

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การศึกษาเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬานำหน้าหญิงทีมชาติไทย เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชน และนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย เปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักกีฬานำหน้าหญิงทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 2004 จำนวน 4 คน นักกีฬาระดับเยาวชน จำนวน 9 คน และนักกีฬาระดับเยาวชน จำนวน 8 คน ที่เตรียมเข้าร่วมการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนและเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย รวม 21 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา
2. แบบสัมภาษณ์เทคนิควิธีการจัดการความเครียด
3. แบบทดสอบความวิตกกังวลโดยตรงกับนักกีฬาซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด

โดยใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้นโดย มาร์เทนส์ (Martens, 1977) ซึ่งแปลโดยนพพร ทัศนัยนา มีค่าความเชื่อมั่น 0.75 จำนวน 2 ชุด (SCAT,CSAI-2) ทำการเก็บข้อมูล โดยให้นักกีฬาตอบแบบสอบถามก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์

แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Trait Anxiety Test: SCAT) แบบทดสอบนี้ใช้วัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ไปของแต่ละบุคคลไม่เจาะจงไปในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (SCAT) ประกอบด้วยคำถาม 15 ข้อ คำตอบไม่มีถูกหรือผิด แต่ระบุถึงความถี่หรือความบ่อยของการเกิดอาการ

อันเนื่องมาจากความวิตกกังวล คำตอบของแบบสอบถามทั้งฉบับนี้ให้เลือกรู้สึกตามลำดับ คือน้อยครั้ง บางครั้ง หรือ บ่อยๆ สำหรับวิเคราะห์ให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้

ข้อ 1, 4, 7, 10 และ 13	ไม่มีคะแนน
ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 และ 15	ตอบน้อยครั้ง = 1 บางครั้ง = 2 บ่อยๆ = 3
ข้อ 6 และ 11	ตอบน้อยครั้ง = 3 บางครั้ง = 2 บ่อยๆ = 1

เมื่อได้คะแนนของแต่ละข้อแล้ว จึงรวมคะแนนทั้งหมด ระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 10 ถึง 30 คะแนน ความหมายของระดับคะแนนมีดังต่อไปนี้

ระดับคะแนนของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (SCAT)

ระดับคะแนน 10 - 15	ความวิตกกังวลต่ำ
ระดับคะแนน 16 - 23	ความวิตกกังวลปานกลาง
ระดับคะแนน 24 - 30	ความวิตกกังวลสูง

แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory-2: CSAI-2) แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจงและยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ได้ แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) โดยการนำคะแนนที่ได้จากการตอบมาวิเคราะห์ทีละส่วน แบบทดสอบมีคำถามทั้งหมด 27 ข้อ ดังนี้

วัดความวิตกกังวลทางจิตใจ ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 และ 25 วัดความวิตกกังวลทางกาย ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 และ 26 และวัดความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย ข้อ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนจะออกมาเป็นระดับตั้งแต่ ไม่เลย(1) บ้าง(2) ปานกลาง(3) ถึง มาก(4) การให้คะแนนเป็นไปตามหมายเลขที่เลือก เช่นในข้อ 1 ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน สมมติว่านักกีฬาเลือก บ้าง หมายเลข 2 หมายความว่าได้ 2 คะแนน ยกเว้นข้อ 14 เพียงข้อเดียวที่ให้คะแนนกลับกันคือไม่เลย (4 คะแนน) บ้าง (3 คะแนน) ปานกลาง (2 คะแนน) และ มาก (1 คะแนน) เมื่อรวมคะแนนแล้วระดับคะแนนทั้งหมดอยู่ที่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อ ชนิดของความวิตกกังวลมีความหมายของระดับคะแนนมีดังต่อไปนี้

ระดับคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2)

ระดับคะแนน 9 - 18 ระดับความวิตกกังวลต่ำ

ระดับคะแนน 19 - 27 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

ระดับคะแนน 28 - 36 ระดับความวิตกกังวลสูง

(รายละเอียดแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ดูในภาคผนวก)

สถานที่ในการศึกษา

สถานที่เก็บตัวฝึกซ้อมของนักยกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย ศูนย์ฝึกยกน้ำหนัก โชติพิมาย กองพันพัฒนาที่ 3 ตำบลคอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

สถานที่เก็บตัวฝึกซ้อมของนักยกน้ำหนักหญิงยุวชนทีมชาติไทย โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประชุมชี้แจงให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนทราบถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับเกี่ยวกับแบบสอบถาม
2. ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและให้สัมภาษณ์ตามความเป็นจริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อ

1. นำข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถามมาแสดงจำนวนและแจกแจงความถี่
2. วิเคราะห์ระดับความวิตกกังวลโดยการหาค่าเฉลี่ย
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิก เยาวชนและยุวชน โดยวิธีบรรยายเปรียบเทียบ
4. เปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก เยาวชนและยุวชน โดยวิธี

บรรยาย