

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง
การศึกษาเรื่อง สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด
ของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย : แนวทางศึกษาเชิงคุณภาพ

แนวคำถามทั่วไปเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด

1. ลองนึกย้อนกลับไปในเกมการแข่งขันวันนี้ มีอะไรบ้างที่ทำให้คุณเกิดความเครียด
2. มีอะไรที่ทำให้คุณเกิดความเครียดหรือความกังวลใจก่อนลงทำการแข่งขันหรือไม่
3. มีอะไรที่ทำให้คุณเกิดความเครียดหรือความกังวลใจในขณะที่แข่งขันหรือไม่
4. มีอะไรที่ทำให้คุณเกิดความเครียดหรือความกังวลใจภายหลังการแข่งขันหรือไม่
5. คุณคาดหวังเกี่ยวกับการเล่นในวันนี้อย่างไรบ้าง มันมีผลต่อการแข่งขันของคุณหรือไม่
6. ใครบ้างที่มีความสำคัญต่อคุณ เขามีอิทธิพลต่อตัวคุณและการเล่นของคุณอย่างไรบ้าง
7. คุณมีปัญหาความขัดแย้งกับใครบ้างหรือไม่ ส่งผลต่อการเล่นหรือชีวิตของคุณอย่างไร
8. คุณมีปัญหาเกี่ยวกับความฟิตหรือการบาดเจ็บบ้างหรือไม่ ส่งผลต่อการเล่นของคุณอย่างไร

แนวคำถามจากการสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่แข่งขัน

1. เมื่อกรรมการตัดสินผิดพลาดคุณรู้สึกอย่างไร และปฏิบัติตัวอย่างไร
2. ในช่วงการเล่นไทเบรก คุณรู้สึกอย่างไร และปฏิบัติตัวอย่างไร
3. ในขณะที่เบรกเกมเสิร์ฟทั้งของตัวคุณและคู่แข่งคุณรู้สึกอย่างไรและปฏิบัติตัวอย่างไร
4. ในขณะที่เกมคู่ที่ใกล้เคียงกัน คุณรู้สึกอย่างไรและปฏิบัติอย่างไร
5. เมื่อพาร์ทเนอร์ของคุณเล่นพลาดบ่อย คุณรู้สึกอย่างไร และปฏิบัติอย่างไร
6. เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณขอแพทย์สนาม และคุณรู้สึกอย่างไร
7. ช่วงพักเช็ดที่คุณขอเข้าห้องน้ำ คุณมีเหตุผลอื่นด้วยหรือไม่

แนวคำถามทั่วไปเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด

1. คุณจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขันอย่างไร
2. คุณจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในขณะที่แข่งขันอย่างไร
3. คุณจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นภายหลังการแข่งขันอย่างไร

แนวการสังเกตกิจกรรมสร้าง
การศึกษาเรื่อง สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด
ของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย : แนวทางศึกษาเชิงคุณภาพ

พฤติกรรมและการปฏิบัติตัวก่อนลงสนาม

1. นักกีฬามีพฤติกรรมและบุคลิกภาพแตกต่างไปจากปกติหรือไม่อย่างไร
2. มีการเตรียมตัวก่อนลงทำการแข่งขันอย่างไรบ้าง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. เมื่อต้องแข่งขันกับคู่แข่งที่มีฝีมือสูงกว่า ต่ำกว่า หรือใกล้เคียงกัน
นักกีฬามีการปฏิบัติตัวแตกต่างออกไปหรือไม่อย่างไร
4. การแข่งขันในแต่ละรอบหรือแต่ละทัวร์นาเมนต์ นักกีฬามีพฤติกรรม
และการปฏิบัติตัวแตกต่างออกไปหรือไม่อย่างไร

พฤติกรรมและการปฏิบัติตัวในขณะที่แข่งขัน

1. เมื่อกรรมการผู้ตัดสินขานผิดพลาด
2. ในช่วงเล่นเกมไท-เบรก
3. ในขณะที่เบรกเกมเสิร์ฟทั้งของตนเองและคู่แข่ง
4. ในขณะที่เกมคู่มือใกล้เคียงกัน
5. เมื่อคู่แข่งของตนเองเล่นพลาดบ่อยในการแข่งขันประเภทคู่

พฤติกรรมและการปฏิบัติตัวภายหลังการแข่งขัน

1. เมื่อเป็นผู้แพ้มีการปฏิบัติตัวอย่างไร
2. เมื่อเป็นผู้ชนะมีการปฏิบัติตัวอย่างไร

ตัวอย่างบันทึกภาคสนาม

ข้อมูลเหตุการณ์ (Observation Note)	การใช้แนวคิดทฤษฎี (Theoretical Note)	ระเบียบวิธีวิจัย (Methodological Note)
วัน/เดือน/ปี 30 พ.ย. 2547 เวลา 14.00 น. หลังซ้อมเสร็จนักกีฬารับประทานอาหารที่ห้องอาหารในบริเวณสนามแข่งขัน และกลับไปโรงแรม เพื่อลงชื่อเข้าร่วมแข่งขันอย่างเป็นทางการ (sign in) วินพักกับนักรู้ที่ห้อง 2182 ซึ่งเป็นห้องเดิม ส่วนคู่ที่เพิ่งเดินทางมาถึงพักกับนักกีฬาไทยอีกคนหนึ่งชื่อเฉลิมชัยที่ห้อง 1808 เจ้าภาพจัดให้ผู้วิจัยพักคนเดียวที่ห้อง 1707 ในขณะที่ผู้วิจัยเก็บของ เพื่อย้ายออกจากห้องของวิน นักรู้แสดงอาการหงุดหงิดพูดขวางหูเพื่อนและน้องๆที่อยู่ในห้องนั้นซึ่งตามปกติเขาเป็นคนพูดจาห้วนอยู่แล้ว ส่วนวินกำลังอารมณ์เสียเนื่องจากทางโรงแรมได้คืนเงินค่ามัดจำห้องมาให้เป็นเงินจริงกิด ซึ่งวินไม่ต้องการเพราะเขาจ่ายไปเป็นคอลล่าร์ เวลา 20.00 น. ผู้วิจัยไปที่ห้องพักนักกีฬา บรรยายภาคก่อนข้างวุ่นวาย วินกับนักรู้และน้องนักกีฬาจากเมืองไทยอีกสองคนเพิ่งกลับจากการไปเดินซื้อของที่ห้างเดอะมอลล์ วินกำลังอารมณ์เสียเนื่องจากหาซื้อเครื่องแปลงไฟที่จะใช้กับเครื่องเสียงที่นำมาจากเมืองไทยไม่ได้ ผู้วิจัยจึงนัดแนะเวลาในที่ที่จะพบกันตอนเช้าและกลับห้องพักเพื่อเขียนบันทึกภาคสนาม	นักกีฬาแสดงอาการของความเครียดก่อนวันลงแข่งขัน นักกีฬาไปเดินเที่ยวห้างสรรพสินค้า นักกีฬาแสดงอาการของความเครียดก่อนวันลงแข่งขัน	เป็นวันที่นักกีฬาคิดว่าห่างเหินผู้วิจัยมากที่สุดในวันต่อไป ผู้วิจัยต้องเข้าหานักกีฬามากขึ้นควรไปเดินห้างสรรพสินค้ากับนักกีฬา

ตัวอย่างการบันทึกคำสัมภาษณ์ และการให้รหัสข้อมูล

บรรทัด ที่	คำสนทนา	การให้รหัส
1	ผู้วิจัย: วันนี้ก่อนลงแข่งมีความกังวลใจอะไรหรือไม่	การบาดเจ็บที่หลังทำให้เกิด ความกังวล
2	วิน : ถ้าเกี่ยวกับคู่แข่ง ไม่มี เพราะเขาเป็นมือธรรมดา ถ้าจะ	
3	มีก็เรื่องเจ็บหลังนี้แหละครับ ยังไม่ค่อยสมบูรณ์ ตอนแรก	
4	วินอยากถอนตัวเมทซ์นี้แล้วรอแข่งฟิวเจอร์เลย แต่มันลง	
5	ชื่อสมัครไปแล้ว ไม่อยากให้มันเจ็บ กลัวมีผลต่อฟิวเจอร์	
6	ผู้วิจัย: ทำไมวินถึงกังวลกับรายการฟิวเจอร์มาก	
7	วิน : เพราะรายการนี้สปอนเซอร์ของวินคือทางสวนดุสิต	ต้องการสร้างผลงานให้ สปอนเซอร์เห็น
8	ให้ wild card วิน สปอนเซอร์เขาแฟร์ดี เอาสัญญามาให้วิน	
9	เขียนใหม่ อยากได้อะไรก็เขียนเอา วินอยากมีผลงานให้	
10	สปอนเซอร์ อยากได้แต้ม	
11	ผู้วิจัย: แสดงว่าสปอนเซอร์ก็มีส่วนทำให้วินกังวลใจ	สปอนเซอร์มีส่วนทำให้เกิด ความวิตกกังวล
12	หรือไม่	
13	วิน : ก็ไม่ถึงยังงั้น เคยกังวลกับสปอนเซอร์บ้าง ตัววินเอง	
14	ถ้าไม่มีใครมาพูดอะไร ก็ไม่มีอะไร ผลตรงนี้นั้นยังไม่ใช่	
15	อาชีพนี้มันไม่ใช่แค่ปีเดียว อาจใช้เวลาสามถึงสี่ปี	การปฏิบัติตัวก่อนลงแข่ง - ฟังเพลง - พุดคุย - นั่งสมาธิ - กำหนดลมหายใจ - จินตภาพ
16	ผู้วิจัย: ก่อนลงแข่งวันนี้วินเตรียมตัวอย่างไรบ้าง	
17	วิน : วินชอบฟังเพลง คุยกับเพื่อน คุยกับก๊ากนิดหน่อย	
18	ช่วงนี้มีการฝึกสมาธิเข้ามาบ้าง เป็นการนั่งนิ่งๆและ	
19	กำหนดลมหายใจก่อนลงแข่ง ก่อนนอนก็ทำ บางที	
20	จินตภาพแล้วหลับไปเลย ตื่นขึ้นมาจะดีดี แต่ไม่บ่อย	

แบบประเมินความวิตกกังวลในการกีฬา

(Sport Competitive Anxiety Test (SCAT))

ข้อความต่อไปนี้เป็นคำถามของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึกของเขาเมื่อเข้าแข่งขันกีฬา โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นกับคุณ น้อยครั้ง บางครั้ง หรือบ่อยๆ เมื่อเข้าแข่งขันกีฬา คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อ จงเลือกคำตอบที่สามารถอธิบายได้ว่าโดยทั่วไปแล้วคุณมีความรู้สึกอย่างไร

	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ
1. การแข่งขันกับผู้อื่นคือการสังสรรค์ที่สนุกสนาน	1	2	3
2. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด	1	2	3
3. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้าจะหวังว่าจะเล่นไม่ได้ดี	1	2	3
4. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่ดี	1	2	3
5. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกว่าจะทำผิดพลาด	1	2	3
6. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	1	2	3
7. การตั้งจุดมุ่งหมายเป็นสิ่งสำคัญเมื่อแข่งขัน	1	2	3
8. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3
9. ก่อนการแข่งขันเล็กน้อยข้าพเจ้ามักจะรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเสมอ	1	2	3
10. ข้าพเจ้าชอบแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังกายมาก	1	2	3
11. ก่อนลงแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	1	2	3
12. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3
13. ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาเดี่ยว	1	2	3
14. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มเร็วๆ	1	2	3
15. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้าจะรู้สึกกังวลและว้าวุ่น	1	2	3

การแปลข้อมูล

1. ไม่มีการให้คะแนนในข้อ 1, 4, 7 และ 10 เนื่องจากเป็นคำถามหลอก (Dummy variables) ซึ่งจะถูกนำมาใช้กับแบบสอบถามในลักษณะนี้
2. ช่วงคะแนนจาก 10 (ความวิตกกังวลต่ำ) จนถึง 30 (ความวิตกกังวลสูง)

แบบประเมินความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

(Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2))

ข้อความต่างๆข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกก่อนลงทำการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้ววงกลมตัวเลขทางขวามือให้เหมาะสมเพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ จงเลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจในตัวเอง	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว่าวุ่น	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายๆ (ร่างกาย)	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าทำอะไรไม่ได้ไม่เท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายตึงเครียด	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวล้มเหลว	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าควบคุมตัวเองไม่ได้				
ภายใต้ความกดดัน	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย	1	2	3	4
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญ				
กับความท้าทาย	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นไม่ได้ดี	1	2	3	4
17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
19. ข้าพเจ้ากลัวตกหล่นเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4

20. ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	1	2	3	4
21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจอ่อนคลาย	1	2	3	4
22. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับ การเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
23. มือของข้าพเจ้าเปื่อยขึ้น	1	2	3	4
24. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเอง ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
25. ข้าพเจ้าจะว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
26. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัดตึงเครียด	1	2	3	4
27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4

การแปลข้อมูล

1. คะแนนทั้งหมดมี 3 ชุด ข้อ 14 คะแนนเป็น Reverse
2. ชุดแรก Cognitive Anxiety รวมคะแนนข้อ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25
3. ชุดสอง Somatic Anxiety รวมคะแนนข้อ 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
4. ชุดสาม Self Confidence รวมคะแนนข้อ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27
5. ชุดแรกและชุดสองคะแนนน้อยดี ส่วนชุดสามคะแนนมากดี

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข



ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๐๗/๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขยความอนุเคราะห์ขอทำการสังเกตและสัมภาษณ์นักศึกษา
เรียน ผู้ปกครองนักเทคนิสนิเทศชาวชนบทไทย

ด้วยนายคำรต คาราคักดิ์ นิตีระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ตามเหตุและกลยุทธในการจัดการกับความเครียดของนักเทคนิสนิเทศชาวชนบทไทย : แนวทาง
ศึกษาเชิงคุณภาพ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ประธานกรรมการ
มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ทำการสังเกตและสัมภาษณ์นักเทคนิสนิเทศชาวชนบทไทย
จำนวน ๓ คน เพื่อมาใช้ในการเก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมณวิทย์ จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๓๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖

ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๖๐๗/๕



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ขอทำการสังเกตและสัมภาษณ์นักศึกษา
เรียน นายกมลนันทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย

ด้วยนายคำรัส ครุศาสตร์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย : แนวทาง ศึกษาเชิงคุณภาพ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ทำการสังเกตและสัมภาษณ์นักเทนนิสเยาวชนชายทีมชาติไทย จำนวน ๓ คน เพื่อมาใช้ในการเก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จิตกอร์)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๖๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๖๕-๓๔๖๖



ดอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

The Lawn Tennis Association of Thailand Under His Majesty's Patronage

November 15, 2004

Subject : **official coach**

To LTAM

This is to certify that Mr. Damras Darasak officially appointed to be an official coach for ITF Malaysian Junior Championships and Ranhill ITF Malaysian Junior Championships. between 24 – 28 November and 1 – 5 December, 2004

Any courtesy extended to him, greatly appreciated.

Sincerely Yours

Col. Phitsanu Arthakornsiripho

Deputy Secretary General

LTA of Thailand