

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาเยาวชนนำไปใช้ในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 23 ประกอบด้วยนักกีฬา จังหวัดในเขตการศึกษา 13 เขต (ภาคผนวก ก) ซึ่งไม่สามารถระบุจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงใช้วิธีการคำนวณหากลุ่มตัวอย่างแบบประชากรไม่จำกัดจำนวน จากสูตรคำนวณของโรสโค (Roscoe, 1975, อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540, หน้า 70) (ภาคผนวก ข) ได้จำนวน 104 คน วิธีการในการสุ่มตัวอย่างครั้งนี้เป็นแบบ แบ่งชั้น (stratified random sampling) (บุญส่ง โกตะ, 2542, หน้า 150) จากนักกีฬา 13 เขต สุ่มมาเขตละ 8 คน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมทุกเขต

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ (ภาคผนวก ค) ที่ผู้วิจัยได้แนวความคิดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลักษณะของการจัดการกับความเครียดตามหลักของจิตวิทยาการกีฬาของ กู๊ด เอ็กลิน และแจ็กสัน (Gould, Eklund, & Jackson, 1993) กู๊ด ฟินช์ และแจ็กสัน (Gould, Finch, & Jackson, 1993) และปาร์ก (Park, 2000) โดยมีลักษณะของแบบสัมภาษณ์ที่ทำการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาในประเด็นต่าง ๆ ที่ครอบคลุมเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา การบันทึกเทปการสัมภาษณ์ แล้วนำผลของการสัมภาษณ์ไปแยกตามประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด โดยแบ่งการสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

1. ข้อมูลสภาพทั่วไปเกี่ยวกับเพศ และประเภทกีฬาที่เป็นตัวแทนในการแข่งขัน
2. กลวิธีที่นักกีฬาใช้ในการจัดการกับความเครียดในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

## การหาความเที่ยงตรง

ในการสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ก่อนนำแบบสัมภาษณ์ไปใช้จริง ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปขอความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 6 ท่าน (ภาคผนวก จ) โดยการวิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญไว้ดังนี้

1.1 มีความรู้ความสามารถทางด้านจิตวิทยา หรือจิตวิทยาการศึกษา เป็นผู้เกี่ยวข้องและยอมรับในวงการกีฬา

1.2 มีประสบการณ์สอนและทำงานด้านจิตวิทยา หรือจิตวิทยาการศึกษา อย่างน้อย 3 ปี

ตรวจสอบความถูกต้องความชัดเจนในการใช้ภาษา ตลอดจนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำเครื่องมือไปทดลองใช้ต่อไป

2. นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้กับนักกีฬาเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เพื่อนำมาปรับปรุงให้มีความเหมาะสม

## วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนในการวิจัย ดังต่อไปนี้

### 1. การอบรมผู้ช่วยวิจัย

ในการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยจะทำการอบรมแนวทางการสัมภาษณ์ให้กับผู้ช่วยวิจัยจำนวน 5 คน เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่า ข้อมูลที่ได้รับจะครอบคลุมทุกเนื้อหาและประเด็นสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งฝึกเทคนิคต่างๆ ในการสัมภาษณ์ด้วย

### 2. การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย นัดหมายกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการเก็บข้อมูลตามแนวทางของการสัมภาษณ์ ที่กำหนดให้บันทึกเทปข้อมูลขณะสัมภาษณ์และบันทึกเทปการสัมภาษณ์ โดยการเก็บข้อมูลใช้เวลาประมาณ 30-60 นาทีในแต่ละคน

### 3. นำข้อมูลที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

## การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS (Statistical Package for the Social Science) เพื่อ

1. วิเคราะห์สภาพของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบของการบรรยายและตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักศึกษาใช้ในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้ว นำเสนอในรูปแบบของการบรรยายและตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักศึกษาใช้บ่อยที่สุดในการฝึกซ้อมกีฬาและ การแข่งขันกีฬา โดยเปรียบเทียบตามเพศ และประเภทกีฬา ใช้สถิติ Chi – Square ในกรณีที่พบว่าความถี่ที่คาดหวังในแต่ละเซลล์น้อยกว่า 5 มีจำนวนเกินร้อยละ 20 จะใช้การปรับค่าด้วยวิธี Exact tests โดยใช้วิธี Monte carlo (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2544, หน้า 397) ที่กำหนดระดับความเชื่อมั่น (Confidence level) ร้อยละ 95 และใช้ขนาดตัวอย่างในการวิเคราะห์ (Number of samples) ด้วยวิธีดังกล่าวจำนวน 10000 หน่วย