



วิทยานิพนธ์

ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อความวิตกกังวล
แบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน
ในนักกีฬาวูซูประเภทประลองยุทธ

**The Effect of Progressive Muscle Relaxation Training upon State Anxiety
during the Period of Seven Days, One Day and Two Hours
before the Competition in Wushu (Sanshou) Players.**

นายราชันย์ เฉลียวศิลป์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

ปริญญา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันในนักกีฬาวูซูประเภทประลองยุทธ

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Training upon State Anxiety during the Period of Seven Days, One Day and Two Hours before the Competition in Wushu (Sanshou) Players.

นามผู้วิจัย นายราชนันท์ เฉลียวศิลป์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุพิตร สมาหิโต, Ph.D.)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิรักษ์ เทียนทอง, วท.ม.)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์บรรจบ ภิรมย์คำ, กศ.ม.)

ประธานสาขาวิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริพร ศศิมนฑลกุล, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์วินัย อัจจงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อความวิตกกังวล
แบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน
ในนักกีฬาซูโม่ประเภทประลองยุทธ

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Training upon State Anxiety
during the Period of Seven Days, One Day and Two Hours before the Competition
in Wushu (Sanshou) Players.

โดย

นายราชันย์ เกลียวศิลป์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรจารย์กีฬา)

พ.ศ. 2550

ราชนันท์ เกลียวศิลป์ 2550: ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อ
ความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน
ในนักกีฬาชูประเภทประลองยูทธ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)
สาขาวิทยาศาสตรการกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ปรธานกรรมการ
ที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์สุพิตร สมานิต, Ph.D. 125 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างของ ผลของการฝึกการผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ในช่วงเวลา 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมง
ก่อนการแข่งขันในนักกีฬาชูประเภทประลองยูทธ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาชูชายประเภท
ประลองยูทธ 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
และ1 วันก่อนการแข่งขันไม่พบความแตกต่าง

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อปรธานกรรมการ

Rachan Chaleawsilp 2007: The Effect of Progressive Muscle Relaxation Training upon State Anxiety during the Period of Seven Days, One Day and Two Hours before the Competition in Wushu (Sanshou) Players. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Associate Professor Supitr Samahito, Ph.D. 125 pages.

The purposes of this research were to study and compare the effects of progressive muscle relaxation training upon state anxiety during the period of seven days, one day and two hours before the competition in Wushu (Sanshou) players. The samples were divided by simple random sampling selection of sixteen male Sanshou players, who attended the 35th National Games, at Suphanburi Province, 2006. The instruments used in the study were the Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R: CSAI – 2R and progressive muscle relaxation training program by Jacobson's. Data was collected in 8 weeks, three times a week on Monday, Wednesday and Friday. The subjects, both the control and the experimental groups were asked to check the Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2R: CSAI – 2R and electromyography biofeedback measure during the period of seven days, one day and two hours before the competition, heart rate and blood pressure measurement were recorded before and after executive practice. Data were then statistically analyzed by using mean, standard deviation, one – way ANOVA with repeated measure. The obtained data were statistically different of anxiety score between groups by ANCOVA along with the multiple comparisons testing using the Tukey. All testing used the .05 level of significant.

The major findings were as follows:

1. The anxiety score of the control and the experimental groups during the period of seven days, one day and two hours before the competition were significantly different at the level of .05
2. The anxiety score between the control and the experimental groups during two hour before the competition was significantly different at the level of .05 while there were not significantly different during the seven days as well as one day before the competition.

Student's Signature

Thesis Advisor's Signature

-----/-----/-----

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาหิโต ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสิทธิ์ เทียนทอง และ รองศาสตราจารย์ บรรจบ ภิรมย์คำ กรรมการวิชาเอก และผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย รองศาสตราจารย์ สมบูรณ์ จิระสถิตย์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ตลอดจนให้ความช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองอธิการบดีประจำสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอ่างทอง ที่สนับสนุนสถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำวิจัย และผู้อำนวยการกองวิจัยวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ที่ได้อำนวยความสะดวกเรื่องมือในการเพื่อการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบพระคุณนักกีฬาอาวุชูประเภทประลองยุทธทุกคน ที่เสียสละเวลา เป็น กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัย เพื่อศึกษาถึงองค์ความรู้ในด้านจิตวิทยา อันเกิดประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับกีฬาอาวุชูประเภทประลองยุทธประเทศไทยสืบไป

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ รวมทั้งผู้เขียนตำรา เอกสาร บทความต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและนำมาอ้างอิงในงานวิจัยครั้งนี้

คุณค่าอันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนผู้มีอุปการะคุณทุกท่าน

ราชันย์ เฉลียวศิลป์

มีนาคม 2550