

ผลของการฟังดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษา



นางสาว สารรัตน์ วัฒนากา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2535

ISBN 974-579-867-3

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

019582

117139727

EFFECT OF LISTENING MUSIC ON ANXIETY LEVEL OF ATHLETES



Miss Sararut Vuthiarpa

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the degree of Master of Science

Department of Psychiatry

Graduate School

Chulalongkorn University

1992

ISBN 974-579-867-3

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝังดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษา


โดย นางสาว สารรัตน์ วุฒิอาภา

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิง รวีวรรณ นีวาตพันธุ์

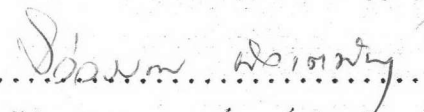


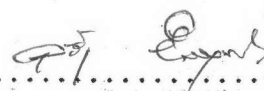
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

  
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
( ศาสตราจารย์ ดร.กวน จิตรศักดิ์ )

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการ  
( นายแพทย์เรืองศักดิ์ ภิรมผล )

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
( ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิง รวีวรรณ นีวาตพันธุ์ )

  
.....กรรมการ  
( อาจารย์สุชีรา ภักทรายุทธวรรตน์ )

สารัตถ์ วิชา : ผลของการฟังดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา (EFFECT OF LISTENING MUSIC ON ANXIETY LEVEL OF ATHLETES) อ.ที่ปรึกษา : ผศ. พญ. รวีวรรณ นิเวศพันธุ์, 111 หน้า. ISBN 974-579-867-3

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบสองกลุ่ม วัดระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของการฟังดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายและหญิงในทีมบาสเกตบอลและวอลเลย์บอลของวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ คัดเลือกนักกีฬาเข้าศึกษาตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้แล้ว โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน มีเพศชายและเพศหญิงอยู่ในแต่ละกลุ่มจำนวนเท่ากัน กลุ่มทดลองได้รับการจัดดนตรีให้ฟังอาทิตย์ละ 2 วัน ครั้งละ 30 นาที รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบวัดความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬา (CSAI-2) ซึ่งผู้วิจัยแปลเป็นภาษาไทย และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและแพทย์บันทึกเสียงดนตรีที่ผู้วิจัยคัดสรรขึ้น และตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวัดคะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มก่อนเริ่มการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยค่าที (t-TEST) ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬากลุ่มทดลองต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลของนักกีฬากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬากลุ่มทดลองภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01



ภาควิชา ..... จิตเวชศาสตร์  
สาขาวิชา ..... สุขภาพจิต  
ปีการศึกษา ..... 2535

ลายมือชื่อนิติ ..... สารัตถ์ วรวิมล  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ..... รวีวรรณ นิเวศพันธุ์  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....

## C 345426 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEY WORD : MUSIC / ANXIETY / ATHLETES

SARARUD VUTHIARPA : EFFECT OF LISTENING MUSIC ON ANXIETY LEVEL OF ATHLETES.

THESIS ADVISOR : ASSO. PROF. RAWIWAN NIWATAPHAN, B.Sc. M.D. 111 PP. ISBN 974-867-3

The purpose of this experimental research was to explore the effect of Listening music on anxiety level of Athletes. Samples were 24 boys and girls who were studying in Bangkok Physical College. Athletes were purposive sampling into 2 groups, each containing 12 athletes to form a control group and an experimental group. The experimental group received music on 5 weeks (2 times/week) whereas the control group did not received music. The CSAI-2 (Competitive Sport Anxiety Inventory-2) was administered to both groups prior to the start to the five-week period and at the end of the period. Data were analyzed to determine by mean ( $\bar{x}$ ), variance ( $S^2$ ) and t-test.

Conclusion of this research are :

1. The anxiety level of experimental group are lower than control group significantly. ( $P = 0.05$ )
2. The anxiety level of experimental group after the experiment are lower than before the experiment significantly. ( $P=0.01$ )

ภาควิชา.....จิตเวชศาสตร์  
สาขาวิชา.....สุขภาพจิต  
ปีการศึกษา.....2535

ลายมือชื่อนิสิต.....ศิริกานันท์ ขวัญงาม  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....อ.วิภา วัฒนศิริ  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลืออย่างดี  
ยิ่งของอาจารย์นายแพทย์เรืองศักดิ์ ศิริพล ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิง  
รวิวรรณ นิเวศพันธ์ และอาจารย์สุชีรา ภักทรายศวรรตน์ ซึ่งท่านได้ให้คำ  
แนะนำและข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยและตรวจสอบแก้ไข  
ข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบ  
พระคุณอาจารย์ทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์คลินิกนายแพทย์วราวุธ สุมาวงศ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา อาจารย์พิชัย ปรัชญานุสรณ์ อาจารย์  
บำรุง พาทย์กุล และอาจารย์พวงสวัสดิ์ อรรถกุล ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบ  
เสียงดนตรีและความตรงของเครื่องมือ ขอขอบคุณอาจารย์ปรีชา ก้านกนก  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษา กรุงเทพฯ อาจารย์สมเกียรติ นุกิจรังสรรค์ ผู้  
ฝึกสอนและควบคุมทีมบาสเกตบอล อาจารย์ประกาศิต ทองอินทร์ศรีผู้ฝึกสอนและ  
ควบคุมทีมวอลเลย์บอล อาจารย์ อัจฉรา คำนอตรา อาจารย์จินตนา ต่อ  
ทรัพย์สินชัย และอาจารย์พลศักดิ์ สัจจธรรมนุกุล ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือใน  
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง การทำการทดลอง และการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็น  
อย่างยิ่ง ขอขอบคุณนักกีฬาที่เป็นประชากรในการศึกษาคั้งนี้ จำนวน 24 คน  
ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่ง เป็นกำลังใจและแรงบันดาลใจในการศึกษาวิจัย  
ต่อไปของผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ในภาควิชาจิตเวชศาสตร์ทุกท่านที่กรุณา  
ให้ความรู้ อบรม สั่งสอน ตลอดระยะเวลาการศึกษา ขอขอบคุณในสิทธิปริญญา  
โทสาขาสุขภาพจิต เจ้าหน้าที่ธุรการของภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ตลอดจนคณาจารย์  
และเจ้าหน้าที่ของวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพที่ให้การช่วยเหลือเกื้อกูลเป็นอย่างดีมา  
โดยตลอด

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา พี่ น้อง และ  
เพื่อน ๆ ของผู้วิจัยที่คอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และ  
เกื้อหนุนผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาจนสำเร็จการศึกษา

สารัตถ์ ณ ภูนิอาภา



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฎ
สารบัญภาพ .....	ฏ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
คำนำ มุลเหตุ และแนวทางการศึกษา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	8
ขอบเขตการวิจัย.....	8
คำจำกัดความ.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	9
2 ทบทวนวรรณคดีและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวเหตุผลและทฤษฎีที่สำคัญ.....	10
ลักษณะของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา.....	15
แนวคิดในการนำดนตรีมาใช้บำบัด.....	27
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	41
ลักษณะประชากรและการเลือกตัวอย่าง.....	41
การคำนวณขนาดตัวอย่าง.....	42
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45

สารบัญ (ต่อ)

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
	ผลการวิจัยและการนำเสนอข้อมูล.....	49
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	81
	สรุปผลการวิจัย.....	81
	อภิปรายผลการวิจัย.....	84
	ข้อเสนอแนะ.....	90
	เอกสารอ้างอิง .....	92
	ภาคผนวก .....	98
	ก. แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนตัวนักกีฬา.....	99
	ข. แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา.....	101
	ค. รายชื่อเพลงที่ใช้ในการวิจัย.....	103
	ง. สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	105
	จ. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	110
	ประวัติผู้เขียน .....	111



สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงขั้นตอนการดำเนินการทดลอง.....	47
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	50
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	51
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเชื้อชาติและศาสนา.....	52
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการศึกษา...	52
6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา.....	53
7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของกีฬาที่ลงแข่ง.....	54
8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการใช้ยาการฝึกสมาธิ หรือการฝึกผ่อนคลาย.....	55
9	จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองจำแนกตามความชอบ....	56
10	จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองจำแนกตามประเภทดนตรี.	56
11	จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองจำแนกตามระดับความชอบ	57
12	จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองจำแนกตามความคิดเห็น...	58
13	แสดงคะแนนความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	60
14	แสดงคะแนนความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	61
15	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวลก่อนการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง..	65
16	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน cognitive ก่อนการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.	66
17	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน somatic ก่อนการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ...	67
18	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน self confidence ก่อนการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง .....	68

## สารบัญตาราง (ต่อ)

19	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุมทดลอง...	69
20	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านcognitiveก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มทดลอง...	70
21	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านsomatic ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มทดลอง....	71
22	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านself confidence ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬา กลุ่มทดลอง.....	72
23	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านcognitive ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬา กลุ่มควบคุม...	73
	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านsomatic ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬา กลุ่มควบคุม....	74
24	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านself confidence ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬา กลุ่มควบคุม.....	75
25	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของภาพรวมของความวิตกกังวลหลังการทดลองในนักกีฬา กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง...	77
26	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านcognitiveหลังการทดลองในนักกีฬา กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง...	78
27	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านsomatic หลังการทดลองในนักกีฬา กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง...	79
28	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านself confidence หลังการทดลองในนักกีฬา กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	80

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	โมเดลกระบวนการแข่งขันของมาร์เต็นส์.....	16
2	แสดงความสัมพันธ์ของสิ่งไว้ บุคลิกภาพของบุคคลและ การตอบสนอง.....	17
3	ทฤษฎีแรงขับ.....	18
4	ทฤษฎีแรงขับ.....	19
5	แสดงความสัมพันธ์ของการแสดงออกทางกีฬาที่ระดับ การเข้าอารมณ์.....	20