

มฤดี พงศ์อมร 2557: ผลของการงีบหลับกลางวันในภาวะอดนอนที่มีต่อความ
คล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์พรพล พิมพาพร, ปร.ด. 83 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการงีบหลับกลางวันและ
ไม่งีบหลับกลางวันในภาวะปกติและภาวะอดนอนที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา
กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตเพศหญิงที่มีสุขภาพดี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อายุระหว่าง 18 - 20 ปี จำนวน 12 คน ได้มาจากการสุ่ม
อย่างง่าย (simple random sampling) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ออกแบบให้เป็นการทดสอบแบบ
cross over design แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 กลุ่มตัวอย่างจะเข้านอนและตื่นนอน
ตามเวลาปกติ คือ 8 ชั่วโมง ให้งีบหลับกลางวันหลังรับประทานอาหารไปแล้ว 30 นาที คือ ให้
งีบตั้งแต่เวลา 12.30 – 13.00 น. เป็นเวลา 30 นาที รูปแบบที่ 2 กลุ่มตัวอย่างจะเข้านอนและตื่น
นอนตามเวลาปกติคือ 8 ชั่วโมง แต่ไม่มีการงีบหลับกลางวัน รูปแบบที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจะเข้า
นอนและตื่นนอนเวลา 02.00 – 06.00 น. และให้งีบหลับกลางวันหลังรับประทานอาหารไปแล้ว
30 นาที คือ ให้งีบตั้งแต่เวลา 12.30 – 13.00 น. เป็นเวลา 30 นาที รูปแบบที่ 4 กลุ่มตัวอย่างจะ
เข้านอนและตื่นนอนเวลา 02.00 – 06.00 น. แต่ไม่มีการงีบหลับกลางวันโดยใช้เวลาในการ
ทดลองทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนถูกทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวเชิง
ปฏิกิริยาหลังการทดลอง และทดสอบภาวะง่วงนอนก่อนและหลังการทดลอง แล้วนำผลที่ได้มา
วิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความ
แปรปรวนรูปแบบการทดสอบวัดซ้ำมิติเดียว (Repeated – measure in one – dimensional
design) โดยใช้สถิติ one way analysis of variance with repeated measure กำหนดความมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยาของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4
รูปแบบการทดสอบ มีความแตกต่างกัน จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า เมื่อร่างกายมีการนอน
หลับพักผ่อนที่เพียงพอร่วมกับมีการงีบหลับกลางวัน ส่งผลต่อการตอบสนองของระบบประสาท
และร่างกายมีมากกว่าการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก