

ผลของการสะกดจิตตนเองที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา
ของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา

สุพัตรา รักษาสนธิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2548

ISBN 974-502-668-9

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

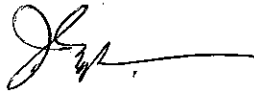
การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุน และส่งเสริมการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีภาคต้น ปีการศึกษา 2547

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ สุภัตรา รักษาสนธิ์ จบเรียบร้อยแล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

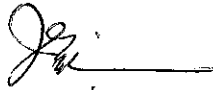


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์คุณภัทร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

..... กรรมการ
(ดร. สมศักดิ์ ลิลา)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า



..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์คุณภัทร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

..... กรรมการ
(ดร. สมศักดิ์-ลิลา)

..... กรรมการ
(ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมคิด บุญเรือง)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬาของ
มหาวิทยาลัยบูรพา



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่...18...เดือน...พฤษภาคม...พ.ศ. 2548

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ แก่ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ และดร.สมศักดิ์ ลิลา กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.สืบสาย บุญวิรัตน์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย และอาจารย์อรพินท์ อยู่มน ที่ได้อนุญาตให้เวลาอันมีค่าในการตรวจสอบความ เทียบตรงของโปรแกรมและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ และทรงคุณค่าอย่างยิ่งต่อการวิจัยนี้ ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่กรุณาให้ทุน สนับสนุนการวิจัย

ขอขอบพระคุณคณาจารย์โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ โอกาสและอนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในโรงเรียนได้อย่างสะดวก รวมทั้งได้รับความร่วมมือ อย่างดียิ่งจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ขอขอบพระคุณในการให้ความ ร่วมมือตลอดจนกำลังใจที่มีแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณ อา พี่ชาย และพี่สะใภ้ที่เสียชีวิตไปแล้ว ที่ให้ความห่วงใย เป็นกำลังใจ และสนับสนุนด้วยดีตลอดมา ขอขอบคุณ คุณวรารกร ทรัพย์วิระปกรณ์ ที่ให้คำปรึกษาและให้ความ ช่วยเหลือพร้อมทั้งเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยมาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนบุคคลอื่นที่มีได้เอื้อนามไว้ ณ ที่นี้ ซึ่งมีส่วนทำให้งานวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี

สุดท้ายขอขอบคุณคนสำคัญ ที่เป็นทั้งแรงกระตุ้น แรงบันดาลใจ และเป็นทุก ๆ อย่างให้ ผู้วิจัยมีแรงใจในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ขอขอบคุณตัวเองที่อดทน และสู้จนทำให้งานวิจัยสำเร็จ ได้อย่างสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณค่า และประโยชน์อันพึงได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ ขอถวายเป็นพุทธบูชา และบูชาพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอาจารย์ และทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนการศึกษา ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพดี และมีความสุขตลอดไป

สุพัตรา รักษาสนธิ์

44911342: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: การสะกดจิตตนเอง/ ความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา/ นักกีฬาระดับมัธยมศึกษา

สุพัตรา รักษาสนธิ: ผลของการสะกดจิตตนเองที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา (THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS ON AGGRESSION OF SECONDARY SCHOOL ATHLETES) อาจารย์ควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ, Ph.D., สมศักดิ์ ลิลา, Ed.D. 67 หน้า. ปี พ.ศ. 2548.

ISBN 974-502-668-9

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกสะกดจิตตนเองที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬานักกีฬาระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาฟุตบอลและบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา คัดเลือกโดยการเรียงลำดับคะแนนจากน้อยไปหามากแล้วจับคู่คะแนนกลุ่มตัวอย่าง (Matched-pair) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 21 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบทดสอบความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬา และโปรแกรมการฝึกสะกดจิตตนเอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subject variable)

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะก่อนและระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะระหว่างการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ แตกต่างกับระยะระหว่างการทดลอง 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

44911342: MAJOR: EXERCISE & SPORT SCIENCE; M.Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: SELF-HYPNOSIS, AGGRESSION IN SPORT, SECONDARY SCHOOL ATHLETES.

SUPATTRA RAKSARSON: THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS ON AGGRESSION OF SECONDARY SCHOOL ATHLETES. THESIS ADVISORS: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., SANTIPONG PLUNGSUWAN, Ph.D., SOMSAK LILA, Ed.D. 67 P. 2005. ISBN 974-502-668-9

This experimental research is aimed to investigate an effect of hypnosis practices on aggression levels of secondary school athletes. The samples were 42 secondary school basketball and volleyball athletes who were equally selected through matched-pair technique and divided into two group: the treatment (with hypnosis practice) and the control. The subjects in the treatment group practiced hypnosis technique for 3 days/week for 8 weeks after the normal practice. A thirty-one items aggression test was administered to all subjects at the first, 4th week and 8th in order to identify their levels of aggression. The control group, on the other hand, practiced their normal practice at the same length of time. A repeated measure analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subject variable was utilized to test the hypnosis. The result indicated that there was an interaction between types (hypnosis VS control group) and time of practice (first, 4th week and 8th week) The student athletes who practiced hypnosis showed lower level of aggression statistically the control group athletes with statistical significant at the 0.5 level. The difference was not found during 4th and 8th week. Moreover, there was a different between the levels of aggression of the athletes in hypnosis group during the first, 4th week and 8th week with statistical significant at the 0.5 level. In conclusion, hypnosis with regular practice seemed to have an impact on the levels of aggression but needed an amount of time to practice before it would be effective.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
การสะกดจิตตนเอง.....	7
ความหมายของการสะกดจิตตนเอง.....	7
ประโยชน์ของการฝึกสะกดจิตตนเอง.....	8
วิธีการฝึกสะกดจิตตนเอง.....	10
ความก้าวร้าวในการกีฬา.....	14
ความหมายของความก้าวร้าวในการกีฬา.....	14
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวในการกีฬา.....	17
ผลกระทบของความก้าวร้าวในการกีฬา.....	23
การสะกดจิตตนเองกับความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา.....	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	27
กลุ่มตัวอย่าง.....	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
การดำเนินการทดลอง.....	28
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	40
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
อภิปรายผล.....	41
ข้อเสนอแนะ.....	44
บรรณานุกรม.....	46
ภาคผนวก.....	50
ภาคผนวก ก.....	51
ภาคผนวก ข.....	59
ภาคผนวก ค.....	65
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	67

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง.....	29
2 คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความก้าวร้าว ของนักกีฬาในกลุ่มที่ ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเอง และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเอง ในระยะ ต่าง ๆ ของการทดลอง.....	33
3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของนักกีฬาระหว่าง วิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง.....	34
4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	35
5 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะระหว่างการทดลอง.....	36
6 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	36
7 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลา ของนักกีฬาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเอง.....	37
8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวเป็นรายคู่ ของนักกีฬาที่ได้รับการฝึก สะกดจิตตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะระหว่างการทดลอง และระยะหลัง การทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method).....	38
9 ผลการทดสอบย่อย ของระยะเวลา ของนักกีฬาในกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเอง..	38
10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวเป็นรายคู่ ของนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึก สะกดจิตตนเอง ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method).....	39

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงความไม่ชัดในการแยกแยะ ความกำว้ราวแบบ โกรธเด่น ความกำว้ราวที่เป็น เครื่องมือ และพฤติกรรมฮึกโหม.....	16
2 แสดงการเกิดพฤติกรรมกำว้ราว และพฤติกรรมต่างๆจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์.....	20
3 อธิบายสมมติฐานของการระบายอารมณ์.....	22
4 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	35

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University