



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จันทร์พิมพ์ พละพงศ์. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม. ปรินทนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528, 72 หน้า.
- जारอง เงินดี. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน ความไม่โกรธและความมกคทนของนิสิตมหาวิทยาลัย. ปรินทนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519, 76 หน้า.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 8 (เมษายน 2525): 19 - 23.
- ชัยพร วิชาวุธ. แรงผลักดันพฤติกรรม. ใน มูลสารจิตวิทยา. หน้า 141 - 167.
กรุงเทพมหานคร: หน่วยผลิตเอกสาร คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประคอง กรรณสุด. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- ปรีดา รอดศรีทอง. แผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 2 (เมษายน 2525): 43.
- มานิต ถนอมพวงเสรี. ความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบของอาจารย์ในวิทยาลัยครู. ปรินทนิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522, 83 หน้า.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. การควบคุมความวิตกกังวล: ทฤษฎีและการปฏิบัติ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
_____ . จิตวิทยาการกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สมัญญา เสียงใส. ความวิตกกังวล และวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. ปรินทนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521, 58 หน้า.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. หลักการฝึกสอนกีฬาสมัยใหม่. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, (ม.ป.ป.).

สมบัติ กาญจนกิจ. การศึกษาเทคนิคและกลยุทธ์ทางจิตวิทยาการกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

_____. นวัตกรรมทางพลศึกษาและกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

สาอาว พ่วงบุตร. การพลศึกษาในทศวรรษใหม่. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ สันทนาการ 2 (เมษายน 2525) : 3.

เอี่ยมพร เขียรศิริ. อิทธิพลของความกลัว และสถานการณ์เงื่อนไขที่มีต่อความต้องการเข้าร่วมกลุ่ม. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522, 68 หน้า.

ภาษาอังกฤษ

Adams, R.D. "Alterations of Nervous Function." In Harrison's Principles of Internal Medicine, 8th ed. pp. 70-72. Edited by W. Thorn, et al. Tokyo: McGraw-Hill Kogaksha, 1977.

Atkinson, J.W. An Introduction to Motivation. Princeton, N.J.: Van Nostrand, 1964.

Bander, R.S. et al. "A Comparison of Cue-Controlled Relaxation and Study Skills Counseling in the Treatment of Mathematic Anxiety" Journal of Education Psychology. 74 (1982): 96-103.

Cragan, M.K., and Diffenbacher, J.L. "Anxiety Management Training and Relaxation as Self-Control in the Treatment of Generalized Anxiety in Edical Outpatients" Journal of Counseling Psychology 31 (1984) : 123 - 131.

Deffenbacher, J.L., and Suinn, R.M. " The Self-Control of Anxiety." In Self-Management and Behavior Change from theory to Practice, pp. 393-442. Edited by Paul Karoly and Frederick H. Hanfer. New York: Pergamon Press, 1982.

- Endler, N.S., and Edwards J. "Stress and Personality" In Handbook of Stress, pp. 36-48. Edited by Leo Coldberger and Shlomo Breznita. New York : The Free Press; A Division of Macmillian Publishing Co. Inc., 1982.
- Epstein, S. "The Nature of Anxiety" In Anxiety: Current Trends in Theory and Research Volume II, PP.291-337. Edited by Charles D. Spielberger. New York: Academic Press, 1972.
- Groen, J.J. "The Measurement of Emotion and Arousal in the Clinical Psysiological Laboratory and In Medical Practice." In Emotions Their Parameters and Measurement, pp. 724-746. Edited by L.Levi, New York : Raven Press, 1975.
- Izard, C.E. Pattern of Emotions : A New Analysis of Anxiety and Depression New York: Academic Press, 1972.
- Jersild, A.I. Child Psychology. 6th ed. Englewood cliffs, N.J.: Prentice Hall Co., 1968. 610 pp.
- _____. "How to ready for goal, "Anxiety and Ideals. 2 nd ed. New York: McGraw-Hill Book Co., 1968. 61 pp.
- Lader, M., and Issac, M. Clinical Anxiety, New York: Grune and Straton, 1971.
- Lazarus, R.S., and Averill, J.R. "Emotion and Cognition: with Special Reference to Anxiety" In Anxiety: Current Trends in Theory and Research. Volume II, pp. 241-283. Edited by Charles D. Spielberger. New York: Academic Press, 1972.
- Levitt, E.E. The Psychology of Anxiety. New York: Bobbs-Merill Company, Co., 1967.
- Lesser, M.C. Anxiety Levels of Younger And Older Women In Their First Term Pregnancies. Ph.D. Dissertation, University of Miami, 1984.

- Light, H.K., and Fenster, C. Maternal Concerns During Pregnancy.
American Journal Obstetrics Gynecology. 118 (1) (January, 1974)
: 46-50.
- Magill, R. Motor Learning: Concepts and Applications. 2 nd. IO: Wm.C.
Brown Company Publishers, 1981.
- Martens, R., and Gill, D.L. "State Anxiety among Successful Competitors
Who Differ in Competitive Trait Anxiety." Research Quarterly.
47 (1976): 698-708.
- Peterson, L. et al. "Comparison of Three Modeling Procedures on the
Presurgical and Postsurgical Reaction of Children" Behavior
Therapy. 15 (1984): 197-200.
- Rycroft, C. Anxiety and Neurosis. Harmondsworth: Penguin Books. 1978.
- Schuele, M.K. "The Relationship of Physical Fitness in Woman to
Self-Esteem and Locus of Control. " Dissertation Abstracts
International. 40 (April 1979): 5380 - 5381-A.
- Spielberger, C.D. Anxiety and Behavior. New York: Academic Press, 1966.
_____. Sport Competition Anxiety Test. 2 nd. I.L.: Human Kinetics
Publishers, 1982.
- Standley, K., Bradley, S., and Copans, S. Dimension of Prenatal
Anxiety and Their Influence on Pregnancy Outcome American
Journal Obstetrics Gynecology. 135 (September 1979): 22-26.
- Winer, G.A. "A Review and Analysis of Children's Fearful Behavior
in Dental Settings" Child Development. 53 (1982): 1111-1133.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ พิเศษ/2532

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

2 ตุลาคม 2532

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬายิงปืน

เนื่องด้วย นายพิรุณ ธิว วราหะ นิสิตปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืน" ในการนี้ นิสิตจะต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยขอทำการทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬาน เรื่องระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้รับพิจารณาอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ในฐานะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)

อาจารย์ที่ปรึกษา

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

โทร. 215-3876 ต่อ 2812

ที่ พิเศษ/2532

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

2 ตุลาคม 2532

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ผู้ควบคุมทีม และผู้ฝึกสอนกีฬาอิงปืน

เนื่องด้วย นายพิรุฬห์ เรืองวราหะ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของ นักกีฬาอิงปืน" ในการนี้ นิสิตจะต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยขอ ทำการทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬาในเรื่องระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาอิงปืน ในการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตได้ทำการ เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ในฐานะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(พศ.คร.สมบัติ กาญจนกิจ)

อาจารย์ที่ปรึกษา

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

โทร. 215-3876 ต่อ 2812

แบบสอบถาม

รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบวัดความวิตกกังวล

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย "✓" ลงใน [] หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง
2. โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง _____ ให้สอดคล้องกับคำถาม

รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ [] ชาย
[] หญิง
2. อายุ [] ต่ำกว่า 20 ปี [] 21-23 ปี
[] 24-26 ปี [] 27-29 ปี
[] มากกว่า 29 ปี (โปรดระบุ) _____ ปี
3. ท่านแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งแรก พ.ศ. _____
4. หลังจากแข่งขันครั้งแรกแล้วท่านได้เข้าแข่งขันต่อเนื่องกันมาทุกปีหรือไม่
[] ทุกปี [] ไม่ทุกปี ไม่ได้แข่งขันปีใดบ้าง _____
5. ในครั้งแรกท่านเป็นตัวแทนมหาวิทยาลัย/สถาบัน เข้าแข่งขันท่านศึกษาเป็นปีที่
ปีที่ _____ คณะ _____ สถานที่ศึกษา _____
6. ปัจจุบันท่านศึกษาเป็นปีที่ _____ คณะ _____
สถานศึกษา _____
7. ท่านเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย (นับรวมการแข่งขันครั้งนี้ด้วย)
รวม _____ ครั้ง
8. ท่านมีความพร้อมในการเตรียมตัวหรืออ่านการฝึกซ้อมก่อนเข้าแข่งขัน
[] มากที่สุด [] มาก
[] น้อย [] น้อยที่สุด

9. ประเภทที่ท่านเคยแข่งขัน

ก. _____

ข. _____

ค. _____

10. ประเภทที่ท่านจะลงแข่งขันในปี

ก. _____

ข. _____

ค. _____

11. ท่านเล่นกีฬาประเภทนี้มาแล้วประมาณ

1-2 ปี

3-4 ปี

5-6 ปี

มากกว่า 6 ปี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

ชื่อ.....วันที่.....

คำสั่ง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ใช้บรรยายความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของตัวท่านเอง เมื่อท่านแข่งขันกีฬาโปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจ และทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบตัวเลือกที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ดังนั้นโปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบบนข้อหนึ่งข้อใดนานเกินไป

	<u>ไม่เคย</u>	<u>บางครั้ง</u>	<u>บ่อยครั้ง</u>
1. การแข่งขันกับผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่สังคมที่สนุกสนาน	"	"	"
2. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกว่าคุณไม่สบาย	"	"	"
3. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกว่าฉันจะหาไม่ได้	"	"	"
4. ฉันเป็นคนมีน้ำใจนักกีฬา เมื่อร่วมแข่งขัน	"	"	"
5. ขณะแข่งขันฉันกังวลว่าจะหาผิดพลาด	"	"	"
6. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกสงบ	"	"	"
7. การตั้งจุดหมายไว้ เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	"	"	"
8. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกกระอักกระอ่วนในท้อง	"	"	"
9. ก่อนจะลงสนามแข่งขันฉันรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ	"	"	"
10. ฉันชอบการแข่งขันกีฬาที่ต้องใช้กำลังกายหนัก ๆ	"	"	"
11. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกผ่อนคลาย	"	"	"
12. ก่อนการแข่งขันฉันรู้สึกตื่นเต้น	"	"	"
13. กีฬาที่ตื่นเต้นดีกว่ากีฬาบุคคล	"	"	"
14. ฉันตื่นเต้นอยากทำให้เริ่มแข่งขันเร็ว ๆ	"	"	"
15. ก่อนแข่งขันฉันรู้สึก เครียดไปหมด	"	"	"

ประวัติผู้เขียน



นายพิรุณธ์ เรืองวราหะ เกิดวันที่ 21 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2502 ที่อำเภอเมือง
จังหวัดเพชรบุรี สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา เมื่อปีการศึกษา
2524 เข้าศึกษาต่อในสาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เมื่อปีการศึกษา 2530 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 วิชา วิชาเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย พญาไท
กรุงเทพมหานคร



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย