

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาผลการลดความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลัง การเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

ประชากร

เป็นนักกีฬาฟุตบอลของทีม โรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย จำนวน 18 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษากครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบสอบถามความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย โดยการปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นของวรวิทย์ คำด้วง (2546) และผู้วิจัยได้นำไปหาค่าเชื่อมั่นได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89

2. โปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ เพื่อการลดความเครียด การขจัดและแก้ไขปัญหาความเครียดของพนม เกตุสมาน (2546) (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ก) ประกอบด้วย

2.1. การฝึกซ้อมอย่างหนัก

2.2. การทำสมาธิและการจินตนาภาพ

2.3. กิจกรรมตามความเชื่อและศรัทธา

2.4. การกำหนดลมหายใจเข้าออก

2.5. กิจกรรมงานอดิเรก ได้แก่ การไปเดินห้างสรรพสินค้า

2.6. การนวดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.7. การตามปฏิบัติกิจวัตรอย่างเข้มงวด

2.8. การพูดและการสร้างอารมณ์ขัน

ขั้นตอนการวิจัย

1. ให้นักกีฬาฟุตบอลตอบแบบสอบถามวัดระดับความเครียด (Pre – test) ก่อนเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์
2. ให้นักกีฬาฟุตบอลเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ (อยู่ในภาคผนวก ข)
3. หลังการฝึก 4 สัปดาห์ ให้นักกีฬาฟุตบอลตอบแบบสอบถามวัดระดับความเครียดอีกครั้งหนึ่ง (Post – test)
4. นำข้อมูลที่ได้หาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย โดยการปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นของวรวุฒิ คำด้วง (2546) ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย จำนวน 18 คน

ส่วนที่ 2. เป็นแบบสอบถามวัดระดับความเครียด ซึ่งเป็นคำถามแบบ Rating Scale มาตรฐาน ประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

ไม่เคย	หมายถึง	เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เกิดขึ้นเลย
บางครั้ง	หมายถึง	เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เกิดขึ้นบ่อย
เป็นประจำ	หมายถึง	เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นประจำ

ในการให้คะแนนระดับความเครียดของนักกีฬามีข้อความทางบวกจึงแบ่งเกณฑ์ได้ดังนี้

ข้อความทางบวก

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

ในการให้คะแนนระดับความเครียดของนักกีฬามีข้อความทางลบจึงแบ่งเกณฑ์ได้ดังนี้

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

การแปลผลคะแนนแบบสอบถาม คิดจากค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามของแต่ละคนดังนี้

คะแนน	ความหมาย
1.00 – 1.49	นักกีฬามีความเครียดในระดับต่ำมาก
1.50 – 2.49	นักกีฬามีความเครียดในระดับต่ำ
2.50 – 3.49	นักกีฬามีความเครียดในระดับสูง
3.50 – 4.00	นักกีฬามีความเครียดในระดับสูงมาก

ระยะเวลาที่ทำการวิจัย 6 เดือน
เดือนเมษายน-กันยายน 2551

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved