รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

ขวัญชัย เชาว์สุโข และ ปรีดา รอดโพธิ์ทอง. ตำรากรีฑา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญธรรม, 2516.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ ก้นยา ปาละวิวัธน์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพรัตน์การพิมพ์, 2536.

เตชธมฺโม ภิกขุ. หลักการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัตถุและการฝึกจิตเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสยามสมัย, 2529.

บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. การทดสอบแบบอิงเกณฑ์ : แนวคิดและวิธีการ. ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2527.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ฝนทอง ศิริพงษ์. ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสนาฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์การพิมพ์, 2527.

ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. ผลของการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิกริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.

มงคล จำนงค์เนียร. ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ 2530. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2530.

วิชิต คนึงสุขเกษม. สภาพจิตใจและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา 3 (มกราคม-ธันวาคม 2535) : 37-44.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. จิตวิทยาการกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 14 (เมษายน 2531) : 1-10.

_____. สมาธิ : การรวมความตั้งใจ. วารสารจิตวิทยาการกีฬา 1 (มกราคม-ธันวาคม 2534) : 72-74.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ. วารสารการศึกษาเอกชน 8 (พฤษภาคม 2524) : 40-43.

อัจฉรา เสาว์เฉลิม. ผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

อิทธิพล ชมภูนุช. ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ภาษาอังกฤษ

Anshel, M.H. Sport psychology : From theory to practice. Arizona : Gorsuch Scarisbrick Publishers, 1990.

Cox, R.H. Sport psychology : Concept and application. 2nd ed., Wm. C. Brown Publishers, 1990.

Goode, K.T., and Roth, D.L. Factor analysis of cognitions during running : Association with mood change. Journal of Sport Exercise Psychology 15 (December 1993) : 375-389.

Masters, K.S. The psychology of the marathon : An exploration of how and why people run 26.2 miles. Dissertation Abstract International 49 (May 1989) : 5026 B.

————., and Lambert, M.J. The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injuries, and performance of marathon runners. Journal of Sport and Exercise Psychology 11 (June 1989) : 161 - 170.

Morgan, W.P. The mind of the marathoner. Psychology Today. (April 1978) : 38-45.

Nideffer, R.M. Concentration and attention control training. In : Jean M.W. (ed.), Personal growth to peak performance, pp. 257-269. Mountain View : Mayfield Publishing, 1986.

Noakes, T.D. Lore of running. Champaign, Illinois : Leisure Press, 1991.

Ogles, B.M., Lynn, S.J. Masters, K.S., Hoefel, T.D., et-al Runners' cognitive strategies and motivations : Absorption, fantasy style, and dissociative experiences. Imagination Cognition and Personality 13 (1994) : 163 - 174.

Rose, J.M.C. Association and dissociation cognitive strategies in endurance performance - A Brief Review. In Watkins, J., Reilly, T., and Burwitz, L. (eds.), Sports Science : Proceedings of VIII Commonwealth and International Conference, pp. 229-236. Glasgow : Jordanhill College of Education, 1986.

Russell, W.D., and Weeks, D.L. Attentional style in ratings of perceived exertion during physical exercise. Perceptual and Motor Skills 78 (June 1994) : 779-783.

Sachs, M.L. The mind of the runner : Cognitive strategies used during running. In Sachs, M.L., and Buffone, G.W. (eds.), Running as therapy : An integrated approach. pp.288-303. Lincoln, Neb : University of Nebraska Press, 1984.

Schomer, H.H. Mental strategy training programme for marathon rùnners. International Journal of Sport Psychology 18 (1987) : 133-151.

Silva, J.M., and Appelbaum, M.I. Association-dissociation patterns of United States Olympic Marathon Trial contestants. Cognitive Therapy and Research 13 (April 1989) : 185-192.

Singer, R.N. Peak performance and more. Michigan : McNaughton and Gunn Co., 1986.

Weinberg, R.S., Smith, J., Jackson, A., and Gould, D. Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance. Canadian Journal of Applied Sport Sciences 9 (March 1984) : 25-32.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาหิโต
   คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร
   อาจารย์ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์
   มหาวิทยาลัยบูรพา

3. ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร
   อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี

4. อาจารย์ณรงค์ คำจันทร์
   อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์

5. น.ต.ชูชาติ สีหะวงษ์
   หัวหน้าฝ่ายธุรการ กรมช่างอากาศ กองทัพอากาศ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ

(สำเนา)

ที่ ทม 0309/11589 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

20 พฤศจิกายน 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขันจอมบึงมาราธอน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายบรรลือ รัตนจรัสโรจน์ นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเปรียบเทียบกุศโลบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณชาดา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่นักวิ่งมาราธอนที่เข้าแข่งขันจอมบึงมาราธอน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายบรรลือ รัตนจรัสโรจน์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ถุงสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/11577 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

20 พฤศจิกายน 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาหิโต

เนื่องด้วย นายบรรลือ รัตนจรัสโรจน์ นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเปรียบเทียบกุศโลบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณชาดา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ถุงสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การเปรียบเทียบการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชาย ที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ

<u>วัตถุประสงค์</u>

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอน ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและวงการกีฬาต่อไป

<u>รายละเอียดของแบบสอบถาม</u>

แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน คือ

<u>ตอนที่ 1</u> เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานและประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอน

<u>ตอนที่ 2</u> เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอนแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะ 21 กิโลเมตรแรก หมายถึง ระยะตั้งแต่จุดเริ่มต้นวิ่งจนถึง 21 กิโลเมตร และระยะ 21 กิโลเมตรหลัง หมายถึง ระยะตั้งแต่ 22 กิโลเมตรไปจนถึงเส้นชัย

กรุณาตอบแบบสอบถาม<u>ให้ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติในการวิ่งจอมบึงมาราธอนเฉลิมพระเกียรติในครั้งนี้</u>

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานและประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอน

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน [ ] หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. อายุ

   [ ] ต่ำกว่า 20 ปี [ ] 20 - 30 ปี

   [ ] 31 - 40 ปี [ ] 41 ปีขึ้นไป

2. สมัครเข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนในรุ่น

   [ ] รุ่นชายทั่วไป

   [ ] รุ่นชาย40 ปีขึ้นไป

3. เป้าหมายในการแข่งขันในครั้งนี้

   [ ] "เพื่อขอเพียงเข้าร่วมการแข่งขัน"

   [ ] "ทำให้ดีที่สุด"

   [ ] "ได้อันดับที่ 1-3"

   [ ] "ชนะเลิศการแข่งขัน"

4. ประสบการณ์ในการแข่งขันวิ่งมาราธอนเป็นระยะเวลา

   [ ] ต่ำกว่า 3 ปี [ ] 3 - 5 ปี

   [ ] 6 - 10 ปี [ ] 11 ปีขึ้นไป

5. ในการวิ่งมาราธอนท่านมีการแบ่งช่วงการวิ่งอย่างไร

   [ ] แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ จากกิโลเมตรที่.....ถึงกิโลเมตรที่.....
   และ จากกิโลเมตรที่.....ถึงกิโลเมตรที่.....

   [ ] แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ จากกิโลเมตรที่.....ถึงกิโลเมตรที่.....
   จากกิโลเมตรที่.....ถึงกิโลเมตรที่.....
   และ จากกิโลเมตรที่.....ถึงกิโลเมตรที่.....

   [ ] อื่น ๆ (ระบุ).....
   .....
   .....

6. ในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้ ท่านเกิดภาวะที่เรียกว่า "ชนกำแพง" (Hit the wall) หรือการหมดเรี่ยวแรงขณะวิ่งถึงกับก้าวขาไม่ออก ขาอ่อน รู้สึกหนักไปหมดเหมือนมีอะไรมาฉุดไว้หรือไม่

[ ] เกิด [ ] ไม่เกิด

7. ถ้าท่านตอบว่าเกิดในข้อ 6 ภาวะชนกำแพงของท่านเกิดขึ้นในระยะใด

[ ] ระยะ 20 - 25 กิโลเมตร

[ ] ระยะ 26 - 30 กิโลเมตร

[ ] ระยะ 31 - 35 กิโลเมตร

[ ] ระยะ 36 - สิ้นสุดการแข่งขัน

8. เมื่อเกิดภาวะที่เรียกว่า "ชนกำแพง" (Hit the wall) ท่านมีความตั้งใจหรือท่านคิดอย่างไร

[ ] มีความตั้งใจ หรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกาย

[ ] มีความตั้งใจ หรือคิดเกี่ยวกับสิ่งภายนอกร่างกาย

[ ] อื่น ๆ (ระบุ) .....

และการปฏิบัติตนอย่างไร

[ ] ลดความเร็วในการวิ่งลง

[ ] หยุดวิ่งทันที

[ ] อื่น ๆ (ระบุ) .....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอน

คำชี้แจง แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอน แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะ 21 กิโลเมตรแรก หมายถึง ระยะตั้งแต่จุดเริ่มต้นวิ่งจนถึง 21 กิโลเมตร และระยะ 21 กิโลเมตรหลัง หมายถึง ระยะตั้งแต่ 22 กิโลเมตร จนถึงเส้นชัย โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติในการวิ่งจอมบึงมาราธอนเฉลิมพระเกียรติในครั้งนี้

การใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอน	การปฏิบัติ			
	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	ใช้	ไม่ใช้	ใช้	ไม่ใช้
1. ฉันมีความตั้งใจต่อการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
2. ฉันมีความตั้งใจต่ออัตราการหายใจอยู่เสมอ.....	.....	.....	.....	.....
3. ฉันมีความตั้งใจต่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่เสมอ...	.....	.....	.....	.....
4. ฉันมีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการเหวี่ยงแขนของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
5. ฉันมีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย-ขวาของตัวฉันเอง.....	.....	.....	.....	.....
6. ฉันมีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการก้าวเท้าของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
7. ฉันมีความตั้งใจต่อความร้อนที่เกิดขึ้นกับร่างกายของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
8. ฉันมีความตั้งใจต่ออาการเจ็บจุก แน่นหน้าอก.....	.....	.....	.....	.....

การใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอน	การปฏิบัติ			
	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	ใช้	ไม่ใช้	ใช้	ไม่ใช้
9. ฉันมีความตั้งใจต่ออาการชาที่เกิดขึ้นที่นิ้วมือของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
10. ฉันมีความตั้งใจต่ออาการชาที่เกิดขึ้นที่นิ้วเท้าของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
11. ฉันมีความตั้งใจต่อความตึงที่เกิดขึ้นที่ฝ่าเท้าของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
12. ฉันมีความตั้งใจต่อความตึงที่เกิดขึ้นที่ข้อเท้าของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
13. ฉันมีความตั้งใจต่อความตึงที่เกิดขึ้นที่หน้าขาของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
14. ฉันมีความตั้งใจต่อความตึงที่เกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อน่องของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
15. ฉันมีความตั้งใจต่ออาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือหน้ามืดจะเป็นลม.....	.....	.....	.....	.....
16. ฉันมีความตั้งใจต่อเนื้อเพลงที่ฉันชอบฟัง.....	.....	.....	.....	.....
17. ฉันมีความตั้งใจต่อการเพ่งมองวัตถุเป้าหมายที่อยู่ข้างหน้า.....	.....	.....	.....	.....
18. ฉันมีความตั้งใจต่อความสำเร็จในการแข่งขันครั้งที่ผ่านมา เพื่อสร้างแรงจูงใจในการวิ่งครั้งนี้.....	.....	.....	.....	.....
19. ฉันมีความตั้งใจต่อใบหน้าคนที่ฉันเกลียดแล้ววิ่งเหยียบลงไปทีละเท้า.....	.....	.....	.....	.....

การใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอน	การปฏิบัติ			
	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	ใช้	ไม่ใช้	ใช้	ไม่ใช้
20. ฉันมีความตั้งใจต่อการเพ่งมองไปที่เงา แล้วมองการเคลื่อนไหวของตัวเองเข้าไปหาเงา และออกจากเงา.....	.....	.....	.....	.....
21. ฉันมีความตั้งใจต่อความล้มเหลวในการแข่งขันครั้งที่ผ่านมา เพื่อสร้างแรงจูงใจในการวิ่งครั้งนี้.....	.....	.....	.....	.....
22. ฉันมีความตั้งใจต่อคำสบประมาท การดูถูกจากเพื่อน หรือโค้ช เพื่อสร้างแรงจูงใจในการวิ่งครั้งนี้.....	.....	.....	.....	.....
23. ฉันมีความตั้งใจต่อการเรียนในสมัยอดีตจนถึงปัจจุบันของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....
24. ฉันมีความตั้งใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เช่น เส้นทางวิ่ง ภูมิประเทศ เป็นต้น.....	.....	.....	.....	.....
25. ฉันมีความตั้งใจต่อการเปรียบเทียบการเคลื่อนไหวของตัวเอง เหมือนการเคลื่อนไหวของล้อรถไฟ ล้อเกวียน เป็นต้น.....	.....	.....	.....	.....
26. ฉันมีความตั้งใจต่อจังหวะการเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย-ขวา ของนักวิ่งคนอื่น ๆ	.....	.....	.....	.....
27. ฉันมีความตั้งใจต่อการนึกถึงพ่อแม่ คนที่ฉันรัก หรือผู้มีพระคุณต่อฉัน.....	.....	.....	.....	.....
28. ฉันมีความตั้งใจต่อเสียงเชียร์จากผู้ชมข้างเส้นทางที่วิ่งผ่าน.....	.....	.....	.....	.....

การใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอน	การปฏิบัติ			
	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	ใช้	ไม่ใช้	ใช้	ไม่ใช้
29. ฉันมีความตั้งใจต่อระยะทางวิ่งที่เหลืออยู่.....	.....	.....	.....	.....
30. ฉันมีความตั้งใจต่อผลตอบแทนหรือรางวัลที่จะได้รับจากการแข่งขันในครั้งนี้.....	.....	.....	.....	.....
อื่น ๆ (ระบุ)	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

ตารางแสดงการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอนของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง

คนที่	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง
1	8	6	8	6
2	11	13	7	13
3	13	8	13	8
4	11	6	12	7
5	11	11	10	11
6	11	7	12	7
7	8	8	11	8
8	9	7	9	7
9	9	9	12	8
10	11	8	11	8
11	6	7	8	7
12	5	5	7	5
13	9	4	12	5
14	6	1	8	3
15	13	6	13	6
16	8	7	15	7

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง (ต่อ)

คนที่	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง
17	11	5	13	6
18	11	8	10	7
19	8	3	12	5
20	8	2	11	3
21	9	9	9	8
22	8	11	9	11
23	12	9	14	9
24	11	9	10	9
25	8	4	7	4
26	9	7	8	7
27	11	14	11	14
28	13	7	13	6
29	11	7	11	6
30	5	6	7	6
31	13	10	14	10
32	10	10	10	10
33	8	8	3	9
34	9	5	9	5
35	15	6	15	6
36	4	7	5	7
37	8	8	8	8

ตาราง (ต่อ)

คนที่	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง
38	7	7	7	7
39	6	4	7	6
40	2	2	2	2
41	7	9	13	11
42	7	9	4	2
43	9	10	11	11
44	8	8	9	8
45	12	9	12	9
46	7	5	7	4
47	13	12	14	12
48	11	6	11	7
49	7	6	7	5
50	9	7	9	7
51	6	5	6	5
52	7	9	7	3
53	8	9	8	9
54	10	5	9	5
55	9	8	9	7
56	7	5	7	5
57	8	8	8	3
58	9	6	9	7

ตาราง (ต่อ)

คนที่	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง
59	6	8	6	7
60	7	4	8	4
61	10	3	11	3
62	12	11	13	11
63	7	6	12	8
64	6	3	12	6
65	10	7	11	7
66	8	3	8	2
67	3	2	4	2
68	10	6	10	6
69	8	5	8	5
70	10	4	11	6
71	9	8	9	8
72	7	1	7	1
73	8	6	10	8
74	10	5	10	5
75	9	2	10	3
76	11	8	12	8
77	13	7	13	8
78	4	5	5	7
79	9	7	11	7

ตาราง (ต่อ)

คนที่	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง
80	7	10	7	10
81	13	13	13	13
82	5	6	6	6
83	13	10	13	10

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอนของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ

คนที่	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง
1	11	7	11	7
2	11	9	11	9
3	14	7	14	7
4	10	8	10	8
5	10	11	10	11
6	6	10	6	10
7	8	8	8	8
8	6	7	8	7
9	6	10	9	10
10	4	7	9	9
11	11	9	11	10
12	4	9	5	9
13	10	11	8	11
14	5	8	6	8
15	6	12	12	12
16	4	7	6	7
17	4	6	4	6
18	6	7	6	7
19	7	4	4	6
20	9	8	9	8

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง (ต่อ)

คนที่	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง
21	2	7	7	7
22	7	10	7	10
23	12	10	12	10
24	7	5	7	5
25	5	7	7	8
26	4	10	5	10
27	4	6	7	8
28	6	8	7	8
29	4	7	7	7
30	8	10	6	8
31	12	8	12	8
32	3	12	4	12
33	2	5	2	5
34	13	11	13	10
35	7	8	8	9
36	6	12	10	13
37	7	6	7	6
38	4	8	4	9
39	3	7	5	7
40	12	12	12	12
41	3	11	3	11

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง (ต่อ)

คนที่	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง
42	12	15	12	15
43	8	5	7	5
44	5	5	7	5
45	6	9	4	11
46	4	6	5	6
47	7	8	8	10
48	3	7	6	7
49	4	6	5	6
50	2	5	4	5
51	5	10	11	11
52	5	7	6	7
53	4	8	9	10
54	12	13	13	13
55	4	7	5	8
56	9	14	15	15
57	10	13	12	14
58	5	12	10	8
59	9	13	9	13
60	6	11	11	13
61	4	12	8	11
62	3	8	8	8

ตาราง (ต่อ)

คนที่	ระยะ 21 กิโลเมตรแรก		ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง	
	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	สัมพันธ์กับตนเอง	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง
63	4	8	6	8
64	8	6	8	6
65	3	8	2	10
66	2	9	3	10
67	5	7	7	7
68	7	8	7	7
69	6	11	5	11
70	5	10	8	10
71	8	10	8	10
72	11	9	11	9
73	4	6	5	6
74	10	11	10	10
75	4	8	5	8
76	3	8	4	8
77	4	9	4	9
78	3	9	4	9
79	5	9	8	10
80	6	12	9	11
81	5	8	7	8
82	4	5	6	6
83	5	8	6	7

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นายบรรลือ รัตนจรัสโรจน์ เกิดเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2510 ที่อำเภอคง จังหวัดนครราชสีมา สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเมืองคง เมื่อปีการศึกษา 2528 สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เมื่อปีการศึกษา 2530 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตรศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปีการศึกษา 2532 และเข้าศึกษาในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2537 ปัจจุบันรับราชการที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย