

ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการรอกน้ำหนัก



นางสาวมงคล จ่านงค์เนียร

ศูนย์วิทยพัทยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


พ.ศ. 2536

ISBN 974-582-591-3

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

019655 I1624963x

**EFFECTS OF MEDITATION AND MENTAL IMAGERY ON THE PERFORMANCE OF
WEIGHT LIFTING**



Miss Mongkol Junnongnain

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

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1993

ISBN 974-582-591-3

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก

โดย

นางสาวมงคล จำนวนค์เนียร

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. กาวร วัชรภักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อัครฐ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ จันท์ ม่วงศรี)

มงคล จ่านงค์เนียร : ผลของการฝึกสมาธิ และจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก
(EFFECTS OF MEDITATION AND MENTAL IMAGERY ON THE PERFORMANCE OF WEIGHT
LIFTING) อ.ที่ปรึกษา : รศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ, 140 หน้า. ISBN 974-582-591-3

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิ และจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ที่เรียนวิชายกน้ำหนัก 2 ปีการศึกษา 2535 จำนวน 45 คน โดยได้รับการชั่งน้ำหนักตัว ทำการทดสอบความสามารถ โดยใช้ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว 50 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิ 15 นาที ควบคุมการฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพ 15 นาที ควบคุมการฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยกน้ำหนัก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3, 6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว และเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีของตุ๊ก

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคุมการฝึกยกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกจินตภาพควบคุมการฝึกยกน้ำหนัก แสดงความสามารถในการยกน้ำหนักได้ดีกว่ากลุ่มฝึกยกน้ำหนักอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทั้งสามกลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2535

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

C441162 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION
KEY WORD: MEDITATION/IMAGERY/PEAK PERFORMANCE/WEIGHT LIFTING

MONGKOL JUMNONGNAIN : EFFECTS OF MEDITATION AND MENTAL IMAGERY ON THE PERFORMANCE OF WEIGHT LIFTING. THESIS ADVISOR : ASSO.PROF. SOMBAT KARNJANAKIT, Ph.D. 140 PP. ISBN 974-582-591-3

The purpose of this research was to examine effects of meditation and mental imagery on the performance of weight lifting.

Samples were 45 male students of Suphanburi Physical Education Colleges taking weight lifting 2 classes on the 2nd semester of B.E. 2535. Subjects were divided into three groups respectively : Group #1 50 minute physical training on weight lifting alone, Group #2 15 minute meditation with 50 minute weight lifting training and Group #3 15 minute mental imagery with 50 minute weight lifting training and all groups were trained 3 times a week for 8 weeks. Each group was performed clean & Jerk weight lifting tests after the third, the sixth and the eighth week. Data were then analyzed in terms of means, standard deviations, repeated measurement analysis of Variance, One-way analysis of Co-Variance and Tukey test.

The results were found that:

1. After the eighth week of training, all groups had better performance of weight lifting significant difference at .05 level.
2. After the eighth week of training, group #2: meditation with weight lifting and group #3: mental imagery with weight lifting performed the "clean and jerk" better than group #1: weight lifting training alone significantly different at .05. However, there was no significant difference in performance among group #1, 2 and #3 after the third and the sixth week period.



ภาควิชา.....พลศึกษา
สาขาวิชา.....พลศึกษา
ปีการศึกษา.....2535

ลายมือชื่อนิสิต..... ๒๐ ๙๙
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... สด. ๒๐ ๙๙๙๙๙๙
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงไปได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการวิจัยมาด้วยดีตลอด จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาพลศึกษาที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ขอขอบคุณอาจารย์วันชัย บุญรอด ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการและนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรีที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง และ เก็บข้อมูลจนสำเร็จลงด้วยดี

อนึ่ง คุณประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่บิดามารดา ผู้มีอุปการคุณ ตลอดจนพี่ เพื่อน น้อง ที่มีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุน และขอขอบคุณอาจารย์ ราเมศวร์ ศรีสวัสดิ์ ผู้ที่เป็นกำลังใจในงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

มงคล จ่านงค์เนียร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญแผนภูมิ.....	ด
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	9
2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
กลุ่มตัวอย่างประชากร.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
การดำเนินการวิจัย.....	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	72
สรุปผลการวิจัย.....	72
อภิปรายผลการวิจัย.....	73
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	78
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป.....	78
รายการอ้างอิง.....	80
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก.....	87
ภาคผนวก ข.....	97
ภาคผนวก ค.....	98
ภาคผนวก ง.....	104
ภาคผนวก จ.....	106
ภาคผนวก ฉ.....	109
ภาคผนวก ช.....	112
ภาคผนวก ซ.....	116
ภาคผนวก ฌ.....	119
ประวัติผู้เขียน.....	126

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนคนที่เข้ารับการทดลองแต่ละรุ่นและกลุ่มทดลอง	40
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักตัวที่ได้จากการทดสอบ ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม.....	46
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยกน้ำหนัก ท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม.....	47
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยกน้ำหนัก ท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบทุกครั้ง ของกลุ่มทดลองที่ 1.....	48
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียวแบบวัดซ้ำของความสามารถ ในการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 1.....	49
6	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการ ยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบแต่ละครั้งของกลุ่มทดลองที่ 1 โดยวิซตุ๊กิ.....	50
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยกน้ำหนัก ท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดลองทุกครั้งของกลุ่มทดลองที่ 2.....	51
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียว แบบวัดซ้ำของความสามารถ ในการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2.....	52
9	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยกน้ำหนัก ท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบ แต่ละครั้งเป็นรายคู่ ของกลุ่มทดลองที่ 2 โดยวิซตุ๊กิ.....	53

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยกน้ำหนัก ท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มควบคุม.....	54
11	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียวแบบวัดซ้ำของความสามารถใน การยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	55
12	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยกน้ำหนัก ท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบแต่ละครั้งเป็นรายคู่ ของกลุ่มควบคุม โดยวิธีคูก็.....	56
13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยกน้ำหนัก ท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 3 ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม.....	57
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการทดสอบความสามารถในการยก น้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค หลังสัปดาห์ที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม.....	58
15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยกน้ำหนัก ท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม.....	59
16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการทดสอบความสามารถในการยก น้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค หลังสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม.....	60
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยกน้ำหนัก ท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม.....	61

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
18	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการทดสอบความสามารถในการ ยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม..... 62
19	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสามารถในการ ยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คที่ได้จากการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม โดยวิธีตูกี้..... 63
20	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการตอบแบบประเมินผล การฝึกสมาธิที่ได้จากการทดสอบภายหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1..... 64
21	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของระดับการตอบแบบ ประเมินผลการฝึกสมาธิที่ได้จากการทดสอบภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2..... 65
22	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับคะแนนของการตอบแบบ ประเมินผลการฝึกสมาธิภายหลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 โดยวิธีตูกี้..... 66
23	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการตอบแบบประเมินผลการ ฝึกจินตภาพที่ได้จากการทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2 67
24	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของระดับการตอบแบบ ประเมินผลการฝึกจินตภาพที่ได้จากการทดสอบภายหลังสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2..... 68
25	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนเฉลี่ยของการตอบแบบ ประเมินผลการฝึกจินตภาพ ภายหลังการทดสอบ สัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2..... 69

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	แสดงทฤษฎีความจำสองกระบวนการ.....	11
2	แสดงทฤษฎีกระบวนการข่าวสาร.....	12
3	สมาธิขั้นต่าง ๆ กับปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์.....	28
4	แสดงกราฟพัฒนาการการเรียนรู้ที่ได้จากการทดลองความสามารถในการ ยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คก่อนทดลองภายหลังสัปดาห์ที่ 3 ภายหลังสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม.....	70
5	แสดงกราฟพัฒนาการการเรียนรู้จากคะแนนเฉลี่ยการตอบแบบประเมินผลการฝึก สมาธิของกลุ่มทดลองที่ 1 และการฝึกจินตภาพของกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8.....	71

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย