

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียด ของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 24 เป็นเวลา 3 เดือนตลอดการเก็บตัว ที่จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม ถึง 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2550

#### ประชากรที่ใช้ศึกษา

ประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คือนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 24 อายุระหว่าง 15 – 30 ปี เป็นชาย 14 คน หญิง 5 คนทั้งหมด 19 คน

#### สถานที่เก็บข้อมูล

บ้านพักเก็บตัวนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนนูทีมชาติไทย ท่าเรือหมู่บ้านท่าหลุก ต.สันผีเสื้อ จ. เชียงใหม่ 50000

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ผู้ศึกษากำหนดการเก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามความเครียดของนักกีฬาเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ อนุสรณ์ วีระพงษ์ (2541) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบถามโดยการหาค่าความเชื่อมั่นของ Conbach (กลุ่มทดลองนักกีฬาเรือพายสโมสรแคนูลานนา 15 คน) มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียดของนักกีฬาเท่ากับ 0.78 และแบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดของนักกีฬาเท่ากับ 0.74

ลักษณะของแบบสอบถามความเครียดที่เป็นข้อความในส่วนของความเครียด ข้อความทางบวก ได้แก่ข้อ 19, 20, 21, 26, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, คะแนนความเครียด ข้อความทางลบ ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 27, 31, 32, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54,

ข้อความของพฤติกรรมปรับตัวเผชิญความเครียดทางบวก ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, คะแนนการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดทางลบ ได้แก่ข้อ 10, 12,

แบบสอบถามความเครียดนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน (รายละเอียดดูจากภาคผนวก) ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬาเรือพายทีมชาติไทย

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด

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

ไม่เคย หมายถึง เป็นเหตุการณ์ หรือความรู้สึกที่ไม่เกิดขึ้นเลยหรือนานๆครั้ง

บางครั้ง หมายถึง เป็นเหตุการณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง

บ่อยครั้ง หมายถึง เป็นเหตุการณ์ หรือความรู้สึกที่ไม่เกิดขึ้นบ่อย

เป็นประจำ หมายถึง เป็นเหตุการณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นประจำ

ในการให้คะแนนเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาและการเผชิญความเครียดของนักกีฬาจะมีข้อความทั้งทางบวกและลบจึงแบ่งเกณฑ์ดังนี้

ข้อความทางลบ		ข้อความทางบวก	
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

#### การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองดังนี้

1. ขอความร่วมมือจากนักกีฬาเพื่อจะเก็บข้อมูล

2. การเก็บข้อมูลโดยประชุมชี้แจงให้นักกีฬาทราบถึงวัตถุประสงค์ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับเกี่ยวกับแบบสอบถาม
3. ขอความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถามตามความเป็นจริง ก่อนเริ่ม ก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว และ หลังเข้าค่ายเก็บตัว
4. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ
5. สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

1. นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และแสดงจำนวนและร้อยละ
2. วิเคราะห์ระดับความเครียด สภาพวะพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดโดยหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทั้ง ก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว และ หลังเข้าค่ายเก็บตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved