

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียด ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ก่อนเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 29 กันยายน ถึง 14 ตุลาคม 2545 ณ ประเทศเกาหลีใต้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นตัวแทนทีมชาติไทยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ณ เมืองปูซาน ประเทศเกาหลีใต้ ระหว่างวันที่ 29 กันยายน ถึง 14 ตุลาคม 2545 จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบมาจากแบบทดสอบของความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ (อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2541) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน (รายละเอียดดูจากภาคผนวก) ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดแบบสอบถาม ตอนที่ 2 และ 3 เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับคือ ไม่เคย บางครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ

โดยกำหนดการให้คะแนนแต่ละระดับดังนี้

ไม่เคย	หมายถึง เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เกิดขึ้นเลยหรือนาน ๆ ครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง เป็นเหตุการณ์ หรือความรู้สึกที่ไม่เกิดขึ้นบ่อย
เป็นประจำ	หมายถึง เป็นเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นประจำ

ในการให้คะแนนเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาและการเผชิญความเครียดของนักกีฬามีข้อความทั้งทางบวกและทางลบจึงแบ่งเกณฑ์ดังนี้

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
3.00-4.0	นักกีฬามีความเครียดในระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองดังนี้

1. ทำหนังสือจากประธานกรรมการบัณฑิตประจำสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงนายกสมาคมมวยสากลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

2. การเก็บข้อมูล

2.1 ประชุมชี้แจงให้นักกีฬาทราบถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับ

เกี่ยวกับแบบสอบถาม

2.2 ขอความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถามตามความเป็นจริง

3. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

4. สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) เพื่อ

1. นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และแสดงจำนวนและร้อยละ
2. วิเคราะห์ระดับความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน