการกีฬามีอยู่ด้วยกันหลายประการ ดังนั้นการตรวจสอบความรู้สึกของนักกีฬาที่จะนำไปสู่การหมดไฟทางการกีฬาได้อย่างทันท่วงทีจะเป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือนักกีฬาให้ฟื้นสภาพคืนกลับสู่การนักกีฬาที่สมบูรณ์ได้ รวมถึงผู้ฝึกสอนสามารถนำข้อมูลไปจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับสภาพจิตใจของนักกีฬาในขณะเวลานั้นด้วย สำหรับแบบสอบถามการหมดไฟของนักกีฬาประกอบด้วย ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตใจและร่างกาย ด้านการรับรู้ว่ากีฬาที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง และด้านความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จ

แบบสอบถามการหมดไฟในนักกีฬา (Athlete Burnout Questionnaire: ABQ)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Raedeke & Smith (2001)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	ฉัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2552)
แหล่งที่มา	วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 9(1) : 241-258.
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 5 หมายถึง ตลอดเวลา ถึงระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่เคยเลย มีจำนวน 15 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ • **ความเหนื่อยล้าทางจิตใจและร่างกาย** (ข้อ 2, 4, 8, 10, 12) • **การรับรู้ว่ากีฬาที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง** (ข้อ 6, 9 ,11, 15) • **ความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จ** (ข้อ 5, 7, 13)
การคิดคะแนน	นำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแต่ละด้านมาบวกกัน และหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน (ยกเว้นข้อ 1, 3, 14 ไม่นำมาคิดคะแนน)
วัตถุประสงค์	ประเมินการหมดไฟในนักกีฬา
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.92

แบบสอบถามการหมดไฟของนักกีฬา

คำชี้แจง ให้นักกีฬาอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียดและพิจารณาการตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✕ ลงในวงเล็บที่กำหนดเพียงช่องเดียวเท่านั้นในแต่ละข้อคำถาม

1 ฉันกำลังประสบความสำเร็จในหลายๆสิ่งจากการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

2 ฉันรู้สึกเหนื่อยมากจากการฝึกของฉัน ทำให้ฉันไม่มีเรี่ยวแรงพอที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

3 ฉันมีความพยายามในการเล่นกีฬามากกว่าทำกิจกรรมอื่นๆ

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

4 ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเหลือเกินจากการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

5 ปัจจุบันฉันไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬามากนัก

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

6 ฉันไม่สนใจการเล่นกีฬาของฉันเมื่อเทียบกับเมื่อก่อน

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

7 ฉันเล่นได้ไม่ดีเท่ากับความสามารถที่ฉันมี

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

8 ฉันรู้สึกเหนื่อยมากๆ จากการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

9 ฉันไม่มุ่งมั่นในการเล่นกีฬาเหมือนเมื่อก่อนที่ฉันเคยทำ

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

10 ฉันรู้สึกว่าร่างกายอ่อนล้าเหลือเกินจากการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

11 ฉันรู้สึกว่าความสนใจเกี่ยวกับความสำเร็จในกีฬาน้อยกว่าเมื่อก่อน

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

12 ฉันรู้สึกหมดแรงจริงๆ ทั้งร่างกายและจิตใจจากการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

13 ดูเหมือนว่า ไม่ว่าฉันจะทำอะไร ฉันก็ยังเล่นกีฬาได้ไม่ดีเท่าที่ควร

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

14 ฉันรู้สึกประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

15 ฉันมีความรู้สึกไม่ดีกับการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

แบบสอบถามอื่นๆ ที่น่าสนใจ

แบบประเมินความคาดหวังและการให้คุณค่าในการกีฬา

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Eccles & Wigfield (1983), Siong & Ching (2007)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	อภิญญา ดิชฤยาวัตร, นฤพนธ์ วงค์จตุรภัทร, ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล, พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2554)
แหล่งที่มา	วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, 8(2)
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 7 ระดับ ระดับคะแนน 1 หมายถึง น้อย/ต่ำที่สุด ถึง ระดับคะแนน 7 หมายถึง มาก/สูงที่สุด มีจำนวน 12 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ • **ด้านความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ** แบ่งออกเป็น ความเชื่อในความสามารถ (ข้อ 1, 2) และความคาดหวังในความสำเร็จ (ข้อ 3, 4) • **ด้านการให้คุณค่าของสิ่งที่กระทำ** แบ่งออกเป็น คุณค่าของงานในความคิดของแต่ละบุคคล (ข้อ 5, 6) คุณค่าและความสำคัญของความสำเร็จ (ข้อ 7, 8) ประโยชน์ที่ส่งผลต่ออนาคต (ข้อ 9, 10) และเป้าหมายของความสำเร็จ (ข้อ 11, 12)
การคิดคะแนน	นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน • ความคาดหวังต่ำ (1 - 3 คะแนน) • คาดหวังปานกลาง (3.1 - 5 คะแนน) • ความคาดหวังสูง (5.1 - 7 คะแนน)
วัตถุประสงค์	ประเมินความคาดหวังและการให้คุณค่าในการกีฬา
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.90

แบบประเมินความคาดหวังและการให้คุณค่าในการกีฬา

คำชี้แจง กรุณาประเมินความคาดหวังของท่านในแต่ละสถานการณ์ โดย ◯ รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

	สถานการณ์	น้อยที่สุด ◀····▶ มากที่สุด						
1	คุณคิดว่าความสามารถทางการกีฬาของคุณนั้นอยู่ในระดับใด	1	2	3	4	5	6	7
2	หากเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ ในทีม จากคนที่มีความสามารถน้อยที่สุด จนถึงคนที่มีความสามารถมากที่สุด คุณคิดว่าอยู่ในระดับใด	1	2	3	4	5	6	7
3	คุณคาดหวังว่าจะพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของคุณได้เพียงใดในปีนี้ หากเปรียบเทียบกับคนอื่น	1	2	3	4	5	6	7
4	คุณคาดหวังว่าในปีนี้คุณจะเล่นกีฬาของคุณได้ดี ในระดับใด	1	2	3	4	5	6	7
5	คุณคิดว่าการฝึกซ้อมกีฬาทำให้คุณรู้สึกสนุกสนาน	1	2	3	4	5	6	7
6	คุณชอบการฝึกซ้อมกีฬาของคุณเพียงใด	1	2	3	4	5	6	7
7	สำหรับคุณแล้วการเป็นนักกีฬาที่เก่งมีความสามารถสูงนั้นสำคัญเพียงใด	1	2	3	4	5	6	7
8	เมื่อเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ แล้ว การเป็นนักกีฬาสำหรับคุณมีความสำคัญระดับใด	1	2	3	4	5	6	7
9	คุณได้รับประโยชน์ระดับใดจากการเป็นนักกีฬา	1	2	3	4	5	6	7

	สถานการณ์	น้อยที่สุด ◀·····▶ มากที่สุด						
10	เมื่อเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ การเป็นนักกีฬานั้นได้รับประโยชน์เพียงใด	1	2	3	4	5	6	7
11	การเป็นนักกีฬาสำหรับคุณนั้นสำคัญต่ออนาคตของคุณในระดับใด	1	2	3	4	5	6	7
12	คุณคิดว่าในการได้รับเหรียญรางวัลจากการเล่นนั้นคุ้มค่าต่อการใช้เวลาฝึกซ้อมระดับใด	1	2	3	4	5	6	7

แบบสอบถามความรู้สึกประสบความสำเร็จสำหรับเด็ก (Perception of Success Questionnaire – Children : (POSQ-CH)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Roberts, Treasure, & Balague (1998)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	ลัดดา เรืองมโนธรรม (2551)
แหล่งที่มา	รายงานการวิจัยการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ ระดับคะแนน 1 หมายถึง รู้สึกประสบความสำเร็จน้อยที่สุด ถึง ระดับคะแนน 5 หมายถึง รู้สึกประสบความสำเร็จมากที่สุด มีจำนวน 12 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ • **มุ่งความสำเร็จที่งาน (Task)** (ข้อ 4, 5, 7, 8, 9, 12) • **มุ่งความสำเร็จที่ผลการแข่งขัน (Ego)** (ข้อ 1, 2, 3, 6, 10, 11)
การคิดคะแนน	นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วหารด้วย 6 (ค่าเฉลี่ยรายด้าน)
วัตถุประสงค์	ประเมินการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จในการแข่งขัน
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.83 (รายด้านอยู่ระหว่าง 0.83-0.85)

แบบสอบถามความรู้สึก ประสบความสำเร็จสำหรับเด็ก

คำชี้แจง กรุณาบอกระดับความเห็นด้วยของแต่ละคำพูดต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ◯ รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

เมื่อฉันแข่งขันกีฬาฉันรู้สึกประสบความสำเร็จมากที่สุด.....		มากที่สุด ◀·····▶ น้อยที่สุด				
1	เมื่อ.....ฉันชนะผู้อื่น	5	4	3	2	1
2	เมื่อ.....ฉันดีกว่าอย่างชัดเจน	5	4	3	2	1
3	เมื่อ.....ฉันเยี่ยมที่สุด	5	4	3	2	1
4	เมื่อ.....ฉันพยายามอย่างหนัก	5	4	3	2	1
5	เมื่อ.....ฉันพัฒนาขึ้นจริงๆ	5	4	3	2	1
6	เมื่อ.....ฉันทำได้ดีกว่าคนอื่น	5	4	3	2	1
7	เมื่อ.....ฉันทำได้ตามเป้าหมายที่ฉันกำหนดสำหรับตัวเอง	5	4	3	2	1
8	เมื่อ.....ฉันเอาชนะความยากลำบากได้	5	4	3	2	1
9	เมื่อ.....ฉันทำได้สำเร็จในสิ่งที่ฉันไม่เคยทำมาได้มาก่อน	5	4	3	2	1
10	เมื่อ.....ฉันทำได้สำเร็จในสิ่งที่คนอื่นไม่สามารถทำได้	5	4	3	2	1
11	เมื่อ.....ฉันแสดงให้คนอื่นเห็นว่าฉันดีที่สุด	5	4	3	2	1
12	เมื่อ.....ฉันเล่นได้ดีที่สุดตามความสามารถของฉัน	5	4	3	2	1

แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย
(Test of Performance Strategies: Thai version)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Thomas, Murphy, & Hardy (1999)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	ปภินวิชตฎ์ โพธิ์กาศ (2557)
แหล่งที่มา	วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 5 หมายถึง ทุกครั้ง ถึงระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่เลย มีจำนวน 61 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย คือ **ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อม** จำนวน 31 ข้อ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ • การตั้งเป้าหมาย (ข้อ 1, 37, 52) • การเป็นอัตโนมัติ (ข้อ 10, 23, 29, 47) • การควบคุมอารมณ์ (ข้อ 20, 39, 58, 59) • การจินตภาพ (ข้อ 3, 12, 42, 61) • การกระตุ้นตนเอง (ข้อ 35, 38, 43, 48) • การพูดกับตนเอง (ข้อ 2, 16, 46, 50) • การผ่อนคลาย (ข้อ 5, 6, 15, 27) • การควบคุมสมาธิ / ความตั้งใจ (ข้อ 4, 19, 44, 49)

ลักษณะเครื่องมือ	**ในสถานการณ์ของการแข่งขัน** จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ • การตั้งเป้าหมาย (ข้อ 7, 22, 26, 45) • การเป็นอัตโนมัติ (ข้อ 11, 30, 41, 53) • การควบคุมอารมณ์ (ข้อ 24, 31, 60) • การจินตภาพ (ข้อ 18, 34, 54, 57) • การกระตุ้นตนเอง (ข้อ 13, 28, 40, 51) • การพูดกับตนเอง (ข้อ 21, 33, 36, 56) • การผ่อนคลาย (ข้อ 8, 17, 25) • การคิดลบ (ข้อ 9, 14, 32, 55)
การคิดคะแนน	นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน
วัตถุประสงค์	ประเมินกลวิธีการแสดงความสามารถ ทางจิตวิทยาการกีฬา
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.94

แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย

คำชี้แจง ในแต่ละข้อคำถามต่อไปนี้จะอธิบายถึงสถานการณ์ที่คุณอาจเคยเจอในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ลองคิดทบทวนถึงช่วงเวลาที่คุณเล่นได้ดี อ่านแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

	คำถาม	ไม่เลย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
1	ฉันตั้งเป้าหมายที่ยาก และท้าทาย แต่น่าจะทำได้จริงในการฝึกซ้อม					
2	ฉันพูดกับตัวเอง เพื่อที่จะช่วยให้การฝึกซ้อมดีขึ้น					
3	ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันนึกภาพการเล่นของตัวเองที่เคยประสบความสำเร็จ					
4	สมาธิของฉันไม่แน่นอนในขณะที่ฝึกซ้อม					
5	ฉันใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ ในระหว่างการฝึกซ้อม					
6	ฉันฝึกการผ่อนคลาย					
7	ฉันตั้งเป้าหมายในการแข่งขันแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับตัวเอง					
8	เมื่อรู้สึกกดดันในการแข่งขัน ฉันรู้ว่าต้องทำอย่างไรเพื่อผ่อนคลาย					
9	ฉันพูดกับตัวเองในทางลบระหว่างการแข่งขัน					

	คำถาม	ไม่เลย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
10	เมื่อฝึกซ้อม ฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย					
11	ในการแข่งขัน ฉันเล่น โดยไม่คิดมากถึงความสามารถของตัวเอง					
12	ฉันทบทวนการเล่นของตัวเองในใจก่อนการฝึกซ้อม					
13	เมื่อจำเป็น ฉันสามารถกระตุ้นตัวเองได้ในการแข่งขัน					
14	ในระหว่างการแข่งขัน ฉันนึกถึงความล้มเหลว					
15	ฉันฝึกวิธีการผ่อนคลายในช่วงเวลาการฝึกซ้อม					
16	ฉันใช้การพูดกับตนเองได้อย่างดีในระหว่างการฝึกซ้อม					
17	ฉันผ่อนคลายได้ ถ้าหากรู้สึกวิตกกังวลมากเกินไปในการแข่งขัน					
18	ฉันนึกภาพของการแข่งขันให้เป็นไปตามที่ฉันต้องการให้มันเป็น					
19	ฉันควบคุมความคิดที่เข้ามารบกวนสมาธิของตัวเองได้ในขณะที่ฝึกซ้อม					
20	เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปได้ดี ฉันรู้สึกแย่และอึดอัดใจ					

	คำถาม	ไม่เลย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
21	ฉันมีคำหรือประโยคเฉพาะที่พูดกับตัวเอง เพื่อช่วยให้ตัวเองเล่นได้ดีขึ้นในระหว่างการแข่งขัน					
22	ฉันมีการประเมินว่าได้ทำสำเร็จตามเป้าหมายในการแข่งขันหรือไม่					
23	ในระหว่างการฝึกซ้อม การเคลื่อนไหวและทักษะของฉันมันลื่นไหลเป็นธรรมชาติ					
24	ฉันมีปัญหาในการรวบรวมสมาธิหลังจากฉันทำผิดพลาดในระหว่างการแข่งขัน					
25	เมื่อใดที่ต้องการ ฉันผ่อนคลายได้เพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน					
26	ฉันตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากๆ สำหรับการแข่งขัน					
27	ฉันผ่อนคลายเพื่อให้พร้อมที่จะฝึกซ้อม					
28	ฉันกระตุ้นตัวเองเพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน					
29	ในการฝึกซ้อม ฉันสามารถทำให้ทักษะ และการเคลื่อนไหวทั้งหมดเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่ติดขัด					
30	ระหว่างการแข่งขันฉันใช้ความสามารถของตัวเองได้อย่างเป็นอัตโนมัติ					

	คำถาม	ไม่เลย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
31	หากรู้สึกไม่สบายใจในระหว่างการแข่งขัน ฉันจะเล่นได้แย่ลง					
32	ฉันพยายามคิดบวกในระหว่างการแข่งขัน					
33	ฉันพูดกับตัวเองเพื่อช่วยให้ความสามารถของตัวเองในการแข่งขันดีขึ้น					
34	ในการแข่งขันฉันนึกถึงความรู้สึกของร่างกายในการเล่น					
35	ฉันฝึกวิธีการกระตุ้นตัวเอง					
36	ฉันใช้การพูดกับตัวเองได้อย่างดีในระหว่างการแข่งขัน					
37	ฉันตั้งเป้าหมายไว้เพื่อช่วยให้ฝึกซ้อมได้อย่างเต็มที่					
38	ฉันมีปัญหากับการกระตุ้นตัวเองถ้าหากเกิดความขี้เกียจขึ้นในการฝึกซ้อม					
39	ฉันยังคงควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้ หากการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี					
40	ฉันตั้งใจทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นต้องทำ เพื่อกระตุ้นตัวเองในการแข่งขัน					
41	ในระหว่างการแข่งขันฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย					

	คำถาม	ไม่เลย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
42	ในการฝึกซ้อม เมื่อฉันนึกภาพการเล่นของตัวเอง ฉันจะนึกถึงความรู้สึกของร่างกาย ในการเล่นนั้นด้วย					
43	ฉันกระตุ้นตัวเองในการฝึกซ้อมได้ยาก					
44	ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันรวบรวมสมาธิได้อย่างดี					
45	ฉันตั้งเป้าหมายการเล่นของตัวเองในการแข่งขัน					
46	ฉันจูงใจตัวเองให้ฝึกซ้อมด้วยการพูดกับตัวเองในทางบวก					
47	ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันรู้สึกว่าเล่นได้อย่างลื่นไหล					
48	ฉันใช้การกระตุ้นตัวเองในระหว่างการฝึกซ้อม					
49	ในระหว่างการฝึกซ้อมที่ยาวนาน ฉันรวบรวมสมาธิได้ยาก					
50	ฉันพูดกับตัวเองในทางบวกเพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุดในการฝึกซ้อม					
51	ฉันสามารถใช้การกระตุ้นตัวเองให้พอดีกับความต้องการของการแข่งขัน					
52	ฉันมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงในการฝึกซ้อม					

	คำถาม	ไม่เลย	น้อยมาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
53	ในระหว่างการแข่งขัน ฉันเล่นได้โดยไม่คิดมากเกินไปและลื่นไหลอย่างเป็นธรรมชาติ					
54	ฉันทบทวนวิธีการเล่นของตัวเองก่อนลงแข่งขันจริง					
55	ฉันนึกภาพการเล่นของตัวเองที่ผิดพลาด ในระหว่างการแข่งขัน					
56	ฉันพูดกับตัวเองในทางบวกเพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุดในการแข่งขัน					
57	ฉันทบทวนการเล่นของตัวเองในใจในการแข่งขัน					
58	เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดีฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก					
59	ฉันจะเสียสมาธิเมื่อฉันเล่นไม่ดีในการฝึกซ้อม					
60	ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้เมื่อได้รับความกดดันจากการแข่งขัน					
61	ในการฝึกซ้อม เมื่อนึกถึงการเล่นของตัวเองในใจ ฉันมองเห็นภาพเหมือนดูตัวเองกำลังเล่นอยู่ในวิดีโอ					

แบบวัดการกลัวความล้มเหลว
(Performance Failure Appraisal Inventory : PFAI)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Conroy, Willow, & Metzler (2002)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	ลัดดา เรืองมโนธรรม (2545)
แหล่งที่มา	วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 6(1): 77-92.
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ ได้แก่ **-2** หมายถึง เชื่อว่าไม่เป็นเช่นนั้นแน่นอน **-1** หมายถึง เชื่อว่าเป็นเช่นนั้นน้อยมาก (25%) **0** หมายถึง เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้น (50%) **+1** หมายถึง เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้นมาก (75%) **+2** หมายถึง เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้นแน่นอน (100%) แบบวัดการกลัวความล้มเหลว แบ่งเป็นฉบับเต็ม (25 ข้อ) และฉบับสั้น (5 ข้อ) ดังนี้ **ฉบับเต็ม** จำนวน 25 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ • ความอับอายและอึดอัดลำบากใจ (ข้อ 10, 15, 18, 20, 22, 24, 25) • กลัวว่าคุณค่าตนต่ำลง (ข้อ 1, 4, 7, 16) • กลัวอนาคตจะไม่แน่นอน (ข้อ 2, 5, 8, 12) • กลัวจะสูญเสียจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง (ข้อ 11, 13, 17, 21, 23) • กลัวจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ (ข้อ 3, 6, 9, 14, 19)

ลักษณะเครื่องมือ	**ฉบับสั้น** จำนวน 5 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ความอับอายและอึดอัดลำบากใจ (ข้อ 7) • กลัวว่าคุณค่าตนต่ำลง (ข้อ 8) • กลัวอนาคตจะไม่แน่นอน (ข้อ 11) • กลัวจะสูญเสียจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง (ข้อ 19) • กลัวจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ (ข้อ 24)
การคิดคะแนน	สำหรับฉบับเต็ม นำคะแนนแต่ละข้อมาบวกกัน แล้วหารด้วย 5
วัตถุประสงค์	เพื่อเปรียบเทียบค่าร้อยละของการกลัวความล้มเหลว
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.91 (รายด้านอยู่ระหว่าง 0.60-0.74)

แบบวัดการกลัวความล้มเหลว (ฉบับเต็ม 25 ข้อ)

คำชี้แจง เมื่อคุณล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา คุณเชื่อว่าสิ่งต่อไปนี้จะเกิดขึ้นตามมาหรือไม่ ระดับใด โดยเติมตัวเลขที่ตรงกับความคิดของท่านหน้าข้อความ

-2	-1	0	+1	+2
เชื่อว่าไม่เป็นเช่นนั้นแน่นอน (100%)	**เชื่อว่าเป็นเช่นนั้นน้อยมาก (25%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้น (50-50%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้นมาก (75%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้นแน่นอน (100%)**

	1	เมื่อฉันล้มเหลวบ่อยครั้งเกิดจากการที่ฉันไม่เก่งพอที่จะกระทำได้อย่างสมบูรณ์
	2	เมื่อฉันล้มเหลวดูเหมือนว่าอนาคตของฉันจะไม่แน่นอน
	3	เมื่อฉันล้มเหลวทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันไม่พอใจ
	4	เมื่อฉันล้มเหลวฉันมักตำหนิว่าตนเองขาดพรสวรรค์
	5	เมื่อฉันล้มเหลวฉันเชื่อว่าแผนการต่างๆ ในอนาคตของฉันเปลี่ยนแปลงไป
	6	เมื่อฉันล้มเหลวฉันคาดว่าคงถูกวิจารณ์จากกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉัน
	7	เมื่อฉันล้มเหลวฉันเกรงว่าฉันอาจไม่มีพรสวรรค์เพียงพอ
	8	เมื่อฉันล้มเหลวมันทำให้แผนการในอนาคตของฉันสับสน
	9	เมื่อฉันล้มเหลวฉันสูญเสียความเชื่อถือจากกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉัน
	10	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จคุณค่าของฉันจะน้อยกว่าเมื่อประสบความสำเร็จ

	11	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จผู้คนรอบข้างให้ความสนใจในตัวฉันน้อยลง
	12	เมื่อฉันล้มเหลวฉันไม่กังวลว่าจะมีผลต่อแผนการในอนาคตของฉัน
	13	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จดูเหมือนว่าผู้คนรอบข้างต้องการช่วยเหลือฉันน้อยลง
	14	เมื่อฉันล้มเหลวทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันไม่มีความสุข
	15	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จความมั่นใจที่มีต่อตัวเองจะลดลงง่ายดาย
	16	เมื่อฉันล้มเหลวฉันเกลียดความจริงที่ว่าฉันไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ของมันได้
	17	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จผู้คนมีแนวโน้มจะตีตัวออกห่าง
	18	เมื่อฉันล้มเหลวฉันรู้สึกน่าอับอายถ้ามีคนอื่นรู้เห็น
	19	เมื่อฉันล้มเหลวฉันทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันผิดหวัง
	20	เมื่อฉันล้มเหลวฉันเชื่อว่าทุกคนรู้เรื่องที่ฉันล้มเหลว
	21	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จบางคนไม่ให้ความสนใจในตัวฉันอีกต่อไป
	22	เมื่อฉันล้มเหลวฉันเชื่อว่าคนที่สงสัยในตัวฉันคงรู้สึกว่าพวกเขาคิดถูกแล้วเกี่ยวกับตัวฉัน
	23	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จคุณค่าตัวฉันลดลงในสายตาของบางคน
	24	เมื่อฉันล้มเหลวฉันกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตัวฉัน
	25	เมื่อฉันล้มเหลวฉันกังวลว่าคนอื่นจะคิดว่าฉันไม่พยายาม

แบบวัดการกลัวความล้มเหลว (ฉบับสั้น 5 ข้อ)

คำชี้แจง เมื่อคุณล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา คุณเชื่อว่าสิ่งต่อไปนี้จะเกิดขึ้นตามมาหรือไม่ ระดับใด โดยเติมตัวเลขที่ตรงกับความคิดของท่านหน้าข้อความ

-2	-1	0	+1	+2
เชื่อว่าไม่เป็นเช่นนั้นแน่นอน (100%)	**เชื่อว่าเป็นเช่นนั้นน้อยมาก (25%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้น (50-50%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้นมาก (75%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้นแน่นอน (100%)**

	1	เมื่อฉันล้มเหลวฉันคิดว่าเป็นเพราะฉันอาจไม่มีพรสวรรค์เพียงพอ
	2	เมื่อฉันล้มเหลวมันทำให้แผนการในอนาคตของฉันสับสนรวนไปหมด
	3	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จผู้คนรอบข้างให้ความสนใจในตัวฉันน้อยลง
	4	เมื่อฉันล้มเหลวฉันทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันผิดหวัง
	5	เมื่อฉันล้มเหลวฉันกังวลเกี่ยวกับเรื่องที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตัวฉัน

แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกสอน – นักกีฬา (Coach – Athlete Relationship Questionnaire)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Jowett & Ntoumanis (2004)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	วนิชา ศรีตะปัญญะ, นฤพนธ์ วงค์จตุรภัทร, เสกสรรค์ ทองคำบรรจง, สืบสาย บุญวีรบุตร (2557)
แหล่งที่มา	วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา, 6(3) : ก.ย.-ธ.ค.
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 7 ระดับ ระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ระดับคะแนน 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีจำนวน 11 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ • **ด้านความใกล้ชิดสนิทสนม (อารมณ์)** (ข้อ 3, 5, 8, 9) • **ด้านความมุ่งมั่นตั้งใจ (การรับรู้)** (ข้อ 1, 2, 6) • **ด้านความชื่นชม/ความศรัทธา (พฤติกรรม)** (ข้อ 4, 7, 10, 11)
การคิดคะแนน	นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้านและคูณด้วย 10 • ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาน้อย (10-30 คะแนน) • ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาปานกลาง (31-50 คะแนน) • ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬามาก (51-70 คะแนน)
วัตถุประสงค์	ประเมินความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.87

แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา

	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง						เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	ฉันใกล้ชิดกับผู้ฝึกสอนของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
2	ฉันมุ่งมั่นทุ่มเทให้กับผู้ฝึกสอนของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
3	ฉันชื่นชอบผู้ฝึกสอนของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
4	เมื่อฉันฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอนของฉัน ฉันรู้สึกสบายใจ	1	2	3	4	5	6	7
5	ฉันเชื่อใจผู้ฝึกสอนของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
6	ฉันรู้สึกว่าฉันจะประสบความสำเร็จกับอาชีพกีฬาด้วยผู้ฝึกสอนคนนี้	1	2	3	4	5	6	7
7	เมื่อฉันฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอน ฉันตอบสนองต่อความพยายามของเขา	1	2	3	4	5	6	7
8	ฉันให้ความเคารพนับถือผู้ฝึกสอน	1	2	3	4	5	6	7
9	ฉันรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในการเสียสละของผู้ฝึกสอนที่ปรับปรุงพัฒนาความสามารถของฉันให้ดีขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
10	เมื่อฉันฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอน ฉันตั้งใจทุ่มเทที่จะทำให้ดีที่สุด	1	2	3	4	5	6	7
11	เมื่อฉันฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอน ฉันพร้อมที่จะเป็นมิตรต่อเขา	1	2	3	4	5	6	7

แบบประเมินคุณลักษณะของดนตรีที่ใช้สร้างแรงกระตุ้นในระหว่างการออกกำลังกาย (Motivational qualities of music in exercise: The Brunel Music Rating Inventory : BMRI)

ชื่อผู้สร้างแบบสอบถาม	Karageorghis, Terry, & Andrew (1999)
ชื่อผู้พัฒนาเป็นภาษาไทย	เอกรัตน์ อ่อนน้อม, ชนัญกาญจน์ แสงประสาน, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2557)
แหล่งที่มา	Proceedings of the Asian-South Pacific Association of Sport Psychology 7th International Congress; August 7th – 10th, 2014; National Olympics Memorial Youth Center. Tokyo, Japan; 2014. p. 21.
ลักษณะเครื่องมือ	มาตราส่วนประมาณค่า มี 7 ระดับคะแนน ระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึงระดับคะแนน 7 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีจำนวน 7 ข้อ
การคิดคะแนน	นำคะแนนทุกข้อมาบวกกัน แปลผลคะแนนดังนี้ • เพลงหรือดนตรีที่ฟังมีคุณลักษณะในการกระตุ้นในระหว่างออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง **(42-49 คะแนน)** • เพลงหรือดนตรีที่ฟังมีคุณลักษณะในการกระตุ้นในระหว่างออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง **(30-41 คะแนน)** • เพลงหรือดนตรีที่ฟังขาดคุณลักษณะในการกระตุ้นในระหว่างออกกำลังกาย **(ต่ำกว่า 28 คะแนน)**
วัตถุประสงค์	ประเมินคุณลักษณะของดนตรีที่ใช้สร้างแรงกระตุ้นในระหว่างการออกกำลังกาย
ค่าความเชื่อถือได้	ทั้งฉบับเท่ากับ 0.91

แบบประเมินคุณลักษณะของดนตรีที่ใช้สร้างแรงกระตุ้นในระหว่างการออกกำลังกาย

แบบประเมินนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประเมินความคิดเห็นที่มีต่อชนิดของเพลงหรือดนตรีที่คุณได้ฟังในขณะ.....(เติมกิจกรรมที่ทำ... เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน เป็นต้น)..... ว่าดนตรีหรือเพลงชนิดนี้จะสามารถช่วยกระตุ้นให้คุณ....(เติมกิจกรรมที่ทำ).....ได้หนักขึ้นและทำให้คุณอยู่กับการ....(เติมกิจกรรมที่ทำ).....ได้นานขึ้น

ในขณะที่ฟังดนตรี/เพลง คุณสามารถแสดงความคิดเห็น โดยการเลือก ◯ รอบตัวเลขเพียงตัวเลขเดียว ตามรายการข้อความในแต่ละข้อ โดยมีเงื่อนไขว่าคุณจะต้องตอบอย่างตรงตามความรู้สึกของคุณมากที่สุดและหลีกเลี่ยงการใช้เวลาที่นานเกินไปในการตอบแต่ละข้อ

	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ◀			····			▶ เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	จังหวะของเพลงนี้กระตุ้นฉันในขณะ....(เติมกิจกรรมที่ทำ).....	1	2	3	4	5	6	7
2	รูปแบบของเพลงนี้ (ตัวอย่างเช่น pop, rock, dance, hip-hop) กระตุ้นฉันในขณะ....(เติมกิจกรรมที่ทำ).....	1	2	3	4	5	6	7
3	ความเร็วของเพลงนี้กระตุ้นฉันในขณะ.... (เติมกิจกรรมที่ทำ).....	1	2	3	4	5	6	7
4	ทำนองของเพลงนี้กระตุ้นฉันในขณะ.... (เติมกิจกรรมที่ทำ).....	1	2	3	4	5	6	7
5	เสียงของเครื่องดนตรีที่ใช้ (ตัวอย่างเช่น กีตาร์, เครื่องดนตรีอิเล็กทรอนิกส์, กลอง) กระตุ้นฉันในขณะ....(เติมกิจกรรมที่ทำ).....	1	2	3	4	5	6	7
6	ฉันชอบฟังเพลงนี้ในขณะ..... (เติมกิจกรรมที่ทำ).....	1	2	3	4	5	6	7
7	เพลงนี้ช่วยให้ฉันรู้สึกสนุกสนานในขณะ....(เติมกิจกรรมที่ทำ).....	1	2	3	4	5	6	7

บรรณานุกรม

คุณัตว์ พิธพรชัยกุล. (2546). **แบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา**. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คุณัตว์ พิธพรชัยกุล และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2549). **แบบวัดความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา**. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

ฉัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2552). แบบสอบถามการหมดไฟของนักกีฬา. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**, 9(1): 241-258.

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี และวิมลมาศ ประชากุล. (2551). **แบบสอบถามเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬา ฉบับปรับปรุง**. การกีฬาแห่งประเทศไทย.

ปภินวิชตฎ์ โพธิ์กาศ. 2557. **แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย**. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.

ปัญญฎา ประดิษฐบาทุกา. (2548). **การศึกษาตนเองและการประเมินตนเอง ตอนที่ 1**. เอกสารประกอบการสอนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (ม.ป.ป.). **แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขัน ฉบับปรับปรุง**.

พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์. (2549ก). ความเครียดและภาวะการมีประจำเดือนในนักกีฬาสตรีระดับอุดมศึกษา. **พยาบาลสาร**, 33(2): 74-85.

พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์. (2549ข). การพัฒนาแบบวัดความเครียดในนักกีฬาสตรี. **พยาบาลสาร**, 33(2): 63-73.

ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2551). **แบบสอบถามความรู้สึกประสบความสำเร็จสำหรับเด็ก**. รายงานการวิจัยการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่

ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2545). แบบวัดการกลัวความล้มเหลว. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**, 6(1): 77-92.

วนิชา ศรีตะปัญญะ, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, เสกสรรค์ ทองคำบรรจง, สืบสาย บุญวีรบุตร. (2557). แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกสอน – นักกีฬา. **วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา**, 6(3): กันยายน–ธันวาคม.

วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552). **การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุพัชริน เขมรัตน์. (2557). **การพัฒนาและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28 ฉบับภาษาไทย**. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2553). ความเข้มและทิศทางของความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน. **วิทยาสารกำแพงแสน**, 8(1): 29-44.

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2551). การพัฒนาแบบถามแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาในนักกีฬาระดับอุดมศึกษาไทย. **วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา**, 6(1): 82-97.

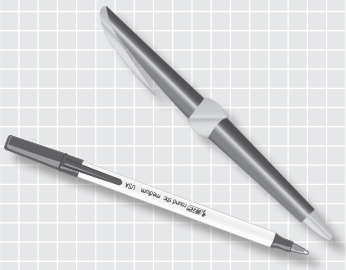
อธินันท์ เพียรดี สุพิตร สมาหิโต และบรรจบ ภิรมย์คำ. (2551). **การสร้างแบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะ**. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อภิญญา ดิชฤยาวัตร, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล, พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2554). แบบประเมินความคาดหวังและการให้คุณค่าในการกีฬา. **วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา**, 8(2).

เอกรัตน์ อ่อนน้อม, ชนัญกาญจน์ แสงประสาน, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2014). แบบประเมินคุณลักษณะของดนตรีที่ใช้สร้างแรงกระตุ้นในระหว่างการออกกำลังกาย. **Proceedings of the Asian-South Pacific Association of Sport Psychology 7th International Congress**; August 7th – 10th, 2014; National Olympics Memorial Youth Center. Tokyo, Japan.

Cox. R.H. (2012). **Sport psychology: Concepts and applications**. 7th edition. McGrew-Hill. USA.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). **Foundations of sport and exercise psychology**. Champaign, Illinois: Human kinetics.



คณะผู้จัดทำ

คู่มือแนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา

คณะที่ปรึกษา

ดร.พัฒนาชาติ กฤดิบวร	อธิบดีกรมพลศึกษา
ดร.กิตติพงษ์ โพธิมู	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นายนิวัฒน์ ลิ้มสุขนิรันดร์	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์	ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
นางสาวนฤมล นันทพล	ผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและพัฒนา
ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ดร.พรเทพ ราชรุจิทอง	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้เรียบเรียง

ดร.สุพัชริน เขมรัตน์	นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ

แบบสอบถามเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬา

คำชี้แจง กรุณาบอกระดับความเห็นด้วยของแต่ละคำพูดต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ◯ รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

	คำถาม	ระดับความคิดเห็น ไม่เห็นด้วยที่สุด ▶ เห็นด้วยที่สุด						
1	นักจิตวิทยาการกีฬาสามารถช่วยพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้	1	2	3	4	5	6	7
2	ถ้านักกีฬาถามฉันเกี่ยวกับความรู้สึกล้มเหลวที่เกิดจากการเล่นกีฬา ฉันอาจแนะนำให้พบนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
3	ถ้าฉันจะไม่ไปพบนักจิตวิทยาการกีฬาก็เพราะเพื่อนร่วมทีมของฉันจะแซวฉัน	1	2	3	4	5	6	7
4	มีปัญหาบางอย่างไม่สามารถพูดคุยได้นอกจากคนสนิทในครอบครัว	1	2	3	4	5	6	7
5	ความคิดที่ดีที่สุดในการหลีกเลี่ยงความกังวลใจส่วนตัวคือการมีสมาธิในสิ่งที่ทำ	1	2	3	4	5	6	7
6	ถ้าจะทำความเข้าใจตนเอง (ที่เป็นนักกีฬา) ให้ดีขึ้น ฉันจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
7	ฉันรู้สึกไม่ง่ายเลยที่จะไปหานักจิตวิทยาการกีฬา เพราะบางคนไม่เห็นด้วยกับการทำเช่นนั้น	1	2	3	4	5	6	7
8	เรายอมรับว่านักกีฬาสามารถแก้ปัญหาความคับข้องใจและความกลัว โดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
9	นักกีฬาที่มีปัญหาทางอารมณ์ในระหว่างการเล่นกีฬาจะมีความรู้สึกมั่นใจต่อการได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7

	คำถาม	ระดับความคิดเห็น ไม่เห็นด้วยที่สุด ▶ เห็นด้วยที่สุด						
10	การไปพบนักจิตวิทยาการกีฬาทำให้ชื่อเสียงของนักกีฬาเสียหาย	1	2	3	4	5	6	7
11	ฉันมีประสบการณ์หลายๆ เรื่องที่ไม่สามารถพูดคุยกับคนอื่นได้	1	2	3	4	5	6	7
12	ถ้าฉันกังวลหรือเสียใจเกี่ยวกับการเล่นกีฬา ฉันต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
13	ความยุ่งยากทางอารมณ์มีแนวโน้มที่จะจัดการได้ด้วยตัวของมันเอง	1	2	3	4	5	6	7
14	ฉันคิดว่านักจิตวิทยาการกีฬาจะช่วยให้ฉันเล่นกีฬาได้ดีขึ้นในเวลาที่กดดัน	1	2	3	4	5	6	7
15	ฉันไม่ต้องการให้ใครรู้ว่าฉันได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
16	ถ้าฉันไปพบนักจิตวิทยาการกีฬา ฉันไม่ต้องการให้ผู้ฝึกสอนรู้	1	2	3	4	5	6	7
17	นักจิตวิทยาการกีฬาสามารถช่วยทำให้ฉันเล่นกีฬาได้ดีขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
18	ถ้าฉันไปพบนักจิตวิทยาการกีฬา ฉันไม่ต้องการให้นักกีฬาคนอื่นรู้	1	2	3	4	5	6	7
19	ขณะที่ฉันรู้สึกว่าไม่รู้จะทำอย่างไรดี ฉันต้องการนักจิตวิทยาการกีฬามาช่วยแก้ปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาทางอารมณ์	1	2	3	4	5	6	7
20	ผู้ฝึกสอนจะใส่ใจฉันน้อยลงถ้าฉันไปพบนักจิตวิทยาการกีฬา	1	2	3	4	5	6	7
21	นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งจะสามารถผ่านความสับสนทางจิตใจด้วยตัวของเขาเอง	1	2	3	4	5	6	7

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบให้ท่านเลือกตอบอยู่ 5 ข้อ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยๆครั้ง ค่อนข้างบ่อย นานๆครั้ง และไม่เคยเลย กรุณาเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านคิดว่าปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดถูกและคำตอบใดผิด

	คำถาม	ระดับความสำคัญ				
		เป็นประจำ	บ่อยๆครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
1	ฉันเห็นตัวเองเป็นผู้แพ้มากกว่าผู้ชนะในการแข่งขัน					
2	ฉันโกรธและคับข้องใจในขณะแข่งขัน					
3	ฉันว้าวุ่นใจและเสียสมาธิในขณะแข่งขัน					
4	ก่อนแข่งขันฉันเห็นภาพตัวเองเล่นได้อย่างสมบูรณ์					
5	ฉันมีแรงจูงใจสูงที่จะแข่งขันให้ดีที่สุด					
6	ฉันรักษาอารมณ์ที่ดีได้ตลอดการแข่งขัน					
7	ฉันเป็นคนที่คิดในแง่ดีขณะแข่งขัน					
8	ฉันเชื่อในความเป็นนักกีฬาของฉัน					
9	ฉันตกใจง่ายหรือกลัวในการแข่งขัน					
10	ในสถานการณ์คับขันของการแข่งขันฉันตื่นเต้นเป็นอย่างมาก					

	คำถาม	ระดับความสำคัญ				
		เป็นประจำ	บ่อยๆครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
11	ฉันฝึกทักษะกีฬาในใจ					
12	เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ในการเป็นนักกีฬาของฉันทำให้ฉันต้องฝึกหนัก					
13	ฉันสามารถที่จะสนุกกับการแข่งขันได้แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆมากมาย					
14	ฉันพูดในสิ่งที่ไม่ดีกับตัวเองขณะแข่งขัน					
15	ฉันเสียความเชื่อมั่นในตนเองได้ง่ายมาก					
16	ความผิดพลาดทำให้ฉันรู้สึกและคิดในทางที่ไม่ดี					
17	ฉันสามารถขจัดอารมณ์ที่มารบกวนและเรียกสมาธิกลับคืนมาได้เร็ว					
18	ฉันสร้างภาพเกี่ยวกับกีฬาที่ฉันเล่นได้ง่ายมาก					
19	ฉันไม่ต้องถูกผลักดันให้แข่งขันหรือซ้อมหนักเพราะตัวฉันเองเป็นผู้ให้แรงจูงใจที่ดีที่สุด					
20	ฉันมีอารมณ์ตึงเครียดเมื่อมีสิ่งต่างๆมารบกวนจิตใจขณะแข่งขัน					
21	ฉันทุ่มเทความพยายามเต็ม 100% ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม					
22	ฉันสามารถเล่นได้สูงถึงระดับพรสวรรค์และทักษะที่มี					
23	กล้ามเนื้อของฉันตึงมากขณะแข่งขัน					
24	ฉันรู้สึกใจลอยขณะแข่งขัน					

	คำถาม	ระดับความสำคัญ				
		เป็นประจำ	บ่อยๆครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
25	ฉันสร้างภาพการเล่นในสถานการณ์ที่ยากก่อนการแข่งขันจริง					
26	ไม่ว่าอะไรก็ตามฉันจะมุ่งมั่นเพื่อให้ฉันได้บรรลุผลเต็มศักยภาพการเป็นนักกีฬาของฉัน					
27	ฉันฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจเต็มที่					
28	ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง					
29	ฉันเป็นผู้แข่งขันที่มีจิตใจเข้มแข็ง					
30	เหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ลมพัด กลโกงของผู้แข่งขัน และผู้ตัดสินที่ไม่มีประสิทธิภาพทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก					
31	ฉันคิดถึงความผิดพลาดหรือการพลาดโอกาสในอดีตขณะแข่งขัน					
32	ฉันใช้การนึกภาพขณะแข่งขันเพื่อช่วยให้ฉันเล่นได้ดีขึ้น					
33	ฉันรู้สึกเบื่อและหมดอาลัย					
34	ฉันรู้สึกท้าทายและมีแรงดลใจในสถานการณ์ที่ยาก					
35	โค้ชมักพูดว่าฉันมีทัศนคติที่ดี					
36	ฉันสร้างภาพลักษณ์ภายนอกว่าเป็นนักกีฬาที่มีความมั่นใจ					

	คำถาม	ระดับความสำคัญ				
		เป็นประจำ	บ่อยๆครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บางๆครั้ง	ไม่เคยเลย
37	ฉันยังคงสงบได้ขณะแข่งขันแม้ว่ามีปัญหาต่างๆเกิดขึ้น					
38	สมาธิของฉันเสียได้ง่ายมาก					
39	เมื่อนึกภาพว่าตนเองแข่งขัน ฉันมองเห็นภาพนั้นๆได้อย่างชัดเจน					
40	เมื่อฉันตื่นนอนตอนเช้าฉันรู้สึกตื่นเต้น ที่จะแข่งขันและฝึกซ้อม					
41	การแข่งขันทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและสุขใจอย่างแท้จริง					
42	ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตกาลเป็นโอกาสที่ดีได้					

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ท่านจะต้องเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับที่ท่านคิดว่าได้ปฏิบัติอยู่

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	แม้ว่าจะเจอคู่ต่อสู้ที่เก่งกว่าแต่ข้าพเจ้าสู้ 100%					
2	ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าทำเทคนิคได้เมื่อลงทำการแข่งขัน					
3	ข้าพเจ้าแสดงท่าทางและน้ำเสียงเพื่อข่มขวัญคู่ต่อสู้					
4	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าเล่นได้ดีทุกครั้งเมื่อลงทำการแข่งขัน					
5	ข้าพเจ้ามีวินัยในการเลือกรับประทานอาหารตามคำแนะนำของนักโภชนาการ					
6	เมื่อคู่ต่อสู้ทำคะแนนไล่ตามตีเสมอและสามารถทำคะแนนนำได้ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเสียสมาธิ					
7	ข้าพเจ้ามีสมาธิจดจ่ออยู่กับคู่ต่อสู้ขณะแข่งขัน					
8	แม้ว่าข้าพเจ้าจะเสียสมาธิแต่สามารถรวบรวมกลับมาได้ทันที					
9	เมื่อถูกผู้ฝึกสอนดุด่าหรือจากคนรอบข้างข้าพเจ้าเปลี่ยนเป็นความท้าทายและฝึกซ้อมมากขึ้น					

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	ข้าพเจ้าแสดงพลังที่เหนือกว่าคู่ต่อสู้ตั้งแต่สัมผัสมือก่อนเริ่มแข่งขัน					
11	การฝึกซ้อมเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง					
12	ข้าพเจ้าตัดสิ่งรบกวนรอบข้างได้ดี ในขณะแข่งขัน					
13	เมื่อข้าพเจ้าถูกคู่ต่อสู้จับยึดก็จะปล่อยให้ทำต่อไปแม้มีโอกาสกลับมาได้เปรียบ					
14	เมื่อมีอาการบาดเจ็บรบกวนข้าพเจ้ายังฝึกซ้อมเต็มที่					
15	เมื่อมีอาการบาดเจ็บขณะแข่งขัน ข้าพเจ้ายังสามารถทำการแข่งขันต่อไป					
16	ข้าพเจ้ามีการพักผ่อนอย่างเพียงพอตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อมและช่วงเวลาของการแข่งขันอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง					
17	เมื่อสัญญาณนกหวีด “เริ่มแข่งขัน” ดังขึ้น ข้าพเจ้าลุยใส่คู่ต่อสู้ทันที					
18	เมื่อถูกทำโทษ “O” Caution ข้าพเจ้ารู้สึกว่าความมั่นใจลดลง					
19	ข้าพเจ้าทุ่มเท 100% กับการแข่งขันไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม					
20	ข้าพเจ้านำเสียงเชียร์มากระตุ้นเพื่อให้เกิดความฮึกเหิมในใจ					

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
21	แม้ว่าคู่ต่อสู้จะเล่นนอกเกมและผิดกติกา แต่ไม่ทำให้ข้าพเจ้าเสียสมาธิ					
22	แม้ว่าจะต้องลดน้ำหนักข้าพเจ้ายัง ฝึกซ้อม 100%					
23	ข้าพเจ้าตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ					
24	ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าทำคะแนนได้จากการทำ “Ordered hold หรือ Clinch”					
25	ข้าพเจ้าฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนจัดไว้ให้อย่างเคร่งครัด					
26	ข้าพเจ้ามุ่งมั่นตั้งใจฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาระดับความสามารถให้สูงสุด					
27	ข้าพเจ้าสามารถสร้างโอกาสให้ตัวเองทำคะแนนได้ขณะแข่งขัน					
28	ข้าพเจ้ามีสมาธิจดจ่อต่อการเข้าทำเทคนิค					
29	ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าทำคะแนนได้อีก ถึงแม้จะเป็นฝ่ายตาม					
30	ข้าพเจ้าคิดว่าจะเลิกเล่นกีฬามวยปล้ำในหลายๆครั้ง					

แบบวัดความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความข้างล่างนี้และเลือกทำเครื่องหมาย ✕ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่า ตัวเองเล่นกีฬาประสบความสำเร็จเมื่อ...	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าเล่นได้และมีทักษะนั้นแต่เพียงผู้เดียว					
2	ข้าพเจ้าเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ซึ่งทำให้อยากฝึกฝนมากขึ้น					
3	ข้าพเจ้าสามารถทำได้ดีกว่าคนอื่น					
4	คนอื่นๆ ไม่สามารถทำได้ดีเท่าข้าพเจ้า					
5	ข้าพเจ้าได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างและสนุกที่จะทำ					
6	คนอื่นๆ ทำให้เสียส่วนข้าพเจ้าไม่					
7	ข้าพเจ้าเรียนรู้ทักษะใหม่จากการฝึกอย่างหนัก					
8	ข้าพเจ้าฝึกฝนอย่างหนักจริงๆ					
9	ข้าพเจ้าทำแต้ม ทำประตู หรือเล่นได้สูงสุด					
10	สิ่งที่ข้าพเจ้าเรียนรู้ทำให้อยากฝึกฝนมากขึ้น					
11	ข้าพเจ้าคือคนที่เก่งที่สุด					
12	ทักษะที่ข้าพเจ้าเรียนรู้ทำให้รู้สึกดี					
13	ข้าพเจ้าทำดีที่สุด					

แบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความข้างล่างนี้และทำเครื่องหมาย ✕ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเพราะ.....	สำคัญมากที่สุด	สำคัญมาก	ค่อนข้างสำคัญ	สำคัญน้อย	ไม่สำคัญ
1	ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาทักษะของข้าพเจ้า	5	4	3	2	1
2	ข้าพเจ้าต้องการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนของข้าพเจ้า	5	4	3	2	1
3	ข้าพเจ้าอยากมีชัยชนะ	5	4	3	2	1
4	ข้าพเจ้าต้องการใช้พลังงาน	5	4	3	2	1
5	ข้าพเจ้าชอบการท่องเที่ยว	5	4	3	2	1
6	ข้าพเจ้าต้องการรักษารูปร่างให้คงเดิม	5	4	3	2	1
7	ข้าพเจ้าชอบความตื่นเต้น	5	4	3	2	1
8	ข้าพเจ้าชอบการทำงานเป็นทีม	5	4	3	2	1
9	ครอบครัวของข้าพเจ้าหรือเพื่อนสนิทต้องการให้ข้าพเจ้าเล่นด้วย	5	4	3	2	1
10	ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ	5	4	3	2	1
11	ข้าพเจ้าชอบการได้พบเพื่อนใหม่ๆ	5	4	3	2	1
12	ข้าพเจ้าชอบทำในบางสิ่งบางอย่างที่ข้าพเจ้ารู้สึกดี	5	4	3	2	1

	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเพราะ.....	สำคัญมากที่สุด	สำคัญมาก	ค่อนข้างสำคัญ	สำคัญน้อย	ไม่สำคัญ
13	ข้าพเจ้าต้องการลดความตึงเครียด	5	4	3	2	1
14	ข้าพเจ้าอยากได้รางวัล	5	4	3	2	1
15	ข้าพเจ้าอยากออกกำลังกาย	5	4	3	2	1
16	ข้าพเจ้าอยากมีอะไรบางอย่างทำ	5	4	3	2	1
17	ข้าพเจ้าชอบการแสดงออก	5	4	3	2	1
18	ข้าพเจ้าชอบความมีน้ำใจของทีม	5	4	3	2	1
19	ข้าพเจ้าชอบที่ได้ออกนอกบ้าน	5	4	3	2	1
20	ข้าพเจ้าชอบการแข่งขัน	5	4	3	2	1
21	ข้าพเจ้าชอบที่ได้รู้สึกว่าข้าพเจ้ามีความสำคัญ	5	4	3	2	1
22	ข้าพเจ้าอยากเป็นส่วนหนึ่งของทีม	5	4	3	2	1
23	ข้าพเจ้าต้องการก้าวไปสู่ระดับที่สูงขึ้น	5	4	3	2	1
24	ข้าพเจ้าต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี	5	4	3	2	1
25	ข้าพเจ้าต้องการมีชื่อเสียง	5	4	3	2	1
26	ข้าพเจ้าชอบความท้าทาย	5	4	3	2	1
27	ข้าพเจ้าชอบผู้ฝึกสอนหรือคนแนะนำกิจกรรมกีฬา	5	4	3	2	1
28	ข้าพเจ้าต้องการได้รับการยอมรับ	5	4	3	2	1
29	ข้าพเจ้าชอบความสนุกสนาน	5	4	3	2	1
30	ข้าพเจ้าชอบใช้อุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬา	5	4	3	2	1

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขัน ฉบับปรับปรุง

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✕ ลงในหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลานานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่าน**ในขณะนี้**

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
1	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	1	2	3	4
2	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
3	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง	1	2	3	4
4	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	1	2	3	4
5	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
6	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
8	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด	1	2	3	4
9	หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
10	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
11	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
12	ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง	1	2	3	4

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
13	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
14	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
15	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
16	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4
17	ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1	2	3	4

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขันประยุกต์ ฉบับปรับปรุง (MCSAI-2R)

จงตอบคำถามต่อไปนี้ว่าท่านรู้สึกอย่างไรต่อการแข่งขันขณะนี้ และความรู้สึกนี้ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของท่านเพียงใด

ข้อ	ข้อคำถาม	การรับรู้				ส่งผลต่อการแสดงความสามารถ						
		ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก	ไม่ดี ◀·····			▶ ปกติ ◀·····			▶ ดี
		(1)	(2)	(3)	(4)	(-3)	(-2)	(-1)	0	(1)	(2)	(3)
1	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น											
2	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน											
3	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง											
4	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด											

ข้อ	ข้อคำถาม	การรับรู้				ส่งผลต่อการแสดงความสามารถ						
		ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก	ไม่ดี ◀·····			▶ ปกติ ◀·····			▶ ดี
		(1)	(2)	(3)	(4)	(-3)	(-2)	(-1)	0	(1)	(2)	(3)
5	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้											
6	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง											
7	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย											
8	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด											
9	หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น											
10	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี											
11	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี											
12	ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง											

ข้อ	ข้อคำถาม	การรับรู้				ส่งผลต่อการแสดงความสามารถ						
		ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก	ไม่ดี ◀·····			▶ ปกติ ◀·····			▶ ดี
		(1)	(2)	(3)	(4)	(-3)	(-2)	(-1)	0	(1)	(2)	(3)
13	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย											
14	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า											
15	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น											
16	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี											
17	ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด											

แบบประเมินความพร้อมด้านจิตใจของนักกีฬา

คำชี้แจง กรุณาบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะแข่งขันกีฬา โดยทำเครื่องหมาย ◯ รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เป็นเพียงการประเมินภาวะจิตใจและความสามารถทางการกีฬาในขณะเวลานั้น

ภาวะทางจิตใจ	ระดับความรู้สึก						ภาวะทางจิตใจ
เล่นได้ดีมาก	1	2	3	4	5	6	เล่นได้แย่มาก
รู้สึกผ่อนคลายมาก	1	2	3	4	5	6	รู้สึกกังวลใจมาก
รู้สึกมั่นใจมาก	1	2	3	4	5	6	รู้สึกขาดความมั่นใจมาก
รู้สึกว่าสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้	1	2	3	4	5	6	รู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้
กล้ามเนื้อผ่อนคลายมาก	1	2	3	4	5	6	กล้ามเนื้อตึงตัวมาก
รู้สึกถึงพลังที่มีอยู่อย่างมาก	1	2	3	4	5	6	รู้สึกอ่อนล้าอย่างมาก
พูดกับตัวเองทางบวก	1	2	3	4	5	6	พูดกับตัวเองทางลบ
รู้สึกถึงความมุ่งมั่นในตนเองอย่างมาก	1	2	3	4	5	6	รู้สึกขาดความมุ่งมั่นในตนเองอย่างมาก
รู้สึกถึงความง่ายไม่ต้องใช้ความพยายาม	1	2	3	4	5	6	รู้สึกถึงความยากต้องใช้ความพยายามมาก
พลังที่มีอยู่ในตัวเองสูง	1	2	3	4	5	6	พลังที่มีอยู่ในตัวเองต่ำ

(Weinberg & Gould, 2003)

แบบวัดความเครียดในนักกีฬาสตรี

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง โดยพิจารณาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับท่านในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาที่แสดงถึงระดับความเครียดในช่วงคะแนน 1 - 5 หากเหตุการณ์เหล่านั้นไม่เกิดขึ้นให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องไม่เกิดขึ้น

	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดเพียงใด	ไม่เกิดขึ้น	เกิดขึ้น				
			1	2	3	4	5
1	ความรู้สึกยุ่งยากใจ						
2	ความรู้สึกซึมเศร้า						
3	ความรู้สึกโกรธ						
4	ความรู้สึกวิตกกังวล						
5	ความยืดหยุ่น คล่องแคล่วของร่างกาย						
6	ความสามารถในการฟื้นคืนสู่สภาพเดิมหลังการเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บ						
7	ความรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรง						
8	การฝึกซ้อมครั้งหลังสุด						
9	ความรู้สึกว่าร่างกายสมบูรณ์						
10	ระดับพละกำลังของท่าน						
11	โปรแกรมการฝึกกีฬา						
12	เวลาในการพักผ่อนและนอนหลับของท่าน						
13	น้ำหนักของท่าน						

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดเพียงใด		ไม่เกิดขึ้น	เกิดขึ้น				
			1	2	3	4	5
14	อาหารที่รับประทาน						
15	ปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือน						
16	การย้ายที่อยู่ไปต่างเมือง/จังหวัด						
17	การเปลี่ยนแปลงสถานที่พักอาศัย						
18	การเปลี่ยนแปลงสถานที่ฝึกซ้อมกีฬา						
19	การขาดความเป็นส่วนตัว						
20	ปัญหากับเพื่อนร่วมห้อง						
21	ปัญหาเกี่ยวกับการเงิน						
22	การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต (วิถีชีวิตปกติ งานอดิเรก)						
23	การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมทางสังคม (การเที่ยวเตร่ ดูภาพยนตร์ เยี่ยมเยียนเพื่อน/ญาติ)						
24	การเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการฝึกกีฬา						
25	การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่						
26	การแตกแยกกับเพื่อนเนื่องจากความขัดแย้ง						
27	ปัญหากับคนรัก						
28	ปัญหากับเพื่อนสนิท						
30	ปัญหากับพี่น้อง						

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้ท่านเกิดความเครียดเพียงใด		ไม่เกิดขึ้น	เกิดขึ้น				
			1	2	3	4	5
31	ทีม/เพื่อนนักกีฬามีความรู้สึกไม่เป็นมิตรกับท่าน						
32	ทีม เพื่อนนักกีฬาไม่ยอมรับท่าน						
33	ความคาดหวังของทีม/เพื่อนนักกีฬาต่อท่าน						
34	ครูฝึกวิพากษ์วิจารณ์ท่าน						
35	ความลำบากในการสร้างสัมพันธภาพกับครูฝึก						
36	ความคาดหวังของครูฝึกต่อท่าน						
37	ท่านมีความรู้สึกไม่เป็นมิตรต่อทีม/เพื่อนนักกีฬา						
38	การไม่ยอมรับทีม/เพื่อนนักกีฬาของท่าน						
39	การวิพากษ์วิจารณ์ทีม/เพื่อนนักกีฬาของท่าน						
40	ความยุ่งยากในตารางเรียน						
41	การเรียนไม่ทันเพื่อน						
42	ไม่เข้าใจในเนื้อหาวิชาเรียน						
43	ขาดความช่วยเหลือจากครูผู้สอน						
44	ขาดการสอนทดแทนจากครูผู้สอน						
45	ปัญหาในการแบ่งเวลาสำหรับการทบทวนบทเรียนและการทำการบ้าน						
46	จำนวนการบ้านที่ต้องส่งครู						
47	ความคาดหวังในความสำเร็จทางการศึกษา						

แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา

คำชี้แจง ประโยคต่อไปนี้เป็นประโยคที่นักกีฬาใช้อธิบายประสบการณ์ที่เกิดขึ้น โปรดอ่านแต่ละข้อความอย่างตั้งใจ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลามากเกินไปกับข้อความใดข้อความหนึ่ง

กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ตามความรู้สึกที่ท่านมีประสบการณ์เมื่อเล่นกีฬา

ข้อ	รายการ	เกือบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย	เกือบทุกครั้ง
1	ในชีวิตประจำวันหรือรายสัปดาห์ ฉันกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากสำหรับตัวเองเพื่อเป็นแนวทางในสิ่งที่ฉันทำ				
2	ฉันได้รับประโยชน์สูงสุดจากความสามารถพิเศษ และทักษะของฉัน				
3	เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการบอกฉันถึงวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดที่ฉันเคยทำฉันมีแนวโน้มที่จะรับมันและรู้สึกอารมณ์เสีย				
4	เมื่อฉันเล่นกีฬาฉันสามารถมุ่งเน้นความสนใจของฉันและป้องกันการรบกวน				
5	ฉันยังคงคิดเชิงบวกและมีความกระตือรือร้นในระหว่างการแข่งขันไม่ว่าสิ่งไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น				
6	ฉันมักจะเล่นได้ดีขึ้นภายใต้ความกดดันเพราะฉันคิดชัดเจนมากขึ้น				
7	ฉันกังวลเล็กน้อยเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นจะคิดเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของฉัน				

ข้อ	รายการ	เกือบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย	เกือบทุกครั้ง
8	ฉันมักจะทำการวางแผนเยอะมากเกี่ยวกับวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน				
9	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันจะเล่นได้ดี				
10	เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ฉัน ฉันจะรู้สึกอารมณ์เสียมากกว่ารู้สึกว่าช่วยให้ดีขึ้น				
11	มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะเก็บความคิดวอกแวกจากการถูกรบกวนจากบางสิ่งที่ฉันเห็นหรือได้ยิน				
12	ฉันเก็บความกดดันจำนวนมากไว้ในตัวเอง โดยยังกังวลว่าฉันจะแสดงออกมาอย่างไร				
13	ฉันตั้งเป้าหมายการแสดงความสามารถของฉันในแต่ละการฝึกซ้อม				
14	ฉันไม่ถูกกดดันในการฝึกปฏิบัติหรือเล่นหนัก ฉันทำ (ให้) 100%				
15	ถ้าโค้ชวิจารณ์หรือตะโกนใส่ฉัน ฉันแก้ไขข้อผิดพลาดโดยปราศจากการเสียอารมณ์				
16	ฉันจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในการเล่นกีฬาของฉันได้เป็นอย่างดี				
17	เมื่อสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นฉันบอกกับตัวเองให้สงบและสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งดีสำหรับฉัน				
18	ความกดดันที่มากขึ้นในระหว่างเกมมันทำให้ฉันสนุกกับมันมากขึ้น				

ข้อ	รายการ	เกือบไม่เคย	บางครั้ง	บ่อย	เกือบทุกครั้ง
19	ขณะแข่งขันฉันกังวลเกี่ยวกับการทำผิดพลาดหรือไม่สามารถทำผ่านได้				
20	ฉันมีแผนการเล่นของเกมไว้ในสมองของฉันนานแล้วก่อนที่เกมจะเริ่ม				
21	เมื่อฉันรู้สึกว่าตัวเองเครียดมากเกินไป ฉันสามารถผ่อนคลายร่างกายของฉันได้อย่างรวดเร็วและสงบสติอารมณ์ตัวเองได้				
22	สำหรับฉันสถานการณ์กดดันเป็นความท้าทายที่ฉันพร้อมรับมือเสมอ				
23	ฉันคิดและจินตนาการว่าจะเกิดขึ้นอะไรขึ้นถ้าฉันล้มเหลวหรือผิดพลาด				
24	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับฉัน				
25	มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะมุ่งความสนใจและจดจ่อกับสิ่งใดหรือบุคคลใด				
26	เมื่อฉันล้มเหลวในการจะไปถึงเป้าหมายของฉันมันทำให้ฉันมีความพยายามแม้ว่ามันยากก็ตาม				
27	ฉันปรับปรุงทักษะของฉันด้วยการฟังคำแนะนำและการสอนจากโค้ชและผู้จัดการอย่างตั้งใจ				
28	ในสถานการณ์กดดันฉันทำผิดพลาดน้อยลงเพราะฉันมีสมาธิดีขึ้น				

แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นทางกีฬา

คำชี้แจง ให้ท่านคิดกลับไปถึงเหตุการณ์เมื่อท่านรู้สึกว่ามีความมั่นใจอย่างมากขณะที่เล่นกีฬา และอะไรที่ทำให้มีความมั่นใจ อะไรที่ทำให้เชื่อในความสามารถและมั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จ ขอให้ท่าน ◯ รอบตัวเลขที่แสดงถึงระดับความสำคัญของสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกมั่นใจในการเล่นกีฬา

ข้อ	คำถาม	ไม่สำคัญ ◀·····▶ สำคัญที่สุด						
1	ได้รับการตอบรับที่ดีจากเพื่อน และ/หรือ เพื่อนร่วมทีม	1	2	3	4	5	6	7
2	รักษาจุดสนใจของฉันให้อยู่กับสิ่งนั้น	1	2	3	4	5	6	7
3	กระตุ้นจิตใจของตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7
4	เชี่ยวชาญทักษะใหม่ในกีฬาของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
5	ถูกพักโดยผู้ตัดสินหรือกรรมการตัดสิน	1	2	3	4	5	6	7
6	เล่นในสภาพแวดล้อม (โรงยิม สระว่ายน้ำ สนามกีฬา ฯลฯ) ที่ชอบและรู้สึกสบายใจ	1	2	3	4	5	6	7
7	รู้สึกดีกับน้ำหนักของตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7
8	เชื่อในความสามารถของโค้ช	1	2	3	4	5	6	7
9	รู้ว่ามีคนที่มีความสำคัญกับฉันสนับสนุนอยู่	1	2	3	4	5	6	7
10	ได้แสดงให้เห็นว่าฉันดีกว่าคนอื่น	1	2	3	4	5	6	7
11	เห็นการเล่นที่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาคนอื่น	1	2	3	4	5	6	7
12	รู้ว่าฉันเตรียมใจมาเพื่อเหตุการณ์นั้นแล้ว	1	2	3	4	5	6	7

ข้อ	คำถาม	ไม่สำคัญ ◀·····▶ สำคัญที่สุด						
13	พัฒนาความสามารถในการเล่นทักษะนั้นมากขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
14	เห็นการหยุดพักนั้นช่วยให้เข้าทางของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
15	รู้สึกว่าฉันดูดี	1	2	3	4	5	6	7
16	รู้ว่าโค้ชจะตัดสินใจได้ดี	1	2	3	4	5	6	7
17	ได้รับการบอกว่าผู้อื่นเชื่อมั่นในตัวฉันและความสามารถของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
18	แสดงความสามารถโดยดูจากการชนะหรือได้ตำแหน่ง	1	2	3	4	5	6	7
19	ดูนักกีฬาที่ฉันชื่นชอบประสบความสำเร็จในการเล่น	1	2	3	4	5	6	7
20	ยังคงมุ่งจุดสนใจอยู่ที่เป้าหมายของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
21	พัฒนาทักษะกีฬานั้น	1	2	3	4	5	6	7
22	รู้สึกสบายใจในสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว (โรงยิม สระว่ายน้ำ สนามกีฬา ฯลฯ)	1	2	3	4	5	6	7
23	รู้สึกว่าทุกอย่างเป็นไปด้วยดีสำหรับฉันในขณะนี้	1	2	3	4	5	6	7
24	รู้สึกว่ารูปร่างฉันดูดี	1	2	3	4	5	6	7
25	รู้ว่าโค้ชเป็นผู้นำที่ดี	1	2	3	4	5	6	7
26	ได้รับขวัญและกำลังใจจากโค้ช และ/หรือ ผู้ปกครอง	1	2	3	4	5	6	7
27	รู้ว่าสามารถเอาชนะคู่แข่งขันได้	1	2	3	4	5	6	7
28	ดูเพื่อนร่วมทีมเล่นได้ดี	1	2	3	4	5	6	7

ข้อ	คำถาม	ไม่สำคัญ ◀·····▶ สำคัญที่สุด						
29	เตรียมตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจสำหรับสถานการณ์นั้น	1	2	3	4	5	6	7
30	เพิ่มจำนวนของทักษะที่ฉันทำได้	1	2	3	4	5	6	7
31	ชอบสิ่งแวดล้อมที่ฉันกำลังเล่นอยู่	1	2	3	4	5	6	7
32	มีความเชื่อในการตัดสินใจของโค้ช	1	2	3	4	5	6	7
33	ได้รับการตอบรับที่ดีจากโค้ช และ/หรือผู้ปกครอง	1	2	3	4	5	6	7
34	ได้พิสูจน์ให้เห็นว่ามีความสามารถมากกว่าคู่แข่งขัน	1	2	3	4	5	6	7
35	เห็นเพื่อนประสบความสำเร็จจากการเล่น	1	2	3	4	5	6	7
36	เชื่อในความสามารถในความพยายามเพื่อความสำเร็จ	1	2	3	4	5	6	7
37	ได้รับการสนับสนุนและกำลังใจจากคนอื่น	1	2	3	4	5	6	7
38	ได้แสดงให้เห็นว่าฉันเก่งที่สุดในกีฬานี้	1	2	3	4	5	6	7
39	ดูเพื่อนร่วมทีมที่มีความสามารถระดับเดียวกันเล่นได้ดี	1	2	3	4	5	6	7
40	พัฒนาทักษะใหม่หลายๆ ทักษะและทำให้ดีขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
41	รู้สึกว่าโค้ชของฉันเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ	1	2	3	4	5	6	7

แบบสอบถามความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะ

คำชี้แจง ข้อคำถามด้านล่างเกี่ยวกับระดับพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาของตัวนักกีฬา โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาที่นักกีฬาแสดงออกมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1	ฉันจะพูดกระตุ้นเพื่อนร่วมทีมก่อนลงทำการแข่งขัน				
2	เมื่อลงสนามฉันจะเล่นตามกฎและกติกาอย่างเคร่งครัด				
3	ทุกครั้งที่มีการเข้าปะทะฉันต้องการให้คู่แข่งขันได้รับบาดเจ็บ				
4	ถ้าคู่แข่งขันเล่นรุนแรงไม่ว่าเจตนาหรือไม่ ฉันจะตอบโต้ด้วยการเล่นรุนแรงเช่นกัน				
5	ฉันคิดเสมอว่าจุดมุ่งหมายของการแข่งขันคือชัยชนะหรือถ้วยรางวัลหรือเหรียญรางวัล				
6	เมื่อฉันดูการแข่งขันกีฬาจากสื่อต่างๆ ที่ได้รับชัยชนะ ฉันจะนำมาปฏิบัติตามเมื่อลงทำการแข่งขัน				
7	ฉันคิดว่าการเล่นที่รุนแรงหรือผิดกติกาไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬา				
8	เมื่ออยู่ในสนามการแข่งขันฉันจะเล่นอย่างเต็มความสามารถทุกครั้ง				

ข้อ	คำถาม	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
9	ถ้าฉันมีโอกาสในการสกัดกั้นหรือกระแทกให้ฝ่ายตรงข้ามล้มหรือเสียหลัก ฉันจะทำทันทีแม้ผิดกติกาก็ตาม				
10	ทุกครั้งที่มีการเข้าปะทะฉันจะไม่กลัวการได้รับบาดเจ็บ				
11	ฉันจะเข้าไปขอโทษผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทันทีเมื่อเล่นรุนแรงผิดกติกา				
12	ฉันรู้สึกมีความมั่นใจในการเล่นเมื่อเข้าปะทะหรือคู่แข่งขันได้รับบาดเจ็บ				
13	ฉันจะใช้ทุกวิธีการในการเล่นเพื่อชัยชนะไม่ว่าถูกหรือผิดกติกา				
14	ฉันจะหยุดการเล่นเมื่อคู่แข่งขันได้รับบาดเจ็บ				
15	ฉันจะยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสินในทุกๆ กรณี				
16	ฉันจะเล่นอย่างเต็มที่ถึงแม้จะพบกับคู่แข่งขันที่มีฝีมือเก่งกว่า				
17	ฉันจะเข้าปะทะรุนแรงกับคู่แข่งขันแต่ฉันไม่มีเจตนาให้คู่แข่งขันได้รับบาดเจ็บ				
18	ฉันไม่ชอบเข้าปะทะรุนแรงเพราะอาจจะทำให้ได้รับบาดเจ็บทั้ง 2 ฝ่าย				

ข้อ	คำถาม	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
19	ฉันจะพูดหรือแสดงท่าทางกระตุ้นกองเชียร์ให้ส่งเสียงเชียร์มากยิ่งขึ้น				
20	ฉันจะพูดเยาะเย้ยคู่แข่งขันเพื่อให้เสียสมาธิในการเล่น				
21	ฉันจะพูดกระตุ้นตัวเองและเพื่อนร่วมทีมเพื่อให้เล่นดีขึ้นหรือประสบความสำเร็จ				
22	ฉันชอบให้ผู้ฝึกสอนพูดกระตุ้นขณะทำการแข่งขันเพราะจะทำให้ฉันเล่นดีขึ้น				
23	ฉันจะแสดงอาการดีใจอย่างเต็มที่เมื่อทีมได้รับชัยชนะหรือประสบความสำเร็จ				
24	ฉันชอบเข้าปะทะรุนแรงเพื่อความฮึกเหิมหรือสะใจในการเล่น				
25	ฉันคิดเสมอว่าการเล่นหรือปะทะที่รุนแรงเป็นเรื่องธรรมดา				
26	ถ้ามีโอกาสเล่นรุนแรงฉันจะเล่นทันทีเพื่อความได้เปรียบในการเล่น				
27	ฉันมักไม่พูดขอโทษคู่แข่งขันเมื่อฉันเล่นผิดกติกาหรือเข้าปะทะรุนแรง				
28	ฉันคิดเสมอว่าจะทำการแข่งขันต่อถึงแม้ได้รับบาดเจ็บจากการเข้าปะทะ				

ข้อ	คำถาม	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
29	ฉันคิดว่าการให้อภัยกับคู่แข่งขันหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันเป็นสิ่งสำคัญ				
30	ฉันจะให้อภัยกับคู่แข่งขันที่เล่นรุนแรงหรือผิดกติกา				
31	ฉันมักไม่ยอมรับคำตัดสินหรือค้านคำตัดสินของผู้ตัดสินเสมอเพื่อความได้เปรียบของทีม				
32	ถึงแม้รู้ว่ากำลังจะแพ้ฉันก็ยังคงเล่นเต็มความสามารถเพื่อแสดงความเป็นนักกีฬาอย่างแท้จริง				
33	ฉันจะเข้าไปห้ามผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายเมื่อมีการทะเลาะกัน				

แบบสอบถามการหมดไฟของนักกีฬา

คำชี้แจง ให้นักกีฬาอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียดและพิจารณาการตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✕ ลงในวงเล็บที่กำหนดเพียงช่องเดียวเท่านั้นในแต่ละข้อคำถาม

1 ฉันกำลังประสบความสำเร็จในหลายๆ สิ่งจากการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

2 ฉันรู้สึกเหนื่อยมากจากการฝึกของฉัน ทำให้ฉันไม่มีเรี่ยวแรงพอที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

3 ฉันมีความพยายามในการเล่นกีฬามากกว่าทำกิจกรรมอื่นๆ

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

4 ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเหลือเกินจากการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

5 ปัจจุบันฉันไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬามากนัก

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

6 ฉันไม่สนใจการเล่นกีฬาของฉันเมื่อเทียบกับเมื่อก่อน

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

7 ฉันเล่นได้ไม่ดีเท่ากับความสามารถที่ฉันมี

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

8 ฉันรู้สึกเหนื่อยมากๆ จากการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

9 ฉันไม่มุ่งมั่นในการเล่นกีฬาเหมือนเมื่อก่อนที่ฉันเคยทำ

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

10 ฉันรู้สึกว่าร่างกายอ่อนล้าเหลือเกินจากการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

11 ฉันรู้สึกว่าความสนใจเกี่ยวกับความสำเร็จในกีฬาน้อยกว่าเมื่อก่อน

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

12 ฉันรู้สึกหมดแรงจริงๆ ทั้งร่างกายและจิตใจจากการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

13 ดูเหมือนว่า ไม่ว่าฉันจะทำอะไร ฉันก็ยังเล่นกีฬาได้ไม่ดีเท่าที่ควร

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

14 ฉันรู้สึกประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

15 ฉันมีความรู้สึกไม่ดีกับการเล่นกีฬา

ไม่เคยเลย	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้นบ่อยๆ	ตลอดเวลา
( )	( )	( )	( )	( )

แบบประเมินความคาดหวังและการให้คุณค่าในการกีฬา

คำชี้แจง กรุณาประเมินความคาดหวังของท่านในแต่ละสถานการณ์ โดย ◯ รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

	สถานการณ์	น้อยที่สุด ◀·····▶ มากที่สุด						
1	คุณคิดว่าความสามารถทางการกีฬาของคุณนั้นอยู่ในระดับใด	1	2	3	4	5	6	7
2	หากเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ ในทีม จากคนที่มีความสามารถน้อยที่สุด จนถึงคนที่มีความสามารถมากที่สุด คุณคิดว่าอยู่ในระดับใด	1	2	3	4	5	6	7
3	คุณคาดหวังว่าจะพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของคุณได้เพียงใดในปีนี้ หากเปรียบเทียบกับคนอื่น	1	2	3	4	5	6	7
4	คุณคาดหวังว่าในปีนี้คุณจะเล่นกีฬาของคุณได้ดีในระดับใด	1	2	3	4	5	6	7
5	คุณคิดว่าการฝึกซ้อมกีฬาทำให้คุณรู้สึกสนุกสนาน	1	2	3	4	5	6	7
6	คุณชอบการฝึกซ้อมกีฬาของคุณเพียงใด	1	2	3	4	5	6	7
7	สำหรับคุณแล้วการเป็นนักกีฬาที่เก่งมีความสามารถสูงนั้นสำคัญเพียงใด	1	2	3	4	5	6	7
8	เมื่อเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ แล้ว การเป็นนักกีฬาสำหรับคุณมีความสำคัญระดับใด	1	2	3	4	5	6	7
9	คุณได้รับประโยชน์ระดับใดจากการเป็นนักกีฬา	1	2	3	4	5	6	7

	สถานการณ์	น้อยที่สุด ◀·····▶ มากที่สุด						
10	เมื่อเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ การเป็นนักกีฬานั้นได้รับประโยชน์เพียงใด	1	2	3	4	5	6	7
11	การเป็นนักกีฬาสำหรับคุณนั้นสำคัญต่ออนาคตของคุณในระดับใด	1	2	3	4	5	6	7
12	คุณคิดว่าในการได้รับเหรียญรางวัลจากการเล่นนั้นคุ้มค่าต่อการใช้เวลาฝึกซ้อมระดับใด	1	2	3	4	5	6	7

แบบสอบถามความรู้สึก ประสบความสำเร็จสำหรับเด็ก

คำชี้แจง กรุณาบอกระดับความเห็นด้วยของแต่ละคำพูดต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ◯ รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

เมื่อฉันแข่งขันกีฬาฉันรู้สึกประสบความสำเร็จมากที่สุด.....		มากที่สุด ◀·····▶ น้อยที่สุด				
1	เมื่อ.....ฉันชนะผู้อื่น	5	4	3	2	1
2	เมื่อ.....ฉันดีกว่าอย่างชัดเจน	5	4	3	2	1
3	เมื่อ.....ฉันเยี่ยมที่สุด	5	4	3	2	1
4	เมื่อ.....ฉันพยายามอย่างหนัก	5	4	3	2	1
5	เมื่อ.....ฉันพัฒนาขึ้นจริงๆ	5	4	3	2	1
6	เมื่อ.....ฉันทำได้ดีกว่าคนอื่น	5	4	3	2	1
7	เมื่อ.....ฉันทำได้ตามเป้าหมายที่ฉันกำหนดสำหรับตัวเอง	5	4	3	2	1
8	เมื่อ.....ฉันเอาชนะความยากลำบากได้	5	4	3	2	1
9	เมื่อ.....ฉันทำได้สำเร็จในสิ่งที่ฉันไม่เคยทำมาได้มาก่อน	5	4	3	2	1
10	เมื่อ.....ฉันทำได้สำเร็จในสิ่งที่คนอื่นไม่สามารถทำได้	5	4	3	2	1
11	เมื่อ.....ฉันแสดงให้คนอื่นเห็นว่าฉันดีที่สุด	5	4	3	2	1
12	เมื่อ.....ฉันเล่นได้ดีที่สุดตามความสามารถของฉัน	5	4	3	2	1

แบบวัดการกลัวความล้มเหลว (ฉบับเต็ม 25 ข้อ)

คำชี้แจง เมื่อคุณล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา คุณเชื่อว่าสิ่งต่อไปนี้จะเกิดขึ้นตามมาหรือไม่ ระดับใด โดยเติมตัวเลขที่ตรงกับความคิดของท่านหน้าข้อความ

-2	-1	0	+1	+2
เชื่อว่าไม่เป็นเช่นนั้นแน่นอน (100%)	**เชื่อว่าเป็นเช่นนั้นน้อยมาก (25%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้น (50-50%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้นมาก (75%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้นแน่นอน (100%)**

	1	เมื่อฉันล้มเหลวบ่อยครั้งเกิดจากการที่ฉันไม่เก่งพอที่จะกระทำได้อย่างสมบูรณ์
	2	เมื่อฉันล้มเหลวดูเหมือนว่าอนาคตของฉันจะไม่แน่นอน
	3	เมื่อฉันล้มเหลวทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันไม่พอใจ
	4	เมื่อฉันล้มเหลวฉันมักตำหนิว่าตนเองขาดพรสวรรค์
	5	เมื่อฉันล้มเหลวฉันเชื่อว่าแผนการต่างๆ ในอนาคตของฉันเปลี่ยนแปลงไป
	6	เมื่อฉันล้มเหลวฉันคาดว่าคงถูกวิจารณ์จากกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉัน
	7	เมื่อฉันล้มเหลวฉันเกรงว่าฉันอาจไม่มีพรสวรรค์เพียงพอ
	8	เมื่อฉันล้มเหลวมันทำให้แผนการในอนาคตของฉันสับสน
	9	เมื่อฉันล้มเหลวฉันสูญเสียความเชื่อถือจากกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉัน
	10	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จคุณค่าของฉันจะน้อยกว่าเมื่อประสบความสำเร็จ

	11	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จผู้คนรอบข้างให้ความสนใจในตัวฉันน้อยลง
	12	เมื่อฉันล้มเหลวฉันไม่กังวลว่าจะมีผลต่อแผนการในอนาคตของฉัน
	13	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จดูเหมือนว่าผู้คนรอบข้างต้องการช่วยเหลือฉันน้อยลง
	14	เมื่อฉันล้มเหลวทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันไม่มีความสุข
	15	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จความมั่นใจที่มีต่อตัวเองจะลดลงง่ายดาย
	16	เมื่อฉันล้มเหลวฉันเกลียดความจริงที่ว่าฉันไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ของมันได้
	17	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จผู้คนมีแนวโน้มจะตีตัวออกห่าง
	18	เมื่อฉันล้มเหลวฉันรู้สึกน่าอับอายถ้ามีคนอื่นรู้เห็น
	19	เมื่อฉันล้มเหลวฉันทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันผิดหวัง
	20	เมื่อฉันล้มเหลวฉันเชื่อว่าทุกคนรู้เรื่องที่ฉันล้มเหลว
	21	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จบางคนไม่ให้ความสนใจในตัวฉันอีกต่อไป
	22	เมื่อฉันล้มเหลวฉันเชื่อว่าคนที่สงสัยในตัวฉันคงรู้สึกว่าพวกเขาคิดถูกแล้วเกี่ยวกับตัวฉัน
	23	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จคุณค่าตัวฉันลดลงในสายตาของบางคน
	24	เมื่อฉันล้มเหลวฉันกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตัวฉัน
	25	เมื่อฉันล้มเหลวฉันกังวลว่าคนอื่นจะคิดว่าฉันไม่พยายาม

แบบวัดการกลัวความล้มเหลว (ฉบับสั้น 5 ข้อ)

คำชี้แจง เมื่อคุณล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา คุณเชื่อว่าสิ่งต่อไปนี้จะเกิดขึ้นตามมาหรือไม่ ระดับใด โดยเติมตัวเลขที่ตรงกับความคิดของท่านหน้าข้อความ

-2	-1	0	+1	+2
เชื่อว่าไม่เป็นเช่นนั้นแน่นอน (100%)	**เชื่อว่าเป็นเช่นนั้นน้อยมาก (25%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้น (50-50%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้นมาก (75%)**	**เชื่อว่ามีโอกาสเป็นเช่นนั้นแน่นอน (100%)**

	1	เมื่อฉันล้มเหลวฉันคิดว่าเป็นเพราะฉันอาจไม่มีพรสวรรค์เพียงพอ
	2	เมื่อฉันล้มเหลวมันทำให้แผนการในอนาคตของฉันสับสนรวนไปหมด
	3	เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จผู้คนรอบข้างให้ความสนใจในตัวฉันน้อยลง
	4	เมื่อฉันล้มเหลวฉันทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันผิดหวัง
	5	เมื่อฉันล้มเหลวฉันกังวลเกี่ยวกับเรื่องที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตัวฉัน

แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา

	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง						เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	ฉันใกล้ชิดกับผู้ฝึกสอนของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
2	ฉันมุ่งมั่นทุ่มเทให้กับผู้ฝึกสอนของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
3	ฉันชื่นชอบผู้ฝึกสอนของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
4	เมื่อฉันฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอนของฉัน ฉันรู้สึกสบายใจ	1	2	3	4	5	6	7
5	ฉันเชื่อใจผู้ฝึกสอนของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
6	ฉันรู้สึกว่าฉันจะประสบความสำเร็จกับอาชีพกีฬาด้วยผู้ฝึกสอนคนนี้	1	2	3	4	5	6	7
7	เมื่อฉันฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอน ฉันตอบสนองต่อความพยายามของเขา	1	2	3	4	5	6	7
8	ฉันให้ความเคารพนับถือผู้ฝึกสอน	1	2	3	4	5	6	7
9	ฉันรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในการเสียสละของผู้ฝึกสอนที่ปรับปรุงพัฒนาความสามารถของฉันให้ดีขึ้น	1	2	3	4	5	6	7
10	เมื่อฉันฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอน ฉันตั้งใจทุ่มเทที่จะทำให้ดีที่สุด	1	2	3	4	5	6	7
11	เมื่อฉันฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอน ฉันพร้อมที่จะเป็นมิตรต่อเขา	1	2	3	4	5	6	7

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทรศัพท์ 0-2219-2672

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dpe.go.th/manaul