

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อศึกษาถึงระดับความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำแนกตามชนิดกีฬา

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งหมด ที่ส่งร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ที่มหาวิทยาลัยนิวัฒนา จ.สุพรรณบุรีในเดือนมกราคม 2544

ประเภทของการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยนิวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยนิวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน ตามชนิดกีฬา ดังนี้

ชนิดกีฬา	จำนวน
กรีฑา	21
กีฬาทางน้ำ	16
บาสเกตบอล	24
วอลเลย์บอล	17
กอล์ฟ	4
ดาบสากล	8
เซปักตะกร้อ	14
ซอฟต์บอล	28
เทนนิส	9
เทเบิลเทนนิส	9
แบดมินตัน	9
มวยสากล	4
ยูโด	13
รักบี้ฟุตบอล	24
เทควันโด	11
เปตอง	8
รวม	219

ตารางที่ 1 แสดงประเภทของการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยนิวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบมาจากแบบทดสอบของความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ (อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2541) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด
- ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด

แบบสอบถาม ตอนที่ 2 และ 3 เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่เคย บางครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ

โดยกำหนดการให้คะแนนแต่ละระดับดังนี้

- ไม่เคย หมายถึง เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เกิดขึ้นเลยหรือนานๆ ครั้ง
- บางครั้ง หมายถึง เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง หมายถึง เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เกิดขึ้นบ่อยๆ
- เป็นประจำ หมายถึง เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นประจำ

ในการให้คะแนนเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาและการเผชิญความเครียดของนักกีฬาจะมีข้อความทั้งทางบวกและทางลบ จึงแบ่งเกณฑ์ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่เคย	1	4 คะแนน
บางครั้ง	2	3 คะแนน
บ่อยครั้ง	3	2 คะแนน
เป็นประจำ	4	1 คะแนน

การคิดคะแนนแบบสอบถามคิดจากค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามของแต่ละคน ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของแต่ละคน

- 1.00 – 1.99 นักกีฬามีความเครียดในระดับต่ำ
- 2.00 – 2.99 นักกีฬามีความเครียดในระดับปานกลาง
- 3.00 – 4.00 นักกีฬามีความเครียดในระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง มีขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือจากประธานกรรมการบัณฑิตประจำสาขาวิทยาศาสตร์ฯ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงหัวหน้านักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. ภายหลังจากได้รับหนังสืออนุญาตจากหัวหน้านักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการมอบแบบสอบถามให้ประธานกีฬาแต่ละฝ่ายช่วยแจกแบบสอบถามให้กับนักกีฬาในฝ่ายนั้นๆ และกำหนดวันรับแบบสอบถามคืน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยการใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ประกอบด้วยการวิเคราะห์ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงความถี่ และแสดงจำนวน และร้อยละ
2. การวิเคราะห์ ระดับความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียด ใช้ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน