



ภาคผนวก ก
แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(Competitive State Anxiety Inventory-2: CSAI-2)

คำแนะนำ ข้อความต่างๆข้างล่างนี้เป็นแบบวัดความรู้สึกของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน โดยให้อ่านข้อความแต่ละข้อตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้ ไม่เกิดกับท่านเลย (1) เกิดบ้าง (2) เกิดปานกลาง (3) และเกิดมาก (4) โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ที่ทำการทดสอบ

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปี

รุ่นน้ำหนักไม่เกิน.....กิโลกรัม เริ่มเล่นกีฬาชนิดนี้เมื่อปี พ.ศ.....

การทดสอบครั้งที่..... () 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

() 3 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

() 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

() 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

() 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน

	ไม่เลย(1)	บ้าง(2)	ปานกลาง(3)	มาก (4)
1. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	()	()	()	()
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	()	()	()	()
3. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	()	()	()	()
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง	()	()	()	()
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	()	()	()	()
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายๆ(ร่างกาย)	()	()	()	()
7. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรขณะแข่งขัน	()	()	()	()
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด	()	()	()	()
9. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	()	()	()	()
10. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	()	()	()	()
11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	()	()	()	()

	ไม่เคย(1)	บ้าง(2)	ปานกลาง(3)	มาก(4)
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	()	()	()	()
13. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	()	()	()	()
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอ่อนคลาย	()	()	()	()
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้า ความท้าทาย	()	()	()	()
16. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะเล่นได้ไม่ดี	()	()	()	()
17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	()	()	()	()
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	()	()	()	()
19. ข้าพเจ้าวิตกกังวลเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	()	()	()	()
20. ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	()	()	()	()
21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจอ่อนคลาย	()	()	()	()
22. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	()	()	()	()
23. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	()	()	()	()
24. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผล สำเร็จตามเป้าหมาย	()	()	()	()
25. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะไม่มีสมาธิ	()	()	()	()
26. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัดและตึงเครียด	()	()	()	()
27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	()	()	()	()

แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

(Sport Competition Trait Anxiety Test: SCAT)

คำแนะนำ ข้อความต่างๆข้างล่างนี้เป็นแบบวัดความรู้สึกต่างๆไปของนักกีฬาเมื่อเข้าร่วมการแข่งขัน โดยให้อ่านข้อความแต่ละข้อตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้ เกิดกับท่าน น้อยครั้ง (1) บางครั้ง (2) หรือบ่อยครั้ง (3) เมื่อท่านเข้าร่วมกิจกรรม โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขัน ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ที่ทำการทดสอบ

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปี

รุ่นน้ำหนักไม่เกิน.....กิโลกรัม เริ่มเล่นกีฬาชนิดนี้เมื่อปี พ.ศ.....

การทดสอบครั้งที่.....

	น้อยครั้ง(1)	บางครั้ง(2)	บ่อยๆ(3)
1. การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน	()	()	()
2. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกวุ่นใจ	()	()	()
3. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	()	()	()
4. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	()	()	()
5. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด	()	()	()
6. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	()	()	()
7. การตั้งจุดหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	()	()	()
8. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	()	()	()
9. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามีกำลังใจที่ตื่นตัวเร็วกว่าปกติเสมอ	()	()	()
10. ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังมาก	()	()	()
11. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	()	()	()
12. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	()	()	()
13. ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภทบุคคล	()	()	()
14. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็วๆ	()	()	()
15. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามีกำลังใจที่กังวลและวุ่น	()	()	()

แบบสอบถามด้านวิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬาหน้าหนัก

ชื่อ..... สกุล..... อายุ..... รุ่น.....

เมื่อท่านรู้สึกถึงเครียดท่านจะอย่างไร(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก่อนแข่งขัน

<input type="checkbox"/>	อ่านหนังสือ
<input type="checkbox"/>	ฟังเพลง
<input type="checkbox"/>	ดูโทรทัศน์
<input type="checkbox"/>	กินอาหารหรือขนม
<input type="checkbox"/>	เล่นเกมส์
<input type="checkbox"/>	ร้องเพลง
<input type="checkbox"/>	คุยกับเพื่อน
<input type="checkbox"/>	อยู่คนเดียว
<input type="checkbox"/>	ทำสมาธิ (นั่งหรือนอน)
<input type="checkbox"/>	สวดมนต์
<input type="checkbox"/>	คิดถึงแต่สิ่งดีที่จะเกิดขึ้นในระหว่างแข่งขัน เช่น ทำสถิติได้ดี
<input type="checkbox"/>	ไม่คิดอะไร
<input type="checkbox"/>	อื่นๆ ระบุ.....

ขณะแข่งขัน

<input type="checkbox"/>	เคี้ยวหมากฝรั่ง
<input type="checkbox"/>	ทำสมาธิ
<input type="checkbox"/>	ควบคุมการหายใจให้ช้าลง
<input type="checkbox"/>	นั่งหลับตา
<input type="checkbox"/>	ตะโกนเสียงดังๆ
<input type="checkbox"/>	ทำจิตใจให้ว่างเปล่า
<input type="checkbox"/>	สวดมนต์(ในใจ)
<input type="checkbox"/>	ทบทวนท่าที่จะยกเท่านั้นไม่คิดอะไรอีก
<input type="checkbox"/>	อื่นๆ ระบุ.....

แบบสัมภาษณ์เทคนิควิธีการจัดการความเครียด

ชื่อ-สกุลนักกีฬา.....รุ่น.น. ไม่เกิน.....กก.

ระยะเวลาติดทีมชาติ.....ปี

ท่านได้ฝึกและใช้วิธีการควบคุมความเครียดวิธีใดบ้างทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

1. การจินตภาพ (Imagery Relaxation) โดย.....
.....
2. การผ่อนคลายด้วยตนเอง (Self – Directed Relaxation) โดย.....
.....
3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Training) โดย.....
.....
4. การผ่อนคลายด้วยวิธีชีวย้อนกลับ (Biofeedback Relaxation) โดย.....
.....
5. การพูดกับตนเอง (Self- talk) โดย.....
.....
6. การหยุดคิด (Thought-Stopping) โดย.....
.....
7. การพูดในสิ่งที่ดี (Smart talk) โดย.....
.....
8. การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep - Talk) โดย.....
.....
9. การคิดในทางบวก (Positive - Thinking) โดย.....
.....
10. ความคิดที่มีเหตุมีผล (Rational Thought) โดย.....
.....
11. การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ โดย.....
.....
12. การจัดประสบการณ์การแข่งขัน โดย.....
.....
13. การลองซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) ก่อนการแข่งขัน โดย.....
.....
14. การใช้คำพูดที่ทำให้เกิดสมาธิ โดย.....
.....



ภาคผนวก ข
สัมภาษณ์พิเศษและการวิเคราะห์รายชื่อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สัมภาษณ์พิเศษความเครียดกับการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก 2004

การรับรู้ตนเองว่าเกิดความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก

นักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกว่าคุณเองมีอาการดังต่อไปนี้

1. มองว่าคู่แข่งคิดแต่เรื่องแข่งขันมากกว่าปกติแม้ว่าจะอยู่ปกติแต่ในสมองคิดเรื่องการแข่งขันก็ยุ่งขึ้นมากกังวลเรื่องสถิติจะดีขึ้นหรือเปล่า
2. กังวลเรื่องน้ำหนักตัวว่าจะลดได้หรือไม่ เมื่อเห็นเพื่อนแข่งขันได้รับเหรียญรางวัล รู้สึกตื่นเต้นและเกิดความคิดกลัวว่าตนเองจะทำได้เหมือนเพื่อนหรือเปล่า
3. เกิดความกังวลเมื่อเห็นรายชื่อคู่แข่งที่เป็นแชมป์โลก ขึ้นมาเล่นในรุ่นตนเอง และกังวลว่าในท่าสเน่ห์คิดว่าตนเองสเน่ห์ไม่ดีกลัวสถิติไม่ดีกลัวยกไม่ผ่าน
4. กังวลเมื่อเห็นรายชื่อและสถิติของคู่แข่งและมองว่าทำไมรุ่นของตนเองนั้นยากมากเปรียบเทียบกับเพื่อนที่แข่งสบายกว่าและมีบางคนมีความรู้สึกว่ามีความคิดที่ทำร้ายตนเอง

การสังเกตว่านักกีฬาเกิดความเครียดจากผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอน

ผู้ควบคุมได้สังเกตอาการและทราบว่านักกีฬาเกิดความเครียดจะพบอาการดังนี้

1. บางคนเก็บตัวอยู่แต่ในห้องซึ่งต่างจากปกติที่คุยเก่งแต่ก็มีบางคนที่พูดมากขึ้น
2. สนใจดูรายชื่อและสถิติของคู่แข่งบ่อยๆเมื่อทราบคู่แข่งแล้วสีหน้าไม่สดใสและเหมือนว่าคิดอะไรอยู่ในใจ
3. สวดมนต์บ่อยขึ้น
4. ใบน้ำซัด ปากซัด ทานอาหารก่อนแข่งขันได้น้อยทั้งๆที่อดอาหารมาก่อนแข่งเพราะลดน้ำหนัก
5. ขณะแข่งเทคนิคเปลี่ยนแปลง กระวนกระวาย
6. ขณะแข่งขันจะตะโกนเพื่อเป็นการระบายความอัดอั้นตันตัน
7. ขณะแข่งหน้าซัด ปากซัด และระแวงอาการเจ็บในจุดต่างๆที่เคยเจ็บจะเกิดซ้ำอีก
8. ในขณะแข่งปีสวะบ่อย 3-4 ครั้ง คุณกังวลในการแข่งไม่มั่นใจและกลัว

วิเคราะห์ความวิตกกังวลของนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬา โอลิมปิก2004
เป็นรายข้อ
ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย
เป็นรายข้อ

ข้อ	เยาวชน		เยาวชน		โอลิมปิก		รวม		
	(X)	SD	(X)	SD	(X)	SD	(X)	SD	
1	การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน	2.00	2.89	2.56	2.65	1.75	0.58	2.19	2.12
2	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจ	2.13	3.79	1.78	3.61	2.25	1.53	2.00	2.83
3	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	2.50	2.31	2.22	3.61	2.00	0.58	2.29	2.29
4	เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	2.75	3.06	2.89	4.36	3.00	2.31	2.86	3.00
5	เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด	2.75	3.06	2.00	3.46	1.75	1.53	2.24	2.55
6	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	1.50	2.31	2.11	1.00	2.25	1.53	1.90	1.66
7	การตั้งจุดหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	3.00	4.62	3.00	5.20	3.00	2.31	3.00	3.74
8	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1.88	0.58	1.33	3.46	1.00	2.31	1.48	2.24
9	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเสมอ	2.75	3.06	2.44	2.65	2.00	0.58	2.48	2.18
10	ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังมาก	1.00	4.62	2.22	3.61	2.50	1.15	1.81	3.08
11	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	1.50	3.00	1.89	2.65	2.00	2.31	1.76	2.46
12	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	2.13	3.79	1.67	3.00	1.75	1.53	1.86	2.65
13	ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภทบุคคล	1.13	3.79	1.89	2.65	1.00	2.31	1.43	2.69
14	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็วๆ	1.88	0.58	2.56	2.65	1.75	1.53	2.14	1.73
15	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและว้าวุ่น	2.13	3.79	1.78	2.00	1.75	1.53	1.90	2.40

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์
เป็นรายข้อ

ข้อ	ยูวชน		เยาวชน		โอลิมปิก		รวม		
	(X)	SD	(X)	SD	(X)	SD	(X)	SD	
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	2.63	0.52	2.22	0.67	2.25	0.50	2.38	0.59
2	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	2.38	0.74	1.89	0.60	2.25	0.50	2.15	0.67
3	ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	2.50	0.53	2.67	0.50	2.75	0.50	2.65	0.49
4	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง	2.25	1.04	2.00	0.50	2.25	0.50	2.14	0.73
5	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัวุ่น	2.38	0.92	1.56	0.73	1.50	0.58	1.80	0.83
6	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายๆ(ร่างกาย)	2.50	0.93	3.11	0.93	2.50	0.58	2.80	0.89
7	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่เท่าที่ควรขณะแข่งขัน	3.00	1.07	2.44	0.73	2.25	1.26	2.62	0.97
8	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด	2.13	0.83	2.00	1.00	1.75	0.50	2.00	0.86
9	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	2.38	0.92	3.22	0.67	3.25	0.50	2.95	0.83
10	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	2.75	0.89	1.78	0.83	2.00	0.00	2.19	0.87
11	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	2.00	0.93	1.44	1.01	1.25	0.50	1.55	0.89
12	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	2.38	1.06	2.44	1.01	2.25	0.50	2.45	0.89
13	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	2.25	0.89	1.67	0.50	1.50	0.58	1.86	0.73
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย	2.75	1.04	2.22	0.83	2.50	0.58	2.45	0.89
15	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้าความท้าทาย	3.00	0.76	3.22	0.83	3.25	0.50	3.15	0.75
16	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	3.00	1.07	2.00	0.00	1.75	0.50	2.33	0.86
17	หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	3.00	0.93	2.00	0.71	2.75	0.50	2.45	0.83
18	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	2.13	0.64	3.00	0.71	3.00	0.00	2.70	0.73
19	ข้าพเจ้าวิตกกังวลเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	3.00	0.76	2.22	0.83	2.75	0.50	2.62	0.80
20	ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	2.75	0.89	1.67	0.50	1.25	0.50	1.90	0.79
21	ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจผ่อนคลาย	2.25	0.71	2.78	0.67	2.50	0.58	2.55	0.69
22	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นคิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	3.25	0.89	2.56	1.13	2.25	0.50	2.76	1.00
23	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	2.38	1.19	1.44	0.88	1.50	0.58	1.70	0.92
24	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จ	2.00	0.53	2.56	0.53	3.00	0.00	2.45	0.60
25	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะไม่มีสมาธิ	3.25	1.04	1.89	0.78	2.00	0.00	2.43	1.03
26	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัดและตึงเครียด	2.75	1.04	2.00	0.87	1.75	0.50	2.20	0.95
27	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	2.50	0.53	3.33	0.50	3.00	0.00	3.00	0.56

All rights reserved

ตารางที่ 11 แสดงจำนวนนักกีฬาเยาวชนที่เลือกตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย เป็นรายชื่อ

ข้อ		น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	รวม
1	การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน	1	6	1	8
2	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกหัวเราะ	0	7	1	8
3	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	0	4	4	8
4	เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	0	2	6	8
5	เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด	0	2	6	8
6	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	4	4	0	8
7	การตั้งจุดหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	0	0	8	8
8	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	3	3	2	8
9	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเสมอ	0	2	6	8
10	ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังมาก	8	0	0	8
11	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	6	2	0	8
12	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	0	7	1	8
13	ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภทบุคคล	7	1	0	8
14	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็วๆ	3	3	2	8
15	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและหัวเราะ	0	7	1	8

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 12 แสดงจำนวนนักกีฬาเยาวชนที่เลือกตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยเป็นรายชื่อ

ข้อ	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	รวม	
1	การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน	0	4	5	9
2	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกหัวงุ่นใจ	2	7	0	9
3	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	0	7	2	9
4	เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	0	1	8	9
5	เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด	1	7	1	9
6	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	2	4	3	9
7	การตั้งจุดหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	0	0	9	9
8	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	7	1	1	9
9	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเสมอ	0	5	4	9
10	ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังมาก	0	7	2	9
11	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	2	6	1	9
12	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	3	6	0	9
13	ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมดีเกินกว่ากีฬาประเภทบุคคล	5	0	4	9
14	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็วๆ	0	4	5	9
15	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและหัวงุ่น	3	5	1	9

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 13 แสดงจำนวนนักกีฬาโอลิมปิกที่เลือกตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยเป็นรายชื่อ

ข้อ		น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	รวม
1	การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน	2	1	1	4
2	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกหัวงุ่นใจ	0	3	1	4
3	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	1	2	1	4
4	เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	0	0	4	4
5	เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด	1	3	0	4
6	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	0	3	1	4
7	การตั้งจุดหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	0	0	4	4
8	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	4	0	0	4
9	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามีกำลังใจตื่นเร็วกว่าปกติเสมอ	1	2	1	4
10	ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังมาก	0	2	2	4
11	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	0	4	0	4
12	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	3	0	4
13	ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภทบุคคล	4	0	0	4
14	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็วๆ	1	3	0	4
15	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามีกำลังใจกังวลและหัวงุ่น	1	3	0	4

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

วิเคราะห์รายชื่อในส่วนของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

ต่อข้อคำถามที่ 1 ซึ่งถามว่า การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้ง และนักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่า บ่อยๆ ส่วนนักกีฬาโอลิมปิกตอบว่า น้อยครั้ง แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาเยาวชนที่เห็นว่าการแข่งขันนั้นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานซึ่งอาจเป็นเพราะนักกีฬาผ่านประสบการณ์มาบ้างแล้วแต่ยังไม่มีความกดดันเพราะยังไม่ได้เข้าร่วมการแข่งขันรายการใหญ่ๆที่มีความกดดันสูง เหมือนกับที่นักกีฬาโอลิมปิกเห็นว่ามีย่อยครั้งที่การแข่งขันจะสนุกสนาน ส่วนในนักกีฬาเยาวชนนั้นเห็นว่าสนุกสนานบางครั้งเพราะยังไม่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากนักแต่การแข่งขันก็ไม่ใช่ว่ารายการใหญ่เท่าใดนักจึงคิดว่ายังมีความสนุกสนานอยู่บ้าง

ต่อข้อคำถามที่ 2 ซึ่งถามว่า ก่อนการแข่งขันเข้าพเจ้ารู้สึกว่ารุนใจ นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้ง แสดงให้เห็นว่าในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกว่ารุนใจก่อนการแข่งขันในบางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 3 ซึ่งถามว่า ก่อนการแข่งขันเข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี นักกีฬาเยาวชนครึ่งหนึ่งตอบว่า บ่อยๆ และอีกครึ่งหนึ่งบอกว่า บางครั้ง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้ง แสดงให้เห็นว่าในนักกีฬาเยาวชนจะรู้สึกกังวลบ่อยๆในเรื่องของผลการแข่งขันว่าจะทำได้ไม่ดีมากกว่าในกลุ่มนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก สืบเนื่องมาจากในนักกีฬาระดับเยาวชนจะยังไม่รู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองเมื่อจะเข้าทำการแข่งขันรวมถึงประสบการณ์ต่างๆยังน้อยหากเปรียบเทียบกับนักกีฬาระดับเยาวชนและโอลิมปิก

ต่อข้อคำถามที่ 4 ซึ่งถามว่า เมื่อเข้าแข่งขันเข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า บ่อยๆ แสดงให้เห็นว่าในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

ต่อข้อคำถามที่ 5 ซึ่งถามว่า เมื่อเข้าแข่งขันเข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่า บ่อยๆ ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้ง แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาเยาวชนจะมีความวิตกกังวลว่าจะเกิดข้อผิดพลาดมากกว่านักกีฬาเยาวชนและโอลิมปิกที่เกิดความวิตกกังวลเป็น บางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 6 ซึ่งถามว่า ก่อนการแข่งขันเข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ นักกีฬาเยาวชนครึ่งหนึ่งตอบว่า น้อยครั้ง และอีกครึ่งหนึ่งบอกว่า บางครั้ง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้ง แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาเยาวชนจะรู้สึกจิตใจสงบน้อยกว่านักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก

ต่อข้อคำถามที่ 7 ซึ่งถามว่า การตั้งจุดหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า บ่อยๆ แสดงให้เห็นว่าในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม ต่างรู้สึกว่าการตั้งจุดหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญ

ต่อข้อคำถามที่ 8 ซึ่งถามว่า ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง นักกีฬาเยาวชน ครั้งหนึ่งตอบว่า น้อยครั้ง และอีกครั้งหนึ่งตอบว่า บางครั้ง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าน้อยครั้ง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาโอลิมปิกและนักกีฬาเยาวชนบางส่วน น้อยครั้งที่มีความรู้สึกปั่นป่วนในท้องก่อนแข่งขัน มีเพียงนักกีฬาเยาวชนอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งบางครั้งรู้สึกปั่นป่วนท้อง

ต่อข้อคำถามที่ 9 ซึ่งถามว่า ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเสมอ นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่า บ่อยๆ ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้ง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาระดับเยาวชนจะรู้สึกหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติบ่อยๆแสดงว่า นักกีฬาไม่สามารถควบคุมความตื่นเต้นได้ทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ต่างจากนักกีฬาเยาวชนและโอลิมปิกที่มีบางครั้งรู้สึกหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ

ต่อข้อคำถามที่ 10 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังมาก นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่า น้อยครั้ง นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้งและนักกีฬาโอลิมปิก ครั้งหนึ่งตอบว่า บางครั้ง และอีกครั้งหนึ่งตอบว่า บ่อยๆ แสดงให้เห็นว่าในแนวคิดของนักกีฬาเยาวชนยังไม่ชอบการแข่งขันที่ต้องใช้กำลังมากแต่ในเยาวชนส่วนใหญ่ก็เริ่มตระหนักถึงความชอบของตนเองจึงตอบว่า บางครั้งส่วนนักกีฬาโอลิมปิกที่เล่นกีฬา ยกน้ำหนักมานาน ครั้งหนึ่งเห็นว่าชอบ อีกส่วนหนึ่งตอบว่า บางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 11 ซึ่งถามว่า ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด นักกีฬาเยาวชน ส่วนใหญ่ตอบว่าน้อยครั้ง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้ง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกจะรู้สึกผ่อนคลายและไม่เครียดก่อนการแข่งขัน ในบางครั้ง ส่วนนักกีฬาเยาวชนน้อยครั้งที่จะรู้สึกผ่อนคลายและไม่เครียด

ต่อข้อคำถามที่ 12 ซึ่งถามว่า ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้ง แสดงให้เห็นว่าแสดงให้เห็นว่าในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกกระวนกระวายก่อนการแข่งขันเป็นบางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 13 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภทบุคคล นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า น้อยครั้ง แสดงให้เห็นว่าในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกว่ากีฬาประเภทบุคคลตื่นเต้นกว่า

ต่อข้อคำถามที่ 14 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็วๆ นักกีฬาเยาวชนครึ่งหนึ่งตอบว่า น้อยครั้ง และอีกครึ่งหนึ่งตอบว่า บางครั้ง นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่า บ่อยๆ นักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้ง แสดงให้เห็นว่านักกีฬาเยาวชนอยากให้มีการแข่งขันเริ่มเร็วๆ แต่ในนักกีฬาโอลิมปิกต้องการให้เริ่มเร็วๆ เป็นบางครั้ง ส่วนด้านของนักกีฬายูวชนที่มีความคิดเห็นที่แบ่งเป็น 2 กลุ่มที่กลุ่มหนึ่งอยากให้การแข่งเริ่มเร็วๆ และอีกกลุ่มไม่ขอให้เริ่มเร็วๆ ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้อาจขึ้นอยู่กับรายการในการแข่งขัน และความพร้อมของนักกีฬาในขณะนั้นด้วย

ต่อข้อคำถามที่ 15 ซึ่งถามว่า ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและว่าวุ่นนักกีฬายูวชนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า บางครั้ง แสดงให้เห็นว่าในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกกังวลและว่าวุ่นก่อนการแข่งขันเป็นบางครั้งซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้อาจขึ้นอยู่กับรายการในการแข่งขัน และความพร้อมของนักกีฬาในขณะนั้นด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 14 แสดงจำนวนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเยาวชนเป็นรายข้อ

ข้อ		ไม่เคย	บ้าง	ปานกลาง	มาก	รวม
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	0	3	5	0	8
2	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	0	6	1	1	8
3	ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	0	4	4	0	8
4	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง	2	3	2	1	8
5	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	1	4	2	1	8
6	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายๆ(ร่างกาย)	1	3	3	1	8
7	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรขณะแข่งขัน	0	4	0	4	8
8	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด	1	6	0	1	8
9	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	4	2	1	8
10	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	0	4	2	2	8
11	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	3	2	3	0	8
12	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	2	2	3	1	8
13	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	1	5	1	1	8
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย	2	3	2	1	8
15	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้าความท้าทาย	0	2	4	2	8
16	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	0	4	0	4	8
17	หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	0	3	2	3	8
18	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	5	2	0	8
19	ข้าพเจ้าวิตกกังวลเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	0	2	4	2	8
20	ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	0	4	2	2	8
21	ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจผ่อนคลาย	1	4	3	0	8
22	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	0	2	2	4	8
23	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	2	3	1	2	8
24	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จ	1	6	1	0	8
25	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะไม่มีสมาธิ	0	3	0	5	8
26	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัดและตึงเครียด	1	2	3	2	8
27	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	0	4	4	0	8

ตารางที่ 15 แสดงจำนวนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเยาวชนเป็นรายข้อ

ข้อ		ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก	รวม
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	1	5	3	0	9
2	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	2	6	1	0	9
3	ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	0	3	6	0	9
4	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง	1	7	1	0	9
5	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัวุ่น	5	3	1	0	9
6	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายๆ(ร่างกาย)	1	0	5	3	9
7	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรขณะแข่งขัน	1	3	5	0	9
8	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด	3	4	1	1	9
9	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	0	1	5	3	9
10	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	4	3	2	0	9
11	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	7	1	0	1	9
12	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	1	6	1	1	9
13	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	3	6	0	0	9
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอ่อนคลาย	1	1	6	1	9
15	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้าความท้าทาย	0	3	2	4	9
16	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	0	9	0	0	9
17	หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	2	5	2	0	9
18	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	0	2	5	2	9
19	ข้าพเจ้าวิตกกังวลเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	2	3	4	0	9
20	ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	3	6	0	0	9
21	ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจอ่อนคลาย	0	3	5	1	9
22	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	2	2	3	2	9
23	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	7	0	2	0	9
24	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จ	0	4	5	0	9
25	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะไม่มีสมาธิ	3	4	2	0	9
26	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัดและตึงเครียด	2	6	0	1	9
27	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	0	0	6	3	9

ตารางที่ 16 แสดงจำนวนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโอลิมปิกเป็นรายข้อ

ข้อ	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก	รวม
1	0	3	1	0	4
2	0	3	1	0	4
3	0	1	3	0	4
4	0	3	1	0	4
5	2	2	0	0	4
6	0	2	2	0	4
7	1	2	0	1	4
8	1	3	0	0	4
9	0	0	3	1	4
10	0	4	0	0	4
11	3	1	0	0	4
12	0	3	1	0	4
13	2	2	0	0	4
14	0	2	2	0	4
15	0	0	3	1	4
16	1	3	0	0	4
17	0	1	3	0	4
18	0	0	4	0	4
19	0	1	3	0	4
20	3	1	0	0	4
21	0	2	2	0	4
22	0	3	1	0	4
23	2	2	0	0	4
24	0	0	4	0	4
25	0	4	0	0	4
26	1	3	0	0	4
27	0	0	4	0	4

วิเคราะห์รายชื่อในส่วนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจ

ต่อข้อคำถามที่ 1 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง แสดงให้เห็นว่าเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกเกิดความรู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขันเป็นบางครั้งแต่น้อยกว่านักกีฬาในระดับเยาวชนที่เกิดความรู้สึกนี้บ่อยครั้งซึ่งนักกีฬาเยาวชนนั้นมีอายุน้อยและมีประสบการณ์น้อยกว่า

ต่อข้อคำถามที่ 4 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกไม่แน่ใจตนเองเป็นบางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 7 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรขณะแข่งขัน นักกีฬาเยาวชนครึ่งหนึ่งตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง และอีกครั้งหนึ่งตอบว่า เกิดความรู้สึกเช่นนี้ มาก นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลางและนักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรขณะแข่งขันแตกต่างกันโดยในนักกีฬาเยาวชนมีความรู้สึกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยครึ่งหนึ่งตอบว่าเป็นบางครั้งที่จะพะวงและอีกครั้งหนึ่งตอบว่าพะวงมาก ในนักกีฬาเยาวชนจะรู้สึกพะวงบ่อยครั้งและนักกีฬาโอลิมปิกรู้สึกพะวงเป็นบางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 10 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้ นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้บ้าง นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่ตอบว่าไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลย แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาเยาวชนพะวงถึงความพ่ายแพ้เป็นบางครั้ง แต่ในนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกไม่รู้สึกเช่นนี้เลย

ต่อข้อคำถามที่ 13 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง ส่วนนักกีฬาโอลิมปิกครึ่งหนึ่งตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง และอีกครั้งหนึ่งตอบว่าไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลย แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกครึ่งหนึ่งเกิดความรู้สึกควบคุมตนเองไม่ได้เป็นบางครั้ง ส่วนอีกครั้งหนึ่งของนักกีฬาโอลิมปิกกลับบอกว่าไม่รู้สึกเลยว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้

ต่อข้อคำถามที่ 16 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี เป็นบางครั้งนักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดีเป็นบางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 19 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้าวิตกกังวลเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกวิตกกังวลเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้บ่อยครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 22 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ มาก นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลางและนักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาเยาวชนเกิดความรู้สึกพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นมากและนักกีฬาเยาวชนจะรู้สึกพะวงในเรื่องนี้บ่อยครั้ง ส่วนนักกีฬาโอลิมปิกจะรู้สึกพะวงเป็นบางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 25 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้าพะวงว่าจะไม่มีสมาธิ นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง แสดงให้เห็นว่าในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกพะวงว่าจะไม่มีสมาธิเป็นบางครั้ง

วิเคราะห์รายชื่อในส่วนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย

ต่อข้อคำถามที่ 2 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกกระวนกระวายเป็นบางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 5 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว่าวุ่น นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่า ไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลย ส่วนนักกีฬาโอลิมปิกครึ่งหนึ่งตอบว่า เกิดความรู้สึกเช่นนี้บ้างและอีกครั้งหนึ่งตอบว่า ไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลย แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนรู้สึกหวาดผวาว่าวุ่นเป็นบางครั้งนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกครึ่งหนึ่งตอบว่า ไม่รู้สึกเช่นนี้เลย และนักกีฬาโอลิมปิก อีกครึ่งหนึ่งตอบว่าเกิดความรู้สึกเป็นบางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 8 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกว้าวกายจะตึงเครียด นักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างรู้สึกว้าวกายจะตึงเครียดเป็นบางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 11 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง นักกีฬาเยาวชนครึ่งหนึ่งตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง และอีกครั้งหนึ่งตอบว่า ไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลย ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่า ไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลย แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนบางส่วนที่มีความรู้สึกปั่นป่วนในท้องก่อนการแข่งขันในขณะที่นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลย

ต่อข้อคำถามที่ 14 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่ากายผ่อนคลาย นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลางและนักกีฬาโอลิมปิกครึ่งหนึ่งตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้างและอีกครึ่งหนึ่งตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนมีความรู้สึกผ่อนคลายเป็นบางครั้ง ซึ่งต่างจากนักกีฬาเยาวชนที่เกิดความรู้สึกผ่อนคลายบ่อยครั้งและนักกีฬาโอลิมปิกที่เกิดความรู้สึกเป็นบางครั้งและบ่อยครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 17 ซึ่งถามว่า หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง ส่วนนักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาเยาวชนเกิดความรู้สึกว่า หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้นเป็นบางครั้งและในนักกีฬาโอลิมปิกเกิดความรู้สึกเช่นนี้บ่อยครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 20 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง ส่วนนักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่ตอบว่าไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลย แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาเยาวชนรู้สึกใจหายวูบเป็นบางครั้งในขณะที่นักกีฬาโอลิมปิกไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลยซึ่งเป็นผลดีต่อการแข่งขันหากนักกีฬาสามารถควบคุมตนเองได้

ต่อข้อคำถามที่ 23 ซึ่งถามว่า มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกครึ่งหนึ่งตอบว่า เกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง และอีกครึ่งหนึ่งตอบว่า ไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลย ส่วนนักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่า ไม่เกิดความรู้สึกเช่นนี้เลย แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬายกน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่มส่วนใหญ่ไม่รู้สึกว่ามือเปียกชื้น

ต่อข้อคำถามที่ 26 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่ากายอึดอัดและตึงเครียด นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง แสดงให้เห็นว่า ในนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกรู้สึกว่าร่ากายอึดอัดและตึงเครียดเป็นบางครั้ง ส่วนนักกีฬาเยาวชนเกิดความรู้สึกอึดอัด บ่อยครั้ง

วิเคราะห์รายชื่อในส่วนของความเชื่อมั่นในตนเอง

ต่อข้อคำถามที่ 3 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง นักกีฬาเยาวชนครึ่งหนึ่งตอบว่า เกิดความรู้สึกเช่นนี้บ้างและอีกครึ่งหนึ่งตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนบางส่วนรู้สึกจิตใจปลอดโปร่งเป็นบางครั้งและอีกส่วนหนึ่งมีความรู้สึกเช่นนี้บ่อยครั้ง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกมีความรู้สึกปลอดโปร่งบ่อยครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 6 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกสบายๆ (ร่ากาย) นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกครึ่งหนึ่งตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง และอีกครึ่งหนึ่งตอบว่า เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปาน

กลาง ส่วนนักกีฬาเยาวชน ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกบางส่วนมีความรู้สึกสบายๆเป็นบางครั้งและอีกส่วนหนึ่งมีความรู้สึกเช่นนี้ บ่อยครั้ง ในนักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่มีความรู้สึกเช่นนี้บ่อยครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 9 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่ตอบว่า เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนรู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบางครั้ง ส่วนในนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกมีความรู้สึกเช่นนี้บ่อยครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 12 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนรู้สึกไม่หวั่นเกรงบ่อยครั้ง ส่วนในนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกมีความรู้สึกเช่นนี้เป็นบางครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 15 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้าความท้าทาย นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง ส่วนนักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ มาก แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกมั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้าความท้าทายบ่อยครั้ง ส่วนนักกีฬาเยาวชนนั้นมีความรู้สึกมั่นใจมาก

ต่อข้อคำถามที่ 18 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่น ได้ดี นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนมั่นใจว่าจะเล่น ได้ดีเป็นบางครั้ง แต่ในนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกมีความรู้สึกเช่นนี้บ่อยครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 21 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจผ่อนคลาย นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกครึ่งหนึ่งตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง และอีกครึ่งหนึ่งตอบว่า เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลางและนักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนรู้สึกจิตใจผ่อนคลายเป็นบางครั้ง นักกีฬาโอลิมปิกครึ่งหนึ่งตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ เป็นบางครั้ง และอีกครึ่งหนึ่งตอบว่า เกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ่อยครั้ง ส่วนในนักกีฬาเยาวชนมีความรู้สึกจิตใจผ่อนคลายบ่อยครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 24 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ บ้าง ส่วนนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬา

ยูวชนมั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จเป็นบางครั้ง ส่วนนักกีฬาเยาวชน และนักกีฬาโอลิมปิกก็มีความรู้สึกเช่นนี้ บ่อยครั้ง

ต่อข้อคำถามที่ 27 ซึ่งถามว่า ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี นักกีฬา ยูวชน นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก ส่วนใหญ่ตอบว่าเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มรู้สึกว่าย่อยครั้งที่มั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพที่ 8 นักกีฬาเยาวชนหญิงทีมชาติไทย



ภาพที่ 9 นักกีฬาเยาวชนชายทีมชาติไทย



ภาพที่ 10 นักกีฬาโอลิมปิก 2004



ภาพที่ 11 ศูนย์ฝึกยกน้ำหนักโชติพิมาย



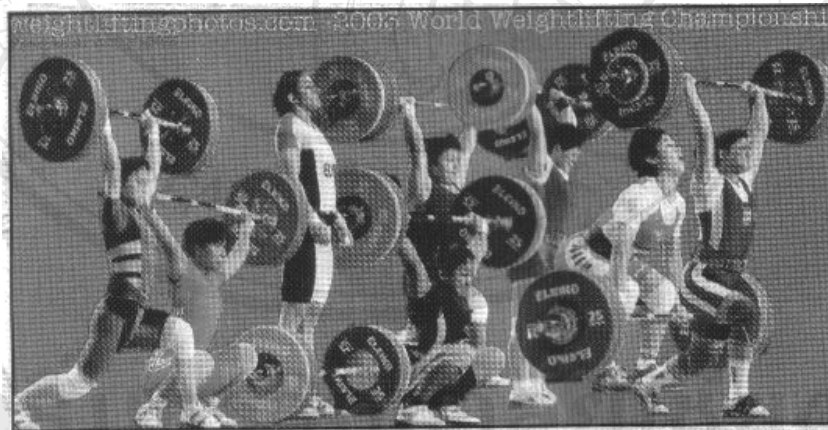
ภาพที่ 12 ผู้ฝึกสอนชาวจีนประจำทีมนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงโอลิมปิก 2004 และ
เยาวชนทีมชาติไทย



ภาพที่ 13 ผู้วิจัยและนักกีฬาที่สนามแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก 2004



ภาพที่ 14 ผู้วิจัยและนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลในกีฬาโอลิมปิก 2004



John Bingham, USA (WW contributing photographer for the 2003 Junior Worlds of Hermosillo) calls this montage 'A tribute to some of our great women' and intends to make this the front page of his website

ภาพที่ 15 รวมภาพนักยกน้ำหนักหญิงของโลก ซึ่งมีนักกีฬาไทยอยู่ในภาพด้วย