

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาสาเหตุของความเครียดและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย ในสถานการณ์กีฬา โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การออกแบบหรือวางแผนงานวิจัยในครั้งนี้ได้พัฒนาจากแนวทางของ Wiersma (1995, p. 216) และ Dobbet (1982, p. 17) ตามภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ขั้นตอนดำเนินงานวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายของการศึกษาคือนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย จำนวน 3 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามการกำหนดคุณลักษณะ (Criterion Sampling) ซึ่งในที่นี้คือนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี และเคยเป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมแข่งขันในรายการเทนนิสเยาวชนชิงแชมป์โลกประเภททีม ปัจจุบันยัง

แข่งขันอยู่ในระดับเยาวชน (ITF Junior Circuit) และเริ่มเข้าร่วมแข่งขันในรายการเทนนิสอาชีพ ระดับต้น (Men's Future Circuit) ที่จัดโดยสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ (International Tennis Federation) เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่เทนนิสอาชีพ โดยนักเทนนิสทั้งสามมีคะแนนสะสมอยู่ในอันดับเยาวชนโลก และเป็นอันดับแรกของประเทศไทยในระดับเยาวชน

ในการวิจัยจะให้นามสมมตินักเทนนิสคนที่ 1, 2, และ 3 ดังนี้คือ วิน นัฐ และ ตู ตามลำดับ

ประวัติโดยย่อของนักเทนนิสเยาวชน

วิน ปัจจุบันอายุ 17 ปี มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดชลบุรี เป็นบุตรชายคนเดียวของบิดาและมารดาซึ่งรับราชการ จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและลาออกไปเรียนการศึกษานอกระบบในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เริ่มเล่นเทนนิสตั้งแต่อายุ 7 ปี และเป็นแชมป์ประเทศไทย ระดับเยาวชนในรุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี และ 16 ปีตามลำดับ เป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันในรายการเทนนิสเยาวชนชิงแชมป์โลกประเภททีม รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี และ 16 ปี ได้รับการคัดเลือกจากสหพันธ์เทนนิสนานาชาติให้เป็นตัวแทนนักกีฬาเยาวชนจากทวีปเอเชียให้ไปฝึกซ้อมในทวีปยุโรปเป็นเวลา 5 สัปดาห์ เคยชนะเลิศเทนนิสเยาวชนนานาชาติอายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทชายคู่ ระดับกรู๊ป/เกรด 2 ที่ประเทศไทย ชนะเลิศเยาวชนในระดับกรู๊ป/เกรด 3 ที่ประเทศมาเลเซีย และรองชนะเลิศในระดับเยาวชนนานาชาติอีกหลายรายการ ปัจจุบันมีคะแนนสะสมประเภทเยาวชนอยู่ในอันดับ 1 ของประเทศไทย และอันดับ 51 ของโลก

นัฐ ปัจจุบันอายุ 17 ปี เกิดที่จังหวัดราชบุรีและย้ายมาอยู่กรุงเทพ มีพี่น้องรวม 3 คนเป็นชายและเล่นเทนนิสทุกคน นัฐเป็นคนกลาง บิดาและมารดา รับราชการ จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและลาออกไปเรียนการศึกษานอกระบบในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เริ่มเล่นเทนนิสตั้งแต่อายุ 5 ปี และเป็นแชมป์ประเทศไทยระดับเยาวชนในรุ่นอายุไม่เกิน 8 ปี 10 ปี และ 12 ปีตามลำดับ เป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันในรายการเทนนิสเยาวชนชิงแชมป์โลกประเภททีม รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี และ 16 ปี ได้รับการคัดเลือกจากสหพันธ์เทนนิสนานาชาติให้เป็นตัวแทนนักกีฬาเยาวชนจากทวีปเอเชียให้ไปฝึกซ้อมในทวีปยุโรปเป็นเวลา 5 สัปดาห์ เคยชนะเลิศเทนนิสเยาวชนนานาชาติอายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทชายคู่ ระดับกรู๊ป/เกรด 2 ที่ประเทศไทย และรองชนะเลิศชายเดี่ยวในระดับเยาวชนนานาชาติหลายรายการ ปัจจุบันมีคะแนนสะสมประเภทเยาวชนอยู่ในอันดับ 2 ของประเทศไทย และอันดับ 79 ของโลก

ตู ปัจจุบันอายุ 16 ปี เกิดที่จังหวัดอำนาจเจริญและย้ายมาอยู่กรุงเทพ เป็นลูกชายคนสุดท้องของพี่น้อง 3 คนซึ่งเป็นชายและเล่นเทนนิสทุกคน บิดาและมารดา รับราชการ จบการศึกษา

ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและลาออกไปเรียนการศึกษานอกระบบในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เริ่มเล่นเทนนิสตั้งแต่อายุ 9 ปี และเป็นแชมป์ประเทศไทยระดับเยาวชนในรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี 14 ปี และ 16 ปี ตามลำดับ เป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันในรายการเทนนิสเยาวชนชิงแชมป์โลกประเภททีม รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี และ 16 ปี แต่ไม่ได้รับคัดเลือกจากสหพันธ์เทนนิสนานาชาติให้เป็นตัวแทนนักกีฬาเยาวชนจากทวีปเอเชียให้ไปฝึกซ้อมในทวีปยุโรปเหมือนสองคนแรก เคยชนะเลิศเทนนิสเยาวชนนานาชาติอายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทชายเดี่ยว ระดับกรุป/เกรด 5 ที่ประเทศไทย ปัจจุบันมีคะแนนสะสมประเภทเยาวชนอยู่ในอันดับ 3 ของประเทศไทย และอันดับ 219 ของโลก

คุณลักษณะที่ศึกษา

คุณลักษณะหรือตัวแปรที่จะทำการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ สาเหตุของความเครียด และกลยุทธ์ที่ใช้จัดการกับความเครียดในสถานการณ์กีฬาที่เกิดขึ้นกับนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย

ตารางที่ 1 คุณลักษณะที่ทำการศึกษาในสถานการณ์กีฬา

คุณลักษณะหรือตัวแปรที่ศึกษา	สถานการณ์กีฬา		
สาเหตุของความเครียด	ก่อนการแข่งขัน	ในขณะแข่งขัน	หลังการแข่งขัน
กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด			

สถานที่และระยะเวลาในการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ทำการเก็บข้อมูลใน 3 รายการแข่งขัน คือ การแข่งขันเทนนิสเยาวชนที่จัดโดยสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ จำนวน 2 รายการ เป็นสนามภายในประเทศ 1 รายการ และต่างประเทศ 1 รายการ ส่วนสนามที่สามเป็นรายการแข่งขันเทนนิสอาชีพในระดับต้น (Men's Future Circuit) ในประเทศไทย แต่ละรายการแข่งขันจะใช้เวลาศึกษาประมาณ 5-10 วัน ซึ่งผู้วิจัยได้เข้าไปใช้ชีวิตร่วมกับนักกีฬาในฐานะผู้ช่วยผู้ฝึกสอนเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

สถานที่ศึกษารายการที่ 1 เป็นรายการแข่งขันเทนนิสในระดับเยาวชนที่จัดขึ้นในประเทศไทย อยู่ในระดับกลุ่ม/เกรด 2 ชื่อการแข่งขัน “Thailand Open International Junior Tennis Championships” สนามแข่งขันภายในมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ ในระหว่างวันที่ 18-24 ตุลาคม 2547

สถานที่ศึกษารายการที่ 2 เป็นรายการแข่งขันเทนนิสในระดับอาชีพที่จัดขึ้นในประเทศไทย ระดับต้น (Men's Future Circuit) ชื่อการแข่งขัน "Thailand F1 Futures Tournament Bangkok" สนามแข่งขันอยู่ภายในการกีฬาแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 25-31 ตุลาคม 2547

สถานที่ศึกษารายการที่ 3 เป็นรายการแข่งขันเทนนิสในระดับเยาวชน ซึ่งจัดขึ้นในต่างประเทศ อยู่ในระดับกลุ่ม/เกรด 3 ชื่อการแข่งขัน "Ranhill ITF Malaysia International Junior Championships" จัดขึ้น ณ สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย ระหว่างวันที่ 1-5 ธันวาคม 2547

การกำหนดสมมติฐานในการทำงาน

ก่อนเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เพื่อสร้างกรอบกว้างๆ และมีระบบในการศึกษาปรากฏการณ์และสร้างสมมติฐานชั่วคราว (Foreshadow Hypothesis) โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้หลายๆ แบบในการพยายามอธิบายปรากฏการณ์

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถทำการสังเคราะห์และสร้างกรอบแนวคิดอันเป็นสมมติฐานชั่วคราวใน 2 ปรากฏการณ์ (ตัวแปร) ที่ศึกษาดังนี้

1. สาเหตุของความเครียด ที่สังเคราะห์ได้มีดังนี้คือ (Scanlan, Stein, & Ravizza, 1991; Cohn, 1990; Gould, Jackson, & Finch, 1993; Giacobbi, Foore & Weinberg, 2004)

1.1 ความคาดหวังและแรงกดดันในการเล่น จากสังคม สื่อ และบุคคลรอบข้างของนักกีฬา

1.2 ข้อเรียกร้องทางจิตวิทยาต่อความสามารถของนักกีฬา เช่น ต้องเล่นในสถานการณ์ที่ยาก การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

1.3 ประเด็นทางด้านความสัมพันธ์ โดยเฉพาะความสัมพันธ์ทางลบกับผู้ที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา เช่น ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม

1.4 ลักษณะทางลบของการแข่งขัน เช่น การบาดเจ็บ และความเจ็บปวดที่ได้รับ

1.5 ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา

1.6 ความขัดแย้งส่วนตัว

1.7 สาเหตุอื่น ๆ ที่เป็นสาเหตุเฉพาะในแต่ละกีฬา

2. กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การจัดเข้ากลุ่มของการจัดการกับความเครียด (Coping Dimensions) ในสถานการณ์กีฬายังมีความแตกต่าง แต่เมื่อระบุลงไปรายละเอียดพบว่า นักกีฬาใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดดังต่อไปนี้คือ (Krohne & Hindel, 1998; Madden, Kirby & Mc Donald, 1989; Gould,

Ekland & Jackson, 1992, Gould, Finch & Jackson, 1993; Park, 2000; Giacobbi, Foore & Weinberg, 2004; เพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศศิธร, 2545; แสงเดือน โอทาน, 2546)

2.1 การฝึกจินตภาพ (Imagery Training)

2.2 การทำสมาธิ (Meditation)

2.3 การพูดกับตนเอง (Self-Talk)

2.4 กิจกรรมที่เกี่ยวกับความเชื่อทางไสยศาสตร์ เช่น การไม่ตัดผม การสวมใส่ชุดเดิม

2.5 การฝึกหนัก ฝึกคนเดียว การฝึกอย่างเหมาะสม

2.6 การสังเกตและวิเคราะห์คู่แข่ง

2.7 การเปลี่ยนจังหวะ เช่นเปลี่ยนรูปแบบการฝึกในช่วงที่การเล่นตกต่ำ การเปลี่ยน

จังหวะเกม การทำอะไรให้ช้าลง

2.8 การผ่อนคลายร่างกาย เช่น การนวด การเหยียดคลายกล้ามเนื้อ การอบซาวน่า การ

นอนหลับ

2.9 การควบคุมสถานการณ์ เช่น การมาถึงสนามก่อนเวลาเพื่อปรับตัวให้เข้ากับ

สถานที่และเวลาที่แตกต่าง การไม่ฝึกหนักในวันก่อนแข่ง การวิเคราะห์สถานการณ์

2.10 การควบคุมอาหาร รับประทานอาหารอย่างเหมาะสม การกินอาหารเสริม

2.11 กิจกรรมงานอดิเรก เช่น การฟังเพลง ร้องเพลง ดูภาพยนตร์/ วีดีโอ อ่านหนังสือ

2.12 การสนับสนุนทางสังคม จากโค้ช เพื่อนร่วมทีม เพื่อนฝูงคนอื่น ๆ พ่อแม่และคน

ทั่วไป

2.13 การสวมมงคลเพื่อขอพร การไปโบสถ์ในวันอาทิตย์ก่อนการแข่งขัน การไปวัด

2.14 การใช้หรือไม่ใช้สารต่าง ๆ เช่น การงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ย หรือการใช้สารเหล่านี้มาจัดการความเครียด การใช้ยาและสารกระตุ้น

2.15 การมุ่งไปทำงานในมือ การกำหนดเป้าหมาย การมุ่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2.16 การเพิกเฉยต่อสิ่งทำให้เกิดความเครียด การคิดถึงสิ่งอื่น พยายามลืมการเล่นที่

ตกต่ำ

2.17 การปฏิบัติตามกิจวัตรของคนอย่างเข้มงวดเพื่อคงความมั่นใจ การบริหารจัดการเวลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในกระบวนการวิจัย เริ่มตั้งแต่เป็นผู้กำหนดปัญหาการวิจัย ระเบียบวิธีในการวิจัย ตลอดจนเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้น เพื่อให้กระบวนการวิจัยสำเร็จตามเป้าหมาย พร้อมทั้งได้ข้อค้นพบที่ครอบคลุมและน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยจึงได้เตรียมความพร้อมของตนเองดังนี้

1. เตรียมความรู้ด้านเนื้อหาและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ หลากหลายในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียดและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา เพื่อเป็นแนวทางเริ่มต้นในการศึกษา ได้แก่ The Inverted-U Hypothesis, The State-Trait Theory of Anxiety, The Theory of Psychological Reversals และ McGrath's Process Model of Stress.

2. เตรียมความรู้ด้านระเบียบวิธีของการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาปรัชญาเป้าหมาย จรรยาบรรณนักวิจัย ตลอดจนเทคนิควิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และมีการเตรียมทักษะสำหรับการเป็นนักวิจัยเชิงคุณภาพโดยเข้าอบรมในการประชุมวิชาการนักวิจัยเรื่อง "วิธีวิทยาการวิจัยสุขภาพจิต" ระหว่างวันที่ 21-22 กรกฎาคม 2547 ณ โรงแรมโฆษะ จังหวัดขอนแก่น ซึ่งดำเนินการโดย ศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร จิรวรรณกุล ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

3. ทดลองฝึกปฏิบัติเทคนิคการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพกับกลุ่มนักเทนนิสเยาวชนของจังหวัดขอนแก่น ที่ผู้วิจัยฝึกสอนอยู่ในการแข่งขันเทนนิสเยาวชนพัฒนาฝีมือสร้างชื่อทีมชาติภาคอีสาน ในระหว่างวันที่ 4-6 กันยายน 2547 ฝึกสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) และการจดบันทึกภาคสนาม การถอดเทปการสัมภาษณ์ ทัศนคติและวิเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ

การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 ทำหนังสือขออนุญาตทำการศึกษาวิจัย

ตามระเบียบของสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ นักเทนนิสเยาวชนที่จะสมัครเข้าร่วมการแข่งขันทัวร์นาเมนต์ต่าง ๆ ระดับเยาวชนที่จัดโดยสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ จะต้องถูกส่งชื่อโดยสมาคมเทนนิสของประเทศที่นักกีฬาสังกัด ผู้วิจัยจึงได้ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาถึงนายกlotenเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย เพื่อขออนุญาตทำการศึกษาวิจัยและขออนุญาตต่อผู้ปกครองนักกีฬา เนื่องจากยังเป็นเยาวชนที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี (ภาคผนวก ข.)

ขั้นตอนที่ 2 นัดพบนักกีฬา ผู้ปกครองและผู้ฝึกสอนนักกีฬา

เนื่องจากผู้วิจัยเคยเป็นผู้ฝึกสอนเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยที่มีผลงานมาก่อนและปัจจุบันเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา ของการศึกษาแห่งประเทศไทย และได้มีการแนะนำตัวจากlotenเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย การทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยเพื่อให้นักกีฬาไว้วางใจจึงเป็นไปได้โดยง่าย กิจกรรมที่ปฏิบัติในช่วงเวลานี้ได้แก่

1. แนะนำตัวและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเข้าไปทำอะไร ด้วยวิธีการอย่างไร ทั้งนักกีฬาและผู้วิจัยได้ประโยชน์อย่างไร รวมทั้งแสดงท่าทีที่เป็นมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเป็นกันเอง

2. ปรึกษากับนักกีฬาและผู้ปกครองถึงรายการแข่งขันที่พวกเขาจะลงทำการแข่งขันในปี นี้ว่า จะลงทำการแข่งขันในรายการใด ที่ประเทศใด และในระดับกลุ่มใด เพื่อผู้วิจัยจะได้วางแผนในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้สอดคล้องกัน พร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติของนักกีฬา ประสบการณ์ และผลงานจากการแข่งขันที่ผ่านมา

ขั้นตอนที่ 3 การเข้าสู่สนาม

หลังจากได้กำหนดรายการแข่งขันที่นักกีฬาจะลงทำการแข่งขันแล้ว ผู้วิจัยได้เดินทางร่วมไปกับนักกีฬาในฐานะผู้ช่วยผู้ฝึกสอน เข้าพักในโรงแรมและใช้ชีวิตร่วมกับนักกีฬาและเริ่มดำเนินการดังนี้

1. เริ่มต้นด้วยการบันทึกจากหรือแบบแผนทางกายภาพ ได้แก่ บริเวณสนามแข่งขันอันประกอบด้วย คอร์ตเทนนิสที่ใช้ในการแข่งขันและฝึกซ้อมของนักกีฬา ห้องพักผ่อนของนักกีฬาที่สนามแข่งขัน ห้องประชุมอันเป็นสถานที่จัดสายการแข่งขันและศูนย์ประสานงาน การรายงานตัวของนักกีฬาและการจองคอร์ตฝึกซ้อม ห้องปฐมพยาบาลหรือกายภาพบำบัด เป็นต้น

2. ศึกษาปฏิทินเวลา วงจรเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา ได้แก่ ตารางเวลาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน รวมถึงเวลาในการรับประทานอาหาร การพักผ่อน/นันทนาการ การเข้านอนและการตื่นในแต่ละวันตลอดรายการแข่งขัน

ในการศึกษาปฏิทินเวลานี้ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์สอบถามจากตัวนักกีฬา การเข้าร่วมประชุมจัดสายการแข่งขัน การติดตามจากประกาศที่สนามแข่งขันและโรงแรมที่พักนักกีฬา จุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลที่เป็นตัวแทนที่สะท้อนให้เห็นจังหวะปกติของชีวิตและกิจกรรมในฉากที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากที่ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพจนเกิดความไว้วางใจและคุ้นเคย โดยสังเกตได้จากนักกีฬามีความเป็นกันเองกับผู้วิจัย ไม่มีท่าทีอึดอัด นักกีฬาเรียกผู้วิจัยว่า “อาจารย์” ส่วนผู้วิจัยเรียก

ตัวเองว่า “ครู” และเรียกนักศึกษาโดยใช้ชื่อเล่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) คือ การสังเกตภาคสนามโดยผู้วิจัยเข้าไปมีบทบาท ใช้ชีวิตและทำกิจกรรมร่วมกับนักกีฬาตามวงจรที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาในแต่ละวัน โดยให้นักกีฬารู้สึกว่าถูกรบกวนน้อยที่สุด เพื่อซึมซับต่อแบบแผนต่าง ๆ ในลักษณะเดียวกับนักกีฬา เช่น การเดินทางไปกับนักกีฬา การฝึกซ้อมร่วมกันในฐานะผู้ช่วยผู้ฝึกสอน รวมถึงการรับประทานอาหาร และกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและความหมาย ซึ่งนักกีฬามีต่อปรากฏการณ์ทางความเครียดทางการกีฬา

การมีส่วนร่วมจะทำให้ผู้วิจัยเลิกละเป็นคุณแปลกหน้า นักกีฬาจะรู้สึกว่าการถูกรบกวนน้อยลง ทำให้การพูดคุยและการสัมภาษณ์ทำได้ง่ายขึ้น ซึ่งจะเพิ่มความตรงตามความเป็นจริงและความเชื่อถือได้ของข้อมูลที่ได้รับ (Dobbett, 1982, p. 17)

2. การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) ผู้วิจัยจะใช้วิธีการนี้เมื่อนักกีฬาลงทำการแข่งขัน ซึ่งผู้วิจัยจะอยู่บริเวณที่นั่งของคนดูทำการสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมตามความเป็นจริง สีหน้า ภาษาท่าทางที่ไม่ใช่คำพูด โดยข้อมูลจากการสังเกตจะช่วยให้เข้าใจบริบท พฤติกรรมและสภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น และใช้เพื่อการทดลองความเชื่อถือได้ของข้อมูลที่เก็บมาด้วยวิธีการอื่น ๆ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสังเกตกึ่งโครงสร้างเป็นแนวทางในการสังเกต (ภาคผนวก ก.)

จากนั้นทำการจดบันทึกภาคสนาม (Field Notes) เป็นการบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแล้วนำมาสรุปเป็นระยะ เพื่อทบทวนและกำหนดสมมติฐานที่เป็นไปได้เป็นระยะและช่วยเรียบเรียงความคิดในการวางแผนต่อไป (ภาคผนวก ก)

ผู้วิจัยมีแนวทางในการบันทึกภาคสนามดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นการบันทึกในสิ่งที่สังเกตเห็นได้ ซึ่งผู้วิจัยจะบรรยายรายละเอียดถึงบุคคล พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม สถานที่ เหตุการณ์ ตลอดจนคำพูดของบุคคล โดยไม่มีการใส่ความคิดเห็นหรือตีความโดยผู้วิจัย

ส่วนที่ 2 เป็นการตีความเบื้องต้น สะท้อนความคิดมุมมองของผู้วิจัยต่อสิ่งที่พบ

ส่วนที่ 3 เป็นบันทึกเชิงเทคนิควิธีการ ความสำเร็จ ความบกพร่องในการเก็บข้อมูล รวมถึงข้อมูลที่ตกหล่นขาดไป เพื่อวางแผนในการเก็บข้อมูลครั้งต่อไป ปฏิริยาของผู้ให้ข้อมูล และสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักกีฬา เพื่อช่วยประเมินคุณภาพของข้อมูลที่ได้มา

3. การสัมภาษณ์นักกีฬาแบบเจาะลึก (In-Depth Interview) เป็นการสนทนากับนักกีฬาอย่างมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและวิถีจัดการกับ

ความเครียดของนักกีฬาด้วยแนวทางสัมภาษณ์ถึงโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง (ภาคผนวก ก.) โดยผู้วิจัยได้มีการปรับเปลี่ยนแนวคำถามให้ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ พร้อมทั้งมีการปรับแนวคำถามในทุกกระยะให้เจาะลึกถึงประเด็นที่ได้จากการชี้นำของข้อมูลที่ได้รวบรวมและผ่านการวิเคราะห์ในครั้งก่อน ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนครอบคลุม นำไปสู่การตอบคำถามการวิจัยได้อย่างตรงประเด็น

การสัมภาษณ์จะกระทำเมื่อโอกาสอำนวยและนักกีฬามีความพร้อม เช่น ก่อนที่นักกีฬาจะลงทำการแข่งขัน และภายหลังจากที่นักกีฬาแข่งขันเสร็จสิ้นลงจะเป็นการอภิปรายถึงสิ่งที่ผู้วิจัยได้สังเกตและจดบันทึกเหตุการณ์เกี่ยวกับตัวนักกีฬาไว้ในขณะแข่งขัน ในบางครั้ง เช่น หลังการพ่ายแพ้ นักกีฬาต้องการความเป็นส่วนตัว การสัมภาษณ์อาจกระทำภายหลังจากที่โรงแรมที่พักหรือห้องพักนักกีฬาในวันถัดไป

ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเทป โดยเริ่มต้นจากการพูดคุยเรื่องทั่วไป ก่อน เพื่อให้บรรยากาศเป็นธรรมชาติและช่วยให้นักกีฬารู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นใช้คำถามตามแนวการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างที่สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่บันทึกไว้ กระบวนการสัมภาษณ์มีการผสมผสานเทคนิคการฟัง การสะท้อนกลับ การให้ยกตัวอย่าง เพื่อให้ให้นักกีฬาอธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนครอบคลุมเรื่องที่ศึกษา โดยไม่ชี้นำหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ไม่ถามนำแต่อาจใช้คำถามเชิงสมมติ เพื่อให้ให้นักกีฬาแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ได้ประยุกต์การใช้ทักษะในการสื่อสารอื่น ๆ เช่น การแสดงออกถึงความสนใจสิ่งที่นักกีฬาพูด โดยการสบตา ผงกศีรษะ ไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือขัดจังหวะ เพื่อให้ให้นักกีฬามีความรู้สึกรับฟังและมีความมั่นใจที่จะให้ข้อมูล

กรณีที่นักกีฬาเจ็บหรือไม่ตอบคำถามในบางช่วง ซึ่งเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น ไม่เข้าใจคำถาม หรือเป็นประเด็นที่อยู่นอกเหนือประสบการณ์ จึงไม่สามารถแสดงความคิดเห็นออกมาเป็นคำพูดได้ หรือบางครั้งนักกีฬารู้สึกว่าเป็นคำถามส่วนตัวมากเกินไป ผู้วิจัยใช้วิธีคาดเดาเหตุผลเพื่อประกอบการตัดสินใจและแก้ไขสถานการณ์ เช่น เจ็บและรอให้นักกีฬาได้คิด ใช้เทคนิคการถามคำถามซ้ำ ปรับคำถามใหม่ให้เข้าใจง่ายขึ้น หรือเปลี่ยนไปสนทนาหัวข้ออื่น

ในกรณีที่นักกีฬาเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เสียใจ ร้องไห้ อันเกิดจากความพ่ายแพ้ที่ไม่สามารถยอมรับได้หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตาม ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักกีฬาได้แสดงความรู้สึกนั้น ด้วยความเอื้ออาทรและอยู่เคียงข้าง รอคอยทั้งนักกีฬารู้สึกพร้อมที่จะคุยต่อ

สำหรับการยุติการสนทนา ผู้วิจัยใช้วิธีเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้พูดในสิ่งที่ค้างคาใจ ประเด็นที่ต้องการเล่าเพิ่มเติม และให้สอบถามในสิ่งที่สงสัย จากนั้นจึงกล่าวขอบคุณและแสดงความประทับใจที่นักกีฬาได้สละเวลาในการสนทนาด้วยความจริงใจ

เมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการจดบันทึกสิ่งที่ได้พบเห็นขณะสัมภาษณ์ เช่น สีหน้า ท่าทาง พฤติกรรมที่แสดงออก รวมทั้งสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์นักกีฬาทุกครั้งทั้งก่อนการแข่งขันทั้งในประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ โดยใช้เวลาเฉลี่ยคนละ 1.30 ชั่วโมงต่อครั้งในแต่ละแมตช์ ทั้ง 3 รายการแข่งขัน ซึ่งจำนวนครั้งจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่านักกีฬาจะเข้ารอบลึกหรือไม่

4. การสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องคนอื่น ๆ ในงานวิจัยครั้งนี้เพื่อเป็นการหาข้อมูลเพิ่มเติมและตรวจสอบผลที่ได้จากการสังเกตและสัมภาษณ์นักกีฬาทั้งสาม ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนอื่น ๆ ได้แก่ ผู้ปกครองของนักกีฬา โค้ช และเพื่อนนักกีฬา รวมถึงผู้เกี่ยวข้องคนอื่น ๆ เช่น ฝ่ายจัดการแข่งขัน ผู้ตัดสิน ผู้บริหารลอนเทนนิสสมาคม เป็นต้น

5. การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการอื่น ๆ ได้แก่ การใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาคือแบบประเมินความวิตกกังวลในการกีฬา (Sport Competitive Anxiety Test) และแบบประเมินความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Competitive Sport Anxiety Inventory -2) ตลอดจนข้อมูลสถิติและบันทึกจากสื่อต่าง ๆ เช่น รายงานผลการแข่งขันและสถิติ โดยสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ

ในการบันทึกข้อมูลเพื่อช่วยในการศึกษาอย่างละเอียดเกี่ยวกับมิติการใช้พื้นที่และภาษาท่าทางของนักกีฬา ผู้วิจัยได้ใช้กล้องถ่ายรูปแบบดิจิทัล กล้องวิดีโอแบบดิจิทัล และแถบบันทึกเสียง ในการช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์และตีความข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำการตรวจสอบสมมติฐานชั่วคราวและผลที่ไม่คาดคิดมาก่อน และสามารถกำหนดแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งต่อไป เมื่องานวิจัยก้าวหน้าขึ้นการเก็บรวบรวมข้อมูลจะเริ่มลดน้อยลง และการวิเคราะห์จะมากขึ้น ซึ่งมีความเหลื่อมล้ำกันอยู่ (Wiersma, 1995, p. 216) มีขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การจัดการกับข้อมูล ในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย จากการสังเกตและสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีแนวคำถามแบบเปิดกว้างเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและการจัดการกับความเครียดทางการกีฬาให้หลากหลายและครอบคลุมที่สุด จากนั้นอ่านข้อมูลที่ได้จากการบันทึกและการถอดเทปหลาย ๆ ครั้ง เพื่อทำความเข้าใจในเนื้อหาทั้งหมด

เริ่มจากการทำบันทึกย่อในขณะเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากนั้นจึงนำมาเรียบเรียงใหม่เป็นบันทึกฉบับสมบูรณ์ก่อนเก็บข้อมูลในวันต่อไป การจดบันทึกในหนึ่งเหตุการณ์จะจำแนกออกเป็นขั้นตอนคือ ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร กับใคร เพราะเหตุใดและมีความหมายว่าอย่างไร ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เบื้องต้นคือ การวิเคราะห์ข้อมูลในสนามพร้อม ๆ กับการรวบรวมข้อมูล

2. การทำดัชนีข้อมูล (Indexing) หรือการทำรหัสข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่ได้มากระทำให้เป็นระบบ โดยการแยกประเภทของข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ ในระยะเริ่มต้นผู้วิจัยได้กำหนดประเภทและให้รหัสของข้อมูลแบบเปิดกว้าง (Open Coding) เพื่อค้นหาหมวดหมู่ของข้อมูลในเรื่องที่จะศึกษาให้มากที่สุด ทั้งในแง่ของคุณลักษณะ (Properties) และมิติ (Dimension) ซึ่งหมวดหมู่ของข้อมูลกำหนดได้จากวัตถุประสงค์ของการวิจัย แนวคิดทฤษฎีและข้อมูลที่ปรากฏ พร้อมทั้งให้รหัสเป็นตัวเลขสำหรับอ้างอิงหรือค้นข้อมูล เพื่อเป็นประโยชน์ในการเปรียบเทียบกับข้อมูลประเภทเดียวกัน ดังตัวอย่างในภาคผนวก ก

3. การทำข้อสรุปชั่วคราวและการตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการตีความเบื้องต้นโดยการหาความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ และแบบแผนของข้อมูลหรือหมวดหมู่ของข้อมูลที่ได้ โดยคำนึงถึงบริบทของนักกีฬาอันเป็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและการบันทึกภาคสนามร่วมด้วย

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยสามารถสร้างข้อสรุปชั่วคราว เพื่อตรวจสอบว่ามีความสอดคล้องหรือแตกต่างจากสมมติฐานชั่วคราวหรือไม่ และสามารถตรวจสอบได้ว่า มีหมวดหมู่ใดที่ยังไม่สามารถให้ข้อมูลได้ชัดเจน และข้อมูลใดที่ไม่ต้องการ เพื่อเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งต่อไป ให้ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็นและครอบคลุมได้มากที่สุด

หลังจากเก็บข้อมูลเสร็จในแต่ละสนาม ผู้วิจัยได้ทำข้อสรุปชั่วคราวทันที หลังจากที่ทำดัชนีเสร็จเพราะข้อมูลยังไม่มากเกินไป แต่มีตัวในระดับหนึ่ง จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไปในรายการแข่งขันที่สองและสามตามลำดับ โดยมีเป้าหมายเพื่อค้นหาข้อมูลใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งตรวจสอบข้อสรุปชั่วคราวที่ได้จากการเชื่อมโยงหมวดหมู่ของข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น แล้วจึงทำการแยกประเภทของข้อมูลตามหมวดหมู่ และให้รหัสสะสมขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งได้ข้อสรุปหลายข้อ จากนั้นนำข้อมูลนี้ย้อนกลับไปอ่านให้นักกีฬาฟังแล้วให้ความเห็น เพื่อยืนยันว่าตรงกับความเป็นจริง

4. การสรุปและยืนยันผล เมื่อได้ข้อสรุปย่อยจากข้อมูลชุดต่าง ๆ แล้ว ผู้วิจัยได้นำเอาข้อค้นพบเหล่านั้นมาสร้างเป็นข้อสรุปใหญ่ พร้อมทั้งเขียนเชื่อมโยงข้อสรุปนั้นในลักษณะการอธิบายเชื่อมโยงให้เห็นถึงสาเหตุของความเครียดและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดทางการกีฬานักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย

ข้อค้นพบที่ได้มาจากข้อสรุปชั่วคราวที่ถูกตรวจสอบและยืนยันแล้ว จะถูกนำมาพิจารณาว่าสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งที่ได้ศึกษาไว้ตั้งแต่ต้นหรือไม่อย่างไร กระบวนการและเงื่อนไขต่าง ๆ ในปรากฏการณ์เป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีหรือไม่ แล้วอภิปรายตามข้อค้นพบที่ได้จากการเปรียบเทียบเป็นบทสรุป ซึ่งจะตอบปัญหาการวิจัย

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

หลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลที่ได้รับถูกต้องตรงกับสภาพความเป็นจริง และหลังการสัมภาษณ์ทุกครั้งผู้วิจัยจะถอดเทปเสียงทันทีที่เป็นไปได้ เพื่อสามารถจดจำรายละเอียดและบรรยากาศต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งส่งผลต่อการให้ความหมายข้อมูลเหล่านั้น และมีประโยชน์ต่อการนำไปถามซ้ำ เพื่อตรวจสอบความตรงและตรวจสอบสมมติฐานในครั้งต่อไป ซึ่งการตรวจสอบข้อมูลในงานวิจัยเชิงคุณภาพมีวิธีตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลแตกต่างไปจากการวิจัยเชิงปริมาณ ตามวิธีการดังนี้ (Guba & Lincoln, 1981 cited in Beck, 1993, pp. 263-266)

1. การตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Credibility) เป็นการแสดงให้เห็นว่าคำอธิบายในผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยมีความชัดเจน เชื่อถือได้เทียบได้กับความตรงภายใน (Internal Validity)

โดยความน่าเชื่อถือในการศึกษาครั้งนี้พิจารณาได้จากผู้วิจัย ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัยได้เตรียมความรู้ด้านเนื้อหาและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ระเบียบวิธีวิจัย รวมทั้งเข้ารับการฝึกอบรมนักวิจัยคุณภาพตามที่ได้กล่าวมาแล้วในหัวข้อเครื่องมือวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

นอกจากนี้ความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลยังขึ้นอยู่กับความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างผู้วิจัยในฐานะผู้ช่วยผู้ฝึกสอนที่ร่วมเดินทาง พักและฝึกซ้อมร่วมกับนักกีฬา ผู้วิจัยได้มีการเขียนบันทึกภาคสนาม ระบุดังพฤติกรรม ปฏิสัมพันธ์และสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างผู้วิจัยกับนักกีฬา ความรู้สึกนึกคิดของผู้วิจัย รวมถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

ผู้วิจัยได้ใช้คำถามปลายเปิดในการสัมภาษณ์ และเมื่อได้ข้อมูลผ่านการตีความแล้ว ผู้วิจัยได้นำกลับไปอ่านให้นักกีฬาฟัง เพื่อตรวจสอบว่าสิ่งที่ผู้วิจัยตีความนั้นตรงตามความคิดเห็นและการรับรู้ของนักกีฬา

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีการสองแบบคือ แบบแรกเป็นการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) เป็นการยืนยันข้อมูลจาก 3 แหล่งคือ แหล่งสถานที่ แหล่งเวลา และแหล่งบุคคล ด้านแหล่งสถานที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูล ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศรวม 3 รายการแข่งขัน ในด้านแหล่งเวลาได้เก็บข้อมูลในเวลาที่แตกต่างกัน ส่วนแหล่งบุคคลผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากนักกีฬารวมถึงผู้ปกครอง โค้ช และเพื่อน ๆ เพื่อทดสอบความถูกต้องของข้อสรุป

การตรวจสอบข้อมูลวิธีที่สองเป็นการตรวจสอบข้อมูลด้านระเบียบวิธีการ (Methodological Triangulation) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลาย ๆ วิธีในการรวบรวมข้อมูลในเรื่องเดียวกัน ซึ่ง

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเปรียบเทียบกับข้อมูลจากการสังเกตขณะ นักกีฬาลงทำการแข่งขันและการจดบันทึกภาคสนาม รวมถึงการใช้แบบประเมินความวิตกกังวล

2. การตรวจสอบได้ (Audibility) ผู้วิจัยได้เขียนบรรยายถึงการเลือกกลุ่มตัวอย่าง การอธิบายรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการนำเสนอขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยละเอียด มีระบบและขั้นตอน พร้อมทั้งแสดงตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามและเข้าใจกระบวนการวิจัยได้อย่างชัดเจน มีการให้รหัสข้อมูล จัดเก็บข้อมูลต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบ ตรวจสอบได้ง่าย เพื่อให้ผู้อ่านงานวิจัยสามารถติดตามและเข้าใจกระบวนการคิด รวมทั้งวิธีการที่ศึกษาได้อย่างเข้าใจและถูกต้อง ตลอดจนการนำเสนอรายละเอียดเกี่ยวกับบริบทของสนามทางด้านกายภาพ สภาพทางประชากร สภาพทางสังคม และสภาพทางเวลา เพื่อให้เห็นภาพและเกิดความเข้าใจในวิถีชีวิตของนักกีฬา

จรรยาบรรณในการวิจัย

ในกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยได้คำนึงถึงจรรยาบรรณของนักวิจัยและดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้แจ้งวัตถุประสงค์การวิจัยและขอความสมัครใจในการร่วมโครงการวิจัย และขอคำยินยอมจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษร
2. ผู้วิจัยได้แจ้งกระบวนการ ขั้นตอนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาที่ถูกศึกษา รวมทั้งโอกาสเสี่ยงและ/หรือผลประโยชน์ที่อาจจะเกิดขึ้น
3. ผู้วิจัยได้แจ้งเหตุผล การได้รับเลือกเป็นตัวแทนในการให้ข้อมูลการวิจัย บอกและให้โอกาสในการถอนตัวของผู้ให้ข้อมูลว่าจะเลิกเมื่อใดก็ได้
4. ผู้วิจัยได้สัญญาว่าจะปกปิดความลับและป้องกันความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยจะบันทึกและนำเสนอข้อมูล โดยใช้นามสมมติแทนการใช้ชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูล และเมื่อสิ้นสุดการศึกษาจะมีการทำลายเทปทั้ง ตลอดจนการขออนุญาตนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาเสนอในภาพรวม
5. ในการเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ให้ข้อมูลแล้ว ในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยจะใช้คำถามที่ไม่เป็นการคุกคามต่อผู้ให้ข้อมูลและระมัดระวังไม่สร้างความอึดอัด ไม่สบายใจให้เกิดขึ้นเพื่อมิให้เกิดผลกระทบทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูล