

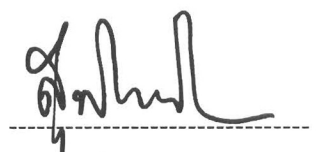
ราชันย์ เกลียวศิลป์ 2550: ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อ
ความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน
ในนักกีฬาซูประเภทยูทธร ประดิษฐ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ปรชานกรรมการ
ที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์สุพิตร สมาหิโต, Ph.D. 125 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างของ ผลของการฝึกการผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมง
ก่อนการแข่งขันในนักกีฬาซูประเภทยูทธร กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาซูชายประเภทยูทธร
ประเภทยูทธร ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 35 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ. 2549 จำนวน 16 คน
โดยได้มาจากการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบ
ความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2R: CSAI – 2R และ
โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ของ Jacobson โดยใช้เวลาในการฝึกทั้งสิ้น 8
สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องทำการทดสอบความวิตก
กังวลแบบสถานการณ์ และวัดค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ในช่วงก่อนการฝึก 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมง
ก่อนการแข่งขัน สำหรับอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต จะทำการวัดก่อนและหลังการฝึกทุก
ครั้ง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผล โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่าง
ภายในกลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำด้วยสถิติ one – way analysis of variance
(ANOVA) with repeated measure ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มโดย
วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมด้วยสถิติ analysis of covariance (ANCOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่าง
เป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ภายในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองใน
ช่วงเวลา 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. คะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ในช่วงเวลา
2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในช่วงเวลา 7 วัน
และ 1 วันก่อนการแข่งขันไม่พบความแตกต่าง


ลายมือชื่อนิสิต


ลายมือชื่อประธานกรรมการ

16 มี.ค. 2550