



ภาคผนวก

แบบทดสอบความวิตกกังวล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบทดสอบความวิตกกังวล

คำแนะนำ: ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึกก่อนการแข่งขันโปรดอ่านแต่ละข้อความ และ ตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดกับท่าน ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความแต่ให้เลือกตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

แบบทดสอบ ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(The Competition State Anxiety Inventory – 2 : CSAI)

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจ ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบไม่มีถูก หรือ ผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความแต่ให้เลือกตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

วันที่ เดือน พ.ศ.

เพศ ชาย () หญิง () อายุ ()

ท่านเล่นเรือประเภท

บุคคล ()

ทีม ()

มหาวิทยาลัย

ท่านเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเรือพายในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยมาแล้วกี่ครั้ง

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

ท่านเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเรือพายในระดับใด

() ระดับทีมชาติ () ระดับกีฬาแห่งชาติ () ระดับกีฬาเยาวชน

แห่งชาติ

อื่นๆ

รายการ	ไม่เคย	น้อยครั้ง	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. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัวุ่น	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ (ร่างกาย)	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4

รายการ	ไม่เคย	น้อยครั้ง	ปานกลาง	มาก
10. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะแพ้	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอ่อนคลาย	4	3	2	1
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็ว	1	2	3	4
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
19. ข้าพเจ้าวิตกกังวลเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4
20. ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	1	2	3	4
21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจอ่อนคลาย	1	2	3	4
22. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
23. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
24. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
25. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
26. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด และตึงเครียด	1	2	3	4
27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปด้วยดี	1	2	3	4

แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

(Sport Competition Anxiety Test : SCAT)

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวของนักกีฬาเกี่ยวกับความรู้สึกเมื่อเข้าแข่งขัน หรือเกมต่าง ๆ โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดกับท่าน น้อยครั้ง บางครั้ง หรือบ่อยครั้ง เมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมต่าง ๆ และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ โปรดระลึกว่าให้เลือกคำตอบที่อธิบายว่า โดยทั่วไปแล้วท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมต่าง ๆ และความรู้สึกเหล่านี้จะต้องตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

วันที่ เดือน พ.ศ.

เพศ ชาย () หญิง () อายุ ()

ท่านเล่นเรือประเภท

บุคคล ()

ทีม ()

มหาวิทยาลัย

ท่านเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเรือพายในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยมาแล้วกี่ครั้ง

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

ท่านเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเรือพายในระดับใด

() ระดับทีมชาติ () ระดับกีฬาแห่งชาติ () ระดับกีฬาเยาวชน

แห่งชาติ

อื่นๆ

รายการ	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ๆ
1. การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมสังคมที่สนุกสนาน	A	B	C
2. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกวุ่นใจ	A	B	C
3. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	A	B	C
4. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา	A	B	C
5. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด	A	B	C
6. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	A	B	C
7. การตั้งจุดมุ่งหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	A	B	C

รายการ	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ
8. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	A	B	C
9. ก่อนลงสนามแข่งขันข้าพเจ้ามักจะรู้สึกที่หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเสมอ	A	B	C
10. ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังมาก	A	B	C
11. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	A	B	C
12. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	A	B	C
13. ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภททีม	A	B	C
14. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็วๆ	A	B	C
15. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและว้าวุ่น	A	B	C

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายชานันท์ อนุบัน
วัน/เดือน/ปีเกิด	27 สิงหาคม 2525
ที่อยู่ปัจจุบัน	499/96 หมู่ที่ 12 ตำบลป่าแดด อำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับ ปก.ศ สูงพลศึกษา วิทยาลัยพล ศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2546 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต (กบ. พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved