

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

อิทธิพลของการนวดแบบไทยประยุกต์ที่มีต่อความมั่นใจเฉพาะอย่างและเวลาของการตอบสนอง
ในนักกีฬาหญิงทีมชาติไทย

ว่าที่เรือตรี ญัฐพล ชินเดช

30 ก.ค. 2546
167090

เริ่มบริการ
- 3 ก.พ. 2547

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

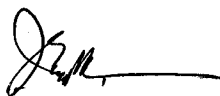
มีนาคม 2546

ISBN 974-9602-92-7

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์
ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ
มหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์



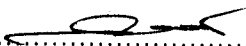
..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



..... กรรมการ

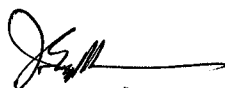
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)



..... กรรมการ

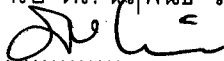
(ดร. สมโภชน์ อเนกสุข)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า



..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)



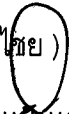
..... กรรมการ

(ดร. สมโภชน์ อเนกสุข)



..... กรรมการ

(อาจารย์มานพ พิทธิไธย)



..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมคิด บุญเรือง)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลัก
สูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ
มหาวิทยาลัยบูรพา



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 31 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2546

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา 2545

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีก็เพราะความรัก ความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ประธานที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี และดร. สมโภชน์ อเนกสุข กรรมการที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์เล่มนี้ที่ได้กรุณาให้ข้อคิดเห็นให้คำปรึกษา อีกทั้งเสนอแนะ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ โดยติดตาม สอบถาม และเป็นกำลังใจในการการทําวิจัยครั้งนี้ตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกภาคภูมิใจและซาบซึ้งที่ได้เป็นนิสิตในความดูแลของท่านทั้งสาม จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทางด้านการนวดแบบไทยประยุกต์ ท่านอาจารย์มานพ พิทธิไชย และอาจารย์ท่านต่าง ๆ ที่แนะนำให้ความรู้ในเรื่องการนวดแบบไทยประยุกต์ นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณสมาคมกีฬาต่าง ๆ ที่กรุณาให้ความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือสนับสนุนตลอดจนอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยดีเสมอมา ตลอดจนนักกีฬาทีมชาติทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา และผู้ที่มิได้เอ่ยนามในที่นี้ รวมทั้งบุคคลใกล้ชิดทุกท่านที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือทุกสิ่ง อย่างเต็มความสามารถ

และสุดท้าย ผู้วิจัยขอกราบระลึกถึงพระคุณของบิดาและมารดา ที่ให้ความรัก ความห่วงใย และสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้รับการศึกษาอย่างเต็มกำลังความสามารถของท่านทั้งสอง ผู้วิจัยขอมอบคุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่มีในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ เพื่อเป็นเครื่องบูชา พระคุณของบิดามารดา คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ตลอดจนญาติพี่น้องทุกท่าน

ว่าที่เรื่อตรีณัฐพล ชินเดช

42911328 : สาขาวิชา : วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ; วท.ม.

คำสำคัญ : การนวด/ เวลาของการตอบสนอง/ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง

ว่าที่เรือตรี ญัฐพล ชินเดช : อิทธิพลของการนวดแบบไทยประยุกต์ที่มีต่อความมั่นใจเฉพาะอย่างและเวลาของการตอบสนองในนักกีฬาหญิงทีมชาติไทย (EFFECTS OF MODIFIED THAI TRADITIONAL MASSAGE ON SELF-EFFICACY AND REACTION-TIME IN THAI FEMALE NATIONAL ATHLETES) อ.ที่ปรึกษา : นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร Ph.D., ประทุม ม่วงมี Ph.D., สมโภชน์ อเนกสุข. กศ. ด. 79 หน้า. ISBN 974-9602-92-7

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาอิทธิพลของการนวดแบบไทยประยุกต์ที่มีต่อความมั่นใจเฉพาะอย่างและเวลาของการตอบสนองในนักกีฬาหญิงทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักกีฬาหญิงทีมชาติไทย จำนวน 30 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่มคือกลุ่มได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์ (เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ วิธีการนวดแบบไทยประยุกต์ตามแบบของมานพ พิทธิไชย (2540)) และกลุ่มควบคุม ทำการทดลองโดยให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบเวลาของการตอบสนองต่อมาตรวัดความมั่นใจเฉพาะอย่าง จากนั้นนวดกระตุ้นแบบไทยประยุกต์ ประมาณ 20 นาที สุดท้ายวัดความมั่นใจเฉพาะอย่างและวัดเวลาของการตอบสนอง ส่วนกลุ่มทดลองทำเหมือนกันแต่ยกเว้นการนวด สถิติที่ใช้ในการทดลองคือ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยวิธีการ t-test และหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation)

ผลการวิจัยพบว่าเวลาของการตอบสนองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์และกลุ่มที่ไม่ได้รับการนวดภายหลังการทดลอง มีเวลาของการตอบสนองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามความมั่นใจเฉพาะอย่างในนักกีฬาที่ได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์ภายหลังการทดลอง มีระดับความมั่นใจเฉพาะอย่างอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าเวลาของการตอบสนองภายหลังการนวดแบบไทยประยุกต์นั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สุดท้ายนักกีฬาหญิงทีมชาติไทยที่ได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์มีระดับความมั่นใจเฉพาะอย่างกับเวลาของการตอบสนองสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

42911328 : MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; MS. (EXERCISE & SPORT SCIENCE)

KEYWORDS : MESSAGE/ REACTION-TIME/ SELF-EFFICACY

ACTING SUB.LT. NATTAPOL CHINDESTH : EFFECTS OF MODIFIED THAI TRADITIONAL MASSAGE ON SELF-EFFICACY AND REACTION-TIME IN THAI FEMALE NATIONAL ATHLETES : THESIS ADVISORS : NARUEPON VONGJARURAPAT, Ph. D., PRATOOM MUONGMEE, Ph. D., SOMPOCH ANEGASUKHA, Ed. D., 79 P.
ISBN 974-9602-92-7

The purpose of this research was to study the effects of modified Thai traditional massage on self-efficacy and reaction-time in female national athletes. Subjects for the study were 30 female national athletes who were randomly and equally selected and divided into two groups: a treatment group (having modified Thai traditional massage developed by Manop Pitthachai (1997)) and a control group. The subjects in the treatment group were tested for their reaction-time and then asked to filled out a self-efficacy scale. After that, modified Thai traditional massage was undertaken for 20 minutes. Measure on self-efficacy was subsequently done again after treatment. The control group, on the other hand, was done likewise except the massage. T-test and Pearson product-moment correlation were utilized as the research statistical devices to test the hypotheses.

The result was that reaction-time was not statistically different at the .05 level between treatment and control groups. The subjects, however, showed a higher level of self-efficacy after treatment with statistical significant at the .05 level. No statistical difference was found for the reaction-time after massage. Finally, there was no correlation between self-efficacy level and reaction-time of female national athletes with statistical significance at the .05 level.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ

บทที่

1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	4
ขอบเขตของการทำวิจัย	4
ข้อตกลงเบื้องต้น	4
ข้อจำกัดของการทำวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
นิยามปฏิบัติการ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
การนวด (massage)	8
ประวัติการนวด	8
ประโยชน์ของการนวด	9
ประโยชน์ของการนวดในนักกีฬา	10

บทที่

หน้า

เทคนิคการนวด	11
อิทธิพลของการนวดทางด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยา	12
การนวดนักกีฬา.....	14
การนวดก่อนการเล่น ระหว่างการเล่นและหลังการเล่นกีฬา	14
การนวดแบบไทยประยุกต์.....	16
ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (self-efficacy)	18
คำจำกัดความ	18
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจเฉพาะอย่าง	20
การสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง.....	20
การนำเทคนิคทางจิตวิทยามาใช้.....	21
การสร้างแบบสอบถามความมั่นใจเฉพาะอย่าง	21
เวลาของการตอบสนอง (reaction-time)	22
คำจำกัดความ	22
ความสำคัญของเวลาของการตอบสนอง	23
ค่ากลางของเวลาของการตอบสนอง.....	24
ความเข้มข้นของสิ่งเร้า	25
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเวลาของการตอบสนอง	25
3 วิธีดำเนินการทดลอง.....	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	29
การเตรียมตัวผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย	30
ผู้วิจัย	30
ผู้ช่วยวิจัย.....	30
ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
แผนภูมิวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูล	33

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย	34
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง	35
ข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
การทดสอบความมั่นใจเฉพาะอย่าง	38
การทดสอบเวลาของการตอบสนอง	43
5 สรุปและอภิปรายผล	48
อภิปรายผล	49
ผลของการนวดแบบไทยประยุกต์ที่มีต่อสมรรถภาพทางจิตใจ	49
ผลของการนวดแบบไทยประยุกต์ที่มีต่อสมรรถภาพทางร่างกาย	50
ความสัมพันธ์ของความมั่นใจเฉพาะอย่างกับเวลาของการตอบสนอง	51
ประโยชน์ของงานวิจัยและการนำไปใช้	52
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	52
บรรณานุกรม	53
ภาคผนวก	61
ภาคผนวก ก	62
ภาคผนวก ข	64
ภาคผนวก ค	66
ภาคผนวก ง	69
ภาคผนวก จ	71
ภาคผนวก ฉ	77
ประวัติย่อของผู้วิจัย	79

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แสดงผลของการนวดที่มีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย..... 10
2	แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ยของเวลาของการตอบสนอง และค่าเฉลี่ยของ ความมั่นใจเฉพาะอย่างที่ระดับร้อยละ 50 ร้อยละ 75 และร้อยละ 100 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง..... 36
3	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 50..... 38
4	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 75..... 38
5	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 100..... 39
6	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 50..... 39
7	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 75..... 40
8	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 100..... 40
9	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 50..... 41
10	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 75..... 41
11	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 100..... 42
12	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 50..... 42

13	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 75.....	43
14	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความมั่นใจเฉพาะอย่าง ที่ระดับร้อยละ 100.....	43
15	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของเวลาของการตอบสนอง ก่อนการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์ กับในกลุ่มที่ไม่ได้รับการนวด.....	44
16	แสดงผลการทดสอบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเวลาของการตอบสนอง ภายหลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการนวด.....	44
17	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเวลาของการตอบสนอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ในกลุ่มที่ได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์.....	45
18	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเวลาของการตอบสนอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ในกลุ่มที่ไม่ได้รับการนวด.....	45
19	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเวลาของการตอบสนองของมือต่อแสง กับความมั่นใจเฉพาะอย่างที่ระดับร้อยละ 50 ร้อยละ 75 และร้อยละ 100 ก่อนการทดลอง.....	46
20	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเวลาของการตอบสนองของมือต่อแสง กับความมั่นใจเฉพาะอย่างที่ระดับร้อยละ 50 ร้อยละ 75 และร้อยละ 100 ภายหลังการทดลอง.....	47

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงความเข้มข้นของสิ่งเร้าต่อการตอบสนองของเวลาของการตอบสนอง	25
2 แสดงเวลาของการตอบสนองต่อการทำให้เกิดความตื่นตัว.....	26
3 แสดงค่าเฉลี่ยของความมั่นใจเฉพาะอย่างทีระดับร้อยละ 50 ร้อยละ 75 ร้อยละ 100 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	36
4 แสดงค่าเฉลี่ยของเวลาของการตอบสนองและค่าเฉลี่ยของเวลาของการตอบสนอง ในกลุ่มทดลองและในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	37