

เปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบการเกร็งและคลายอย่างเป็นระบบ
(Active Progressive Muscle Relaxation) กับการฟังดนตรีลูกทุ่งต่อการลดความเครียด
ของทหารเกณฑ์

สมณา มีคุณ

๒๒ ส.ค. ๒๕๔๖

1 6088 4

เริ่มบริการ

๒๐ ต.ค. ๒๕๔๖

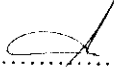
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
มีนาคม ๒๕๔๕

ISBN 974 - 616 - 218 - 7

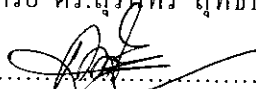
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์
ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

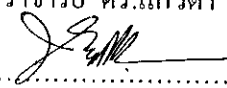
 ประธาน
(รองศาสตราจารย์วิณี ชิตเชิดวงศ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

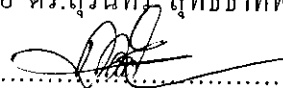
คณะกรรมการสอบปากเปล่า

 ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ)

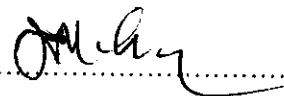
 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิณี ชิตเชิดวงศ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ ๓๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนในการทำวิจัยจาก
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษาและช่วยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องอย่างดียิ่งจาก รศ.วิณี ชิดเชิดวงษ์ ซึ่งเป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ และ ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้และประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ รศ.ดร. สุกรี เจริญสุข ที่ได้ให้ความกรุณาและคำแนะนำในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยรวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้บังคับกองพันทหารช่างที่ 2 รักษาพระองค์ และเจ้าหน้าที่รวมทั้งทหารเกณฑ์ ค่ายศรีโสธร จ.ฉะเชิงเทรา ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ตลอดจนทุกๆ ท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจสำคัญยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้สำเร็จด้วยดี

สมณา มีคุณ

38920909 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา ; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ : การฟังดนตรีลูกทุ่ง / การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ / ความเครียด

สมณา มีคุณ : เปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบการเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ (Active Progressive Muscle Relaxation) กับการฟังดนตรีลูกทุ่งต่อการลดความเครียดของทหารเกณฑ์ (COMPARATIVE STUDY ON THE EFFECT OF MUSCLE RELAXATION TRAINING AND COUNTRY MUSIC IN STRESS REDUCTION FOR DRAFTEES) อาจารย์ที่ปรึกษา : วิณี ชิดเชิดวงศ์ กศ.ม., สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ Ed.D. 154 หน้า ISBN 974-616-218-7

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับการฟังเพลงลูกทุ่ง ต่อการลดความเครียดของทหารเกณฑ์ ค่ายศรีโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นทหารเกณฑ์ที่มีค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อเกินกว่า 3 ไมโครโวลท์ จำนวนทั้งสิ้น 18 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มฟังดนตรีลูกทุ่งและกลุ่มควบคุม ทำการวิจัย โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสามกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยแบ่งการทดลองออกเป็นระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล ผู้วิจัยประเมินระดับความเครียดจากค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อในแต่ละระยะ ของการทดลอง ด้วยเครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS-Statistical Package for the Social Science) แบบการวัดซ้ำ (Two-way Repeated Measurement ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทหารเกณฑ์ในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

38920909 : MAJOR : COUNSELING PSYCHOLOGY; M.S.C.(MASTER'S DEGREE OF SCIENCE)

KEYWORD : MUSCLE RELAXATION/COUNTRY MUSIC/STRESS

SOMMANA MEEKHUN : COMPARATIVE STUDY ON THE EFFECT OF MUSCLE RELAXATION TRAINING AND COUNTRY MUSIC IN STRESS REDUCTION FOR DRAFTEES. THESIS ADVISOR : VINEE CHITCHUTVONG, M.Ed. , SURIN SUTTITHATIP, Ed.D. 154 p. ISBN 974 – 616 – 218 – 7

This research was a comparative study on the effect of active progressive muscle relaxation training and listening country music in stress reduction for draftees. The subjects participated in this study were eighteen draftees of Srisothon Site Chachengsao Province who showed high level of stress as manifested through electromyograph with values above 3.0 microvolts. The subjects were then randomly assigned into two experimental groups and one control group, whereas each group consisted of six people .The first experimental group received active progressive muscle relaxation; the second experimental group listened to country music, while the control group received no stress reduction treatment. The study was an experimental research on a randomized control group with pre –test and post-test design. The study was divided into three periods: pre treatment ,post treatment and follow-up. The stress level in each period was measured by EMG biofeedback. The data were analyzed by Two-way Repeated Measurement ANOVA.

It was found that there was a statistical significant interaction at a .05 level between the methods and the duration of experiment. The stress of participant in both experimental groups was statistically different from the control at the significant level of .05 .The subject listening to country music and those receiving active progressive muscle relaxation attained lower levels of stress than those in control group at both the post - test and follow up periods.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
บทนำ	1
1 ภูมิหลัง.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	7
สมมติฐานในการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ความหมายของความเครียด.....	11
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	12
ทหารเกณฑ์.....	30
ไบโอฟีดแบค.....	35
การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	47
งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	59
ดนตรี.....	60
เพลงลูกทุ่ง.....	64
งานวิจัยเกี่ยวกับดนตรี.....	70

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	75
วิธีดำเนินการวิจัย.....	75
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	76
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	76
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	77
วิธีดำเนินการทดลอง.....	77
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	97
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	97
สมมติฐานในการวิจัย.....	97
การดำเนินการทดลอง.....	98
วิธีดำเนินการทดลอง.....	98
สรุปผลการทดลอง.....	99
อภิปรายผล.....	100
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	113
ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย.....	113
บรรณานุกรม.....	114
ภาคผนวก.....	123
ภาคผนวก ก.....	125
ภาคผนวก ข.....	126
ภาคผนวก ค.....	129
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	154

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แบบแผนการทดลองแบบ (Randomized Control Group Pretest-posttest Design)	78
2 แสดงค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลของทหารเกณฑ์กลุ่มฟิตคนตรีถูกหุง ทหารเกณฑ์กลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกลุ่มควบคุม.....	82
3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะก่อนทดลองระยะหวังทดลอง และระยะติดตามผลของทหารเกณฑ์กลุ่มที่ฟิตคนตรีถูกหุง กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทหารเกณฑ์กลุ่มควบคุม.....	83
4 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง.....	84
5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	88
6 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	89
7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อเป็นรายคู่ของทหารเกณฑ์กลุ่มฟิตคนตรีถูกหุง กลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์.....	89
8 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	90
9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความตึงตัวของกล้ามเนื้อเป็นรายคู่ของทหาร..เกณฑ์กลุ่มฟิตคนตรีถูกหุง กลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกลุ่มควบคุม.....ในระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์.....	91
10 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในทหารเกณฑ์กลุ่มฟิตคนตรีถูกหุง....	92
11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของทหารเกณฑ์กลุ่มฟิตคนตรีถูกหุงด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์.....	93

ตารางที่	หน้า
12 ผลการทดสอบย่อยของเวลาในทหารเกณฑ์กลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	94
13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อเป็นรายคู่ในระยะก่อน....	95
14 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในทหารเกณฑ์กลุ่มควบคุม.....	96

สารบัญตาราง

แผนภูมิที่	หน้า
1 ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจ.....	23
2 ความเครียดที่เกิดจากการติดค้างอยู่ในใจ.....	24
3 ความเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งในใจ.....	25
4 ความเครียดที่เกิดจากการไม่ปรับตัว.....	25
5 ทฤษฎีระบบและการป้อนกลับของข้อมูล.....	40
6 กลไกการทำงานของไบโอฟีดแบค.....	42

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ผลของความเครียดต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา.....	28
2 ความเครียดที่มีผลกระทบต่อการสืบพันธุ์.....	29
3 กลไกการทำงานของไบโอฟีดแบค.....	37
4 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อของทหารเกณฑ์ กลุ่มฟิตเนสคนตรีลูกทุ่ง ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และทหารเกณฑ์กลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	84
5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อระยะต่าง ๆ ของ การทดลองในทหารเกณฑ์กลุ่มฟิตเนสคนตรีลูกทุ่ง ทหารเกณฑ์กลุ่มที่ได้รับการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทหารเกณฑ์กลุ่มควบคุม.....	85
6 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ของทหารเกณฑ์กลุ่มฟิตเนสคนตรีลูกทุ่ง กลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและ กลุ่มควบคุมกับระยะของการทดลอง.....	87