

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาถึงการเพิ่มความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลโดยการใช้จินตภาพ (Imagery) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเมืองเสถียร อำเภอศรีษะนาถ จังหวัดสุโขทัย ซึ่งได้ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว โดยมีรูปแบบของการวิจัยแบบ Randomized control-group pretest posttest design คือ

R	E	T ₁	X	T ₂	:	DE
R	C	T ₁	-	T ₂	:	DC

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนเมืองเสถียร อำเภอศรีษะนาถ จังหวัดสุโขทัย ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย และแบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยการสุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟ

เครื่องมือวัดความสามารถในการเสิร์ฟของการทดลองในครั้งนี้ใช้แบบทดสอบการเสิร์ฟของ รัสเซลล์และแลงจ์ (Russel and Lang Volleyball Test) (ภาคผนวก)

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

การฝึกจินตภาพจะฝึกกับกลุ่มทดลองซึ่งใช้แบบจินตภาพภายในฝึก 15 นาที โดยให้ผู้ที่ได้รับการฝึกหลับตาเพื่อให้มีสมาธิ และผู้ทำวิจัยเปิดเทปการฝึกจินตภาพของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และเทปที่ผู้วิจัยได้จัดทำเพื่อให้ผู้ถูกทดลองฝึกการสร้างภาพตาม

แบบฝึกจินตภาพที่ใช้ในการทดลอง

1. ฝึกความคุ้นเคยกับจินตภาพการมองเห็น กลิ่น รส การควบคุมภาพ และสิ่งแวดล้อมอื่นๆโดยเทปการฝึกจินตภาพของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. ฝึกจินตภาพตามขั้นตอนการเสิร์ฟวอลเลย์บอล โดยดัดแปลงแบบฝึกมาจากขั้น

จินตภาพการขว้างลูกดาร์ทของศิลปิน ชูวรรณาธาดา (2533) ซึ่งเริ่มจากสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของขนาด สนาม อุบัติกรรม ให้ระลึกถึงท่าทางของของตนเองในขณะที่ทำการเลิฟ แล้วจึงสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเลิฟตามขั้นตอน เริ่มจากส่วนสุดท้ายคือเป้าหมายและย้อนกลับมาสู่ส่วนแรก คือตนเองกำลังเลิฟพร้อมทั้งความรู้สึกในขณะเดียวกันหลังจากฝึกสร้างภาพเคลื่อนไหวตามขั้นตอนเสร็จสิ้นแล้วจึงแสดงทักษะจริง ซึ่งจัดไว้ในโปรแกรมการฝึก(อ้างใน จรินทร์ ไซ่สกุล, 2534)

วิธีการฝึกจินตภาพในการเลิฟวอลเลย์บอล

ผู้วิจัยได้นำเทปการฝึกจินตภาพของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเนื้อหาภายในเทปทั้งหมดจะรวมผู้ฝึกเป็นเรื่องราวให้ถ่ายทอดจินตภาพ เมื่อผู้ฝึกจินตนาการตามเทปของกรมสุขภาพจิตเสร็จแล้วจึงนำเทปที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นให้ผู้ฝึกได้ฟังและจินตนาการตาม ซึ่งเนื้อหาภายในเทปมีดังนี้

1. ในส่วนแรกของเทปจะฝึกควบคุมภาพให้ชัดเจน ซึ่งแยกกระบวนการจินตภาพเป็นส่วนๆ เช่น ให้ผู้ฝึกสร้างจินตนาการถึงอุปกรณ์ภายในสนาม หรือเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย พร้อมด้วยรายละเอียดต่างๆ เช่น ขนาดความสูงของเสา ความสูงของตาข่าย ความกว้างของสนาม

2. ในส่วนท้ายของเทปจะเป็นเนื้อหาในส่วนของการจินตภาพการเคลื่อนไหวซึ่งมีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1.1 สร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล

1.2 สร้างภาพในใจของเป้าหมาย

1.3 สร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอลซึ่งวางอยู่ตรงกลางเป้าหมาย

1.4 สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของลูกวอลเลย์บอลลอยข้ามตาข่ายมา

หาตนเองแล้วจับลูกบอลไว้

1.5 สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเลิฟลูกวอลเลย์บอลข้าม

ตาข่ายไปยังเป้าหมาย

สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามวอลเลย์บอลโรงเรียนเมืองลียง อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดสุโขทัย
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. เทปกาว

4. เครื่องเล่นเทป
5. เทปบันทึกเสียง
6. ตะกร้าใส่ลูกวอลเลย์บอล
7. โบบันทึก
8. ปากกา

ขั้นตอนการฝึก

ก่อนที่จะทำการวิจัย ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกการสร้างจินตภาพ (Imagery) และได้สอบถามผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพหลายท่าน ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงาน และขอความร่วมมือในการทดลองจากท่านผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองเซลิ้ง ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้อง แจ้งเรื่องที่จะทำการทดลอง ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. แบ่งวันทำการทดลองคือกลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะมาทดสอบ วันจันทร์, พุธ, ศุกร์
2. กลุ่มฝึกทักษะเพียงอย่างเดียวมาทำการทดสอบวันอังคาร, พฤหัสบดี และ เสาร์ นัดผู้ที่จะทดลองมาวันละประมาณ 5-10 คน
3. เมื่อนัดผู้ที่จะทำการทดลองมาแล้วก็ทำการ Pre-test
4. Pre-test คือนำผู้ถูกทดลองที่มีคุณสมบัติ คือได้ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว มาทดสอบโดยให้ผู้ถูกทดลองเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลจำนวน 10 ลูก แล้วบันทึกผล
5. จากนั้นแบ่งผู้ถูกทดลองเป็นสองกลุ่มโดยการสุ่ม
6. เมื่อทำการแบ่งกลุ่มแล้วหลังจากนั้นจึงทำการฝึก ซึ่งแยกฝึกระหว่างกลุ่มฝึกทักษะและกลุ่มฝึกทักษะควบคู่จินตภาพตามวันที่ได้กำหนดไว้
7. หลังจากฝึกเสร็จก็ทำการ Post-test แล้วทำการบันทึกผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ติดต่อกับทางโรงเรียนเมืองเซลิ้ง และอาจารย์สอนพลศึกษาเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทดลอง
2. ผู้วิจัยควบคุมการทดลองและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวม คือ

กลุ่มฝึกทักษะควบคู่กับจินตภาพ

1. ข้อมูลที่ได้จากก่อนทำการฝึกจินตภาพกับทักษะการเลี้ยวรถ
2. ข้อมูลที่ได้จากหลังทำการฝึกจินตภาพกับทักษะการเลี้ยวรถ

กลุ่มฝึกทักษะ

1. ข้อมูลที่ได้จากก่อนทำการฝึกทักษะการเลี้ยวรถอย่างเดียว
2. ข้อมูลที่ได้จากหลังทำการฝึกทักษะการเลี้ยวรถอย่างเดียว

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ เอส พี เอส เอส (SPSS-Statistical Package for the Social Science) ซึ่งสถิติที่ใช้คือ t-test ซึ่งเป็นการทดสอบค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของ Pre-test กับ Post-test ของกลุ่มฝึกทักษะและกลุ่มฝึกทักษะควบคู่จินตภาพ