



ภาคผนวก

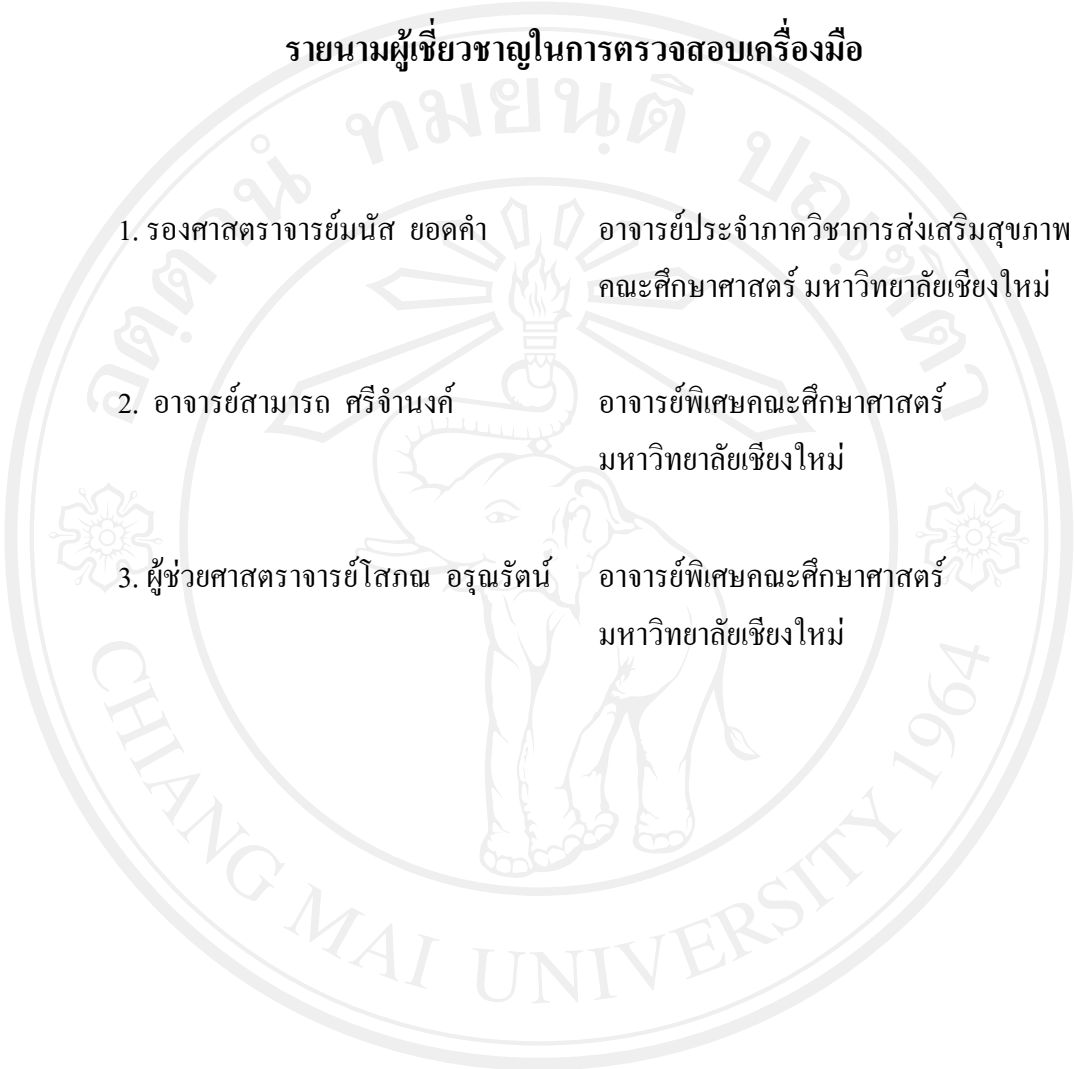
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

- 
1. รองศาสตราจารย์มนัส ขอดคำ อาจารย์ประจำภาควิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์สามารถ ศรีจำนงค์ อาจารย์พิเศษคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์ อาจารย์พิเศษคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

รายนามนักกีฬาที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม

1. น.ส.เมธิวีร์	เมธีศาสตร์	คณะเศรษฐศาสตร์	กีฬาว่ายน้ำ
2. นาย ขจรศักดิ์	จันทกร	คณะวิศวกรรมศาสตร์	กีฬาซอฟท์บอล
3. น.ส.พรพิมล	ก้องแก้ว	คณะศึกษาศาสตร์	กีฬาเซปักตะกร้อ
4. นาย ธนพล	คำณวิวัฒน์วงศ์	คณะศึกษาศาสตร์	กีฬายิงปืน
5. น.ส.วัลลภา	เอื้ออารี	คณะศึกษาศาสตร์	กีฬายิงปืน
6. นาย ธนพล	ไพสิฐสุวรรณ	คณะเศรษฐศาสตร์	กีฬายูโด
7. น.ส.กศุมา	บัวใหญ่	คณะมนุษยศาสตร์	กีฬายูโด
8. น.ส.สุติมา	ปัญญางค์	คณะศึกษาศาสตร์	กีฬาเปตอง
9. น.ส.กิตติยา	ไชยแก้ว	คณะเกษตรศาสตร์	กีฬาเทควันโด
10. นาย ยุทธการ	ขาววรรณ	คณะบัณฑิตศึกษาศาสตร์	กีฬาเรือพาย

ภาคผนวก ก



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (โทร.4258)

ที่ ศธ 6393(15)16/217

วันที่ 13 พฤศจิกายน 2551

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

ด้วย นายเปรม วาทบัตติกุล นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังอยู่ระหว่างการศึกษาข้อมูลเพื่อทำการวิจัยในหัวข้อเรื่อง รูปแบบและผลของการจัดการความเครียดในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์ณัฏฐ์ ยอดคำ เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอกความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาเห็นแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถมีประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้ให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยในครั้งนี้ด้วยจักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ภาคผนวก ง

เลขที่ _____

แบบสอบถาม

เรื่อง การจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เคยได้รับเหรียญรางวัลการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

คำอธิบาย โปรดเติมข้อความลง ให้ตรงกับความเป็นจริง หรือใช้เครื่องหมายถูก ✓ ในช่องว่าง () ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความคาดหวังของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ส่วนที่ 3 ลักษณะความเครียดและระดับความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 4 รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 5 การสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการช่วยเหลือแก้ปัญหาเพื่อจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เพื่อประโยชน์แก่นักกีฬาและมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการพัฒนาทีมในด้านการจัดการความเครียด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขอขอบคุณนักกีฬาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

(ข้อมูลทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ
☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ _____ ปี
3. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับใด
☐ ปริญญาตรี ☐ ประกาศนียบัตร ☐ ปริญญาโท
4. สาขาวิชาและคณะที่ท่านกำลังทำการศึกษา
 คณะ _____ สาขา _____
5. นอกจากช่วงเวลาฝึกซ้อม ท่านได้ทำงานพิเศษหรืองานล่วงเวลาหรือไม่
☐ เคย ☐ ไม่เคย
6. ลักษณะของงานพิเศษที่ท่านทำคือ
☐ รับจ้างทั่วไป เช่น พนักงานเสิร์ฟ ☐ บริการทั่วไป เช่น ร้องเพลง เล่น
 ล้างจาน ☐ คนตรี
☐ สอนพิเศษ ☐ พนักงานทั่วไป
☐ ผู้ช่วยงานวิจัย ☐ ค้าขาย
☐ อื่นๆ _____
7. ประเภทกีฬาที่ท่านแข่งขันคือ
☐ ประเภทเดี่ยว ☐ ประเภททีม
☐ ทั้งประเภทเดี่ยวและทีม
8. ลักษณะกีฬาที่ท่านแข่งขันคือ (กีฬาแบบปะทะคือกีฬาที่มีประชิดตัวและกระทบกระแทก
 กับคู่แข่งอาจเป็นเหตุให้ได้รับการบาดเจ็บ)
☐ กีฬาแบบปะทะ ☐ กีฬาแบบไม่ปะทะ
9. ชนิดกีฬาที่ท่านร่วมแข่งขัน
 คือ _____
10. ท่านเคยมีประสบการณ์เล่นกีฬามานานกี่ปี
☐ ไม่เกิน 1 ปี ☐ 2 ปี
☐ 3 ปี ☐ 4 ปี
☐ 5 ปี ☐ มากกว่า 5 ปี

11. ท่านเคยมีประสบการณ์แข่งขันระดับประเทศ นอกเหนือจากกีฬามหาวิทยาลัยหรือไม่
() เคย () ไม่เคย
12. ท่านเคยเป็นนักกีฬาทีมชาติหรือเป็นนักกีฬาเยาวชนทีมชาติหรือไม่
() เคย () ไม่เคย
13. ท่านเคยได้รับเหรียญใดบ้างจากการแข่งกีฬามหาวิทยาลัย(ตอบได้มากกว่า1ข้อ)
() ทอง () เงิน () ทองแดง
14. ในช่วงที่ท่านทำการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อการแข่งขัน ท่านได้ฝึกซ้อมบ่อยครั้งเพียงไร
() ฝึกซ้อมเป็นประจำทุกวัน () ฝึกซ้อม1-2วันต่อสัปดาห์
() 3-4วันต่อสัปดาห์ () ฝึกซ้อม5-6วันต่อสัปดาห์
() ฝึกซ้อมไม่ค่อยแน่นอน
15. ท่านฝึกซ้อมกีฬาในช่วงเวลาใดบ้าง
() ช่วงเช้า () ช่วงกลางวัน () ช่วงเย็น
() ช่วงกลางคืน () ไม่ค่อยแน่นอนแล้วแต่สะดวก
16. ระยะเวลาที่ท่านใช้การฝึกซ้อมกีฬาของท่านโดยเฉลี่ยในแต่ละวันคือ
() 1 ชม. () 2 ชม. () 3 ชม.
() 4 ชม. () มากกว่า 4 ชม.
17. ท่านคิดว่าท่านเองมีประสบการณ์และความชำนาญกีฬาที่ท่านเล่นมากน้อยเพียงไร
() มากที่สุด () มาก () ปานกลาง
() น้อย () น้อยที่สุด

ส่วนที่ 2 ความคาดหวังของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

คำชี้แจง ท่านได้ตั้งเป้าหมายและมีความคาดหวังจากการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อการแข่งขันในด้านต่างๆ ต่อไปนี้ไว้บ้างหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

ความคาดหวังจากการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อการแข่งขัน	ระดับ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. ความตั้งใจ ความจริงใจในการฝึกซ้อม					
2. มีการพัฒนารูปแบบการฝึกซ้อมที่ดีขึ้น					
3. ต้องการเอาชนะคู่แข่งเพื่อเกียรติของตนเองและทีม					
4. ต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง					
5. ต้องการมุ่งหวังเหรียญรางวัลจากการแข่งขันเพื่อเกียรติของทีมและของมหาวิทยาลัย					
6. ต้องการฝึกซ้อมตามเวลาตามข้อตกลงของทีม					
7. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนนักกีฬาแต่ละประเภท					
8. ต้องการกระบวนการทำงานเป็นทีม					
9. ต้องทำให้เกิดผลสำเร็จตามความคาดหวังและความต้องการของผู้อื่น เช่น มหาวิทยาลัย โค้ช พ่อแม่ เพื่อน					
10. หากท่านแพ้ท่านจะรู้สึกอับอายและขาดกำลังใจ					
11. ท่านคิดว่าคู่แข่งท่านมีความสามารถและทักษะเหนือกว่าท่านหรือไม่					

ส่วนที่ 3 ลักษณะความเครียดและระดับความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
ของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง ในช่วงระหว่างการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันท่านมีเกี่ยวกับอาการของความเครียด
เรื่องใดบ้างและมีสภาพความเครียดดังกล่าวเป็นปัญหาสำหรับตัวท่านมากน้อยเพียงใด

ลักษณะความเครียดและระดับความเครียด	ระดับ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง					
2. กล้ามเนื้อสั่น เกร็ง กระตุก					
3. ปัสสาวะบ่อย กระปริดกระปอย					
4. ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน					
5. อ่อนเพลียเหนื่อยล้า					
6. หัวใจเต้นแรงขึ้น ใจสั่น					
7. เหนื่อยออกตามมือและส่วนต่างๆมากกว่าปกติ					
8. นอนไม่หลับ มีอาการกระสับกระส่าย					
9. ขาดสมาธิในการเรียน ใจเลือนลอย ความคิดฟุ้งซ่าน					
10. ใจคอหงุดหงิดบ่อยครั้ง					
11. วิดกกังวลใจ กลัวแพ้ ไม่สบายใจ					
12. ตื่นเต้นกับเหตุการณ์ต่างๆเกินปกติ					
13. ไม่สามารถหยุดความคิดของตนเองได้					
14. ย้ำคิดย้ำทำ มองโลกในแง่ร้าย					
15. ความจำลดลง ตัดสินใจช้า					
16. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง					
18. ทานอาหารมากผิดปกติ					
19. รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า					
20. ต้องการอยู่เฉยๆไม่อยากทำกิจกรรมใดๆ					
21. เก็บตัวไม่ต้องการพบใคร					
22. ข้อเสนอแนะอื่นๆ					
ระบุ _____					

ส่วนที่ 4 รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง หากท่านเคยเผชิญกับภาวะความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ท่านเคยใช้รูปแบบการจัดการความเครียดดังต่อไปนี้หรือไม่ถ้าหากท่านเคยใช้วิธีดังกล่าว ท่านเคยใช้มากน้อยเพียงใด

รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียด	ระดับ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. เลือกใช้วิธีการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับตนเอง					
2. ฝึกซ้อมในเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความเคยชิน					
3. พยายามหลีกเลี่ยงการบังคับหรือข่มขู่ในการฝึกซ้อมหรือระหว่างการแข่งขัน					
4. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเราทำได้เราต้องชนะ					
5. ใช้วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลง ดูหนังเล่นดนตรี					
6. การปรับเปลี่ยนวิธีคิด เช่น การมองโลกในแง่ดี การเล่น กีฬาเพื่อสุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุด					
7. มีการพูดคุยกับนักจิตวิทยาหรือผู้ที่มีความรู้และมีประสบการณ์ด้านความเครียด					
8. การจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมเพื่อให้เกิดการช่วยเหลือและปรึกษา เช่น ปรึกษาใครเมื่อเกิดความเครียด					
9. มีการประเมินสภาวะความเครียดของตนเองและแสวงหาวิธีการจัดการวางแผนอย่างเป็นระบบ					
10. รับประทานอาหารให้มากขึ้นเพื่อลดความเครียด					
11. ทานยาระงับประสาทหรือยานอนหลับเพื่อลดความเครียด					
12. งดการฝึกซ้อมชั่วคราวและกลับมาฝึกซ้อมใหม่ให้หนักกว่าเดิม					

รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียด	ระดับ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
13.ดื่มเบียร์หรือดื่มสุราเพื่อระบายความเครียด					
14.พักผ่อนต่างจังหวัดหรือต่างสถานที่เพื่อผ่อนคลายความเครียด					
15.การใช้ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา เช่น ทำบุญ สะเดาะเคราะห์					
16.มีการวางแผนการเรียน การฝึกซ้อมและการทำงานที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพ					
17.เปลี่ยนไปเล่นกีฬาชนิดอื่นที่ง่ายกว่ากีฬาที่ฝึกซ้อม					
18.ลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงทรมานกับการเรียนหนักขึ้น					
19.ลดทอนความคาดหวังจาก,การแข่งขันแต่ยังมีความหวังอยู่บ้าง					
20.ข้อเสนอแนะอื่นๆ _____					

1. โดยภาพรวมหากท่านเคยใช้วิธีการจัดการความเครียดในรูปแบบต่างๆท่านคิดว่าวิธีการจัดการดังกล่าวสำหรับตัวท่านเองเกิดประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด

() มากที่สุด () มาก () ปานกลาง () น้อย () น้อยที่สุด

Copyright by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 5 การสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการช่วยเหลือแก้ปัญหาเพื่อจัดการ
ความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง ในการแก้ไขปัญหและป้องกันการเกิดความเครียดของนักกีฬาที่ผ่านมาทางมหาวิทยาลัย
ได้มีส่วนส่งเสริมสนับสนุนเพื่อป้องกันหรือแก้ไขปัญหในด้านใดบ้าง และท่านคิดว่า
การสนับสนุนดังกล่าวมีมากน้อยเพียงใด

การสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อจัดการความเครียดของนักกีฬา	ระดับ				
	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
สนับสนุนด้านการบริหารจัดการ					
1. มีการวางแผนงานฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีการเก็บตัวเตรียมทีมที่ต่อเนื่องและมี ประสิทธิภาพ					
2. มีการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อลดความเครียดสำหรับ นักกีฬาเป็นระยะๆ					
3. ส่งเสริมการวางแผนโครงการที่เกี่ยวข้องกับการ จัดการความเครียด					
4. ส่งเสริมและสนับสนุนก่อตั้งชมรมหรือองค์กรที่ ปรึกษาด้านความเครียด โดยเฉพาะกับนักกีฬา					
5. ส่งเสริมด้านสวัสดิการพิเศษสำหรับนักกีฬา เช่น เวลาเรียน เวลาพัก วันหยุด วันลาเป็นกรณีพิเศษ					
6. เพื่อสนับสนุนแผนงานหรือโครงการดูแลและ ส่งเสริมสุขภาพนักกีฬา					
สนับสนุนด้านงบประมาณ					
1. เพื่อสนับสนุนกิจกรรมโครงการลดปัญหา ความเครียด					
2. เพื่อสนับสนุนขวัญและกำลังใจในการฝึกซ้อม เช่น รางวัลใจ					

การสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อจัดการความเครียดของนักกีฬา	ระดับ				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
3. เพื่อสนับสนุนการพัฒนาทักษะการฝึกซ้อม สำหรับนักกีฬาและทีม					
4. สนับสนุนด้านการรักษาพยาบาลจากการบาดเจ็บ จากการฝึกซ้อมและแข่งขัน					
5. เพื่อสนับสนุนวัสดุหรืออุปกรณ์ในการฝึกซ้อมที่ ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัยสูง					
สนับสนุนด้านบุคลากร					
1. มีนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษา เกี่ยวกับการป้องกันและการจัดการความเครียด					
2. มีที่ปรึกษาทีมชมรมที่มีความรู้และประสบการณ์ ที่เชี่ยวชาญ					
3. มีแพทย์เฉพาะทางในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับบาดเจ็บด้านการกีฬาที่ใกล้และสะดวก					
4. มีนักกายภาพในการดูแลรักษาพยาบาลหลังการ บาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน					
5. มีผู้ประสานงานที่เหมาะสม สะดวก ในติดต่อเมื่อ เกิดปัญหาหรือความขัดข้องใจกับนักกีฬา					
สนับสนุนด้านสถานที่					
1. มีการพัฒนาสภาพแวดล้อมและสถานที่ฝึกซ้อมที่ ปลอดภัยสูง					
2. ส่งเสริมสถานที่ชัดเจนในการรวมกลุ่มนักกีฬา เพื่อลดความเครียด					
3. มีสปอร์ต คลินิกที่ครบวงจรใกล้และสะดวกใน กลุ่มนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา					
4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ					
(ระบุ) _____					

ภาคผนวก จ

คำถามการสนทนากลุ่ม

การสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความเครียดจากการฝึกซ้อมและการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
1. ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬามหาวิทยาลัย	1.1 อายุ /คณะ/ชั้นปี/งานอดิเรกที่ทำ 1.2 ประเภท/ชนิดกีฬาที่ท่านเล่นหรือฝึกซ้อมและแข่งขัน 1.3 ประสบการณ์ย่อในการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท 1.4 ช่วงเวลา/ระยะเวลาในการฝึกซ้อม 1.5 ความคาดหวังหรือเหตุผลจากการเล่นกีฬาของท่าน 1.6 ปัญหาจากการฝึกซ้อมหรือจากการแข่งขัน 1.7 รางวัลหรือสิ่งตอบแทนที่เคยได้รับ 1.8 ความเชื่อมั่นในการแข่งกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
2. สภาพปัญหาการเกิดความเครียดและระดับความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	2.1 ลักษณะความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่เคยเกิดขึ้นกับท่าน 2.2 ระยะเวลา/ช่วงขณะเกิดความเครียด 2.3 สาเหตุของการเกิดความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันของท่าน 2.4 ผลกระทบของความเครียดที่เกิดขึ้นกับท่าน
3. รูปแบบและแนวทางการจัดการความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	3.1 การจัดการปัญหาความเครียดจากการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา 3.2 การที่ท่านใช้ในการจัดการปัญหาความเครียดที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล 3.3 ความมั่นใจในการใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของท่าน 3.3 ข้อเสนอในการใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของท่านที่มีต่อนักกีฬามหาวิทยาลัย

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
4. ปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการ ความเครียดนักกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	4.1 เหตุผลที่ท่านเลือกใช้รูปแบบในการจัดการ ความเครียด ของท่าน - แรงจูงใจ - ประสบการณ์ - อิทธิพลกลุ่มเพื่อน - ชนิดกีฬาหรือประเภทกีฬา - การสนับสนุนทางสังคม 4.2 เหตุผลอื่นๆ (ระบุ).....
5. การสนับสนุนของ มหาวิทยาลัยในการจัดการ ปัญหาความเครียดของ นักกีฬาในระหว่างการ ฝึกซ้อมและการแข่งขัน	5.1 ด้านการช่วยเหลือหรือสนับสนุนของมหาวิทยาลัยใน การจัดการความเครียดของนักกีฬา - ด้านการเตรียมทีมในการฝึกซ้อมและแข่งขัน - ด้านสถานที่อุปกรณ์ - ด้านการบาดเจ็บ - ด้านการศึกษา 5.2 ประโยชน์ของการสนับสนุนในการจัดการ ความเครียดของนักกีฬา 5.3 ความเพียงพอในการให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุน ของมหาวิทยาลัยในแต่ละด้าน 5.4 ความต้องการของท่านที่มีต่อมหาวิทยาลัยในการ สนับสนุนเพื่อแก้ไขปัญหาความเครียดของนักกีฬา
6. อื่นๆ _____ _____	6.1 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ในการจัดการ ความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันของ นักกีฬามหาวิทยาลัย (ถ้ามี)

ภาคผนวก ฉ

รูปภาพที่ใช้ในการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group)



สถานที่ในการจัดสนทนากลุ่ม ห้อง 2-03 อาคารโรงยิมส์กีฬากลาง
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



สนทนากลุ่มในเรื่องกลยุทธ์การจัดการจัดการความเครียดของ
นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่



การทวนคำถามในการสนทนากลุ่มถึงประเด็นที่ยังไม่ได้
ข้อสรุปที่ชัดเจน



ผู้วิจัยทำหน้าที่ควบคุมการจัดสนทนากลุ่มในครั้งนี้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายเปรม วาทบั้นทิตกุล
วัน เดือน ปีเกิด	7 กุมภาพันธ์ 2524
สถานที่เกิด	จังหวัดนครราชสีมา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2532	ประกาศนียบัตรประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลอุดรธานี
	จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ.2542	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษา ประจักษ์ศิลปาคาร
	จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ.2546	ปริญญาตรีนิเทศศาสตรบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์
	มหาวิทยาลัยเกริก จังหวัดกรุงเทพมหานคร
	(ได้รับทุนการศึกษาระดับปริญญาตรี)
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2544	พนักงานบริษัท JSL จ.กรุงเทพฯ
พ.ศ.2545	ผู้ฝึกสอนพิเศษกีฬาฟุตบอล จ.ยะลา
พ.ศ.2546	นักกีฬาทีมชาติ ตัวแทนประเทศไทยในการแข่งขันการกีฬา
	ซีเกมส์ ณ ประเทศเวียดนาม
พ.ศ.2547	ผู้ฝึกสอนดีเด่นกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
พ.ศ.2548 - 2549	ผู้ช่วยผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พ.ศ.2550	เจ้าหน้าที่เทคนิค กีฬามหาวิทยาลัยโลก ครั้งที่ 24
	ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรุงเทพฯ
พ.ศ.2550 - 2551	ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล เยาวชน จ.เชียงใหม่
พ.ศ.2550 - ปัจจุบัน	ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เกียรติบัตรและผลงาน

พ.ศ.2545	ถ้วยนักกีฬาดีเด่น ในการแข่งขันกีฬายูโด สยามคัพ ครั้งที่ 3
พ.ศ.2545	สายดำ ชั้น1 แผนกกีฬายูโด-มวยปล้ำ กองทัพอากาศ
พ.ศ.2545	นักกีฬาเยาวชนชายดีเด่นประจำปี จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ.2546	สายดำ ชั้น1 สมาคมยูโดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
พ.ศ.2547	ผู้ฝึกสอนดีเด่นกีฬายูโด มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
พ.ศ.2548	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา : ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ สำหรับผู้ฝึกสอน
พ.ศ.2549	เป็นนักศึกษาที่มีผลงานทางการกีฬาดีเด่น
พ.ศ.2550	สอบผ่านการอบรมหลักสูตรการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬายูโด ระดับชาติขั้นต้น
พ.ศ.2551	สายดำ ชั้น 2 สมาคมยูโดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

กิจกรรมเพื่อสังคม

พ.ศ.2539 - ปัจจุบัน	อาสาสมัครผู้บริจาคโลหิต
พ.ศ.2548 – ปัจจุบัน	อาสาสมัครผู้บริจาคเกล็ดเลือด