

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อเพื่อทดสอบผลของการใช้การสะกดจิตตนเอง กับระดับความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬา โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังรายละเอียดในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฟุตบอลและบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา ที่มีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี มีร่างกายและจิตใจปกติ จำนวน 42 คน ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย โดยเป็นนักกีฬาฟุตบอล 18 คน บาสเกตบอลชาย 12 คน หญิง 12 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการทดสอบกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาที่ดัดแปลงมาจาก แบบวัดความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬาของประเสริฐไชย สุขสอาด (2534) นำคะแนนจากการทดสอบความก้าวร้าวในการเล่นกีฬามาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย แล้วจับคู่คะแนนกลุ่มตัวอย่าง (Matched-pair) แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้เครื่องมือในการทดลองและรวบรวมข้อมูลที่แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา

เป็นแบบทดสอบ เพื่อวัดระดับความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบทดสอบระดับความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬา ตามการรับรู้ตนเองของ

ประเสริฐไชย สุขสอาด (2534) ผู้วิจัยได้ปรับจำนวนข้อแบบสอบถามเพื่อความเหมาะสมกับงานวิจัยเป็นจำนวน 31 ข้อ แบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales) 5 ระดับ ซึ่งได้ทำการทดสอบแล้วมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.87 (Reliability) (ดูรายละเอียดจากภาคผนวก ก)

2. โปรแกรมการฝึกสะกดจิตตนเอง และเทปเสียงการสะกดจิตตนเอง

ในการศึกษาครั้งนี้ โปรแกรมการฝึกสะกดจิตตนเอง เป็นส่วนที่สร้างขึ้นมาเพื่อใช้ในการสะกดจิตกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคำพูดโดยการนำโปรแกรมการฝึกสะกดจิตตนเองของ จลอม ลีจินดา (2543) มาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของการกีฬา (ดูรายละเอียดจากภาคผนวก ข)

ผู้วิจัยนำเครื่องมือส่วนที่เป็นแบบทดสอบความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา และโปรแกรมการฝึกสะกดจิตตนเองพร้อมเทปเสียงการสะกดจิตตนเอง ให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง ให้คำแนะนำ และนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรง โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือ ได้แก่

1. อาจารย์อรพินท์ อยู่มั่น วิทยากรประจำศูนย์ธรรมชาติบำบัดบับลิว แผนกโปรแกรมจิต
2. ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ที่ปรึกษาฝ่ายการศึกษานานาชาติชั้นพื้นฐาน โรงเรียนสาริต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์
4. ดร.สืบสาย บุญวิรุบุตร อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ก่อนนำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปดำเนินการวิจัยต่อไป

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการสะกดจิตตนเองที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 42 คน โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 21 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) (Winer, Brown, & Michel, 1991, p. 509) โดยมีแบบแผนการวิจัยดังนี้

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

	ก่อนการทดลอง	ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 1 - 4)	หลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 5 - 8)
กลุ่มทดลอง	ทำแบบสอบถาม	ฝึกสะกดจิตตนเอง ทำแบบสอบถาม	ฝึกสะกดจิตตนเอง ทำแบบสอบถาม
กลุ่มควบคุม	ทำแบบสอบถาม	ไม่ได้ฝึกสะกดจิตตนเอง ทำแบบสอบถาม	ไม่ได้ฝึกสะกดจิตตนเอง ทำแบบสอบถาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ให้กับผู้อำนวยการ โรงเรียน
กลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุมัติเก็บข้อมูลและดำเนินการวิจัย

1.2 ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าหมวดพลานามัยของโรงเรียน เพื่อแนะนำตัว ชี้แจง
วัตถุประสงค์ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยในรายละเอียด
ด้านต่าง ๆ

2. ขั้นตอนการดำเนินงาน แบ่งเป็น 3 ระยะคือ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดสอบความก้าวร้าวของนักกีฬาทั้ง 2 กลุ่ม โดย
การให้ตอบแบบสอบถามความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา เพื่อศึกษาระดับความก้าวร้าวก่อนการ
ทดลอง

2.2 ระยะระหว่างทดลอง

2.2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการฝึกสะกดจิตตนเองฝึกนักกีฬาล้างจากการ
ฝึกทักษะกีฬา วันละ 35 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ แล้วทำแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความก้าวร้าว

2.2.2 กลุ่มควบคุมหลังจากฝึกทักษะกีฬาแล้ว ให้นักกีฬาเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ตาม
ความสนใจ หรือทำกิจวัตรตามปกติภายในพื้นที่ที่กำหนด วันละ 35 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์
แล้วทำแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความก้าวร้าว

2.3 ระยะหลังการทดลอง

2.3.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการฝึกสะกดจิตตนเองฝึกนักกีฬาล้างจากการ
ฝึกทักษะกีฬา วันละ 35 นาที ในสัปดาห์ที่ 5 -8 แล้วทำแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความก้าวร้าว
หลังจากสิ้นสุดการฝึกในสัปดาห์ที่ 8

2.3.2 กลุ่มควบคุม หลังจากฝึกทักษะกีฬาแล้ว ให้นักกีฬาเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ตามความสมัครใจ หรือทำกิจวัตรตามปกติภายในพื้นที่ที่กำหนด วันละ 35 ในสัปดาห์ที่ 5-8 แล้วทำแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความก้าวร้าวหลังจากสิ้นสุดการฝึกในสัปดาห์ที่ 8

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. คำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬา
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่ง ตัวแปรภายในกลุ่ม (ANOVA Repeated Measures)
3. เมื่อพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบ นิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls)