

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

ภาคผนวก ก

จังหวัดในเขตการศึกษา

### สูตรคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

(Roscoe, 1975, อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาภิสุทธ์, 2540, หน้า 70.)

$$n = (Z_c \times \text{จำนวนเท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน})^2$$

$n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$Z_c$  = คะแนนมาตรฐานที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติต้องการ

โดยกำหนด

1) ระดับนัยสำคัญ .05

2)  $df = \alpha$  ใช้ระดับ  $\alpha = .05$

3) เปิดค่า  $Z$  ที่ตาราง  $t$   $Z = 1.96$

4) กำหนดจำนวนเท่าของ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5 เท่า

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก ค

เครื่องมือในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึกการสัมภาษณ์

## แบบบันทึกการสัมภาษณ์

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักกีฬา

1. ท่านอายุเท่าไร .....
2. ท่านเป็นนักกีฬาตัวแทนเขตการศึกษาอะไร .....
3. ท่านเริ่มเล่นกีฬาอะไรเป็นครั้งแรก และทำการแข่งขันเมื่ออายุเท่าไร  
.....
4. ปัจจุบันท่านเล่นกีฬาอะไร .....
5. ท่านแข่งขันกีฬา ..... มากี่ปีแล้ว .....
6. ท่านร่วมการแข่งขันในกีฬาเขตการศึกษามากี่ครั้งแล้ว .....
7. หลังจากท่านได้เป็นตัวแทนเขตการศึกษาท่านรู้สึกอย่างไร .....
- .....
8. ท่านต้องฝึกซ้อมอย่างไร ฝึกหนักหรือฝึกเหมือนเดิมก่อนเป็นตัวแทน.....
- .....
9. จากการทำท่านได้ฝึกซ้อมมาท่านมีความพร้อม มากน้อยเพียงใดในการแข่งขันครั้งนี้  
(เปอร์เซ็นต์) .....
- .....

### ตอนที่ 2 กลวิธีในการจัดการกับความเครียด

10. ในขณะที่ท่านฝึกซ้อมกีฬา ท่านเคยรู้สึกหรือมีอาการอย่างไร เช่น เหงื่อออกมาก ปัสสาวะบ่อย ปวดท้อง ใจเต้นเร็วแรง มือเท้าเย็น กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศรีษะ คอแห้ง ปากแห้ง นอนไม่หลับ รุกขี้รุกรอน หูอื้อ ไม่มีสมาธิ ถอนหายใจ กลัว ไม่มั่นใจ เมื่ออาหาร พุดมากกว่าปกติ หงุดหงิด ตกใจ คั่นคั่น ขนลุก มือสั่น กังวล คิดอะไรไม่ออก คิดว่าคนอื่นเล่นได้ดีกว่า คุณเลียวหงุดหงิดง่าย.....
- .....
- .....
11. ในขณะที่แข่งขันท่านเคยมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไร (อาการข้อ 10)  
.....
- .....

12. นอกจากอาการ หรือความรู้สึกที่กล่าวมาแล้ว ท่านมีอาการหรือความรู้สึกอย่างอื่นอีกหรือไม่  
อย่างไร (ฝึกซ้อม) .....

(แข่งขัน) .....

13. ความรู้สึกหรืออาการเหล่านั้น (ข้อ 10-12) ช่วยให้คุณสามารถในการฝึกซ้อม และแข่งขัน  
กีฬาของท่านดีขึ้น หรือแย่ลง อย่างไร .....

14. เมื่อเกิดอาการเหล่านั้นท่านเคยใช้ การจินตนาการ (นึกภาพ) ในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันหรือ  
ไม่และท่านฝึกจินตนาการเกี่ยวข้องกับอะไร (วิธีการเล่น โรงยิมส์ สถานที่แข่งขัน ผู้ชมหรือ  
โค้ช) .....

15. ท่านเคยพูดกับตัวเองในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันหรือไม่ พูดว่าอย่างไร และพูดบ่อยแค่ไหน

16. ท่านใช้การอบอุ่นร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ นวด ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพื่อการคลายเครียด  
หรือไม่ อย่างไร .....

17. ในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ท่านใช้กิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลง ฟังเพลง เดินรำ  
ดูทีวี หรือไม่อย่างไร .....

18. ท่านเคยสวดมนต์ บอนบานศาลกล่าว หรือเชื่อเรื่องโชคลางหรือไม่ อย่างไร ในการฝึกซ้อม  
และแข่งขันกีฬา .....

19. ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ท่านเคยขาดความมั่นใจหรือไม่ ถ้าท่านขาดความมั่นใจแล้ว ท่านทำอะไรถึงเรียกความมั่นใจนั้นกลับคืนมาได้ (ยกตัวอย่าง)

.....

.....

.....

20. ท่านตั้งเป้าหมายหรือคาดหวังในการแข่งขันหรือไม่อย่างไร ลองยกตัวอย่างเป้าหมายที่ตั้งไว้

ด้วย .....

.....

.....

21. ในการที่ท่านตั้งเป้าหมายไว้นั้นมีผลต่อการลดความวิตกกังวล หรือ อาการ ..... หรือไม่

อย่างไร .....

.....

.....

22. ท่านทำสมาธิ หรือรวบรวมสมาธิในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันหรือไม่ อย่างไร (การนั่ง การฟังความรู้สึกไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง).....

.....

.....

.....

23. ท่านใช้การฝึกกีฬาอย่างไร ในการทำให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมที่จะแข่งขันเพื่อลดความวิตกกังวล หรืออาการ .....

.....

.....

.....

24. ท่านไปพูดคุยปรึกษา หากำลัง จากโค้ช เพื่อนๆ พ่อแม่ ญาติพี่น้องในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาหรือไม่ อย่างไร .....

.....

.....

.....

25. ท่านเคยใช้สารกระตุ้น เช่นอาหารบำรุงกำลัง แอลกอฮอล์ หรือยาหรือไม่ ใช้อย่างไรในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา .....

.....

.....

.....

26. ท่านใช้วิธีการใดอีกหรือเปล่า ที่จะจัดการกับความวิตกกังวล หรืออาการ ..... ที่เกิดขึ้น  
อย่างไร ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา .....

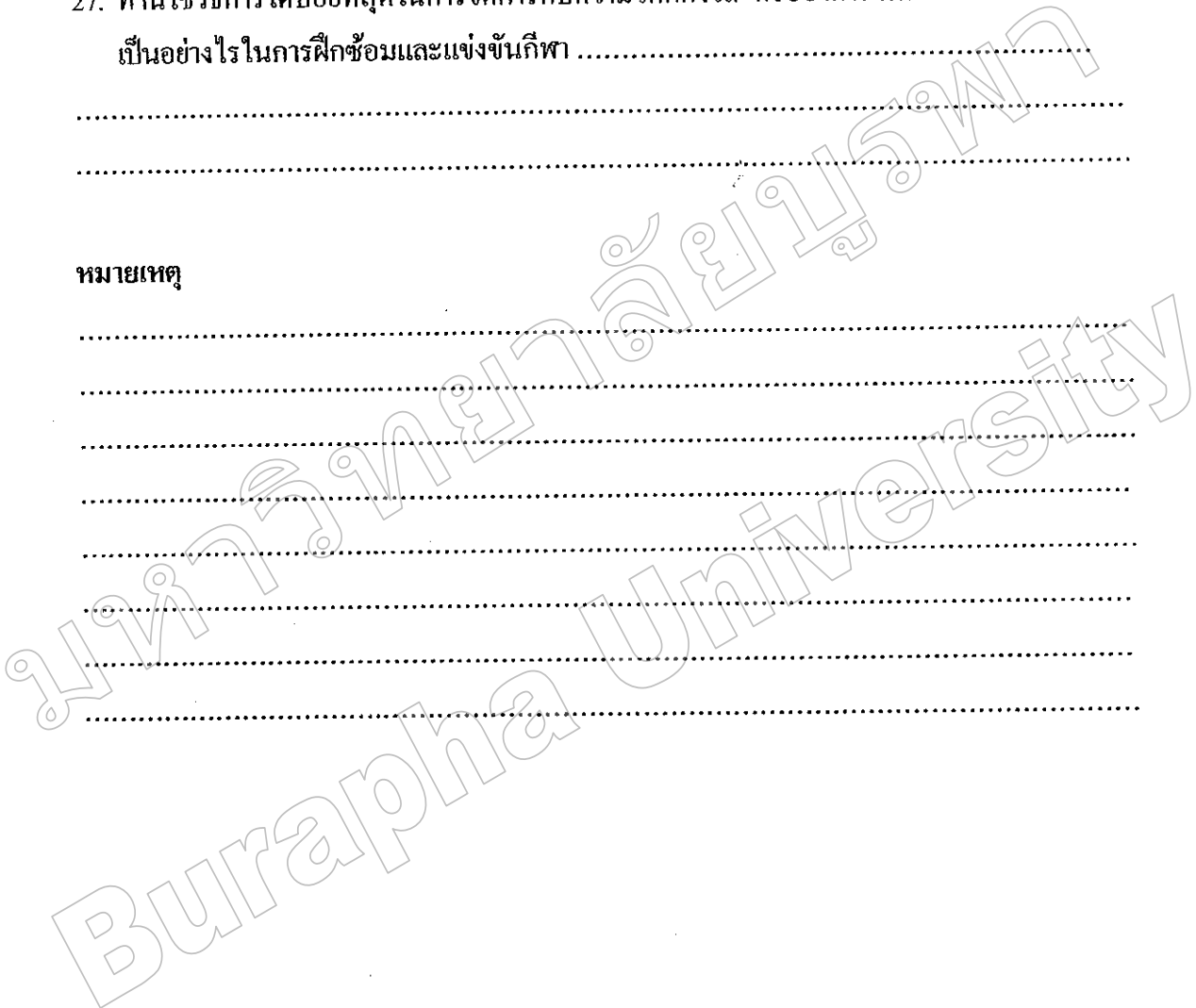
.....

27. ท่านใช้วิธีการใดบ่อยที่สุดในการจัดการกับความวิตกกังวล หรืออาการ ..... และผลที่ได้  
เป็นอย่างไรในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา .....

.....

หมายเหตุ

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





ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(สำเนา)

ที่ทม 2002/252

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

30 มกราคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัด .....

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศศิธร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับความอนุเคราะห์ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษาในความดูแลของ ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษา โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2545 ถึงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก จ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ดร. สืบสาย บุญวีระบุตร  
สถาบันราชภัฏจังหวัดนครราชสีมา อ.เมือง จ.นครราชสีมา
2. ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์  
โครงการจัดตั้งภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตอ้อมน้อย อ.อ้อมน้อย จ.ประทุมธานี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์  
ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมวงศ์ วัฒนสุนทร  
รองอธิการบดีวิทยาเขตชลบุรี มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เล่วลิ้น  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมคิด บุญเรือง  
ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา