

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

ผู้ศึกษามุ่งที่จะศึกษาระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาไตรกีฬา ก่อนการแข่งขันรายการ ไตรกีฬาเทิดฟ้าพระมหาราชินีซึ่งถ้วยพระราชทาน วันที่ 10 สิงหาคม 2546 ที่เคยเข้ารับการฝึกและไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีลจากหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ

#### กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาไตรกีฬาที่จะเข้าแข่งขันรายการ ไตรกีฬาเทิดฟ้าพระมหาราชินีซึ่งถ้วยพระราชทาน วันที่ 10 สิงหาคม 2546 ที่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล 7 คน และไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล 5 คน จากหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ กองเรือยุทธการ ฐานทัพเรือสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลที่สร้างขึ้น โดยมาร์เทินส์ (Martens, 1977) ซึ่งแปลโดย นพพร ทศนัยนา มีความเชื่อมั่น .75 (วันพญา อาสิงมานันท์, 2545)

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test: SCAT) แบบทดสอบนี้ใช้วัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ไป ของแต่ละบุคคลไม่เฉพาะเจาะจงไปในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (SCAT) ประกอบด้วยคำถาม 15 ข้อ คำตอบไม่มีถูกหรือผิด แต่ระบุถึงความถี่หรือความบ่อยของการเกิดอาการอันเนื่องมาจากความวิตกกังวล คำตอบของแบบทดสอบทั้งฉบับนี้ให้เลือกข้อ A B หรือ C สำหรับวิเคราะห์ให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้

ข้อ 1, 4, 7, 10 และ 13

ไม่มีคะแนน

ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 และ 15 ตอบ น้อยครั้ง=1, บางครั้ง=2, บ่อยๆ=3

ข้อ 6 และ 11

ตอบ น้อยครั้ง=3, บางครั้ง=2, บ่อยๆ=1

เมื่อได้คะแนนของแต่ละข้อแล้ว จึงรวมคะแนนทั้งหมด ระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 10 ถึง 30 คะแนน ความหมายของระดับคะแนนมีดังต่อไปนี้

ระดับคะแนนของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (SCAT)

ระดับคะแนน 10 – 15 ระดับความวิตกกังวลต่ำ

ระดับคะแนน 16 – 23 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

ระดับคะแนน 24 – 30 ระดับความวิตกกังวลสูง

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2: CSAI-2) แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจงและยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ได้ แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) โดยการนำคะแนนที่ได้ จากการตอบมาวิเคราะห์ทีละส่วน 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 และวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย ข้อ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือคะแนนจะออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนเป็นไปตามหมายเลขที่เลือก เช่น ข้อ 1 ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับ การแข่งขัน สมมติ นักกีฬาเลือกหมายเลข 2 หมายความว่า ได้ 2 คะแนน ยกเว้น ข้อ 14 เพียงข้อเดียวเท่านั้น ที่ให้คะแนนกลับกันคือเลือกหมายเลข 1 ได้ 4 คะแนน หมายเลข 2 ได้ 3 คะแนน หมายเลข 3 ได้ 2 คะแนน และหมายเลข 4 ได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนแล้วระดับคะแนนทั้งหมดอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อ ชนิดของความวิตกกังวล ความหมายของระดับคะแนนมีดังต่อไปนี้

ระดับคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2)

ระดับคะแนน 9 – 18 ระดับความวิตกกังวลต่ำ

ระดับคะแนน 18 – 27 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

ระดับคะแนน 27 – 36 ระดับความวิตกกังวลสูง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามลำดับ ดังนี้

1. เตรียมแบบทดสอบความวิตกกังวลให้เพียงพอกับจำนวนผู้รับการทดสอบ
2. ผู้ศึกษา ชี้แจงเพื่อทำความเข้าใจวัตถุประสงค์เกี่ยวกับแบบทดสอบให้กับผู้รับการทดสอบ
3. ผู้ศึกษาเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามด้วยตัวเอง
4. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS V.11 (Statistical Package for the Social Sciences Version 11) หาค่าทางสถิติ คือ คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ T-test

### ระยะเวลาการดำเนินงาน

ตั้งแต่วันที่ 5 พฤษภาคม 2546 ถึงวันที่ 19 กันยายน 2546

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved