

ผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิตติที่มีต่อความแม่นยำ
ในการโยนลูกเปตอง



นางสาวอัจฉรา เสาว์เฉลิม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

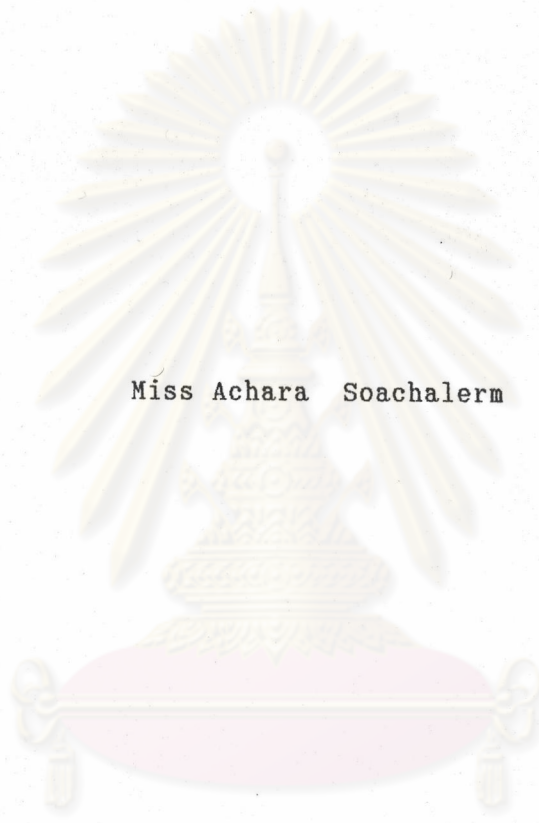
พ.ศ. 2537

ISBN 974-584-453-5

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

I14102911

EFFECTS OF TRAINING THE MANOMAYIDDHI MEDITATION ON
THE ACCURACY OF BOULE THROWING IN PETANQUE



Miss Achara Soachalerm

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

Graduate School

Chulalongkorn University

1994

ISBN 974-584-453-5

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมิตติที่มีต่อความแม่นยำ

ในการโยนลูกเปตอง

โดย

นางสาวอัจฉรา เสาวเฉลิม

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

[Signature]
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากิจ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

[Signature]
.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี)

[Signature]
.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์)

[Signature]
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุนตะ นวกิจกุล)

[Signature]
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาปชัย สุวรรณธาดา)

[Signature]
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา มีสิน)



อัจฉรา เสาวเฉลิม : ผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง (EFFECTS OF TRAINING THE MANOMAYIDDHI MEDITATION ON THE ACCURACY OF BOULE THROWING IN PETANQUE)
อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, 111 หน้า.
ISBN 974-584-453-5

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา ปีการศึกษา 2536 คัดเลือกเฉพาะผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใด ๆ มาก่อน และไม่เคยฝึกกีฬาเปตองมาก่อนด้วย นำมาสุ่มตัวอย่างแบบมีจุดมุ่งหมาย (Purposive selection) จากนั้นนำมาทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง เพื่อหาผู้ที่มีความสามารถในการโยนลูกเปตองใกล้เคียงกัน จำนวน 36 คน นำมาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกทักษะการโยนลูกเปตอง กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิและการฝึกโยนลูกเปตองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดคะแนนสมาธิและทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตองของกลุ่มก่อนและหลังการฝึก นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของตุ๊ก เอ ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตองก่อนการฝึก ของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 44.50 คะแนน กลุ่มที่ 2 เท่ากับ 46.67 คะแนน กลุ่มที่ 3 เท่ากับ 45.00 คะแนน และค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการโยนลูกเปตองหลังการฝึก ของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 98.83 คะแนน กลุ่มที่ 2 เท่ากับ 69.08 คะแนน กลุ่มที่ 3 เท่ากับ 44.08 คะแนน
2. กลุ่มที่ 1 มีความแม่นยำในการโยนลูกเปตองมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2536

ลายมือชื่อผู้จัดทำ
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

C541130 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD : MANOMAYIDDHI MEDITATION / ACCURACY / BOULE THROWING
IN PETANQUE

ACHARA SOACHALERM : EFFECTS OF TRAINING THE MANOMAYIDDHI
MEDITATION ON THE ACCURACY OF BOULE THROWING IN PETANQUE:

THESIS ADVISOR: ASSO.PROF.PRAPAT LAXANAPHISUTH, 111 pp.
ISBN 974-584-453-5.

The purposes of this research were to study and to compare the effects of training the Manomayiddhi meditation on the accuracy of boule throwing in petanque. The samples were female students in Matayom Suksa 1 of Streeviddhaya school in 1994 who had never practiced the meditation and boule throwing in petanque before. They were chosen by purposive selection and then were matched by group into 3 groups. The first group practiced in both the meditation training and the boule throwing in petanque program. The second group practiced only in the boule throwing in petanque program and the third group practiced nothing. After 8 weeks all of them were tested with the paper of meditation and the accuracy of boule throwing in petanque before the beginning of the program and after the end of the program. The data, then, were statistically analyzed in terms of means, standard deviations, t-test. One-way Analysis of Variance, and the Tukey method were also employed to determine the significance of the differences among groups at the .05 level.

The results were as following:

1. Mean of the accuracy of boule throwing in petanque before training of the first group was 44.50, the second group was 46.67 and the third group was 45.00. Mean of the accuracy of boule throwing in petanque after training of the first group was 98.83, the second group was 69.08 and the third group was 44.08.

2. The first group had the accuracy of boule throwing in petanque significantly higher than the second group and the third group at .05 level.

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2536

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้การช่วยเหลือ แนะนำ และ ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ สมเด็จพระพุทธิโชติธรรมาจารย์ วัดสามพระยา พระราชพรหมยาน (หลวงพ่อดำ) วัดจันทาราม (ท่าช้าง) พระครูสังฆรักษ์สุรจิต สุรจิตโต พระอาจารย์ ธรรมจิตโต พระวัชรชัย อินทวโร และพระศักดิ์พิชิตชัย ธรรมวโร ตลอดจน คณาจารย์ และคณะศิษย์พระราชพรหมยานทุกท่านเป็นอย่างสูงที่ได้ให้สติ ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ รวมทั้งได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ ผู้วิจัยตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย และคณะศิษย์ของพระราชพรหมยาน ที่ได้ กรุณาให้ทุนอุดหนุนบางส่วนในการทำวิจัย และกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และญาติ ๆ ที่เป็นกำลังใจและส่งเสริมการศึกษา กระทั่งผู้วิจัยได้มีโอกาสได้รับการศึกษามาถึงระดับนี้ คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดา มารดา ครู อาจารย์ ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนผู้วิจัยตลอดมา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อัจฉรา เสาวเฉลิม



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่	
1	
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2	
วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
วรรณคดีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย.....	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ.....	50

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
	กลุ่มตัวอย่าง.....	53
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
	วิธีดำเนินการ.....	54
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	67
	รายการอ้างอิง.....	72
	ภาคผนวก.....	82
	ภาคผนวก ก.....	83
	ภาคผนวก ข.....	86
	ภาคผนวก ค.....	90
	ภาคผนวก ง.....	91
	ภาคผนวก จ.....	100
	ภาคผนวก ฉ.....	102
	ภาคผนวก ช.....	108
	ประวัติผู้วิจัย.....	111

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงมาตรฐานของความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง ก่อนการฝึกของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	57
2	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง ก่อนการฝึกของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	58
3	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงมาตรฐานของคะแนนสมาธิก่อนการฝึกสมาธิของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	59
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยคะแนนสมาธิก่อนการฝึกสมาธิของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	60
5	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง ก่อนการฝึกซ้อม และภายหลังการฝึกซ้อม ของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	61
6	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนสมาธิก่อนการฝึกสมาธิ และภายหลังการฝึกสมาธิของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	62
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง ภายหลังการฝึกซ้อมของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	63
8	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของความแม่นยำในการโยนลูกเปตองเป็นรายคู่โดยวิธีตูกี้ (เอ) ของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	64

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสมาธิภายหลังการฝึกสมาธิของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	65
10	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาธิเป็นรายคู่ โดยวิธีตัดูกี (เอ) ของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม.....	66



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย