

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลในการข่มน้ำหนัก ขุ่มเมดิซีนบอลสองมือ และ ขุ่มเมดิซีนบอลมือเดียว ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 12 ของนักกีฬาข่มน้ำหนัก ทั้ง 3 กลุ่ม มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ จึงนำผลการวิเคราะห์มา เสนอในรูปตารางและความเรียงดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาข่มน้ำหนักที่เข้ารับการทดลอง

สถานภาพ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มเสริมด้วย เมดิซีนบอล		กลุ่มฝึกเสริมด้วย น้ำหนัก		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
อายุ(ปี)	16.60	1.08	16.53	1.07	16.46	1.02	16.50	1.05
น้ำหนัก(กิโลกรัม)	59.86	6.88	58.93	5.67	58.73	7.68	59.17	6.74
ส่วนสูง(เซนติเมตร)	168.60	7.49	169.73	5.56	167.93	5.97	168.65	6.34

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้ารับการทดลองในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของอายุ 16.60 ปี น้ำหนัก 59.86 กิโลกรัม ส่วนสูง 168.60 เซนติเมตร

กลุ่มนักกีฬาข่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยเมดิซีนบอล มีค่าเฉลี่ยของอายุ 16.53 ปี น้ำหนัก 58.93 กิโลกรัม ส่วนสูง 169.73 เซนติเมตร

กลุ่มนักกีฬาข่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยของอายุ 16.46 ปี น้ำหนัก 58.73 กิโลกรัม ส่วนสูง 167.93 เซนติเมตร



ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระยะเวลาทุ่มน้ำหนัก ระยะเวลาทุ่มเมคซิโนบอลสองมือ ระยะเวลาทุ่มเมคซิโนบอลมือเดียว ก่อนการฝึก ของนักกีฬาทุ่มน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่ม และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวด้วยค่าสถิติทดสอบ เอฟ

รายการทดสอบ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเสริมด้วยเมคซิโนบอล		กลุ่มฝึกเสริมด้วยน้ำหนัก		F	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
	ทุ่มน้ำหนัก	7.71	0.53	7.75	0.51	7.66		
ทุ่มเมคซิโนบอลสองมือ	6.75	0.57	6.48	0.40	7.03	0.56	4.10	0.02*
ทุ่มเมคซิโนบอลมือเดียว	7.71	0.63	7.49	0.58	7.60	0.49	0.62	0.52

\* $P < .05$  ( $.05 F_{2,42} = 3.22$ )

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของระยะเวลาทุ่มน้ำหนักก่อนการฝึก 7.71 เมตร ระยะเวลาทุ่มเมคซิโนบอลสองมือ 6.75 เมตร และระยะเวลาทุ่มเมคซิโนบอลมือเดียว 7.71 เมตร

กลุ่มนักกีฬาทุ่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยเมคซิโนบอล มีค่าเฉลี่ยของระยะเวลาทุ่มน้ำหนักก่อนการฝึก 7.75 เมตร ระยะเวลาทุ่มเมคซิโนบอลสองมือ 6.48 เมตร และระยะเวลาทุ่มเมคซิโนบอลมือเดียว 7.49 เมตร

กลุ่มนักกีฬาทุ่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยของระยะเวลาทุ่มน้ำหนัก 7.66 เมตร ระยะเวลาทุ่มเมคซิโนบอลสองมือ 7.03 เมตร และระยะเวลาทุ่มเมคซิโนบอลมือเดียว 7.60 เมตร

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึกของระยะเวลาทุ่มน้ำหนัก ระยะเวลาทุ่มเมคซิโนบอลมือเดียว ของนักกีฬาทุ่มน้ำหนักทั้งสามกลุ่ม พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า ระยะเวลาทุ่มเมคซิโนบอลสองมือ ก่อนการฝึก ของนักกีฬาทุ่มน้ำหนักทั้งสามกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระยะการทุ่มน้ำหนัก ระยะการทุ่มเมดซิซบอล สองมือ ระยะการทุ่มเมดซิซบอลมือเดียว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของนักกีฬาทุ่มน้ำหนัก ทั้ง 3 กลุ่มและผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบทางเดียวด้วยค่าสถิติทดสอบ เอฟ

รายการทดสอบ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเสริมด้วย เมดซิซบอล		กลุ่มฝึกเสริมด้วย น้ำหนัก		F	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
	ทุ่มน้ำหนัก	7.80	0.49	7.99	0.59	7.92		
ทุ่มเมดซิซบอลสองมือ	6.74	0.57	6.77	0.54	7.05	0.42	1.428	.252
ทุ่มเมดซิซบอลมือเดียว	7.72	0.61	7.82	0.88	7.68	0.47	1.212	.308

$$*P > .05 \text{ (}.05 F_{2, 41} = 3.32 \text{)}$$

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 6 ของระยะการทุ่มน้ำหนัก 7.80 เมตร ระยะการทุ่มเมดซิซบอลสองมือ 6.74 เมตร และระยะการทุ่มเมดซิซบอลมือเดียว 7.72 เมตร

กลุ่มนักกีฬาทุ่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยเมดซิซบอล มีค่าเฉลี่ยของระยะการทุ่มน้ำหนัก 7.99 เมตร ระยะการทุ่มเมดซิซบอลสองมือ 6.77 เมตร และระยะการทุ่มเมดซิซบอลมือเดียว 7.82 เมตร

กลุ่มนักกีฬาทุ่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยของระยะการทุ่มน้ำหนัก 7.92 เมตร ระยะการทุ่มเมดซิซบอลสองมือ 7.05 เมตร และระยะการทุ่มเมดซิซบอลมือเดียว 7.68 เมตร

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบทางเดียว พบว่า ระยะการทุ่มน้ำหนัก ระยะการทุ่มเมดซิซบอลสองมือ ระยะการทุ่มเมดซิซบอลมือเดียว ของนักกีฬาทุ่มน้ำหนักทั้งสามกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระยะการทุ่มน้ำหนัก ระยะการทุ่มเมคซิ่งบอล สองมือ ระยะการทุ่มเมคซิ่งบอลมือเดียว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของนักกีฬาทุ่มน้ำหนัก ทั้ง 3 กลุ่ม และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบทางเดียวด้วยค่าสถิติทดสอบ เอฟ

รายการทดสอบ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเสริมด้วย เมคซิ่งบอล		กลุ่มฝึกเสริมด้วย น้ำหนัก		F	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การทุ่มน้ำหนัก	7.98	0.48	8.50	0.60	8.16	0.80	5.237	.009*
การทุ่มเมคซิ่งบอลสองมือ	6.75	0.47	6.96	0.46	7.15	0.38	3.667	.034*
การทุ่มเมคซิ่งบอลมือเดียว	7.70	0.41	7.99	0.86	7.76	0.46	3.578	.037*

\*P < .05 (.05  $F_{2, 41} = 3.23$ )

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 ของระยะการทุ่มน้ำหนัก 7.98 เมตร ระยะการทุ่มเมคซิ่งบอลสองมือ 6.75 เมตร และระยะการทุ่มเมคซิ่งบอลมือเดียว 7.70 เมตร

กลุ่มนักกีฬาทุ่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยเมคซิ่งบอล มีค่าเฉลี่ยของระยะการทุ่มน้ำหนัก 8.50 เมตร ระยะการทุ่มเมคซิ่งบอลสองมือ 6.96 เมตร และระยะการทุ่มเมคซิ่งบอลมือเดียว 7.99 เมตร

กลุ่มนักกีฬาทุ่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยของระยะการทุ่มน้ำหนัก 8.16 เมตร ระยะการทุ่มเมคซิ่งบอลสองมือ 7.15 เมตร และระยะการทุ่มเมคซิ่งบอลมือเดียว 7.76 เมตร

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบทางเดียว พบว่า ระยะการทุ่มน้ำหนัก ระยะการทุ่มเมคซิ่งบอลสองมือ ระยะการทุ่มเมคซิ่งบอลมือเดียว ของนักกีฬาทุ่มน้ำหนักทั้งสาม กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ของระยะการฟุ้งน้ำหนักรของ นักกีฬาฟุ้งน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกงานสัปดาห์ที่ 8

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเสริมด้วย	กลุ่มฝึกเสริมด้วย
	ค่าเฉลี่ย	7.98	เมดิซีนบอล	น้ำหนัก
			8.50	8.16
กลุ่มควบคุม	7.98	-	.52*	.26
กลุ่มฝึกเสริมด้วย				
เมดิซีนบอล	8.50		-	.34
กลุ่มฝึกเสริม				
ด้วยน้ำหนัก	8.16			-

\*P < .05 (.05 ค่าวิกฤติ = .36)

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของระยะการฟุ้งน้ำหนัก ของนักกีฬาฟุ้งน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่ม เป็นรายคู่ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระยะการฟุ้งน้ำหนักของกลุ่ม ควบคุมกับกลุ่มนักกีฬาฟุ้งน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยเมดิซีนบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยกลุ่มนักกีฬาฟุ้งน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยเมดิซีนบอลมีระยะการฟุ้งน้ำหนักดีกว่า กลุ่มควบคุม

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ของระยะการทรมเมดิซีนบอล  
สองมือ ของนักกีฬาทุมน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มฝึกเสริมด้วย เมดิซีนบอล	กลุ่มฝึกเสริมด้วย น้ำหนัก	
	ค่าเฉลี่ย	6.75	6.96	7.15
กลุ่มควบคุม	6.75	-	.21	.40*
กลุ่มฝึกเสริมด้วย เมดิซีนบอล	6.96	-	-	.15
กลุ่มฝึกเสริม ด้วยน้ำหนัก	7.15	-	-	-

\* $P < .05$  (.05 ค่าวิกฤติ = .31)

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของระยะการทรมเมดิซีนบอล  
สองมือ ของนักกีฬาทุมน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่ม เป็นรายคู่ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระยะการทรมเมดิซีนบอล  
สองมือ ของกลุ่มควบคุม กับกลุ่มนักกีฬาทุมน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยน้ำหนัก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มนักกีฬาทุมน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยน้ำหนักมีระยะการทรมเมดิซีนบอลสอง  
มือดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ของระยะการทรมเมดิซีนบอล  
มือเดียว ของนักกีฬาฟุตบอลลูกหนังทั้ง 3 กลุ่ม หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มฝึกเสริมด้วย เมดิซีนบอล	กลุ่มฝึกเสริมด้วย น้ำหนัก	
	ค่าเฉลี่ย	7.70	7.99	7.76
กลุ่มควบคุม	7.70	-	.29	.06
กลุ่มฝึกเสริมด้วย เมดิซีนบอล	7.99	-	-	.23
กลุ่มฝึกเสริม ด้วยน้ำหนัก	7.76	-	-	-

$P < .05$  (.05 ค่าวิกฤติ = .40)

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของระยะการทรมเมดิซีนบอล  
มือเดียว ของนักกีฬาฟุตบอลลูกหนังทั้ง 3 กลุ่มเป็นรายคู่ พบว่าค่าเฉลี่ยของระยะการทรมเมดิซีนบอล  
มือเดียว ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระยะการทุ่มน้ำหนัก ระยะการทุ่มเมคซิงบอล สองมือ ระยะการทุ่มเมคซิงบอลมือเดียว ภายหลังจากฝึกงานสัปดาห์ที่ 12 ของนักกีฬา ทุ่มน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่ม และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบทางเดียว ด้วยค่า สถิติทดสอบ เอฟ

รายการทดสอบ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเสริมด้วย เมคซิงบอล		กลุ่มฝึกเสริมด้วย น้ำหนัก		F	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
	ทุ่มน้ำหนัก	8.24	0.40	9.39	0.72	9.05		
ทุ่มเมคซิงบอลสองมือ	7.22	0.57	7.47	0.30	7.67	0.32	6.851	.003*
ทุ่มเมคซิงบอลมือเดียว	8.09	0.27	8.51	0.72	8.45	0.44	5.655	.007*

\* $P < .05$  ( $.05 F_{2, 41} = 3.23$ )

จากตารางที่ 8 แสดงว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยหลังสิ้นสุดการฝึกในสัปดาห์ที่ 12 ของระยะการทุ่มน้ำหนัก 8.24 เมตร ระยะการทุ่มเมคซิงบอลสองมือ 7.22 เมตร และระยะการทุ่มเมคซิงบอลมือเดียว 8.09 เมตร

กลุ่มนักกีฬาทุ่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยเมคซิงบอล มีค่าเฉลี่ยของระยะการทุ่มน้ำหนัก 9.39 เมตร ระยะการทุ่มเมคซิงบอลสองมือ 7.47 เมตร และระยะการทุ่มเมคซิงบอลมือเดียว 8.09 เมตร

กลุ่มนักกีฬาทุ่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยของระยะการทุ่มน้ำหนัก 9.05 เมตร ระยะการทุ่มเมคซิงบอลสองมือ 7.67 เมตร และระยะการทุ่มเมคซิงบอลมือเดียว 8.45 เมตร

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบทางเดียว พบว่า ระยะการทุ่มน้ำหนัก ระยะการทุ่มเมคซิงบอลสองมือ ระยะการทุ่มเมคซิงบอลมือเดียว ของนักกีฬาทุ่มน้ำหนักทั้งสามกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 9 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ของระยะเวลาทรมานหนัก  
ของนักกีฬาทรมานหนักทั้ง 3 กลุ่ม หลังสิ้นสุดการฝึกงานสัปดาห์ที่ 12

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเสริมด้วย	กลุ่มฝึกเสริมด้วย
	ค่าเฉลี่ย	8.24	เมดิซีนบอล	น้ำหนัก
			9.39	9.05
กลุ่มควบคุม	8.24	-	1.15*	.81*
กลุ่มฝึกเสริมด้วย				
เมดิซีนบอล	9.39		-	.34
กลุ่มฝึกเสริม				
ด้วยน้ำหนัก	9.05			-

\* $P < .05$  (.05 ค่าวิกฤติ = .43)

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของระยะเวลาทรมานหนัก  
ของนักกีฬาทรมานหนักทั้ง 3 กลุ่ม เป็นรายคู่ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระยะเวลาทรมานหนักของกลุ่มควบคุม  
กับกลุ่มนักกีฬาทรมานหนักที่ฝึกเสริมด้วยเมดิซีนบอล และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มนักกีฬาทรมานหนักฝึกเสริม  
ด้วยน้ำหนัก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มนักกีฬาทรมานหนักที่ฝึกเสริม  
ด้วยเมดิซีนบอลและกลุ่มนักกีฬาทรมานหนักฝึกเสริมด้วยน้ำหนัก มีระยะเวลาทรมานหนักดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ของระยะการงุ่มเมดิซีนบอลสองมือ  
ของนักกีฬาขุมน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากสิ้นสุดการฝึกในสัปดาห์ที่ 12

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเสริมด้วย	กลุ่มฝึกเสริมด้วย
	ค่าเฉลี่ย		เมดิซีนบอล	น้ำหนัก
	ค่าเฉลี่ย	7.22	7.47	7.67
กลุ่มควบคุม	7.22	-	.25	.45*
กลุ่มฝึกเสริมด้วย				
เมดิซีนบอล	7.47		-	.20
กลุ่มฝึกเสริม				
ด้วยน้ำหนัก	7.67			-

\* $p < .05$  (.05 ค่าวิกฤติ = .26)

จากตารางที่ 10 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของระยะการงุ่มเมดิซีนบอลสองมือ  
ของนักกีฬาขุมน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่ม เป็นรายคู่ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระยะการงุ่มเมดิซีนบอลสองมือ  
ของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มนักกีฬาขุมน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยน้ำหนัก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05 โดยกลุ่มนักกีฬาขุมน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยน้ำหนักมีระยะการงุ่มเมดิซีนบอลสองมือ  
ดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ของระยะเวลาทรมเมดิซีนบอลมือเดียว ของนักกีฬาทุ่มน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากสิ้นสุดการฝึกงานสัปดาห์ที่ 12

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม		กลุ่มฝึกเสริมด้วย	กลุ่มฝึกเสริมด้วย
	ค่าเฉลี่ย	8.09	เมดิซีนบอล 8.51	น้ำหนัก 8.45
กลุ่มควบคุม	8.09	-	.42*	.36
กลุ่มฝึกเสริมด้วย				
เมดิซีนบอล	8.51		-	.06
กลุ่มฝึกเสริม				
ด้วยน้ำหนัก	8.45			-

\* $p < .05$  (.05 ค่าวิกฤติ = .39)

จากตารางที่ 11 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของระยะเวลาทรมเมดิซีนบอลมือเดียว ของนักกีฬาทุ่มน้ำหนักทั้ง 3 กลุ่ม เป็นรายคู่ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระยะเวลาทรมเมดิซีนบอลมือเดียวของกลุ่มควบคุม กับกลุ่มนักกีฬาทุ่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยเมดิซีนบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มนักกีฬาทุ่มน้ำหนักที่ฝึกเสริมด้วยเมดิซีนบอล มีระยะเวลาทรมเมดิซีนบอลมือเดียว ที่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม