



## สรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา ระหว่างนักกีฬาที่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง กับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนและภายหลังได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง

### สมมุติฐานการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาที่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง จะต่ำกว่าความวิตกกังวลของนักกีฬาที่ไม่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง
2. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาลดลงภายหลังที่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง

### ประชากร

ประชากร คือ นักกีฬาชายและหญิงของวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ ในทีมบาสเกตบอลและวอลเลย์บอล ที่มีอายุระหว่าง 17-22 ปี จำนวน 24 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาบาสเกตบอลและวอลเลย์บอลชายและหญิงของวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอน
  - ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคล
  - ตอนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อสอบวัดความวิตกกังวล
2. เทปแคทสี่บันทึกเสียงดนตรี

### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบการทดลองก่อน-หลัง โดยมีกลุ่มควบคุมหนึ่งกลุ่ม และมีขั้นตอนดำเนินการทดลองดังนี้

1. ขั้นตอนการเตรียมการก่อนการทดลอง
  - 1.1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ฝึกสอนและควบคุมทีมนักกีฬา
  - 1.2 ผู้วิจัยดำเนินการเลือกตัวอย่างกลุ่มประชากร โดยเริ่มต้นวัดความวิตกกังวลก่อนการทดลอง
2. ขั้นตอนการทดลอง
 

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองหลังจากวัดความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาครั้งที่ 1 แล้ว โดยดำเนินการทดลองติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ครั้งละประมาณ 60 นาที และวัดความวิตกกังวลภายหลังการทดลอง ในแมตช์ (match) แรกที่มีการแข่งขันกีฬาวินยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว มาแจกแจงข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง
2. นำคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาหาค่าสถิติพื้นฐาน คือ คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และค่าความแปรปรวน ( $s^2$ )
3. ทดสอบสมมติฐาน โดยวิเคราะห์หาค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย โดยใช้อัตราส่วนวิกฤต ( $t$ -test)
  - 3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลของ

กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง โดยใช้สูตร Unpaired t-test

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สูตร paired t-test

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างหาคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองและการทดลอง โดยใช้สูตร Unpaired t-test

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล นำมาสรุปผลได้ดังนี้

#### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลและวอลเลย์บอลชายและหญิงของวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ จำนวน 24 คน เป็นเพศชาย 12 คน เพศหญิง 12 คน มีอายุระหว่าง 17-22 ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 19-20 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 54.2 รองลงมา มีอายุระหว่าง 17-18 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.5 และอายุระหว่าง 21-22 ปี พบน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 8.3 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ มีการศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 มากที่สุด จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5 กลุ่มตัวอย่างทุกคนเคยมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโดยเคยเข้าร่วม 2 ระดับการแข่งขัน พบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.8 เคยเข้าร่วม 1 และ 3 ระดับการแข่งขัน พบรองลงมา คิดเป็นร้อยละ 33.3 และ 20.8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลมากที่สุด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 โดยทุกคนไม่เคยใช้ยานอนหลับหรือยากล่อมประสาท และไม่เคยฝึกสมาธิ หรือฝึกการผ่อนคลาย

2. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวลก่อนการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวลในนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีกับนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน cognitive, ด้าน somatic และด้าน self-confidence ก่อนการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน cognitive, ด้าน somatic และด้าน self-confidence ในนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีกับนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวลในนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเมื่อเปรียบ

เทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน cognitive ด้าน somatic และด้าน self-confidence พบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน cognitive และความวิตกกังวลด้าน somatic ในนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน self-confidence ในนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีไม่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวล หลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวลของนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน cognitive, ด้าน somatic และด้าน self-confidence พบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน cognitive ของนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน somatic และด้าน self-confidence ของนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีและนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลของการวิจัยอภิปรายได้ดังนี้

1. จากผลการเปรียบเทียบภาพรวมของความวิตกกังวลของนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรี (กลุ่มควบคุม) และนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรี (กลุ่มทดลอง) พบว่า

1.1 นักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีมีภาพรวมของความวิตกกังวลต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน และเมื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้าน cognitive พบว่า นักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีมีภาพรวมของความวิตกกังวลด้าน cognitive ต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ก่อนดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้วัดความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาของนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีกับนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีมีความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังได้รับการฟังดนตรี พบว่า นักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีมีภาพรวมของ

ความวิตกกังวล และความวิตกกังวลด้าน cognitive ต่ำกว่านักกีฬาที่ได้ได้รับการจัด  
ดนตรีให้ฟัง

แสดงให้เห็นว่า คนตรีมีผลต่อภาพรวมของความวิตกกังวลและความวิตกกังวล  
ด้าน cognitive โดยทำให้ภาพรวมของความวิตกกังวลและความวิตกกังวลด้าน  
cognitive ลดลงได้

ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของกอร์ดิน และริชาร์ด (Gordin  
and Richard, 1981) ซึ่งได้ศึกษาผลของดนตรีต่อภาวะความวิตกกังวลแบบสเตรทในนักกีฬา  
หญิง พบว่า คนตรีมีผลต่อการลดความวิตกกังวลแบบสเตรท เท่ากับการสะกดจิต และการ  
ฝึกการผ่อนคลาย และสอดคล้องกับผลการวิจัยของสตูเดนไมร์ (Stoudenmire, 1972)  
ที่ศึกษา ในนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยที่มีความวิตกกังวล โดยการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการ  
ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กับดนตรี ผลการวิจัยพบว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและดนตรีมี  
ผลต่อการลดความวิตกกังวลแบบสเตรทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่มีผลต่อการทดลอง  
ความวิตกกังวลแบบสเตรท รวมทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Mastromatteo,  
Calderaro และ valentini (1975) ที่นำการบำบัดด้วยดนตรีไปใช้กับนักกีฬาซึ่งเป็น  
พบว่า คนตรีมีผลในการผ่อนคลายความวิตกกังวลแบบสเตรทและปลดปล่อยอารมณ์นิวโรติก  
(neurotic)

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของบิงอร์ เคริชชัสนุมิ (2533) ซึ่งศึกษา  
ชาวมลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยและได้รับการผ่าตัด พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการ  
ฟังดนตรีมีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิจัยที่สอดคล้องกันดังกล่าวข้างต้นแสดงว่า คนตรีมีผลในการลดความ  
วิตกกังวล ทั้งนี้ดนตรีมีจังหวะ ลีลา และท่วงทำนองช้า ๆ เบา ๆ สม่่าเสมอ ประเภทที่ฟัง  
แล้วก่อให้เกิดความสงบสุข จะทำให้เกิดการผ่อนคลายได้ลึกเต็มที่ และเพิ่มความคิดในทาง  
สร้างสรรค์ มีสมาธิอยู่กับภาพความฝัน (Dimotto, 1984) และพีเรตตี (Piretti, 1985)  
พบว่าดนตรีที่มีท่วงทำนองสงบ ปลอดภัย และสุขสบายมีผลต่อการลดความวิตกกังวล นอก  
จากนี้ Alvin (1975) ยังกล่าวไว้ว่าอารมณ์ของคนตรีจะกระตุ้นให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึก  
คล้ายตามเกิดจินตนาการขึ้นในจิตใจ เป็นภาพแห่งความคิดฝันที่ประหลาดงดงามและ  
มหัศจรรย์ แล้วจึงเกิดความรู้สึกประทับใจและพึงพอใจจนสามารถปิดกั้นสภาพความเป็นจริงใน  
สิ่งแวดล้อมนั้น ๆ จะเห็นได้ว่า จังหวะ ลีลา ท่วงทำนอง เสียงประสาน และความรู้สึก  
ทางดนตรีจะเป็นตัวกำหนดวิธีการตอบสนองของอารมณ์จิตใจ (Maclelland, 1979)  
ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกเพลงคลาสสิกสากลในยุคนาโรว์ (Baroque),  
คลาสสิก (Classic), และ โรแมนติก (Romantic) เป็นเครื่องมือในการลดความวิตก

กั้ววลของนักกีฬา เนื่องจากดนตรีในยุคดังกล่าวเป็นดนตรีบริสตีย์ (โซแอง คุซัวลนะ, 2529) เพราะมุ่งแสดงความงดงามของเสียงโดยตรงแสดงถึงเทคนิคการบรรเลงที่สูงส่ง เช่น การสออสลับ การตอบรับ การล้อเลียนจากทำนองหนึ่งไปอีกทำนองหนึ่ง เป็นต้น ลักษณะบทเพลงมีท่วงทำนองที่ไพเราะจับใจ เป็นเสน่ห์ขั้นแรกที่ดึงดูดผู้ฟัง มีความงดงามของเสียงที่ให้ความรู้สึกอ่อนหวาน กระชุ่มกระชัง และร่าเริง นอกจากนี้ดนตรีคลาสสิกยังมีหลายทำนองอยู่ในเพลงเดียวกัน บรรเลงผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนสลับกันไป ทำให้ผู้ฟังไม่รู้สึกเบื่อหน่ายถึงแม้จะฟังหลาย ๆ ครั้งก็ตามและดนตรีบริสตีย์ยังเป็นดนตรีที่ไม่มีเนื้อร้องทำให้ผู้ฟังจินตนาการไปเองอย่างกว้างไกล (สรรพนสิทธิ์ คมน์ประพันธ์, 2531)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดอัตราความเร็วของจังหวะดนตรี ให้มีความเร็วอยู่ระหว่าง 66-112 เมโทรโนมต่อนาที ซึ่งเทียบได้กับอัตราการเต้นของหัวใจระหว่าง 60-80 ครั้งต่อนาที โดยที่จังหวะช้า (60-70 เมโทรโนมต่อนาทีจะทำให้ผู้ปวยรู้สึกสงบ (Dimetto, 1984 ; Perriot, 1969) จังหวะช้าพอประมาณ 70-108 เมโทรโนมต่อนาที จะทำให้มีความรู้สึกอ่อนนุ่ม ความงดงามและอ่อนหวาน ซึ่งก็คือจังหวะอะดาจิโอ (Adagio) อันดานเต (Andante) และโมเดราโต (Moderato) นั่นเอง โดยอะดาจิโอเป็นจังหวะที่ช้าอย่างสบาย ๆ อันดานเตเป็นจังหวะที่ช้าอย่างเดินปกติ และโมเดราโตเป็นจังหวะปานกลาง ซึ่งจากการจัดเพลงที่เหมาะสม ร่าเริงร่วมกับท่วงทำนองที่นอติ จึงทำให้นักกีฬากลุ่มทดลองเกิดความผ่อนคลายได้มากที่สุด

1.2 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน somatic และด้าน self-confidence ของนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝังตนตรีและนักกีฬาที่ได้รับการฝังตนตรีภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

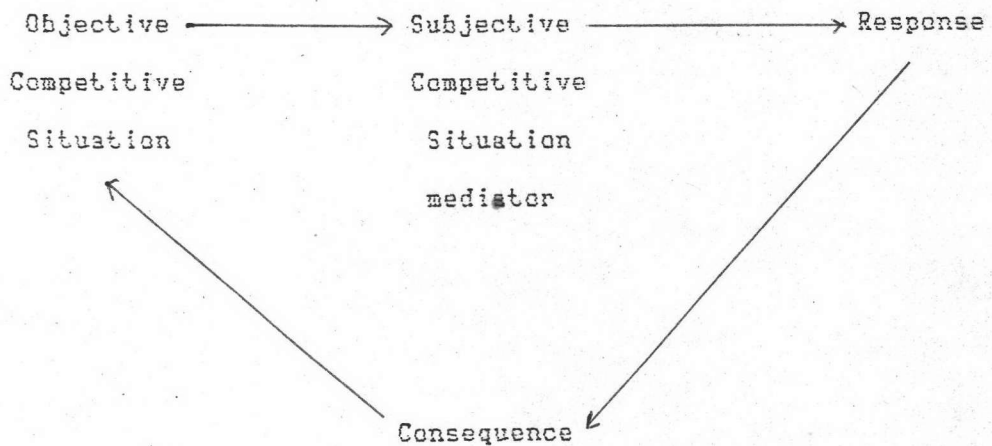
แสดงให้เห็นว่า ดนตรีไม่มีผลต่อความวิตกกังวลด้าน somatic และด้าน self-confidence เพราะว่ามีตัวแปรต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมได้มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา คือ ประการแรก รูปแบบของการฝึกซ้อมกีฬา (นักกีฬาทั้งสองกลุ่มจะได้รับเหมือนกัน) ซึ่งกำหนดโดยผู้ฝึกสอนกีฬา (โค้ช) นักกีฬาจะได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลในการขัดขวางต่อการผ่อนคลายที่เพิ่มความวิตกกังวล ทำให้การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ , อวัยวะต่างๆ ตลอดจนอัตราการเต้นของหัวใจ , ความดันโลหิต ( May , 1977.) ดังนั้นความวิตกกังวลด้าน somatic ของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลองจึงไม่แตกต่างกัน และประการที่สอง ลักษณะธรรมชาติของความวิตกกังวลด้าน self-confidence ซึ่งมีติดตัวอยู่กับบุคคลทุกๆ ไป ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าภายนอกที่ทันใด เป็นลักษณะประจำตัวคือ เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพซึ่งบุคลิกภาพมิใช่สิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้ช่วงเวลาสั้นๆ (Spielberger, 1972)

จึงทำให้ความวิตกกังวลด้าน self-confidence ของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

2. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า

2.1 ค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวลในนักกีฬาที่ได้รับการฝึกดนตรีลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานและเมื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้าน cognitive และ ความวิตกกังวลด้าน somatic พบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน cognitive และ ความวิตกกังวลด้าน somatic ในนักกีฬาที่ได้รับการฝึกดนตรีลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ

แสดงให้เห็นว่า ดนตรีทำให้ภาพรวมของความวิตกกังวล, ความวิตกกังวลด้าน cognitive และ ความวิตกกังวลด้าน somatic ของนักกีฬาลดลง เพราะว่านักกีฬาที่เข้าทำการแข่งขันกีฬา โดยเฉพาะในรอบที่มีความสำคัญจะมีความวิตกกังวลสูงมากจากการที่นักกีฬาทุกคนอยากชนะเลิศ แต่มีปัจจัยต่าง ๆ รอบ ๆ ด้านที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬา เช่น มีคู่แข่งชั้นที่มีสถิติดีกว่า ความรู้สึกกลัวจะแพ้ กลัวจะแสดงความสามารถไม่ได้เท่าสถิติเดิมหรือกลัวเสียแชมป์เก่า เป็นต้น (สมบัติ กาญจนกิจ, 2523) สิ่งเหล่านี้เป็นผลให้นักกีฬารู้สึกอึดใจ หงุดหงิด ครุ่นคิด ประเมินตนเอง และคาดคะเนผลการแข่งขันไปในทางร้ายแรง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มปัญญานิยม (Cognitivist) ซึ่งกล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นผลจากการที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าแล้วคิดประเมิน หรือคาดคะเนว่าสิ่งเร้านี้จะทำให้เกิดสิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล ผลก็คือ พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไป (ลาธาวรรณ ตะปินตา, 2523) ซึ่งการที่นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลจากการรับรู้สถานการณ์แข่งขันและความรู้สึกว่าถูกข่มขู่แล้วตอบสนองสิ่งเหล่านั้น อธิบายได้จากโมเดลของกระบวนการแข่งขัน (ดังแผนภาพ)



จากแผนภาพจะเห็นว่าตัวบุคคลเป็นสื่อกลางระหว่าง Objective competitive situation และการตอบสนองของความวิตกกังวล ซึ่ง Objective competitive situation คือสิ่งกระตุ้นในกระบวนการแข่งขัน และ Subjective competitive situation ได้แก่ บุคลิกภาพ ทัศนคติของบุคคล บุคลิกภาพจะเป็นการรับรู้ภาวะคุกคาม และสิ่งกระตุ้นอาจเป็นสื่อความเครียด ถ้าหากความเข้มของสื่อความเครียดสูง การรับรู้ภาวะคุกคามจะสูง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล (Spielberger, 1972) ในช่วงเวลาการเก็บตัวนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน ซึ่งเป็นช่วงที่นักกีฬาต้องการฝึกซ้อมอย่างหนัก ผู้วิจัยได้จัดดนตรีให้กลุ่มทดลองฟัง เพื่อให้ดนตรีช่วยให้เกิดการผ่อนคลายโดยช่วยให้ผู้ฟังปล่อยอารมณ์ความคิดให้ล่องลอยไกลไปจากสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ให้กลับกลายเป็นความรู้สึกสุขสบายใจ นอกจากนี้ดนตรียังช่วยเบี่ยงเบนความสนใจของนักกีฬาจากการหมกหมุ่นครุ่นคิด และคาดคะเนผลการแข่งขันไปในทางที่ร้ายแรง โดยชักจูงอารมณ์ให้เคลิบเคลิ้มคล้อยตามก่อให้เกิดความรู้สึกรื่นรมย์และเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจขณะนั้นให้เป็นไปในทางที่พึงปรารถนา จึงทำให้นักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนการทดลอง

จากการสัมภาษณ์ และสังเกตปฏิกิริยาของนักกีฬาระหว่าง 10 สัปดาห์ที่ให้ผู้ฟังดนตรี พบว่า นักกีฬาทุกคนให้ความสนใจดนตรีที่นำมาให้ฟัง แม้ว่าจะมีนักกีฬา 1 รายที่บอกว่าไม่ชอบดนตรีที่ผู้วิจัยจัดให้ฟัง แต่เมื่อถามถึงความรู้สึกและความคิดเห็นนักกีฬารายนี้ ตอบว่าเขาชอบฟังเพลงร็อกมากกว่า ถ้ามีเพลงสากลให้เลือกมาก ๆ เขาจะฟังเพลงร็อก ซึ่งสอดคล้องกับพหุนิยม มาตยกุล (2527) ที่กล่าวว่า การที่ผู้ฟังสามารถรับความรู้สึกไพเราะของตนได้ดี ต้องขึ้นอยู่กับความพร้อม ความพอใจ

ในช่วงสัปดาห์หลัง นักกีฬามีลักษณะผ่อนคลายมากขึ้น มีความกระตือรือร้น และยิ้มแย้ม โดยมารอผู้วิจัยก่อนเวลานัดเป็นส่วนใหญ่ เมื่อผู้วิจัยถามว่า "รู้สึกอย่างไร" นักกีฬา



ส่วนใหญ่บอกว่า "รู้สึกดี" เมื่อผู้วิจัยถามต่อว่า "ดีอย่างไร" นักกีฬาชายหนึ่งบอกว่า "ผ่อนคลาย เหมือนอยู่อ่าว" และนักกีฬาส่วนใหญ่ตอบว่า "คลายเครียด" แม้แต่นักกีฬาที่บอกว่าไม่ชอบดนตรีของสวีจียในตอนนี้ยังให้ความเห็นว่า "ดนตรีช่วยให้สบายใจขึ้น"

ซึ่งเมื่อนักกีฬากลุ่มทดลองเข้าทำการแข่งขัน ผลการแข่งขันคือ นักกีฬาทีมชายสเกตนอล และวอลเลย์บอลได้เข้าถึงรอบชิงชนะเลิศ และได้เหรียญทองกับเหรียญเงินตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ อุดม พินพา (2526) ที่กล่าวว่า การแสดงออกทางกีฬาสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ถ้ามีความวิตกกังวลในระดับต่ำหรือสูงเกินไปจะเป็นผลเสียต่อการแสดงออกทางกีฬา ความวิตกกังวลในระดับปานกลางเป็นผลดีต่อการแสดงออกทางกีฬา

อย่างไรก็ตาม แม้ผลการทดลองจะแสดงให้เห็นว่า ดนตรีมีผลต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา แต่นักกีฬาก็ได้เสนอให้มิดนตรีให้เลือกฟังหลาย ๆ ประเภท

2.2 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน self-confidence ในนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีไม่แสดงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพราะว่าคุณมีความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ถือตัวเป็นภานพจน์ที่ข้ามต่อตนเอง เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นในการฟังดนตรีในช่วงระยะเวลาสั้นๆ จึงมีผลต่อการลดความวิตกกังวลด้าน self-confidence ของนักกีฬาบางรายเท่านั้น ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของความวิตกกังวลด้าน self-confidence จึงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### แนวทางในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ ปรากฏว่า นักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีมีระดับความวิตกกังวลลดลง และนั่นผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจึงอาจนำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปเป็นแนวทางในการนำดนตรีมาใช้บำบัดจิตใจ และลดความวิตกกังวลของนักกีฬา รวมทั้งเสริมนิสัยการรักดนตรีแก่นักกีฬาได้ ดังนี้

1. วิทยาลัยพลศึกษา ควรให้การสนับสนุนจัดหาดนตรีที่เหมาะสมไว้ให้บริการแก่นักกีฬา
2. ผู้ฝึกสอน (โค้ช) ในฐานะที่เป็นผู้คลุกคลีใกล้ชิดกับนักกีฬา อาจจัดให้มีการนำชุดด้วยดนตรีร่วมด้วย ทั้งการให้ฟังเป็นรายบุคคลและแบบกลุ่ม ด้วยการสังเกตและศึกษาปัญหาความต้องการของนักกีฬา และจัดหาดนตรีที่เหมาะสมให้

๘. ในด้านผู้ประพันธ์ดนตรี ทำให้ผู้ประพันธ์ดนตรีตระหนักถึงความสำคัญของคุณค่าทางดนตรี ซึ่งมีอิทธิพลต่อจิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล เนื่องผลิตรีตที่ดั่งามให้บุคคลได้นำไปปรับปรุงและใช้กับตนเอง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษานี้นฐานทางดนตรีของกลุ่มตัวอย่างก่อนทำการศึกษา เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกันมากที่สุด
2. ควรศึกษามลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาอีกครั้งหนึ่ง โดยเพิ่มกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น และศึกษาระยะเวลาที่ใช้ในการบำบัดว่าให้ผลแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
3. ควรมีการติดตามความคงทนของความวิตกกังวลที่ลดลงหลังจากได้รับการฟังดนตรี ว่ามีผลอยู่นานเพียงใด เพื่อจะได้ให้ดนตรีได้อย่างต่อเนื่องและเหมาะสม
4. ควรศึกษามลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาในนักกีฬาประเภททีมอื่น เช่น ฟุตบอล รักบี้ เป็นต้น และนักกีฬาประเภทบุคคล เช่น ยิมนาสติก กรีฑา วายน้ำ เป็นต้น
5. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ โดยนำดนตรีประเภทอื่นร่วมด้วย เช่น ดนตรีไทย ดนตรีพื้นบ้านของไทย ดนตรีแจ๊ส เป็นต้น
6. ควรศึกษามลของดนตรีกับบุคคลที่มีปัญหาจิตใจด้านอื่น ๆ เช่น ผู้สูงอายุ เด็กกำพร้า ผู้ป่วยเรื้อรัง เป็นต้น
7. ควรมีการศึกษามลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาอีกครั้งหนึ่ง โดยมีการเพิ่มตัวแปรอื่นในการศึกษา ได้แก่ ความดันโลหิต ชีพจร การหายใจ และอุณหภูมิ เพื่อเป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างร่วมกับการใช้แบบทดสอบ

### ข้อจำกัดในการวิจัย

1. ดนตรีที่ผู้วิจัยคัดสรรเป็นดนตรีคลาสสิกสากล ซึ่งเป็นดนตรีของต่างประเทศย่อมมีความแตกต่างจากสังคมและวัฒนธรรมไทย ซึ่งเหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกดนตรีแนวนี้ เพราะจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างพบว่าไม่มีรายใดชอบฟังดนตรีไทยเลย แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยก็ได้คัดสรรดนตรีซึ่งมีจังหวะ ท่วงทำนอง และการประสานเสียงที่เหมาะสมในการบำบัด

2. ผู้วิจัยไม่สามารถติดตามความคืบหน้าของความวิตกกังวลที่ลดลงได้ เนื่องจากนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างหลายรายมีการขาดเงิน ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการแข่งขันในแมตช์ (match) หลังได้