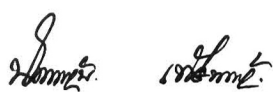


นันทวัน เทียนแก้ว 2550: ผลของการเดินแอโรบิกชกมวยกับการฝึกโยคะที่มีต่อระดับความเครียด
ของผู้ต้องขังหญิง ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์สุพิตร สามีโต, Ph.D. 114 หน้า

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาความแตกต่างผลของการเดินแอโรบิกชกมวยกับการฝึกโยคะที่มีต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ต้องขังหญิงทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิงธนบุรี ถนนนครนายกคลอง 5 จังหวัดปทุมธานี มีอายุเฉลี่ย 30.33 ปี จำนวน 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆละ 10 คน โดยวิธีการจัดสมาชิกเข้ากลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเดินแอโรบิกชกมวย กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโยคะ และกลุ่มควบคุม ทำกิจวัตรประจำวัน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 09:00 – 11:00 น.และวัดระดับความเครียดที่ได้จากเครื่องวัดการให้ข้อมูลย้อนกลับคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 1 ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2 ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (analysis of covariance: ANCOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one – way analysis of variance with repeated measure) การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two – way analysis of variance with repeated measure) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ Tukey ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระดับความเครียดโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม ให้ผลต่อระดับความเครียดที่ได้จากเครื่องวัดการให้ข้อมูลย้อนกลับคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การทดสอบภายในกลุ่ม พบว่าหลังสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 1 ระดับความเครียดโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อมีแนวโน้มลดลง กลุ่มทดลองที่ 2 ระดับความเครียดโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มควบคุม ระดับความเครียดโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การเดินแอโรบิกชกมวยกับการฝึกโยคะมีผลต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำการเดินแอโรบิกชกมวยกับการฝึกโยคะไปใช้เพื่อลดระดับความเครียดให้กับผู้ต้องขังหญิงต่อไป



ลายมือชื่อนิสิติ



ลายมือชื่อประธานกรรมการ

14 / กพ. / 2550