**ผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวล**

**ของนักกีฬามวยไทย**

**สาโรจน์ พุ่มเจริญ1 สำราญ สุขแสวง2 วรยุทธ์ ทิพย์เที่ยงแท้3**

**1,2,3สาขาวิชามวยไทย วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง**

**1E-mail: saroj.phom@gmail.com**

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อการผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย 2) เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักมวยไทยอาชีพที่ขึ้นทะเบียนกับคณะกรรมการกีฬามวยไทยอาชีพ จำนวน 20 คน โดยฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อมของค่ายมวย ม.   
ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ได้มาจากวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ 2) แบบทดสอบความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย ทำการนวดนักกีฬามวยไทยที่เป็นกลุ่มทดลองหลังการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อมของค่ายมวย โดยจะทำการนวดติดต่อกันเป็นเวลา 3 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง หลังจากการนวดครั้งที่ 10 ให้นักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า 1) ผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อการผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยในภาพรวม พบว่า นักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน โดยภาพรวมความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีจำนวน 10 คน มีความวิตกกังวลคิดเป็นร้อยละ 100 ของจำนวนนักกีฬามวยไทยที่เป็นกลุ่มทดลองทั้งหมด โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 14.17 และนักกีฬามวยไทยกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน โดยภาพรวมความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีจำนวน 7 คน มีความวิตกกังวลคิดเป็นร้อยละ 70 ของจำนวนนักกีฬามวยไทยที่เป็นกลุ่มควบคุมทั้งหมด โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 21.50 2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**คำสำคัญ :** นักกีฬามวยไทย, การนวดแผนไทยแบบประยุกต์, ความวิตกกังวล

**The Effects of Massage** **on Anxieties in Muay Thai Athletes**

**Saroj Phomcharoen1 Samran Suksawaeng2 Worayuth Tiptiangtae3**

**1,2,3Master of Arts in Muay Thai Program in** **College for Muay Thai Study and Thai Traditional Medicine,**

**Muban Chombueng Rajabhat University Thailand**

**1E-mail: saroj.phom@gmail.com**

**ABSTRACT**

This research aims to study the effect of massage on Anxieties in Muay Thai athletes. The sample consisted of 20 professional Muay Thai athletes registered with the Professional Muay Thai Sports Committee. They practiced according to the training programs of the College of Muay Thai Studies and Thai Traditional Medicine Muban Chom Bueng Rajabhat University. Obtained from a simple random sampling method. The subjects were divided into experimental groups and control groups. Each group of 10 people massaged the Muay Thai athletes who were the experimental group after training according to the training program of the boxing camp. The massage will be done every other day for 3 consecutive weeks, a total of 10 times. After the 10th massage, the Muay Thai athletes, the experimental group and the control group were asked to test. The data were analyzed statistically to find the mean and standard deviation and t-test The level of statistical significance was set at 0.05. The results showed that from the analysis of the baseline data of the experimental group and the control group mostly male Representing 90 percent, aged between 20-25 years, more than 5 years of boxing experience and no underlying disease. Testing the overall feeling of relaxation and anxiety of Muay Thai athletes found most of the 10 Muay Thai athletes in the experimental group had low levels of anxiety, with 10 people representing 100%. The average anxiety score was 14.17. Most of the 10 Muay Thai athletes in the control group had low levels of anxiety, with 7 people representing 70%. The average anxiety score was 21.50 when compared with the mean anxiety scores of the experimental Muay Thai athletes and the control group, it was found that the mean score of anxiety of Muay Thai athletes in the experimental group was significantly lower than the control group at the 0.05 level.

**Keywords :** Muay Thai athletes, Massage, Anxieties

**บทนำ**

การชกมวยเป็นหนึ่งในชนิดกีฬาที่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายและจิตใจที่มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพสูง   
ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำพาไปสู่การแข่งขันให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย กีฬามวยไทย เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวชนิดหนึ่งที่ใช้อวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกาย เช่น ศอก เข่า เท้า หมัด เป็นศิลปะในการต่อสู้ แข่งขัน ฝึกซ้อมออกกำลังกายเพื่อช่วยพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา (โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง, 2557) หากนักกีฬามีเพียงความสมบูรณ์ของร่างกายอย่างทั่วไป ก็ยังถือว่าไม่เพียงพอที่จะทำการแข่งขัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางใจ เพื่อลดแรงกดดันไปสู่เป้าหมายความสำเร็จได้ตามที่คาดหวัง

ความวิตกกังวล เป็นสภาพความคิดลบ ความกังวลจะก่อแรงกระตุ้นที่อาจแสดงผลได้ทั้งทางกาย ทางจิต เป็นได้ทั้งทางบวก หรือลบ ทั้งที่เป็นเฉพาะเหตุการณ์ บางสถานการณ์ หรือเกิดขึ้นได้ทั่ว ๆ ไป และมักจะถูกมองว่าเป็นตัวรบกวนความสามารถในการเล่นกีฬา เป็นความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬา โดยเฉพาะกีฬาบุคคลประเภทปะทะและกีฬามวยไทย เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเกิดอันตรายอันเป็นแรงกระตุ้นหรือเป็นเหตุให้นักมวยไทยควบคุม สติ อารมณ์ และพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่ได้ ความสามารถที่แสดงออกจึงต่ำกว่าที่เคยเป็นมา เมื่อมีความวิตกกังวลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ เหงื่อออกมากกว่าปกติ ปวดปัสสาวะ หมดแรง เป็นต้น หรืออีกลักษณะหนึ่งคือเกิดความวิตกกังวลทางความคิด เป็นการรับรู้ตนเอง เป็นการประเมินสถานการณ์แล้วเกิดอารมณ์ตอบสนองที่เป็นลบ การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองที่มีอยู่ด้อยกว่าคู่ต่อสู้ เช่น เขาเก่งกว่า ฝึกซ้อมดีกว่า เราซ้อมมาน้อย แพ้แน่เลยคราวนี้ หรือพยายามไปก็ไม่มีประโยชน์เพราะแพ้อยู่แล้ว เป็นต้น ความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติ ห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้แต่สามารถควบคุมได้ หากได้รับการฝึกที่ต่อเนื่องเป็นระบบ หากมีน้อยหรือมากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อการชกมวยไทยได้ แต่ถ้ามีสภาพความกังวลที่เป็นแรงกระตุ้นทางกายสูง และมีแรงกระตุ้นทางความคิดที่พอเหมาะ จะทำให้เกิดผลดีต่อการเล่นกีฬาได้ จึงต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจที่จะควบคุมระดับความคิดที่เป็นแรงกระตุ้นด้านลบไม่ให้มีมากจนเกินไปที่จะส่งผลต่อการควบคุมและแสดงความสามารถทางทักษะมวยไทย การจัดการกับสภาพความคิดลบหรือความวิตกกังวลตามหลักการจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่ การควบคุมความคิด การรวบรวมสมาธิ การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สำราญ สุขแสวง, 2565)

การนวดเป็นส่วนหนึ่งของการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬา ซึ่งมีบทบาทมากต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬา แต่การนวดหลังการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมก็จะช่วยเร่งกระบวนการฟื้นสภาพร่างกาย (Recovery) จากการฝึกซ้อมให้เร็วขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม การนวดก่อนที่จะปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือระหว่างการแข่งขัน จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อนักกีฬา (สนธยา สีละมาด, 2547) การนวดไทยเป็นศาสตร์ศิลป์และวัฒนธรรมประจำชาติสยามมาแต่เก่าก่อน เชื่อว่าเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ในการต่อสู้ความเจ็บป่วย โดยการสัมผัส ลูบไล้ คลึง กด บีบ ขยี้ และถ่ายทอด จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง จนมีหลักการและวิธีการที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว (มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2552) การนวดไทยในปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพราะมีทั้งการนวดเพื่อสุขภาพ และการนวดเพื่อรักษาอาการของโรคต่าง ๆ รวมถึงการนวดคลายกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ เป็นการนวดเพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต สำหรับผู้ที่ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย หรือผู้สูงอายุ ที่ระบบการไหลเวียนไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ กระตุ้นจิตใจให้มีความสดชื่น และรู้สึกผ่อนคลายจากความเมื่อยล้า ตลอดจนการนวดสำหรับนักกีฬาชนิดต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายสำหรับการแข่งขัน บรรเทาอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน อีกทั้งยังช่วยลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจของนักกีฬาก่อนทำการแข่งขัน เพื่อไม่ให้เกิดแรงกดดันจากตัวนักกีฬาขณะทำการแข่งขัน และรู้สึกผ่อนคลายจิตใจหลังจากการแข่งขัน

ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในประโยชน์ของการนวดที่จะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด น้ำเหลือง และระบบประสาทให้ทำงานดีขึ้น ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ช่วยในการลดภาวะเครียดและภาวะวิตกกังวล ซึ่งจะเป็นผลดีสำหรับนักกีฬามวยไทยที่ฝึกซ้อม ที่มีอาการปวด ตึง ล้า ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งยังช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ฝึกซ้อมที่อาจได้รับบาดเจ็บระหว่างการฝึกซ้อม นอกจากนี้ยังสามารถช่วยให้ผู้ฝึกซ้อมรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลที่อาจเป็นแรงกระตุ้นในทางลบที่จะส่งผลต่อการควบคุมและแสดงความสามารถทางทักษะมวยไทย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อการผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬามวยไทยต่อไป

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อการผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

**วิธีดำเนินการวิจัย**

1. **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักมวยไทยอาชีพที่ทำการฝึกซ้อมในค่ายมวย ม. ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี จำนวน 47 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักมวยไทยอาชีพ จำนวน 20 คน โดยฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อมของค่ายมวย ม. ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ได้มาจากวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

1.2.1 เพศชายหรือเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 18-35 ปี

1.2.2 เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว

1.2.3 เป็นนักกีฬามวยไทยอาชีพที่ฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อมของค่ายมวย ม. ราชภัฏหมู่บ้าน  
จอมบึง

1.2.4 มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยตามระยะเวลาที่กำหนด โดยมีความสามารถในการฝึกซ้อมมวยไทยที่ไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ได้แก่ กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ใช้การจับสลากในการแบ่งกลุ่ม โดยเขียนหมายเลขรหัสของหน่วยตัวอย่างทั้งหมดตามบัญชีประชากรที่จัดทำไว้อย่างเป็นระบบลงในกระดาษที่ทำสลาก จากนั้นจับสลากทีละหมายเลขแบบสุ่มจนครบ 10 หมายเลข เป็นกลุ่มควบคุม และจับสลากอีก 10 หมายเลข เป็นกลุ่มทดลอง

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

ในการวิจัยผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อการผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

2.1 โปรแกรมการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องด้านการนวดไทยแบบเชลยศักดิ์และแบบราชสำนัก ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์เป็นการนวดแบบประยุกต์ที่แนวการนวดตามส่วนต่าง ๆ   
ของร่างกายมีความสัมพันธ์ต่อการใช้ทักษะมวยไทย ดังนี้

2.1.1 การนวดแขน

- นวดแขนด้านใน

- นวดแขนด้านนอก

2.1.2 การนวดขา

- นวดเปิดประตูลม

- นวดขาด้านนอก

- นวดขาด้านใน

2.1.3 การนวดหลัง

2.1.4 การนวดบ่า

ผู้วิจัยหาคุณภาพของเครื่องมือโดยนำเครื่องมือที่ได้นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบ แก้ไข และปรับปรุงให้ถูกต้อง จากนั้นนำตารางวิธีการนวดแผนไทยแบบประยุกต์เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพและให้ข้อเสนอแนะ

2.2 แบบทดสอบความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและเอกสาร  
ที่เกี่ยวข้องด้านความวิตกกังวล ความเครียด ความผ่อนคลายทางจิตใจของนักกีฬา ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ออกมา  
เป็นแบบทดสอบความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบทดสอบ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย ประกอบด้วยคำถามจำนวน 12 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับทุกข้อคำถาม ประมาณค่าไว้ดังนี้

1 หมายถึง ท่านไม่เคยมีความรู้สึกนั้นเลยสักครั้ง

2 หมายถึง ท่านมีความรู้สึกนั้นน้อยครั้ง

3 หมายถึง ท่านมีความรู้สึกนั้นนาน ๆ ครั้ง

4 หมายถึง ท่านมีความรู้สึกนั้นบ่อยครั้ง

5 หมายถึง ท่านมีความรู้สึกนั้นเสมอ

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อ และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนจะอยู่ที่ 10-50 คะแนน แปลผลคะแนนดังนี้

10-22 คะแนน หมายถึง ความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ

23-37 คะแนน หมายถึง ความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง

38-50 คะแนน หมายถึง ความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยหาคุณภาพของเครื่องมือโดยนำเครื่องมือที่ได้นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบ แก้ไข และปรับปรุงให้ถูกต้อง จากนั้นนำแบบทดสอบความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงในเนื้อหา (Content Validity) แล้วคำนวณหาค่า IOC (Index of Item Objectivity Congruence) และผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน แล้วคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

**3. การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอน ดังนี้

3.1 ทำหนังสือประสานงานวิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
หมู่บ้านจอมบึง เพื่อขอความร่วมมือให้นักกีฬามวยไทยเข้าร่วมงานวิจัย

3.2 ชี้แจงขั้นตอนวิธีการดำเนินงานวิจัยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ

3.3 ทำการนวดนักกีฬามวยไทยที่เป็นกลุ่มทดลองหลังการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อมของค่ายมวย

โดยจะทำการนวดวันเว้นวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 3 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง

3.4 หลังจากการนวดครั้งที่ 10 ให้นักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบความรู้สึก  
ผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย

3.5 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

**4. การวิเคราะห์ข้อมูล**

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ เพื่อหาค่าสถิติและใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ สำหรับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบทดสอบหาค่าเฉลี่ย (x̅) และ

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สำหรับข้อมูลความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย

4.2 ทดสอบความแตกต่างของความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ independent t-test

4.3 กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.4 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

**ผลการวิจัย**

1. **ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง**

**ตารางที่ 1** ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ข้อมูลพื้นฐาน** | **กลุ่มทดลอง (N=10)** | | **กลุ่มควบคุม (N=10)** | |
| **จำนวน (คน)** | **ร้อยละ** | **จำนวน (คน)** | **ร้อยละ** |
| **เพศ** |  |  |  |  |
| ชาย | 8 | 80 | 10 | 100 |
| หญิง | 2 | 20 | - | - |
| **อายุ** |  |  |  |  |
| ระหว่าง 20-25 ปี | 10 | 100 | 10 | 100 |
| **ประสบการณ์ชกมวย** |  |  |  |  |
| มากกว่า 5 ปีขึ้นไป | 10 | 100 | 10 | 100 |

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง

20-25 ปี ประสบการณ์ชกมวยมากกว่า 5 ปีขึ้นไป และไม่มีโรคประจำตัว

1. **ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย**

**ตารางที่ 2** ข้อมูลความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลอง (n=10)

| **คะแนนความวิตกกังวล** | **จำนวน (คน)** | **ร้อยละ** | **ระดับความวิตกกังวล** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10-22 คะแนน | 10 | 100 | ต่ำ |
| 23-37 คะแนน | - | - | ปานกลาง |
| 38-50 คะแนน | - | - | สูง |
| **รวม** | **10** | **100** |  |

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100

**ตารางที่ 3** ข้อมูลความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มควบคุม (n=10)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **คะแนนความวิตกกังวล** | **จำนวน (คน)** | **ร้อยละ** | **ระดับความวิตกกังวล** |
| 10-22 คะแนน | 7 | 70 | ต่ำ |
| 23-37 คะแนน | 3 | 30 | ปานกลาง |
| 38-50 คะแนน | - | - | สูง |
| **รวม** | **10** | **100** |  |

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬามวยไทยกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ส่วนใหญ่มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีจำนวน 7 คน อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 70 และมีจำนวน 3 คน อยู่ในระดับปานกลาง   
คิดเป็นร้อยละ 30

**ตารางที่ 4** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **กลุ่มตัวอย่าง** | **N** | x̅ | **S.D.** | **t** | **Sig** |
| กลุ่มทดลอง | 10 | 14.17 | 2.22 | -5.48\* | .000 |
| กลุ่มควบคุม | 10 | 21.50 | 3.59 |

\*p<.05

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า คะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.17 คะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.50 และเมื่อทดสอบความมีนัยสำคัญ  
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**สรุปผลและอภิปรายผล**

**สรุปผล**

งานวิจัยเรื่องผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย

สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย พบว่า จากการวิเคราะห์ข้อมูล

พื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 90 มีอายุระหว่าง 20-25 ปี ประสบการณ์  
ชกมวยมากกว่า 5 ปีขึ้นไป และไม่มีโรคประจำตัว ผลการวิเคราะห์ความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย  
ในภาพรวม พบว่า นักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100 คะแนนความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.17 และนักกีฬามวยไทยกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ส่วนใหญ่มีระดับ  
ความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 คะแนนความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.50

2. ผลการเปรียบเทียบผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อการผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยคะแนน  
ความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**อภิปรายผล**

ผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย ผู้วิจัยขอ

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. การวิเคราะห์ความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย พบว่า ผลการวิเคราะห์ความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยในภาพรวมแสดงให้เห็นว่า นักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน   
มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100 คะแนนความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.17 และนักกีฬา  
มวยไทยกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ส่วนใหญ่มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70 คะแนนความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.50 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองที่ได้รับการนวด  
มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการนวด การนวดทำให้มีการขยายตัวของหลอดเลือด โดยเกิดจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายทำให้มีปริมาณของเลือดที่ไหลกลับเข้าสู่ร่างกายที่เพิ่มมากขึ้น และเมื่อมีการขยายของหลอดเลือดแล้วส่งผลให้ความดันโลหิตทั้งค่าซีสโตลิคและไดแอสโตลิคลดลง เพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณชั้นนอกของผิวหนัง นอกจากนี้ยังกระตุ้นการหลั่งอะซิติลโคลินและฮีสตามีน ซึ่งสนับสนุนให้เกิดหลอดเลือดขยายตัวเมื่อมีการไหลเวียนโลหิตที่มากขึ้นทำให้มีการขนส่งสารอาหารและออกซิเจนเข้าสู่เซลล์อย่างมีประสิทธิภาพด้วย ไม่ใช่เพียงแต่จะช่วยในการ  
นำสารอาหารและออกซิเจนเข้าสู่เซลล์เท่านั้น แต่การนวดยังช่วยในการนำของเสียที่ได้จากการเผาผลาญพลังงานนั้นออกจากร่างกายอีกด้วย ผลต่อมาที่เกิดจากการนวดที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิตคือการป้องกันการเกิดภาวะขาดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ การเพิ่มการสร้างเม็ดเลือดแดงเม็ดเลือดขาวและเกร็ดเลือดการเพิ่มเม็ดเลือดแดงนั้นส่งผลให้มีการเพิ่มของภาวะอิ่มตัวของออกซิเจนในกระแสเลือดด้วย (Hemmings, 2001) สอดคล้องกับ จิรภรณ์ แนวบุตร และบุรณี กาญจนถวัลย์ (2559) ที่ได้ศึกษาผลการนวดไทยต่อระดับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และอาการปวดของผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและ  
เยื่อพังผืด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการรักษาโดยการนวดแผนไทยและได้รับการประเมินระดับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และระดับความปวด ก่อนและหลังการนวดไทย ผลการศึกษา พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด  
มีระดับคะแนนความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และระดับความปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังรับการนวดแผนไทย ดังที่กล่าวมาข้างต้นสามารถนำผลที่ได้จากงานวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยไทยและนักกีฬา  
ในด้านอื่น ๆ ต่อไป

2. การเปรียบเทียบผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อการผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยคะแนน  
ความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับ   
จรวย แก่นวงษ์คำ (2521) ที่กล่าวว่า การนวดส่งผลให้นักกีฬาคลายความเครียดและลดความวิตกกังวลก่อนที่จะทำการแข่งขันและยังสามารถสร้างความกระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่าขึ้น และสอดคล้องกับ ปริยาภัทร สิงห์ทอง, วาริณี แสงประไพ,   
กมลฉัตร ขุนวงษา, วราภรณ์ ใจบุญ, สุภลักษณ์ คำโสภา, และธราธร อัศว์วัธรวรโชติ (2564) ที่ได้ศึกษาผลแบบทันที  
ของการนวดร่วมกับการกดจุดสัญญาณต่อระบบประสาทอัตโนมัติและการไหลเวียนเลือดในอาสาสมัครที่มีภาวะเครียด   
ซึ่งพบว่ากลุ่มนวดมีค่าระดับความตึงเครียดทางกาย (PSI) และค่าระดับความตึงเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p <.01) และค่าความทนทานต่อความเครียดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.05) ดังนั้นการนวดจึงส่งผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติทำให้ความเครียดลดลง

นักกีฬามวยไทยส่วนใหญ่เริ่มชกมวยมาตั้งแต่เด็ก โดยผ่านกระบวนการฝึกซ้อมมวยไทยที่ต้องอาศัยสมรรถภาพ  
ทางกายที่มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพสูงเพื่อใช้ในกิจกรรมการฝึก จะต้องมีร่างกายที่พร้อมไปด้วยองค์ประกอบ  
ของความสมบูรณ์ทุกด้านอย่างครบถ้วน ซึ่งมีผลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (จรัสเดช   
อุลิต, 2548) กีฬามวยไทย เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวชนิดหนึ่งที่ใช้อวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกาย เช่น ศอก เข่า เท้า หมัด เป็นศิลปะในการต่อสู้ แข่งขัน ฝึกซ้อมออกกำลังกายเพื่อช่วยพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา (โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง, 2557) จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า นักกีฬามวยไทยกลุ่มทดลองที่ได้รับการนวดมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการนวด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ข้อค้นพบจากการศึกษาผลการนวดแผนไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทย สามารถนำไปใช้ในการผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักกีฬามวยไทยเพื่อให้เกิดผลดีต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน สอดคล้องกับ สนธยา สีละมาด (2547) ที่กล่าวว่า การนวดหลังการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมก็จะช่วยเร่งกระบวนการฟื้นสภาพร่างกาย (Recovery) จากการฝึกซ้อมให้เร็วขึ้นได้ และสอดคล้องกับ ตูแวยูโซะ กูจิ (2557) ที่ได้ศึกษาผลของการนวดแบบประยุกต์ที่มีต่อความอดทนและแรงระเบิด  
ของกล้ามเนื้อและระดับความผ่อนคลายทางจิตใจของนักกีฬาฮอกกี้ ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยระดับความผ่อนคลายทางจิตใจ  
ของนักกีฬาที่ได้รับการนวดแบบประยุกต์ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ข้อเสนอแนะ**

**ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้หรือข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1. ผลของการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในกีฬาประเภทอื่น
2. ในการฝึกซ้อมกีฬาทุกชนิดควรมีการทดสอบความวิตกกังวลของนักกีฬาเพื่อการบรรลุเป้าหมายของนักกีฬา

**ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป**

1. ควรมีการวัดสมรรถภาพทางกายควบคู่กับการทดสอบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา

**เอกสารอ้างอิง**

จรวย แก่นวงษ์คำ. (2521). *การรักษาและการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

จรัสเดช อุลิต. (2548). *คู่มือการฝึกกีฬามวยไทย.* การกีฬาแห่งประเทศไทย.

จิรภรณ์ แนวบุตร และบุรณี กาญจนถวัลย์. (2559). ผลการนวดไทยต่อระดับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และอาการปวด

ของผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืดที่มารับบริการนวดแผนไทย ณ คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร,* 60(3), 313-327.

ตูแวยูโซะ กูจิ. (2557). *ผลของการนวดแบบประยุกต์ที่มีต่อความอดทนและแรงระเบิดของกล้ามเนื้อและระดับความ*

*ผ่อนคลายทางจิตใจของนักกีฬา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).สงขลา.

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ปริยาภัทร สิงห์ทอง, วาริณี แสงประไพ, กมลฉัตร ขุนวงษา, วราภรณ์ ใจบุญ, สุภลักษณ์ คำโสภา, และธราธร

อัศว์วัธรวรโชติ. (2564). ผลแบบทันทีของการนวดร่วมกับการกดจุดสัญญาณต่อระบบประสาทอัตโนมัติและการ ไหลเวียนเลือดในอาสาสมัครที่มีภาวะเครียด. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ,* 15(1), 70-80.

ยงศักดิ์ ตันติปิฎก. (2550). *ตำราการนวดไทย เล่ม 1.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา.

สนธยา สีละมาด. (2547). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำราญ สุขแสวง. (2565). *วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับมวยไทย.* กรุงเทพฯ: บริษัท ลักษมีรุ่ง จำกัด.

โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง. (2557). *มวยไทยโบราณ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต). ราชบุรี. มหาวิทยาลัยราชภัฏ

หมู่บ้านจอมบึง.

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมฯ. (2554). *หัตถเวชกรรมแผนไทย (การนวดไทยแบบราชสำนัก) ตอนที่ 1 การนวด*

*พื้นฐาน.* กรุงเทพฯ: ศุภวนิชการพิมพ์.

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมฯ. (2557). *หัตถเวชกรรมแผนไทย (การนวดไทยแบบราชสำนัก).* กรุงเทพฯ: ศุภวนิช

การพิมพ์.

Hemmings. (2001). Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport:

A review of the literature. *Physical Therapy in Sport*, 2, 165-170.