

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ ที่ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถามทั้งปลายปิดและปลายเปิด และใช้เวทีถอดบทเรียนจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยมุ่งศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เคยได้รับเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ทั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของนักกีฬาที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการจัดการความเครียดทั้งในระดับปัจเจกชนและระดับกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยในการวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มของนักกีฬา ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. ทำการศึกษาข้อมูลและแหล่งข้อมูลเบื้องต้น
2. ศึกษาข้อมูลด้านประชากรที่ใช้ในการวิจัย
3. จัดทำเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย
4. เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลข้อมูล
6. เขียนและนำเสนองานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาในสังกัดของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนหลักสูตรของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ปี 2551 ซึ่งเคยได้รับเหรียญรางวัลระดับมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยและร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 36 หัวหมากเกมส์ จำนวนทั้งหมด 72 คน จากชนิดและประเภทกีฬาที่แตกต่างกัน ดังตารางแสดงกลุ่มประชากร ดังนี้

ตาราง จำแนกจำนวนนักกีฬาที่ได้รับรางวัลในกีฬาแต่ละประเภท (กองพัฒนานักศึกษา งานกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551)

	ชนิดกีฬา	ชาย	หญิง	รวม (คน)
1	กรีฑา	1	-	1
2	ว่ายน้ำ	10	5	15
7	ซอฟท์บอล	5	-	5
8	เซปักตะกร้อ	-	7	7
9	คาบสากล	3	3	6
10	เทควันโด	-	2	2
12	เทเบิลเทนนิส	1	3	4
15	ยิงปืน	3	7	10
16	ยูโด	1	1	2
18	เปตอง	-	1	1
19	เรือพาย	5	4	9
20	ลีลาศ	3	2	5
21	ครอสเวิร์ด	-	2	2
25	คาบไทย	2	1	3
	รวม	32	40	72

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์มาจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมทั้งข้อมูลจากตัวนักกีฬาและงานกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยนำมาพัฒนาเป็นแนวทางของนักกีฬา เพื่อส่งเสริมและจัดการปัญหาทางสุขภาพด้านการจัดการความเครียด โดยใช้แบบสอบถามและแนวคำถามการสนทนากลุ่ม ดังนี้

1. ผู้วิจัย ทำหน้าที่เก็บรวบรวมข้อมูล จัดกิจกรรม และประสานงานเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมจัดกิจกรรม
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา(งานกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่) งานวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องความเครียดและการจัดการความเครียด
3. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป

4. แบบสอบถามที่เป็นชนิดปลายปิด (Closed-end Questionnaire) ใช้ในการสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความคาดหวังของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ส่วนที่ 3 ลักษณะความเครียดและระดับความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 4 รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 5 ปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 6 การสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการช่วยเหลือแก้ปัญหาเพื่อจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

5. แนวคำถามการสนทนากลุ่ม เพื่อใช้เป็นคำถามกับนักกีฬาในการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ระหว่างนักวิจัยและนักกีฬากลุ่มตัวอย่าง ในประเด็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ลักษณะความเครียดและระดับความเครียด รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียด เหตุผลของการใช้รูปแบบในประเภทต่างๆ ในการจัดการความเครียดและผลของแนวทางการจัดการความเครียดนักกีฬา รวมทั้งกลไกการสนับสนุนการจัดการความเครียดของมหาวิทยาลัย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถาม

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 สำรวจ สอบถามและนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางสร้างเครื่องมือ

1.3 สร้างเครื่องมือ

1.4 เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

1.5 ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามคำแนะนำ

1.6 เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง

1.7 ลงมือเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้เครื่องมือประกอบการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการดังนี้

1. ทำหนังสือผ่านสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมกีฬาในชนิดต่างๆของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตเข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัย
2. รวบรวมข้อมูลจากงานกีฬา กองพัฒนานักศึกษา งานวิชาการ และงานวิจัยที่มีผู้ทำการศึกษาวิจัยแล้ว เก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับระดับความเครียดของนักกีฬาจากแบบสอบถาม
3. การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ในนักกีฬาที่เลือกแบบเจาะจง จำนวน 10 คน การสนทนาและแสดงความคิดเห็นในเรื่อง ความเครียดของนักกีฬา เมื่อเกิดความเครียดแล้วมีรูปแบบและแนวทางการจัดการกับความเครียดอย่างไร
4. การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Unstructured Interview) เป็นการพูดคุยสนทนากับนักกีฬาเกี่ยวกับสภาพปัญหาของความเครียดทั้งจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ระดับของความเครียด รูปแบบและแนวทางการจัดการความเครียดแต่ละประเภท กลไกที่ได้รับการสนับสนุนผลของการจัดการความเครียด
5. แนวคำถามการสนทนากลุ่มโดยการคัดเลือกสมาชิกจากนักกีฬากลุ่มตัวอย่างมาสนทนามีการเตรียมข้อมูลคำถามไว้ล่วงหน้าก่อนการสนทนา เช่น ชีวิตความเป็นอยู่ก่อนเป็นนักกีฬา ความเป็นมาที่ทำให้เป็นนักกีฬา ประสบการณ์ที่ประทับใจ ประวัติสุขภาพ รูปแบบแนวทางการจัดการความเครียด เหตุผลที่ใช้การจัดการความเครียดตามรูปแบบต่างๆ การสนับสนุนของมหาวิทยาลัยต่อการจัดการความเครียดของนักกีฬา

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

กำหนดเนื้อหาที่จะทำการศึกษาตามขอบเขตการศึกษาวิจัย ประกอบด้วยการศึกษาพื้นที่ทำการวิจัย ศึกษาประชากร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา สภาพปัญหาและระดับของความเครียดในนักกีฬาทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยตัวผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้อง ทั้งที่เป็นตำรา เอกสารทางวิชาการ รายงานการวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงข้อมูลจากงานกีฬา กองพัฒนานักศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและกำหนดเครื่องมือวิจัย จากนั้นได้นำแนวทางการศึกษาวิจัยและการเลือกใช้เครื่องมือวิจัยไปปรึกษาขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดความชัดเจนเป็นระบบมากยิ่งขึ้น

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 72 คน โดยผู้วิจัยได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ฟากองพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตรวจสอบข้อมูลประวัติเบื้องต้นของนักกีฬาผลงานต่างๆ รวมถึงผลการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

1. จัดประชุมทำความเข้าใจกับกลุ่มประชากรนักกีฬาศึกษาและประเมินระดับความเครียด โดยตัวผู้วิจัยได้จัดประชุมกลุ่มตัวอย่างที่ได้คัดเลือกไว้ทั้งหมดรวมถึงข้อมูลส่วนบุคคลในด้านต่างๆ เช่น เพศ อายุ ประเภทกีฬาที่เล่น ระยะเวลาที่เคยเล่นกีฬา เป็นต้น โดยได้ชี้แจงและทำความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัดประชุม สอบถามกลุ่มตัวอย่างทุกคนเบื้องต้นว่ายินดีร่วมทำงานวิจัยหรือไม่ จากนั้นใช้แบบสอบถามการจัดการความเครียดที่จัดเตรียมไว้ ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกที่แท้จริง โดยอธิบายให้เข้าใจว่าเป็นการตอบแบบสอบถามที่ไม่มีถูกหรือผิด จากนั้นให้ตอบคำถามตามแบบสอบถามแต่ละส่วนตามลำดับและทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดกระบวนการต่างๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลตามความจริงและครบทุกส่วน

2. จัดสนทนากลุ่มเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง แนวทางของการจัดการความเครียด เหตุผลในการใช้รูปแบบประเภทต่างๆในการจัดการความเครียด และผลของการจัดการความเครียด รวมถึงระบบการสนับสนุนต่อความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 10 คน จากนักกีฬากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด นำข้อมูลบางอย่างที่ไม่ชัดเจนมาร่วมสนทนา ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มย่อยเป็นข้อมูลที่มีการตัดสินใจร่วมกันเพื่อหาข้อสรุปร่วมกัน

การตรวจสอบข้อมูล

เนื่องจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลมีทั้งปริมาณและคุณภาพ การตรวจสอบข้อมูล การกระทำโดยการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) คือ การรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม การสังเกต การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ มาหาความสัมพันธ์ แล้วจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ และทำการเก็บข้อมูลซ้ำหากข้อมูลที่ได้ไม่มีความชัดเจนเพื่อที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis) ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรม SPSS V.11 การหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์พร้อมกับการตรวจสอบข้อมูลอย่างต่อเนื่อง ตลอดระยะเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากการเข้าไปสัมภาษณ์ การจัดสนทนากลุ่ม(Focus Group Discussion) การสังเกตการณ์ นำมาจัดการข้อมูล แยกประเภทเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์และขอบเขตที่กำหนด จากนั้นจึงจะ

ทำการประมวลข้อมูลทุกประเภทเข้าด้วยกันเพื่อใช้ประกอบ ในการตีความหมายและสังเคราะห์เป็น ภาพรวมและนำมาอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามลำดับ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูล 2 ประเภทคือ

การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analysis) โดยผู้วิจัยใช้วิธีการตีความสร้างข้อสรุป ข้อมูลจากรูปรธรรมหรือปรากฏการณ์ที่มองเห็น โดยที่ข้อมูลที่จะสรุปนั้นจะต้องมีกระบวนการ ของการตรวจสอบข้อมูลจนมีความน่าเชื่อถือและได้รับการยืนยันจากหลายฝ่าย

การวิเคราะห์โดยจำแนกชนิดของข้อมูล (Typological Analysis) ผู้วิจัยใช้วิธีนี้เพื่อจำแนก เหตุการณ์ต่าง ๆ โดยยึดหลักแนวคิดในการจำแนกชนิดของข้อมูล ตามแนวคิดทฤษฎีของ Lofland ซึ่งแยกออกเป็นการกระทำ (Acts) คือ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วง ระยะเวลาใดเวลาหนึ่งไม่ยาวนานหรือต่อเนื่อง กิจกรรม (Activities) คือ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นในลักษณะต่อเนื่อง และความสัมพันธ์กับบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ความหมาย (Meaning) คือ การที่บุคคลอธิบายหรือสื่อสารหรือให้ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมหรือการกระทำ อาจจะ ได้แก่ โลกทัศน์ ค่านิยม ความเชื่อ ความสัมพันธ์ (Relationship) คือ ความเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคล หลายๆ คนในสังคมชุมชนในรูปแบบหนึ่งรูปแบบใด การมีส่วนร่วม (Participation) คือ การที่บุคคล ในชุมชนมีความผูกพันและทำกิจกรรมร่วม มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น สภาพสังคม (Setting) คือ สถานการณ์หรือสภาพการณ์ในการกระทำกิจกรรมที่กำลัง การศึกษาอยู่ การแยกชนิดของสิ่งที่ต้องสังเกตออกเป็นขั้นตอนนี้จะมีประโยชน์โดยตรงในแง่ของ การตรวจสอบว่าผู้วิจัยได้ทำงานครบถ้วนหรือไม่ และนำมาอธิบายถึงความเป็นมา สาเหตุและ ผลของการวิจัยต่อไป

เกณฑ์การแปลผลคะแนน จากค่าเฉลี่ย โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

มากที่สุด	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	4.21-5.00
มาก	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.41-4.20
ปานกลาง	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.61-3.40
น้อย	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.81-2.60
น้อยที่สุด	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.00-1.80