

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบบันทึกสัมภาษณ์เกี่ยวกับกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักกีฬา

1. นักกีฬาเพศ (ผู้สัมภาษณ์ใช้บันทึก) (.....) ชาย (.....) หญิง
2. ปัจจุบันท่านอายุเท่าไร (พ.ศ. เกิด) ปี
3. วุฒิการศึกษาชั้นสูงสุด
4. ท่านนับถือศาสนาใด
5. ท่านเป็นตัวแทนทีมชาติไทย ในชนิดกีฬาใด
(.....) ประเภททีม (.....) ประเภทบุคคล
6. ท่านเป็นตัวแทนทีมชาติไทย รวมเป็นเวลา ปี
7. ท่านเป็นตัวแทนทีมชาติไทย ไปแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ มาแล้วเป็นจำนวน ครั้ง
8. ผลงานหรือรางวัลที่ประทับใจ และสร้างชื่อเสียงในการแข่งขันกีฬาระดับประเทศ
หรือระดับนานาชาติ
.....
.....
9. ในการแข่งขันครั้งแรก ๆ ท่านมีความรู้สึก ตื่นเต้น วิดกกังวลหรือรู้สึกเครียด มากน้อยเพียงใด
.....
.....
10. มีสิ่งใดบ้างที่ท่านคิดว่าเป็นอุปสรรค ต่อการเล่นกีฬา เช่น การเรียน การทำงาน หรืออื่น ๆ
(ระหว่างการฝึกซ้อมกีฬา และการแข่งขันกีฬา)
.....
.....
11. อุปสรรคเหล่านั้นสร้างปัญหาให้ท่าน มากหรือน้อย เพียงใด
.....
.....
12. ขณะเล่นกีฬา ท่านเคยมีอาการที่แสดงออกมานี้อย่างนี้บ้างหรือเปล่า แบ่งหรือแยกเป็น 3 ประเด็น
คือ ด้านร่างกาย : กระวนกระวาย เหงื่อออกมากกว่าปกติ กล้ามเนื้อตึง หัวใจเต้นเร็ว
ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ฯลฯ
ด้านจิตใจ : ขาดสมาธิ ไม่กล้าตัดสินใจ ซึมเศร้า ฯลฯ
ด้านพฤติกรรม : หงุดหงิด นอนไม่หลับ เชื่องช้า ลืมบ่อย ลุกโลดกล่น ฯลฯ

ซึ่งอาการเหล่านี้จะทำให้เกิดผลกระทบต่อความสามารถทางการกีฬาของท่าน บ้างหรือไม่
อย่างไร

13. ขณะเล่นกีฬา (ฝึกซ้อมและแข่งขัน) ท่านแสดงอาการที่ได้กล่าวมาข้างต้น ช่วงใดมากที่สุด
เพราะอะไร

ตอนที่ 2 กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด

ให้ท่านลองนึกภาพย้อนหลังขณะที่ท่านกำลังฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ว่าท่านมีอาการ
เหล่านี้บ้างหรือไม่ เช่น ตื่นเต้น ประหม่า กระวนกระวาย เหงื่อออกมากกว่าปกติ หัวใจเต้นเร็ว
ชีพจรเต้นเร็ว กล้ามเนื้อตึง ปัสสาวะบ่อย หงุดหงิด ซึมเศร้า ไม่กล้าตัดสินใจ ขาดสมาธิ ลังเลใจ
กังวลใจ นอนไม่หลับ ลิ้มบ่อย ลูกดีลูกกลน ไม่อยากทานอาหาร เชื่องช้า ขาดการฝึกซ้อม แล้วท่าน
ใช้วิธีการใดแก้ไข เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายหรือลดอาการที่เกิดขึ้นเหล่านั้น

14. ด้านเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา : ในการเล่นกีฬา

- 14.1 ท่านเคยใช้จินตภาพ (การนึกภาพ) ในการเล่นกีฬบ้าง เพื่อเป็นการสร้างภาพในใจ แล้วนำ
มาใช้ผ่อนคลายความเครียด หรือไม่ อย่างไร

- 14.2 ท่านเคยใช้การควบคุมสมาธิ (การรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังทำโดยไม่ถูกรบกวน
จากสิ่งแวดล้อม เช่น เสียงโห่) มาใช้ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด บ้างหรือไม่

- 14.3 ท่านเคยใช้วิธีการพูดกระตุ้นตัวเองหรือกระตุ้นเพื่อน ๆ เพื่อลดอาการเครียดหรือความ
วิตกกังวล บ้างหรือไม่ อย่างไร

- 14.4 ท่านเคยใช้วิธีการพูดดีกับตนเองเพื่อสร้างความมั่นใจ หรือช่วยให้ความเครียดลดลง บ้าง
หรือไม่ อย่างไร

14.5 ท่านเคยใช้วิธีการตั้งจุดมุ่งหมาย เช่น เล่นให้ดีที่สุด หรือ เพื่อช่วยให้ความเครียดลดลง บ้างหรือไม่

14.6 ท่านเคยใช้วิธีคิดในแง่บวก เพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย บ้างหรือไม่ อย่างไร

15. ยุทธวิธีการฝึก/แทกติก : ในการเล่นกีฬา

15.1 ท่านเคยผ่านการฝึกอย่างหนัก บ้างหรือไม่ ฝึกแล้วรู้สึกเป็นอย่างไร ช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้หรือไม่ อย่างไร

15.2 ท่านเคยใช้กลยุทธ์ เทคนิค หรือแทกติก เพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย บ้างหรือไม่ ใช้แล้วเป็นอย่างไร

15.3 ท่านเคยใช้วิธีสังเกตหรือวิเคราะห์เกมการแข่งขันฝ่ายตรงข้าม บ้างหรือไม่ แล้วช่วยลดความเครียดไหม

15.4 ท่านเคยใช้วิธีการศึกษาวิธีการเล่นจาก วี ดี โอ เทปการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ของตัวท่านเองหรือทีมระดับแชมป์โลก บ้างหรือไม่ อย่างไร

16. การผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ : ใช้ในการเล่นกีฬา

16.1 ท่านเคยใช้วิธีการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการตึงเครียด บ้างหรือไม่อย่างไร

16.2 ท่านเคยใช้วิธี การนวด การยืดการเหยียด กล้ามเนื้อ เพื่อผ่อนคลาย บ้างหรือไม่ อย่างไร

16.3 ท่านเคยใช้วิธีการนอนหลับ การควบคุมอาหาร เพื่อให้อาการต่าง ๆ ลดลง บ้างหรือไม่

.....

.....

16.4 ท่านเคยใช้วิธีการหายใจยาว ๆ ลึก ๆ เพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย บ้างหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

16.5 ท่านเคยใช้การเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองเพื่อผ่อนคลาย บ้างหรือไม่

.....

.....

16.6 ท่านเคยใช้คำพูดที่เป็นการสร้างสรรค์เกม การแข่งขันกีฬา เพื่อคลายความเครียดและความวิตกกังวล บ้างหรือไม่

.....

.....

16.7 ท่านเคยใช้คำพูดที่เป็นการสร้างความฮึกเหิมหรือตะโกน ให้สู้ถึงแม้ว่าจะพบคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเหนือกว่า บ้างหรือไม่

.....

.....

16.8 ท่านเคยมีความมั่นใจเฉพาะอย่าง (เชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ เช่น ฉันต้องทำได้ดีกว่าเดิม) บ้างหรือไม่ อย่างไร แล้วช่วยลดความวิตกกังวลได้ไหม

.....

.....

17. นันทนาการหรือกิจกรรมในยามว่าง

17.1 ท่านเคยใช้วิธีฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล บ้างหรือไม่ ใช่แล้ว ผลเป็นอย่างไร

.....

.....

17.2 ท่านเคยดูภาพยนตร์ ทีวี อ่านหนังสือ เพื่อผ่อนคลายหรือลดความวิตกกังวล บ้างหรือไม่

.....

.....

17.3 ท่านเคยไป ดิสโก้เทค บาร์ พับ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อผ่อนคลายหรือลดความวิตกกังวล บ้างหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

18. การสนับสนุนทางสังคม : ในการเล่นกีฬา

18.1 ท่านเคยขอคำแนะนำจากโค้ชเกี่ยวกับการเล่นกีฬา รวมทั้งวิธีที่ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการผ่อนคลาย บ้างหรือไม่ ใช่แล้วเป็นอย่างไร

.....

.....

18.2 ท่านเคยขอคำปรึกษา พูดคุยกับครอบครัว เพื่อลดอาการวิตกกังวล บ้างหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

18.3 ท่านเคยขอความช่วยเหลือหรือพูดคุยกับเพื่อนๆ ภายในทีม บ้างหรือไม่ แล้วผลเป็นอย่างไร

.....

.....

19. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนาช่วย : ในการเล่นกีฬา

19.1 ท่านเคยใช้วิธีการบนบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บ้างหรือไม่

.....

.....

19.2 ท่านเคยใช้วิธีการสวดมนต์ภาวนา หรืออ้อนวอนต่อพระเจ้า บ้างหรือไม่

.....

.....

19.3 ท่านเคยใช้วิธีการเสริมกำลังใจ หรือใช้สิ่งที่พึ่งพาทางใจ บ้างหรือไม่

.....

.....

20. การใช้สารอื่นๆ

20.1 ท่านเคยใช้กาเฟ เพื่อลดอาการตื้อตัน มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว บ้างหรือไม่

.....

.....

20.2 ท่านเคยใช้แอลกอฮอล์ เพื่อให้รู้สึกอบอุ่นหรือคลายความตึงต้าน บ้างหรือไม่

.....

20.3 ท่านเคยใช้บุหรี่ เพื่อลดอาการตึงต้าน มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมากกว่าปกติ ใจลอย
 สมองมึนงง บ้างหรือไม่

.....

20.4 นอกจาก กาแฟ แอลกอฮอล์และบุหรี่ ท่านยังมีสารอื่น ๆ อีกบ้างหรือไม่ ที่ใช้ในการ
 ผ่อนคลายหรือลดอาการที่แสดงออกดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

.....

21. เมื่อท่านใช้วิธีแก้ไขต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายหรือลดอาการที่เกิดขึ้นนั้นแล้ว ผลของการเล่นกีฬา
 ออกมาเป็นเช่นไร ดีขึ้นหรือลดลง อย่างไร

.....

22. วิธีแก้ไขหรือวิธีผ่อนคลาย เพื่อลดอาการที่เกิดขึ้นนั้น วิธีใดที่ท่านนิยมใช้บ่อยที่สุด
 ใช้บ่อยที่สุด ระหว่างการฝึกซ้อมกีฬา

.....

ใช้บ่อยที่สุด ระหว่างการแข่งขันกีฬา

.....

ภาคผนวก ข

(สำเนา)

ที่ทม 2002 / 100

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต. แสนสุข อ. เมือง จ.ชลบุรี 20131

28 กุมภาพันธ์ 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นายกสมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวแสงเดือน โอทาน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย ในความควบคุม
ดูแลของ ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์
จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักกีฬาระดับทีมชาติไทย
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม 2545 ถึงวันที่
30 มิถุนายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังว่าเป็น
อย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลัย
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ดร. สืบสาย บุญวิบุตร
สถาบันราชภัฏจังหวัดนครราชสีมา อ.เมือง จ.นครราชสีมา
3. ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์
โครงการจัดตั้งภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร วิทยาเขตองครักษ์ จ. ปทุมธานี
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิย์
ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยบูรพา
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิมวงศ์ วัฒนสุนทร รองอธิการบดีวิทยาเขตชลบุรี
มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี