

ภาคผนวก ข

แบบประเมินความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันฉบับปรับปรุง

(CSAI-2R)

แบบประเมินความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันฉบับปรับปรุง (CSAI-2R)

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความข้างล่างนี้ และ เลือกกาเครื่องหมาย X ลงบนตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดในขณะนี้ คำตอบไม่มีถูกไม่มีผิด โปรดอย่าใช้เวลานานเกินไปในการตอบแต่ละข้อความ แต่เลือกให้ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
	ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
1. รู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	1	2	3	4
2. รู้สึกพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีในการแข่งขัน	1	2	3	4
3. รู้สึกว่าร่างกายตึงเครียด	1	2	3	4
4. รู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
5. รู้สึกพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
6. รู้สึกบั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7. รู้สึกพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความกดดัน	1	2	3	4
8. รู้สึกมั่นใจว่าจะประสบผลสำเร็จในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
9. รู้สึกพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
10. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
11. รู้สึกมั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
12. รู้สึกใจหายวูบ	1	2	3	4
13. รู้สึกพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
14. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
15. รู้สึกมั่นใจเพราะมองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
16. รู้สึกร่างกายอึดอัดตึงเครียด	1	2	3	4
17. มั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4

* ตอบแบบประเมินนี้ก่อนการแข่งขัน 15 นาที

การประเมินระดับความวิตกกังวลในการแข่งขัน

Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D.(2003) กำหนดให้ รวมคะแนนที่ได้ในแต่ละองค์ประกอบ แล้วหารด้วยจำนวนข้อของแต่ละองค์ประกอบ แล้วคูณด้วย 10

องค์ประกอบด้านความวิตกกังวลทางกาย มี 7 ข้อ (1, 4, 6, 9, 12, 15, 17) ความวิตกกังวลทางจิต มี 5 ข้อ (2, 5, 8, 11, 14) ความมั่นใจในตนเอง มี 5 ข้อ (3, 7, 10, 13, 16) ดังนั้น ช่วงคะแนนสูงสุดถึงต่ำสุดของแต่ละองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 10 - 40 การแบ่งระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ความวิตกกังวลระดับต่ำ (10-19) ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (20 - 30) ความวิตกกังวลระดับสูง (31 - 40)

แบบประเมินความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันฉบับปรับปรุง (CSAI-2R) ฉบับภาษาอังกฤษ

1. I feel jittery.
2. I am concerned that I may not do as well in this competition as I could.
3. My body feels tense.
4. I feel self-confident.
5. I am concerned about losing.
6. I feel tense in my stomach.
7. I am concerned about choking under pressure.
8. I'm confident I can meet the challenge.
9. I am concerned about performing poorly.
10. My heart is racing.
11. I'm confident about performing well.
12. I feel my stomach sinking.
13. I am concerned that others will be disappointed with my performance.
14. My hands are clammy.
15. I'm confident because I mentally picture myself reaching my goal.
16. My body feels tight.
17. I'm confident of coming through under pressure.