

ผลของการฝึกแอโรบิกแดนซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายกักสรรและอววมวิตก.
กังวลแบบสเตทในนักศึกษาหญิง



นายประเวศ ปิยะธำรุกรานต์

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2532


ISBN 974-576-306-3

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

015417

I 10302630

EFFECTS OF AEROBIC DANCE ON SELECTED ASPECTS OF PHYSICAL
FITNESS AND STATE ANXIETY IN FEMALE STUDENTS



Mr.Prawase Piyathakoonrakarn

คณะวิทยาศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1989



หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการฝึกแอโรบิคแทนที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคัดสรรและ
ความวิตกกังวลแบบสเตทในนักศึกษาหญิง

โดย

นายประเวศ ปิยะธรรากานต์

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรารณณ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รวีวรรณ นิเวศพันธุ์

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ
ศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

.....
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรารักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาชัย สุวรรณธาดา)

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรารณณ์)

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รวีวรรณ นิเวศพันธุ์)

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร)



ประเวศ ปิยะธำรงรณานต์ : ผลของการฝึกแอโรบิคแดนซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคัดสรร
และความวิตกกังวลแบบสเตในนักศึกษาหญิง (EFFECTS OF AEROBIC DANCE OF
SELECTED ASPECTS OF PHYSICAL FITNESS AND STATE ANXIETY IN FEMALE
STUDENTS) อ.ที่ปรึกษา : ศศ.ดร.เฉลิม ชัยวัชรารณณ์, ศศ.พญ.รวิวรรณ นิเวศพันธุ์,
122 หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกแอโรบิคแดนซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคัดสรร
และความวิตกกังวลแบบสเตในนักศึกษาหญิง ผู้เข้ารับการทดลองเป็นนิสิตหญิงอาสาสมัครที่พักอยู่ ณ หอพัก-
หญิง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-5 อายุ 18-23 ปี ซึ่งมีได้ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 29 คน

ตัวแปรทางด้านสมรรถภาพทางกายคัดสรรประกอบด้วย น้ำหนักของร่างกาย อัตราการเต้นของ
หัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายซึ่งใช้วิธีวัดไขมัน
ใต้ผิวหนัง ส่วนความวิตกกังวลแบบสเตใช้แบบวัดของสปีลเบอร์เกอร์และคณะ

การฝึกแอโรบิคแดนซ์จะฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง และหลังจากสิ้น
สุดโปรแกรมการฝึกจึงทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและวัดความวิตกกังวลแบบสเตอีกครั้ง นำข้อมูล
ที่ได้มาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ คือค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
ด้วยค่า "ที"

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจ
บีบตัว และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายทั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคแดนซ์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัย
สำคัญที่ระดับ .01 แต่พบว่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวทั้งก่อนและหลังฝึกแอโรบิคแดนซ์ไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01
2. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลแบบสเตทั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคแดนซ์มีความแตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา
สาขาวิชา
ปีการศึกษา

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา



PRAWASE PIYATHAKOONRAKARN : EFFECTS OF AEROBIC DANCE ON SELECTED ASPECTS OF PHYSICAL FITNESS AND STATE ANXIETY IN FEMALE STUDENTS.
 THESIS ADVISOR : ASST. PROF. CHALERM CHAIWATCHARAPORN Ed.D.,
 ASST. PROF. RAWIWAN NIWATAPAN, 122 PP.

The purpose of this research was to investigate the effects of aerobic dance on selected aspects of physical fitness and state anxiety. The physiological variables used in this study were: the body weight, the resting heart rate, the resting systolic and diastolic blood pressure and the percent of body fat. State anxiety (A-State Scale) was assessed by the The State-Trait Anxiety Inventory (STAI). The subjects were 29 sedentary female students whose ages were 18-23 years old. They were trained in aerobic dance for a period of eight weeks. The physical fitness and state anxiety were retaken after the eight weeks training program.

Result of the research:

There was a significant difference between the pre-test and the post-test at the .01 level of the body weight, the resting heart rate, the resting systolic blood pressure, the percent of body fat and state anxiety. There was no significant difference of the resting diastolic blood pressure between the pre-test and the post-test at the .01 level.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา พ.ศ. ๒๕๖๓
 สาขาวิชา พ.ศ. ๒๕๖๓
 ปีการศึกษา ๒๕๖๓

ลายมือชื่อนิสิต
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา J. d



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชราภรณ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รวีวรรณ นิวัตพันธุ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และความคุมการวิจัย ทั้งสองท่านให้คำแนะนำ คำปรึกษาและ ให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุรางค์ศรี เมรานนท์ คุณภคต นิยมไทย และคุณพัชนี ภูศรี ซึ่งได้ให้ความช่วยเหลือในด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สถานที่การ วิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนเป็นผู้ประสานงานในทุก ๆ ด้านจนการวิจัยครั้งนี้ลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ ท่านอนุสาสทหอพักนิสิต หอพัก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมทั้งเจ้าหน้าที่และบุคลากรของภาควิชาพลศึกษา หอพักนิสิต สนามกีฬาในร่ม และบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และขอขอบคุณนิสิตผู้เข้ารับการทดลอง ทุก ๆ คนที่สละเวลาเพื่อการวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ Mr.Aung-Myint คุณอัญชลี แซ่มชุกสิน คณะครู- อาจารย์โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร และคุณโอฬาร แสงรุ่งโรจน์ กับคุณสุรจิต วรรณรักษ์ รวมทั้งผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือด้านอื่น ๆ ที่มีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพี่สาวกับพี่ชาย ซึ่งเปรียบประดุจมารดากับบิดาของผู้วิจัย และขอมอบสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แต่ผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุก ๆ ท่าน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประเวศ ปิยะธำรงกานต์



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
รายการตารางประกอบ	ณ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	9
สมมติฐานในการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย	9
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย	9
คำจำกัดความของการวิจัย	10
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	11
2 บรรณคดีและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
3 วิธีดำเนินการวิจัย	37
ตัวอย่างประชากร	37
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	37
วิธีดำเนินการทดลอง	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล	43
การวิเคราะห์ข้อมูล	44
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม	59
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก	72
ภาคผนวก ข	83
ภาคผนวก ค	87
ภาคผนวก ง	88
ภาคผนวก จ	91
ประวัติผู้เขียน	122



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตทก่อนการฝึกเดินแอโรบิกแดนซ์	45
2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตทหลังจากการฝึกเดินแอโรบิกแดนซ์ 8 สัปดาห์	47
3	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ของน้ำหนักของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว เปรอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย และคะแนนความวิตกกังวลแยกสเตรระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกแอโรบิกแดนซ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์	48