

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

Sport Competition Trait Anxiety Test : SCAT

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวของนักกีฬาเกี่ยวกับความรู้สึกเมื่อเข้าแข่งขันหรือเกมต่าง ๆ โปรดอ่าน แต่ละข้อความและตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดกับท่าน น้อยครั้ง หรือบ่อย ๆ เมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมต่าง ๆ และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ โปรดระลึกว่าให้เลือกคำที่อธิบายว่า โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเข้าแข่งขันกีฬา หรือเกมต่าง ๆ และความรู้สึกเหล่านั้นจะต้องตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

ชื่อ - สกุล.....

เพศ () ชาย () หญิง

ชนิดกีฬา.....

สังกัด/จังหวัด.....

รายการ	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ๆ
1. การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมสังคมที่สนุกสนาน	A	B	C
2. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจ	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. ก่อนลงสนามแข่งขันข้าพเจ้ามักจะรู้สึกที่หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเสมอ	A	B	C
10. ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังมาก	A	B	C
11. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	A	B	C
12. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้าจะรู้สึกกระวนกระวาย	A	B	C
13. ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภทบุคคล	A	B	C
14. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็ว ๆ	A	B	C
15. การแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและว้าวุ่น	A	B	C

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

The Competition State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2

คำแนะนำ ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจ ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อป้องกันข้อผิดพลาดนี้ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึงคำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ แต่ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ชื่อ – สกุล.....

เพศ () ชาย () หญิง

ชนิดกีฬา.....

สังกัด/จังหวัด.....

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. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดหว่าว้าวุ่น	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ (ร่างกาย)	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตั้งเครียด	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

รายการ	ไม่เคย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
16. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	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. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล นางสาววันพญา อาสิงสมานันท์
 วันเดือนปีเกิด 15 เมษายน พ.ศ. 2521
 ที่อยู่ปัจจุบัน 118/2 หมู่ 7 ต.อุโมงค์ อ.เมือง จ.ลำพูน

ประวัติการศึกษา
 พ.ศ. 2539 ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสวนบุญ โฉมปลัดมภ์ จ.ลำพูน
 พ.ศ. 2543 ระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.พลศึกษา)
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน
 พ.ศ. 2539 ผู้ตัดสินสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยในพระบรม-
 ราชูปถัมภ์ ถึงปัจจุบัน
 ปัจจุบัน ผู้ฝึกสอนแบดมินตัน จังหวัดลำพูน

เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่