

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษากลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 21 ปี พ.ศ. 2544 ณ ประเทศมาเลเซีย จำนวน 32 ชนิดกีฬา รวม 638 คน (Thai Delegation, 2001) ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น ประเภททีม 6 ชนิดกีฬา และประเภทบุคคล 26 ชนิดกีฬา

กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแนวของ สรุศักดิ์ หลาบมาลา (2521, หน้า 69 อ้างอิงใน วันทนี ชูศิลป์, 2525, หน้า 122-123) จำนวนร้อยละ 15 ของจำนวนประชากร จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการสุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังนี้

- แบ่งประเภทกีฬาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ แบบประเภททีม และแบบประเภทบุคคลตามสัดส่วนของประชากรนักกีฬา ได้นักกีฬาประเภทบุคคลจำนวน 75 คน และประเภททีมจำนวน 25 คน
- สุ่มแบบง่ายตามชนิดกีฬาได้ประเภททีม 5 ชนิดกีฬาและกีฬาประเภทบุคคล 15 ชนิดกีฬา รวม 20 ชนิดกีฬา
- กีฬาแต่ละชนิดสุ่มอย่างง่ายได้นักกีฬาชนิดละ 5 คน รวม 100 คน ซึ่งสูงกว่ากลุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณตัวอย่าง และนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ตารางที่ 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

| ประชากร |          | กลุ่มตัวอย่าง |          |
|---------|----------|---------------|----------|
| นักกีฬา | ชนิดกีฬา | นักกีฬา       | ชนิดกีฬา |
| 638 คน  | 32 ชนิด  | 100 คน        | 20 ชนิด  |

## เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับสภาพของนักศึกษาได้แก่ เพศ และชนิกศึกษา และข้อมูลเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับตัวนักศึกษา
2. แบบสัมภาษณ์ปลายปิด สัมภาษณ์เกี่ยวกับกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันกีฬา ตามแนวทางของ ปาร์ค (Park, 2000)
3. เทปบันทึกเสียง เพื่อใช้ในการบันทึกการสัมภาษณ์ และตรวจสอบผลการสัมภาษณ์

## ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือสำหรับใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การหาความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาของเครื่องมือ (content validity)

1.1 ก่อนที่จะนำแบบสัมภาษณ์ไปใช้จริง ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา ว่าแนวคำถามนั้นเหมาะสมกับการศึกษากลยุทธ์ในการจัดการความเครียดหรือไม่อย่างไร โดยขอความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 5 คน (รายละเอียดในภาคผนวก ก) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนด สมบัติของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

- 1.1.1 มีความรู้ความสามารถทางด้านจิตวิทยาหรือจิตวิทยาการกีฬา
- 1.1.2 มีประสบการณ์การสอนและการทำงานทางด้านจิตวิทยาการกีฬาอย่างน้อย 3 ปี
- 1.1.3 มีประสบการณ์ของการเป็นนักกีฬา

1.2 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญมาดำเนินการปรับปรุงตามที่เสนอแล้วนำแบบสัมภาษณ์ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่ม จำนวน 20 คน เพื่อดูความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแบบสัมภาษณ์ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมต่อไปก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูล

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามที่เกิดจากการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยที่ได้ทำการฝึกวิธีการสัมภาษณ์มาแล้ว
3. ผู้วิจัยบันทึกเทปการสัมภาษณ์และนำมาถอดใจความบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกข้อมูลเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ต่อไป
4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย ในการฝึกซ้อม และการแข่งขัน โดยหาความถี่และค่าคะแนนร้อยละ
2. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของกลยุทธ์ใดในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย โดยจัดกลุ่ม (categories) จำแนกตามประเภทของการใช้ในการจัดการความเครียดตามแนวทางของ ปาร์ค (Park, 2000) และอธิบายข้อมูลในเชิงพรรณนา (descriptive)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย โดยเปรียบเทียบตามเพศและประเภทของกีฬา ใช้การหาค่า chi-square แบบการทดสอบความเป็นอิสระ (test of independence) ในกรณีที่พบว่าความถี่ที่คาดหวังในแต่ละเซลล์น้อยกว่า 5 มีจำนวนเกินร้อยละ 20 จะใช้การปรับค่าด้วยวิธี Exact test โดยใช้วิธี Monte Carlo (กัลยานิชย์บัญชา, 2544, หน้า 397) ที่กำหนดระดับความเชื่อมั่น (Confidence level) ร้อยละ 95 และใช้ขนาดตัวอย่างในการวิเคราะห์ (Number of samples) ด้วยวิธีดังกล่าวจำนวน 10000 หน่วย