



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาเรือพายและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา

## คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

2. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงและเติมข้อความให้สมบูรณ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดระบุข้อมูลในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าคำหรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงกับตัวท่านที่สุด

- |             |                         |                        |
|-------------|-------------------------|------------------------|
| 1. เพศ      | ( ) ชาย                 | ( ) หญิง               |
| 2. อายุ     | ( ) 15 – 19 ปี          | ( ) 20 – 25 ปี         |
|             | ( ) 26 – 30 ปี          | ( ) 31 – 35 ปี         |
|             | ( ) 36 – 40 ปี          | ( ) 41 – 45 ปี         |
|             | ( ) 46 ปี ขึ้นไป        |                        |
| 3. สถานภาพ  | ( ) โสด                 | ( ) แต่งงาน            |
|             | ( ) หย่าร้าง            | ( ) แยกกันอยู่         |
|             | ( ) อื่นๆ โปรดระบุ..... |                        |
| 4. การศึกษา | ( ) มัธยมศึกษาตอนต้น    | ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย  |
|             | ( ) ปวช. หรือเทียบเท่า  | ( ) ปวส. หรือเทียบเท่า |
|             | ( ) ปริญญาตรี           | ( ) ปริญญาโท           |
|             | ( ) ปริญญาเอก           | ( ) อื่นๆ โปรดระบุ     |
|             |                         |                        |

5. อาชีพ
- ( ) รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ( ) ทำงานบริษัทเอกชน  
 ( ) ประกอบกิจการส่วนตัว ( ) รับจ้าง  
 ( ) เกษตรกรรม ( ) นิสิตนักศึกษา  
 ( ) อื่นๆโปรดระบุ.....

6. รายได้
- ( ) 3,000 – 5,000  
 ( ) 5,001 – 10,000  
 ( ) 10,001 – 15,000  
 ( ) 15,001 – 20,000  
 ( ) 25,000 ขึ้นไป

7. ท่านมาเล่นกีฬาเรือพายสัปดาห์ละกี่ครั้ง
- ( ) 1 ครั้ง ( ) 2 ครั้ง  
 ( ) 3 ครั้ง ( ) มากกว่า3ครั้ง

8. จำนวนปีที่เล่นกีฬาเรือพาย.....ปี

9. เป็นนักกีฬาระดับ
- ( ) ระดับชมรม ( ) ระดับสถาบัน  
 ( ) ระดับจังหวัด ( ) ระดับทีมชาติ

ตอนที่ 2 ข้อความต่อไปนี้คือเหตุผลที่คนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ขอให้ท่านอ่านข้อความเหล่านี้เพื่อพิจารณาหาเหตุผลว่า ทำไมท่านจึงเล่นกีฬา แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ เพื่อแสดงว่า เหตุผลนั้นสำคัญต่อท่านเพียงใด

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาความชำนาญหรือความสามารถในการเล่นกีฬา					
2.	ข้าพเจ้าต้องการมีเพื่อนและได้อยู่กับเพื่อนๆ					
3.	ข้าพเจ้าชอบชนะ					
4.	ข้าพเจ้าต้องการกำจัดพลังงานส่วนเกิน					
5.	ข้าพเจ้าชอบเดินทางไปแข่งกีฬา					
6.	ข้าพเจ้าต้องการมีรูปร่างดี					
7.	ข้าพเจ้าชอบความตื่นเต้นในการเล่นกีฬา					
8.	ข้าพเจ้าชอบทีมงานผู้ฝึกสอนและผู้ร่วมทีม					
9.	พ่อแม่และเพื่อนสนิทต้องการให้ข้าพเจ้าเล่น					
10.	ข้าพเจ้าอยากเรียนทักษะและความชำนาญใหม่ๆ					
11.	ข้าพเจ้าชอบพบเพื่อนใหม่ๆ					
12.	ข้าพเจ้าชอบทำสิ่ง(กีฬา)ที่ข้าพเจ้าทำได้ดี					
13.	ข้าพเจ้าต้องการผ่อนคลายความเครียด					
14.	ข้าพเจ้าชอบได้รางวัล					
15.	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกาย					
16.	ข้าพเจ้าชอบมีอะไรทำซ้ำๆ					
17.	ข้าพเจ้าชอบแสดงออก					
18.	ข้าพเจ้าชอบสปิริตของทีม					
19.	ข้าพเจ้าชอบออกนอกบ้าน					
20.	ข้าพเจ้าชอบแข่งขัน					
21.	ข้าพเจ้าชอบรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ					

ลำดับ	ข้อความ	สำคัญ ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
22.	ข้าพเจ้าชอบอยู่ในทีม					
23.	ข้าพเจ้าชอบพัฒนาไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น					
24.	ข้าพเจ้าต้องการมีร่างกายที่ฟิต					
25.	ข้าพเจ้าต้องการเป็นที่รู้จัก(ดัง)					
26.	ข้าพเจ้าชอบความท้าทาย					
27.	ข้าพเจ้าชอบผู้ฝึกสอน(โค้ช ครู)					
28.	ข้าพเจ้าต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น หรือมีฐานะดีขึ้น					
29.	ข้าพเจ้าชอบสนุกจากการเล่นกีฬา					
30.	ข้าพเจ้าชอบอุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เกี่ยวกับกีฬาที่ข้าพเจ้าเล่น					

**ตอนที่ 3**

**คำชี้แจง :** ข้อความข้างล่างนี้เป็นข้อความที่มีผู้ใช้บรรยายตนเอง กรุณาอ่านแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย X เพียงหมายเลขเดียวในแต่ละข้อความ เพื่อแสดงระดับความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยของท่าน เกี่ยวกับข้อความแต่ละข้อความที่พูดถึงตัวท่านในปัจจุบัน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	2	3	4	5

เลือกกากบาทเพียงหมายเลขเดียวในแต่ละข้อ

- |           |  |
|-----------|--|
| 1 2 3 4 5 | 1. ข้าพเจ้ามีคนที่ย้ำพเจ้ารัก  |
| 1 2 3 4 5 | 2. ข้าพเจ้ามีคนที่ไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน ซึ่งข้าพเจ้าสามารถเล่าปัญหาหรือความรู้สึกของข้าพเจ้าได้ |
| 1 2 3 4 5 | 3. ข้าพเจ้าได้รับคำชมในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำด้วยตนเอง  |
| 1 2 3 4 5 | 4. ข้าพเจ้าสามารถพึ่งครอบครัวของข้าพเจ้าได้ในยามจำเป็น   |
| 1 2 3 4 5 | 5. ข้าพเจ้ามีคนที่ยืนยันอยากเป็นเหมือนเขา(เป็นแบบอย่าง)  |
| 1 2 3 4 5 | 6. ข้าพเจ้าเชื่อว่าสิ่งต่างๆจะเปลี่ยนไปในทางที่ดี  |
| 1 2 3 4 5 | 7. ข้าพเจ้าทำแต่สิ่งดีๆ ที่ทำให้คนอื่นชื่นชมข้าพเจ้า   |
| 1 2 3 4 5 | 8. ข้าพเจ้ามีศรัทธาในผู้สูงส่ง   |
| 1 2 3 4 5 | 9. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะลองทำสิ่งใหม่ๆ   |
| 1 2 3 4 5 | 10. ข้าพเจ้าอยากประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ   |
| 1 2 3 4 5 | 11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่ออกมา                                      |
| 1 2 3 4 5 | 12. ข้าพเจ้าชอบตัวเอง  |
| 1 2 3 4 5 | 13. ข้าพเจ้าสามารถมุ่งความสนใจไปทำงานและอยู่กับงานนั้นได้  |
| 1 2 3 4 5 | 14. ข้าพเจ้าเป็นคนมีอารมณ์ขัน  |
| 1 2 3 4 5 | 15. ข้าพเจ้าวางแผนก่อนทำสิ่งต่างๆ  |

**คำชี้แจง :** กรุณาอ่านแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย x เพียงหมายเลขเดียวในแต่ละข้อความ เพื่อแสดงระดับความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยของท่าน เกี่ยวกับข้อความแต่ละข้อความที่พูดถึงตัวท่านในช่วงที่เป็นเด็ก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	2	3	4	5

**เลือกกากบาทเพียงหมายเลขเดียวในแต่ละข้อ**

- 1 2 3 4 5 1. ฉันถูกคาดหวังว่าจะเป็นคนคอยช่วยเหลือผู้อื่น
- 1 2 3 4 5 2. ฉันสงบสติอารมณ์ได้แม้จะอยู่ในภาวะที่มีปัญหายุ่งยาก
- 1 2 3 4 5 3. คนอื่นๆมองว่าฉันเป็นคนตื่นตัวและกระฉับกระเฉง
- 1 2 3 4 5 4. ฉันเชื่อตัวเอง
- 1 2 3 4 5 5. พ่อแม่ให้ความใส่ใจฉันมาก
- 1 2 3 4 5 6. ครอบครัวมีความคาดหวังในตัวฉันสูง
- 1 2 3 4 5 7. เวลาที่ฉันไม่สบายใจหรือมีปัญหา ก็มักจะมีบางคนที่ฉันสามารถปรึกษาได้
- 1 2 3 4 5 8. ฉันประสบความสำเร็จในโรงเรียน
- 1 2 3 4 5 9. ฉันทำสิ่งต่างๆอย่างกระฉับกระเฉงในการช่วยเหลือผู้อื่น
- 1 2 3 4 5 10. ฉันรู้สึกว่าคุณเข้าใจตนเอง
- 1 2 3 4 5 11. ฉันเผชิญกับอุปสรรคที่สร้างความเครียดให้และได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหานั้น
- 1 2 3 4 5 12. ฉันรู้สึกว่าทุกอย่างจะกลับกลายเป็นดีแม้อยู่ในภาวะยากลำบาก
- 1 2 3 4 5 13. ฉันรู้วิธีวางแผนสำหรับอนาคต
- 1 2 3 4 5 14. คนอื่นๆมักดูมีความสุขเมื่อได้พบเห็นฉัน
- 1 2 3 4 5 15. พ่อแม่ของฉันบอกฉันว่าฉันเป็นคนมีนิสัยดีและวางตัวสบายๆ
- 1 2 3 4 5 16. ฉันมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้ใหญ่
- 1 2 3 4 5 17. ฉันไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงานจนกว่าฉันจะประสบความสำเร็จ
- 1 2 3 4 5 18. ฉันคิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหา

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – นามสกุล นายรัชกร พุกกะมาน

วัน เดือน ปีเกิด 19 กันยายน 2521

ที่อยู่ปัจจุบัน 117 ถนนช่างม่อย ตำบลช่างม่อย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการศึกษา  
 พ.ศ. 2539 ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสามัคคีวิทยา  
 จังหวัดเชียงราย  
 พ.ศ. 2544 ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา)  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved