

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ : ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องที่มีต่อ
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของ
นักวิ่งมาราธอน

ชื่อผู้เขียน : นายวิรุฑฐ แก้วศรี

ชื่อปริญญา : ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา : พลศึกษา

ปีการศึกษา : 2545

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ :

1. อาจารย์ ดร. ชาญชัย ขอบธรรมสกุล ประธานกรรมการ
2. รองศาสตราจารย์รัตนา เสงส์สวัสดิ์
3. อาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักวิ่งมาราธอน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งมาราธอน สโมสรทหารอากาศ จำนวน 14 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 7 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน โดยในกลุ่มทดลองทำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ตามโปรแกรมของจาคอบสัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน รวม 32 ครั้ง ในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ โดยทำการวัดค่าความตึงเครียดทางร่างกาย รวมทั้งหมด 6 ครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1 ทำการวัดก่อนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ครั้งที่ 2 ทำการวัดหลังการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ไปแล้ว 4 สัปดาห์ (4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน) ครั้งที่ 3 ทำการวัดหลังการ

ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ไปแล้ว 6 สัปดาห์ (2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน) ครั้งที่ 4 ทำการวัดหลังการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ไปแล้ว 7 สัปดาห์ (1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน) ครั้งที่ 5 ทำการวัดหลังการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ไปแล้ว 8 สัปดาห์ (1 วันก่อนการแข่งขัน) ครั้งที่ 6 ทำการวัดหลังจากการแข่งขัน โดยไม่มีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (1 วันหลังการแข่งขัน) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียวชนิดวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของ ทูกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. ในกลุ่มทดลอง คะแนนจากการวัดความวิตกกังวลด้านจิตใจ พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังจากการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ไปแล้ว 7 สัปดาห์ (1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.85 8 สัปดาห์ (1 วันก่อนการแข่งขัน) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.57 และ 1 วันหลังการแข่งขัน ไม่มีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.71 ซึ่งคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง เท่ากับ 19.57 โดยในแต่ละครั้งของการวัดมีคะแนนเฉลี่ยลดลงจากคะแนนเฉลี่ย ก่อนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ในกลุ่มทดลอง คะแนนจากการวัดความวิตกกังวลด้านร่างกาย คะแนนเฉลี่ยหลังจากการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ไปแล้ว 8 สัปดาห์ (1 วันก่อนการแข่งขัน) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.57 และ 1 วันหลังการแข่งขัน ไม่มีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.85 ซึ่งคะแนนเฉลี่ย ก่อนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง เท่ากับ 22.28 โดยในแต่ละครั้งของการวัดมีคะแนนเฉลี่ยลดลงจากคะแนนเฉลี่ย ก่อนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ในกลุ่มทดลอง คะแนนจากการวัดความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนนเฉลี่ยหลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ไปแล้ว 8 สัปดาห์ (1 วันก่อนการแข่งขัน) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 32.85 และ 1 วันหลังการแข่งขัน ไม่มีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 32.28 ซึ่งคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง เท่ากับ 27.14 โดยในแต่ละครั้งของการวัดมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม การวัดค่าตั้งเครียดทางร่างกาย หลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

This study was conducted to study and compare the effects of progressive muscle relaxation training on state anxiety in marathon runners. The subjects, who were 14 athletes of the Royal Thai Air force, were divided into 2 groups--control and experimental. The experimental group underwent Jacobson's progressive muscle relaxation training four days a week for eight weeks totaling 32 times. Their somatic stress was measured using Martens Competition State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) and heart rate monitored six times: before the training; during the fourth, the sixth, the seventh, and the eighth week of the training; and, one day after the competition. The data so obtained were analyzed for means and standard deviation by SPSS/PC⁺. The one-way analysis of variance was employed to determine the significant differences among the means, and the Tukey method to test the differences between pairs. The results were as follows:

1. The mental state anxiety levels of the marathon runners in the experimental group measured in the seventh and the eighth week and one day after the competition averaged 14.85, 14.57 and 13.71, respectively, significantly lower than that measured before the training which was 19.57. Those in the control group showed no such significant differences

2. The physical state anxiety levels of the marathon runners in the experimental group measured in the eighth week and one day after the competition averaged 16.57 and 15.85, respectively, significantly lower than that measured before the training which was 22.28. Those in the control group showed no such significant differences.

3. The marathon runners in the experimental group displayed significant increase in their self-confidence levels measured one day before and after the competition averaging 32.85 and 27.14, respectively, compared to those measured before the training of 27.14.

4. No significant difference was found in the marathon runners' stress levels between the two groups.