

ผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษา



นางสาวสร่างค์ เมธานนท์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2536

ISBN 974-581-929-8

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

019578

110190452

EFFECTS OF PRACTISING THE MINDFULNESS MEDITATION
ON ATHLETES ' ANXIETY



Mrs. Surang Meranon

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Thesis Submitted in Partial Fullfilment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1993

ISBN 974-581-929-8

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษา
โดย นางสาวรงค์ เมรานนท์
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณชาติ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณราย ทวีพระประภา



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต

[Signature]
.....

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัญ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

[Signature] ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครชู)

[Signature] อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณชาติ)

[Signature] อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณราย ทวีพระประภา)

[Signature] กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สวิตนา สุวรรณเขตนิคม)

[Signature] กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นัยพินิจ คชภักดิ์)

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว

สรุปร่างค์ เมรอนนท์ : ผลของการฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา
(EFFECTS OF PRACTISING THE MINDFULNESS MEDITATION ON ATHLETES' ANXIETY) อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาชัย สุวรรณธาดา
รองศาสตราจารย์ ดร.พรณราย ทรัพย์ประภา. 229 หน้า. ISBN 974-581-929-8

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาชายที่มีความสามารถต่างกัน 3 ระดับ คือ นักกรีฑาทีมชาติ นักกรีฑาเยาวชนทีมสโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 26, 38 และ 25 คน ตามลำดับ ผู้วิจัยได้ทดสอบก่อน โดยทดสอบตัวแปร 3 ตัวคือ คะแนนความวิตกกังวล เบอร์เนตคลีนสมองเบต้า และเวลาปฏิกริยาตอบสนอง นำค่าที่ได้มาจับคู่เป็นสองกลุ่มแล้วสุ่มเข้ากลุ่มด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้จำนวนตัวอย่างในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาทีเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และทดสอบภายหลังในสัปดาห์ที่ 4 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทาง ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีของ ทูกี (เอ)

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. นักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมสถาบันราชภัฏฯ มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกีฬากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2535

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

C042404 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: THE MINDFULNESS MEDITATION/ATHLETES/ANXIETY

SURANG MERANON : EFFECTS OF PRACTISING THE MINDFULNESS MEDITATION ON ATHLETES' ANXIETY. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. SILPACHAI SUWANATHADA, PH.D.; ASSO. PROF. PARNARAI SAPAYAPRAPA, PH.D. 229 pp. ISBN 974-581-929-8

The purposes of this investigation were to study and compare the athletes' anxiety. The fifty-four male subjects were purposely chosen from three levels of competitive performance. The first was the Thai National athletes, the second was the youth athletes of the Thai Royal Air Force and the third was the athletes of Petchburi-widhayalongkorn, Rajabhat Royal Institute. The STAI-YIII, the percentage of Beta rhythm, and the reaction time were used to be pretested. Matching the subjects by pairs, then each pair was managed into two groups. Afterwards, the two groups were randomly assigned into experimental and control groups by simple random sampling. The experimental group practised the Mindfulness Meditation for 4 weeks, from Monday to Friday. Each session of practising was thirty minutes. The data were collected at the end of the fourth week. The SPSS/PC computer programs were used to analyzed the data in terms of Two-Way Multivariate Analysis of Variance (Two-Way MANOVA), One-Way Analysis of Variance (One-Way ANOVA) and Tukey (a) Method.

It was found that :

1. The Thai National athletes' anxiety significantly differed from the other two groups' at .05 level.
2. The experimental group significantly reduced anxiety at .05 level.
3. The experimental group had significantly less anxiety than the control group at .05 level.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาควิชา..... PHYSICAL EDUCATION

สาขาวิชา..... PHYSICAL EDUCATION

ปีการศึกษา..... 1992

ลายมือชื่อนิสิต..... *S. M.*

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... *Silpachai*

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม..... *Parnarai*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้เพราะผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณชาติ และรองศาสตราจารย์ ดร. พรรณราย ทวีพระประภา ได้กรุณาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา แนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบนิมัสการขอบพระคุณท่านพระครูภาวนานุศาสตร์ เจ้าอาวาสวัดไตรงาม ธรรมธาราม ตำบลดอนมะสังข์ อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี พระอาจารย์สุพจน์ สุวัจโน พระอาจารย์สมควร เขมรโต พระอาจารย์บุญชูและวิปัสสนาจารย์อีกหลายท่านที่ได้กรุณาแนะนำ วิชาการฝึกเจริญสติปัญญา 4 นิมัสการขอบพระคุณพระภิกษุที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะกรรมการหลักสูตรปริญญาคุณวุฒิปบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและรองศาสตราจารย์ศิริชัย กาญจนวาสี ที่ได้กรุณาแนะนำ ปรับปรุง และแก้ไขข้อบกพร่องของงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณศาสตราจารย์ น.พ. ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และอาจารย์บุญเจริญ วงศ์กิตติศึกษา ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำการใช้เครื่องมือเอนเตอร์หน้าที่ส่อง

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม นักกรีฑาทิมชาติ นักกรีฑาเยาวชนทีม สโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยการณ ที่ได้สละเวลามาเป็นกลุ่มตัวอย่างช่วยในการวิจัยครั้งนี้ลงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณรองศาสตราจารย์นภพร ทศนัยนา ที่กรุณานำตำราและงานวิจัยในต่างประเทศมาให้ซึ่งช่วยให้เนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนต นวกิจกุล และคุณนิตกร โรจนวิภาต ที่ได้ช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ

ความดีของวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขออุทิศแก่ บิดามารดา ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ น้อง ๆ และบุตรที่ส่งเสริมและสนับสนุนในงานวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลงได้ในที่สุด

สร้างค์ เมธานนท์

สารบัญ



หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตารางประกอบ.....	ณ
สารบัญภาพและแผนภูมิประกอบ.....	ด

บทที่

1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	12
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	13
คำนิยามเชิงปฏิบัติการที่ใช้ในการวิจัย.....	14
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	16
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17

บทที่	หน้า	
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	72
	การออกแบบวิจัย.....	72
	กลุ่มตัวอย่าง.....	73
	ประชากร.....	73
	การเลือกขนาดของกลุ่มตัวอย่าง.....	73
	การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	74
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
	การวางแผนการวิเคราะห์ข้อมูล.....	102
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	111
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	127
	บรรณานุกรม.....	143
	ภาคผนวก	160
	ภาคผนวก ก.....	161
	ภาคผนวก ข.....	164
	ภาคผนวก ค.....	169
	ภาคผนวก ง.....	176
	ภาคผนวก จ.....	179
	ภาคผนวก ฉ.....	213
	ประวัติผู้วิจัย	229

สารบัญตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	โครงสร้างของแบบฝึกเจริญสติปัฏฐาน4	78
2	ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความกับประเด็นย่อย ประเด็นหลักและ วัตถุประสงค์ของแบบฝึกเจริญสติปัฏฐาน4.....	82
3	ตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหาของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน4.....	88
4	โครงสร้างของแบบประเมินสภาพความรู้สึกของตนเอง.....	94
5	ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความกับประเด็นย่อย ประเด็นหลักและ วัตถุประสงค์ของแบบประเมินสภาพความรู้สึกของตนเอง.....	95
6	ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาของแบบประเมินสภาพความรู้สึกของตนเอง	96
7	แบบแผนการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทาง.....	107
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวล คลื่น สมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และนักกรีฑาทีมชาติบ้านราชภัฏกลุ่มทดลอง.....	107
9	การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวล ของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมชาติบ้านราชภัฏกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม.....	108
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล เปอร์เซ็นต์คลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง.....	109
11	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตัวแปรในแต่ละระดับความ สามารถของนักกีฬา.....	109
12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวล คลื่น สมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองก่อนการทดลองของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมชาติบ้านราชภัฏ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม...	112

13	การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางของความวิตกกังวลก่อนการทดลองของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมสถาบันราชภัฏ.....	114
14	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลคลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองก่อนการทดลองของนักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่างกัน.....	115
15	การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาตอบสนองก่อนการทดลองของนักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่างกัน.....	116
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวล คลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง หลังการทดลองของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมสถาบันราชภัฏกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุม.....	117
17	การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางของความวิตกกังวล หลังการทดลองของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมสถาบันราชภัฏกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	119
18	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลคลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง หลังการทดลองของนักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่างกัน.....	120
19	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง หลังการทดลองของนักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่างกัน.....	121
20	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลคลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง หลังการทดลองของนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	122
21	ผลต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หลังการทดลองและก่อนการทดลองของคะแนนความวิตกกังวล คลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมสถาบันราชภัฏกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	123

22	การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางของผลต่างหลังการทดลอง และก่อนการทดลองของความวิตกกังวลของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมเฮาซัน และทีมสถาบันราชภัฏ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	124
23	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลต่างหลังการทดลองและก่อนการ ทดลองของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล คลื่นสมองบีตา และ เวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	125



สารบัญภาพและแผนภูมิประกอบ



ภาพที่

หน้า

1	สิ่งเร้าจากมือจะผ่านไปยังบริเวณรีเซปเตอร์เฉพาะที่เปลือกสมองใหญ่ และจะแยกส่งผ่านไปที่ระบบเรติคูลาร์ฟอร์เมชันซึ่งกระตุ้นบริเวณต่าง ๆ ในเปลือกสมองใหญ่.....	20
2	ผังแสดงการติดต่อของทางเดินประสาทที่เกี่ยวข้องกับการมีสติ.....	22
3	สมาธิขั้นต่าง ๆ กับปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์.....	25
4	รูปแบบการเกิดความวิตกกังวล.....	29

แผนภูมิที่

1	แสดงคะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม....	135
2	แสดงคลื่นสมองบีตาของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	137
3	แสดงเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม....	139