



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบทดสอบความวิตกกังวล

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้ เป็นคำกล่าวของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึกก่อนการแข่งขันโปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดกับท่าน น้อยครั้ง หรือบ่อย ๆ เมื่อเข้ารับการฝึก และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ โปรดระลึกว่าให้เลือกคำที่อธิบายว่าโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเข้ารับการฝึก และความรู้สึกเหล่านั้นจะต้องตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

แบบทดสอบ ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบทดสอบข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1
แบบทดสอบ ข้อมูลทั่วไป

คำแนะนำ : กรุณากรอกข้อมูลตามความเป็นจริง

ใส่เครื่องหมาย / ในข้อมูลที่มีความเป็นจริงกับท่าน เพื่อความถูกต้องในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. ท่านเป็นนักกีฬาชนิดใด

() กรีฑา	() เทเบิลเทนนิส
() กีฬาทางน้ำ	() แบดมินตัน
() บาสเก็ตบอล	() มวยสากล
() วอลเลย์บอล	() ยูโด
() กอล์ฟ	() รักบี้ฟุตบอล
() ดาบสากล	() เปตอง
() เซปักตะกร้อ	() เทควันโด
() ซอฟท์บอล	() เทนนิส
() ฟุตบอล	() อื่น ๆ.....

3. ท่านเล่นกีฬาประเภท

() ประเภทบุคคล () ประเภททีม

4. ท่านเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับใด

() ในระดับทีมชาติ	() ในระดับเยาวชนทีมชาติ
() ในระดับกีฬาแห่งชาติ	() ในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
() ในระดับกีฬานักเรียน	() อื่น ๆ.....

5. ท่านเคยเข้าร่วมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย กี่ครั้ง

() 1 ครั้ง	() 2 ครั้ง
() 3 ครั้ง	() 4 ครั้ง

() มากกว่า 4 ครั้ง

ส่วนที่ 2

แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

Sport Competitive Trait Anxiety Test : SCAT

คำแนะนำ: ข้อความต่างๆข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวของนักกีฬาเกี่ยวกับความรู้สึกเมื่อเข้าแข่งขันหรือเกมต่างๆ โปรดอ่าน แต่ละข้อความและตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดกับท่าน น้อยครั้ง หรือบ่อยๆ เมื่อเข้าแข่งกีฬาหรือเกมต่าง ๆ และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ โปรดระลึกว่าใช้เลือกคำที่อธิบายว่าโดยทั่วไปแล้วท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเข้าแข่งขันกีฬา หรือเกมต่างๆ และความรู้สึกเหล่านั้นจะต้องตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

รายการ	น้อย ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ
1.การแข่งกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมสังคมที่สนุกสนาน	A	B	C
2.ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกลัววุ่นใจ	A	B	C
3.ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	A	B	C
4.เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	A	B	C
5.เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้ากังวลว่าจะทำผิดพลาด	A	B	C
6.เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	A	B	C
7.การตั้งจุดมุ่งหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	A	B	C
8.ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	A	B	C
9.ก่อนลงสนามแข่งขันข้าพเจ้ามักจะรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเสมอ	A	B	C
10.ข้าพเจ้าชอบการแข่งขัน ในแบบที่ต้องใช้กำลังมาก	A	B	C
11.ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	A	B	C
12.ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้าจะรู้สึกกระวนกระวาย	A	B	C
13.ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภทบุคคล	A	B	C
14.ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็วๆ	A	B	C
15.การแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและว้าวุ่น	A	B	C

ส่วนที่ 3

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

Competitive State Anxiety Inventory – 2: CSAI-2

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความแล้วตัดสินใจ ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึงคำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความแต่ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

รายการ	ไม่เคย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว่าวุ่น	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายๆ(ร่ายกาย)	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอ่อนคลาย	1	2	3	4
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดี	1	2	3	4
17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็ว	1	2	3	4

รายการ	ไม่เคย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
18.ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะทำได้ไม่ดี	1	2	3	4
19.ข้าพเจ้าวิตกกังวลเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4
20.ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	1	2	3	4
21.ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจอ่อนคลาย	1	2	3	4
22.ข้าพเจ้าหวังว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการแข่งขันของข้าพเจ้า	1	2	3	4
23.มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
24.ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
25.ข้าพเจ้าหวังว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
26.ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัดและตึงเครียด	1	2	3	4
27.ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายสุรชัย พวงทอง
วันเดือนปีเกิด	21 มีนาคม 2517
ที่อยู่ปัจจุบัน	45 หมู่ที่ 15 ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2535 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ทย.บ.พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2540
ประวัติการทำงาน	ปัจจุบัน รับราชการครู ตำแหน่ง ครู ค.ศ.1 โรงเรียนบ้านแม่ลาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำพูน เขต 2

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved