

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ตัวอย่างแบบทดสอบความวิตกกังวลเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT)

แบบทดสอบความวิตกกังวลที่ลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT)

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวของนักกีฬาเกี่ยวกับความรู้สึกเมื่อเข้าแข่งขันหรือเกมต่าง ๆ โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดกับท่าน น้อยครั้งหรือบ่อย ๆ เมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมต่าง ๆ และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ โปรดระลึกว่าให้เลือกคำที่อธิบายว่า โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมต่าง ๆ และความรู้สึกเหล่านั้นจะต้องตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ครั้งที่ทดสอบ.....

ชื่อ.....สกุล.....

ประสบการณ์การแข่งขันกีฬายิงธนู.....ปี

| 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 |
| 8. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง | A | B | C |
| 9. ก่อนลงสนามแข่งขันข้าพเจ้ามักจะรู้สึกที่หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ | A | B | C |
| เสมอ | 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. การแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและวุ่น | | | |

ตัวอย่างแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(The Competition State Anxiety Inventory – 2 : CSAI)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์(The Competition State Anxiety Inventory –2 : CSAI – 2)

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขา ก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจ ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ แต่ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

วันที่.....เดือน.....พ.ศ 2545

ชื่อ.....นามสกุล.....

ประสบการณ์การแข่งขันกีฬายิงธนู.....ปี

สังกัด/ สถานศึกษา.....

การทดสอบครั้งที่.....

() สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

() สัปดาห์หลังการแข่งขัน

() สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

() สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

() ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน

(/) ชั่วโมงหลังการแข่งขัน

| รายการ | ไม่เลย | 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. 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 |
| 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. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. ข้าพเจ้าวิตกกังวลเรื่องการแข่งขันจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจอ่อนคลาย | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น | | | | |
| 24. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะไม่มีสมาธิ | | | | |
| 26. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด และตึงเครียด | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |

ประวัติผู้เขียน

| | |
|--------------------|--|
| ชื่อ – สกุล | นางกัลยา วรรณคำลือ |
| วัน เดือน ปี เกิด | 21 พฤศจิกายน พ.ศ 2499 |
| ที่อยู่ปัจจุบัน | 602 ม 15 ถนน จามเทวี ต. บ่อแฮ้ว อ. เมือง จ. ลำปาง |
| การศึกษา | |
| พ.ศ 2516 | มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนห้างฉัตรวิทยา ลำปาง |
| พ.ศ 2518 | มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนป่านะพันธ์วิทยา กรุงเทพ |
| พ.ศ 2522 | ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา |
| ประวัติการทำงาน | |
| พ.ศ 2522-ปัจจุบัน | วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม |
| พ.ศ 2526 | วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง |
| ประสบการณ์ | |
| พ.ศ 2520 | ฝึกอบรมกีฬายิมนาสติก ณ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน |
| พ.ศ 2521 | นักกีฬายิมนาสติกตัวแทนประเทศไทยร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 8 ณ กรุงเทพ |
| พ.ศ 2522 –ปัจจุบัน | ผู้ตัดสินกีฬายิมนาสติก สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย |
| พ.ศ 2536 –ปัจจุบัน | ผู้ตัดสินกีฬายิงธนู สมาคมยิงธนูแห่งประเทศไทย |
| พ.ศ 2539 | ผู้ฝึกสอนกีฬายิงธนูดีเด่น กรมพลศึกษา ครูผู้สอนดีเด่นของคุรุสภาจังหวัดลำปาง |
| พ.ศ 2541 | เลขานุการจัดการแข่งขันกีฬายิงธนูในกีฬาเฟสปีคเกมส์ ครั้งที่ 7 |
| พ.ศ 2545 | ผู้ตัดสินกีฬายิงธนูอาเซียน |