

บทที่ 1

บทนำ



คำนำ มูลเหตุ และแนวทางการศึกษา

การแข่งขันกีฬาเป็นสถานการณ์หนึ่งที่คุกคามนักกีฬา และก่อให้เกิดความวิตกกังวล ในวงการกีฬามีการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ทางจิตวิทยา ซึ่งมีผลกระทบพฤติกรรมทางการกีฬาและการแสดงความสามารถของนักกีฬา เช่น แรงจูงใจ (Motivation) ความก้าวร้าว (Aggression) ความตั้งใจ (Attention) บุคลิกภาพ (Personality) ความเร้าอารมณ์ (Arousal) ผลย้อนกลับ (Feedback) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความสัมพันธ์ในทีม (Team Cohesion) เป็นต้น ปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ความวิตกกังวลเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ได้รับการศึกษาค้นคว้าอย่างกว้างขวางและลุ่มลึก ผลการศึกษากล่าวได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญซึ่งสัมพันธ์กับการแสดงออกทางการกีฬาและสภาพจิตใจของนักกีฬามาร์เตนส์ (Martens, 1975) อธิบายว่า ลักษณะของความกังวลเป็นการรับรู้สภาพการณ์แข่งขันและความรู้สึกว่าคุณจะแพ้ จึงตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้น โดยรู้สึกกลัวและเครียดกังวล ในขณะที่ แม็คกรัทธ (Mcgrath, 1962) กล่าวว่า การเกิดความวิตกกังวล เป็นการขาดความสมดุลระหว่างการข่มขู่ กับความสามารถในการตอบสนอง

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ให้ความเห็นว่า "ในช่วงการแข่งขันนักกีฬาจะมีความเครียดและความวิตกกังวลสูงมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากนักกีฬาทุกคนอยากชนะเลิศ แต่มีปัจจัยต่าง ๆ รอบ ๆ ด้านที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬา เช่น มีคู่แข่งที่มีสถิติดีกว่า ความรู้สึกว่าคุณจะแพ้ กลัวผู้ชมคนดูจะผิดหวัง กลัวจะแสดงความสามารถไม่ได้เท่าสถิติเดิม ขาดความมั่นใจในตนเองหรือประมาทคู่ต่อสู้ หรือกลัวเสียศักดิ์ศรีแชมป์เก่า เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้นักกีฬาวิตกกังวลหรือมีความเครียดมากทำให้นักกีฬาลดประสิทธิภาพลง

มนุษย์มีความซับซ้อนในบุคลิกภาพมากมาย ลุดม พินพา (2526) ได้วิเคราะห์สภาพจิตของ ดุค คูกิม (Duk Kookim) นักมวยชาวเกาหลีที่จะขึ้นชกชิงแชมป์โลก และเสียชีวิตจากแมนซินี (Mancini) เมื่อวันที่เสาร์ที่ 13 พฤศจิกายน 1982 ก่อนขึ้นชก ดุค คูกิม ได้เขียนข้อความที่กระดาศโคมไฟในห้องพักว่า "ฆ่าหรือถูกฆ่า" เมื่อขึ้นชกบนเวที ดุค คูกิมถูกน็อกในยกที่ 14 จนเสียชีวิตในเวลาต่อมา และก่อนที่จะถึงชกอวสาน ดุค คูกิม ถูกชกบอบช้ำมาชก และคู่ต่อสู้มีคะแนนนำแล้ว แต่ตัวดุค คูกิมกลับไม่ยอมท้อถอย เดินเข้าแลกไม่หยุดหย่อน ตัวอย่างที่กล่าวมาคือหลักฐานแสดงให้เห็นความซับซ้อนของพฤติกรรมและบุคลิกลักษณะของมนุษย์ในการเล่นกีฬา ซึ่งมีสิ่งหนึ่งซ่อนเร้นอยู่ในใจของนักกีฬาเสมอ สิ่งนั้นคือความวิตกกังวล นักกีฬาพยายามจะปิดบัง พยายามจะเอาชนะสิ่งซ่อนเร้นนี้ และพยายามที่จะแสดงอารมณ์วิตกกังวลให้เห็นโดยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง การที่ดุค คูกิม เขียนในกระดาศโคมไฟก็น่าจะเป็นการแสดงออกดังกล่าว

ผลจากการที่นักกีฬามีความวิตกกังวลในหลายรูปแบบ จึงมีผู้ให้คำซึ่งหมายถึง ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์การแข่งขันไว้มากมาย เช่น "Choking", "Psyched Up", "Psyched Out", "Having Butterflies", "Four o'clock Player" และ "Getting High"

Choke หรือ Psyched Out หมายถึง นักกีฬาซึ่งไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ (เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นได้ในการแข่งขันกีฬา) ความวิตกกังวลในลักษณะนี้ในความเห็นของของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) คือความกลัวการล้มเหลวในการแข่งขัน ไม่เพียงแต่การกลัวพ่ายแพ้หรือตัม (คะแนน) ต่ำเท่านั้นแต่ยังกลัวการเล่นไม่ได้ดีเท่าที่ตนเองคาดหวังไว้

Four - o'clock player หมายถึง นักกีฬาซึ่งเล่นได้ดีเลิศ ขณะฝึกซ้อมแต่เมื่อเข้าแข่งขันเขาจะเล่นได้ไม่ดีเท่าศักยภาพที่มี เป็นผลจากความวิตกกังวลและการไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

Psyched Up, Getting High และ Having Butterflies คือความตื่นตัวที่มาร์เต็นส์ (Martens) อธิบายไว้ว่า ถ้านักกีฬามีความตื่นตัวมากก่อนการแข่งขันจะเกิดความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากเกินไป ซึ่งขัดขวางการแสดงออกทางกีฬา

จากการศึกษาของวัตสัน (Watson, 1974) พบว่าความวิตกกังวลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสรีรวิทยา จิตใจ และพฤติกรรมดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เป็นผลเนื่องมาจากการเร่งการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (Stuart & Sundeen, 1982) เพื่อตอบสนองต่อภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้แก่

1. ความดันโลหิตสูงขึ้น เนื่องจากการคั่งของน้ำ และเกลือโซเดียม ปริมาณเลือดในหลอดเลือดเพิ่มขึ้น มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะที่ต้องใช้ในการปรับตัวมากขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนอื่นน้อยลง มีการตีบของเส้นเลือด ปริมาณที่เลือดออกจากหัวใจใน 1 นาที (cardiac output) เพิ่มขึ้น เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้พอเพียง หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น จะพบว่ามีชีพจรเต้นเร็วและแรง อาจพบว่ามีอาการหัวใจเต้นผิดปกติ (arrhythmia) หรือมีอาการใจสั่น (palpitation) ได้
2. เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายน้อยลง ทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นซีดและเย็น
3. มีอัตราการหายใจเพิ่มขึ้น เพื่อให้มีจำนวนออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เพียงพอ มีการเพิ่มจำนวนของเม็ดเลือดแดง
4. จำนวนปัสสาวะน้อยลง จากการคั่งของน้ำและเกลือโซเดียมในร่างกาย จากกลไกการปรับตัวของไตเพื่อรักษาระดับเลือดภายในร่างกาย (blood volume) ให้พอเพียง
5. อัตราการเผาผลาญสารอาหาร (metabolism) ทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงผิดปกติ พบว่าการขาดน้ำ (mild dehydration) หากการเผาผลาญสารอาหารยังคงสูงอยู่นาน จะพบว่ามีอาการนอนไม่หลับและเมื่อยล้าได้
6. ระดับน้ำตาลในกระแสโลหิตเพิ่มขึ้น จากการสร้าง insulin น้อยลงมีการหลั่งกลูคากอน (glucagon) ในตับและกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น มีการสร้างกลูโคสจากโปรตีน ไขมัน และไกลโคเจนเพิ่มขึ้น จะพบกรดแลคติก (lactic acid) สูงขึ้น
7. การทำงานของกล้ามเนื้อ (muscle tone) เพิ่มมากขึ้นอาจมีอาการสั่นกระตุก (tremor) หน้าตาบูดเบี้ยว งุ่มง่าม หรือพบว่ามีอาการเมื่อยล้าทั้งร่างกาย นอกจากนั้นกล้ามเนื้อจะมีอาการตึง โดยเฉพาะบริเวณกล้ามเนื้อทราพีเซียส

(trapezius muscle) ซึ่งพบได้บ่อย ๆ ว่าเป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดศีรษะ

8. ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เนื่องจากต่อมไทมัส (thymus gland) และเนื้อเยื่อของพวกลิมโฟออยด์ (lymphoid) ลดลง เซลล์พวกลิมโฟซัยท์ (lymphocytes) ลดลง

9. เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น จากการสร้างสารที่ช่วยในการแข็งตัวของเลือดเพิ่มมากขึ้น

10. ต่อมพิทูอิทารี (pituitary gland) จะหลั่ง ACTH (adrenocorticotropin hormone) ซึ่งจะกระตุ้นฮอร์โมนอื่น ๆ ที่ต่อมหมวกไต และก่อให้เกิดผลตามมาหลายประการที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ จะเกิดความรู้สึกขัดแย้งและความไม่แน่ใจซึ่งแสดงออกทางด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด สรุปได้ดังนี้

1. มีการตอบสนองโดยอาศัยกลไกป้องกันตนเอง (defense mechanisms) เช่น การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (rationalization) การเก็บกด (depression) การถดถอย (regression) การย้ายที่ (displacement) เพื่อฝัน (fantasy) การเลียนแบบ (identification) การปฏิเสธ (denial) การทำตรงกันข้าม (reaction formation) เป็นต้น ซึ่งหากบุคคลใช้วิธีการปรับตัวที่ผิดก็จะเป็นผลเสียอย่างมากต่อตนเองและบุคคลอื่น

2. การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้ไม่มีเหตุผล ผู้ป่วยมักจะหงุดหงิด โมโหคน

3. ระดับความรู้สึก ความจำ และความสนใจ หรือสมาธิเสียไป อาจพบว่าผู้ป่วยมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าน้อยลง

4. กระบวนการทางความคิดถูกรบกวน ความคิดสับสน ลังเล ตัดสินใจไม่ได้ ประสาทหลอน กลัว หรือสงสัยโดยไม่มีเหตุผล

5. ด้านการรับรู้ถูกรบกวน อาจมีการรับรู้ทางประสาทสัมผัสผิดไป

6. สูญเสียความสนใจ ไม่มีความตั้งใจ หรือสนใจต่อการพูดคุย แต่จะเบี่ยงเบนความสนใจไปยังสิ่งแวดล้อมแทน



การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมนั้น เมื่อมีความวิตกกังวลบุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นคำพูดและท่าทาง ได้แก่ การแสดงสีหน้า วิตกกังวล กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง กำมือแน่น เคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดหมาย มือสั่น กล้ามเนื้อเกร็ง มุดจางขณะเลาะ พุดเร็ว หรือพูดเสียงดังและเบา พุดติดอ่าง พุดซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม บ่นจู้จี้ไม่อดทน กลอกตาไปมา หลบตาหรือพยายามหลบหนี และไม่ให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ

ก่อนสถานการณ์การแข่งขันนักกีฬาบางคนโชคได้พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ แต่นักกีฬาส່ว่นมากถูกราชงานว่ามีความวิตกกังวล กอรอน (Gauron, 1984) Gould, Han และ Spreeman อ้างถึงใน John M. Silva III (1983) ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬามวยปล้ำจำนวน 458 คน อายุระหว่าง 13-19 ปี ในการแข่งขันชิงแชมป์นานาชาติ พบว่านักกีฬามีอาการทางประสาทวิตกกังวล 66% ความวิตกกังวลทางการกีฬาที่ศึกษา เป็นผลของอารมณ์ในทางลบ ซึ่งเป็นผลเสียต่อการเล่นกีฬาและบุคลิกภาพของนักกีฬา

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งในแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ระดับของความวิตกกังวลจะมีระดับตั้งแต่ระดับต่ำ (mild anxiety) ระดับปานกลาง (moderate anxiety) ระดับสูง (severe anxiety) จนถึงระดับสูงสุด (panic) ซึ่งเป็นการตื่นกลัวสุดขีด สำหรับระดับต่ำจนถึงปานกลางจะมีประโยชน์ให้บุคคลนั้นตื่นตัว การรับรู้และเรียนรู้ ระดับปานกลางถึงสูงจะมีการเคลื่อนไหวส่วนของร่างกายมากขึ้น การรับรู้และการเรียนรู้ลดลง ระดับสูงถึงระดับสูงสุดการรับรู้และการเรียนรู้น้อยมาก

จากแนวความคิดที่ได้เสนอมานี้ แสดงให้เห็นว่าการแข่งขันกีฬาเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อความวิตกกังวลขึ้นในนักกีฬา แล้วถ้าเกิดในระดับสูงจะเป็นผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการฝึกควบคุมความวิตกกังวลเมื่อลดระดับความวิตกกังวลจึงจำเป็นอย่างยิ่ง โอซิลวี (Ogilvie, 1971) กล่าวว่าสำหรับนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูง ให้ลดภาวะทางอารมณ์ของเขาลง เพราะจะให้ประโยชน์ต่อการเล่นกีฬาค่ามาก อคม นิมพา, 2526 เขียนไว้ว่า เมื่อนักกีฬามีความวิตกกังวล ได้มีความพยายามในหลายวิธีการเพื่อลดความวิตกกังวลลงสู่ระดับปานกลาง แต่ก็ยังไม่มียุติสนันว่าวิธีไหนให้ประโยชน์มากกว่ากัน คือ ให้นักกีฬาพูดกับตนเอง ให้นักกีฬาพยายามเคลื่อนไหวอยู่เสมอ สะกดจิต ชโลมด้วยน้ำ และเสียงดนตรีจังหวะต่าง ๆ

ดนตรีเป็นสื่อภาษาสากล ที่ทั่วโลกเข้าใจกันได้โดยไม่ต้องอาศัย
 คอลลิ้งวูด (Collingwood, 1982) ดนตรีเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์
 เป็นวิชาการด้านใหม่ของมนุษย์ที่นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์มหาศาล ประมาณถึง
 ศตวรรษที่ 17 ได้มีการพยายามที่จะประเมินอิทธิพลของดนตรีต่อร่างกายมนุษย์ โดย
 ศึกษาผลของดนตรีต่อสรีรวิทยา คือ อัตราการเต้นของชีพจร การหายใจ ความดัน
 โลหิต และระบบการย่อยอาหาร ในปี ค.ศ. 1846 ดร.เฮ็คเตอร์ โคมेट
 (Dr. Hector Chomet) ได้เขียนหนังสือชื่อ "The Influence of Music on
 Health and Life" ซึ่งมีข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ดนตรีในการป้องกันและรักษาความ
 เจ็บป่วย ในศตวรรษที่ 19 ดนตรีถูกนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการแพทย์ในสาขา
 จิตเวชศาสตร์ และประสาทวิทยามากขึ้น ได้มีการทดลองคุณสมบัติของดนตรี โดย
 เริ่มจากโครงสร้างของเสียง ความถี่ของคลื่นเสียง ตลอดจนความสามารถเข้าสู่
 สภาวะจิตใจผู้รับฟัง ในศตวรรษที่ 20 ได้มีการศึกษาวิจัยทั้งในห้องปฏิบัติการและคลินิก
 เกี่ยวกับผลของดนตรีที่มีต่อร่างกายและจิตใจจึงพบว่า

ผลทางสรีรวิทยาของดนตรี คือช่วยเพิ่มหรือลดลงของกระบวนการเผา
 ผลาญสารอาหารในร่างกาย การใช้พลังงานของกล้ามเนื้อ หรืออัตราการหายใจ
 พบว่าดนตรีประเภทฟังแล้วเกิดความสงบสุข (soothing music) มีผลต่อการลด
 ของอัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย และการใช้ออกซิเจนต่อนาที นอก
 จากนี้ดนตรียังมีอิทธิพลต่อปริมาณโลหิต ชีพจร ความดันโลหิต ดนตรีประเภท
 soothing music ยังมีผลทำให้การไหลเวียนของโลหิตในสมองช้าลง และมีปริมาณ
 ลดลงด้วย ในขณะที่ดนตรีสนุกสนานร่าเริง (lively music) จะเพิ่มการ
 ไหลเวียนของโลหิต

ส่วนผลของดนตรีต่อจิตใจ พบว่า ดนตรีจะกระตุ้นสภาวะทางอารมณ์
 บันดาลให้เกิดความรู้สึกหึงพอใจ จังหวะ ลีลา ท่วงทำนอง เสียงประสานและ
 ความรู้สึกทางดนตรี จะเป็นตัวกำหนดวิธีการตอบสนองของอารมณ์และจิตใจ

ดนตรีที่มีลักษณะที่ฟังแล้วเกิดความสงบ ปลอดภัย และสุขสบายใจนั้น
 มีผลต่อการลดความวิตกกังวล โดยโจนส์ และชล็อตเตอร์ (Jones and Schlotter)
 ได้ทดลองสังเกตเด็กและผู้ใหญ่ในห้องปฏิบัติการ พิเรทติ (Piretti, 1975) ได้
 ศึกษาการตอบสนองของประจุไฟฟ้าที่ผิวหนัง พบว่าระดับความวิตกกังวลของทั้งผู้เลือก
 และไม่เลือกเรียนดนตรีเป็นวิชาเอกลดลงอย่างมีนัยสำคัญต่อการใช้ดนตรีคลาสสิก

(Mastromatteo, Calderaro และ Valentini, 1975) ได้ศึกษานักกีฬาถึงเป็นจำนวน 50 คน โดยการฝึกดนตรีบำบัด พบว่าดนตรีสามารถผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลได้ และสตูดเเนียร์ (Stoudenmire, 1975) ทำการทดลองเกี่ยวกับผลของดนตรีต่อการลดความวิตกกังวลแบบสเตรท และความวิตกกังวลแบบเทรท สรุปว่าดนตรีสามารถลดสภาวะการที่มีความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นดนตรีจึงสามารถจัดเพื่อเป็นกิจกรรมสำหรับลดความวิตกกังวลลงได้

ในการคัดเลือกดนตรี วราวุธ สุมาวงศ์ (2525) กล่าวว่าดนตรีที่ก่อให้เกิดความสงบของจิตใจอารมณ์ควรเป็นดนตรีที่มีความยาวพอควร ดนตรีคลาสสิกหรือดนตรีไทยเดิมมีประโยชน์ต่อการทำให้จิตใจสงบลงได้มากกว่าเพลงป๊อปป๊อาร์ทัวร์ทั่วไป เพราะสามารถดึงอารมณ์ให้คล้อยตามไปได้อย่างต่อเนื่อง

จากมูลเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจการนำดนตรีประเภท Soothing Music เป็นเครื่องมือในการลดความวิตกกังวลของนักกีฬา โดยใช้หลักการนำดนตรีมาช่วยให้เกิดความผ่อนคลายจากจังหวะและท่วงทำนองของดนตรีซึ่งฟังแล้วรู้สึกสุขสบาย ปลดปล่อยอารมณ์ความคิดให้ล่องลอยไกลไปจากสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ได้แนวความคิดใหม่สำหรับการต่อสู้กับปัญหา เพราะขณะเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายจะมีการเปลี่ยนแปลงของระดับสติสัมปชัญญะ ซึ่งจะเพิ่มความคิดทางสร้างสรรค์สมาธิ และหลักการความเบี่ยงเบนความสนใจ จากสภาวะจิตใจที่ไม่พึงปรารถนา โดยดนตรีชักจูงอารมณ์ให้เคลิบเคลิ้มตาม บันดาลให้เกิดความรู้สึกที่นรมย์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา ระหว่างนักกีฬาที่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง กับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนและภายหลังได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง

สมมติฐานในการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาที่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง จะต่ำกว่าความวิตกกังวลของนักกีฬาที่ไม่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง
2. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาลดลงภายหลังที่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง

ขอบเขตการวิจัย

1. การศึกษารั้งนี้เป็นการศึกษาผลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาที่เป็นนักกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพมหานครชายและหญิง ในที่มบาสเกตบอลและวอลเลย์บอล
2. ศึกษาเฉพาะผู้ที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยวัดความวิตกกังวลออกมาเป็นคะแนน ด้วยเครื่องมือแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยควบคุมตัวแปรในเรื่อง เชื้อชาติ ศาสนา อายุ การศึกษา ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา โดยศึกษาเฉพาะนักกีฬาที่มีเชื้อชาติไทย ศาสนาพุทธ อายุในช่วง 17-22 ปี ศึกษาอยู่วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพในชั้นปีที่ 1 และ 2 และมีประสบการณ์การแข่งขันกีฬาเฉลี่ยคนละ 1-3 การแข่งขัน (เป็นการแข่งขันระดับวิทยาลัยพลศึกษา โรงเรียนและสโมสร)
4. การวิจัยครั้งนี้มิได้พิจารณาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา เช่น ประเภทของกีฬา

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้ด้วยการตอบแบบสอบถามวัดระดับความวิตกกังวล

คำจำกัดความ

การฟังดนตรี หมายถึง การฟังเสียงเพลงที่ผู้วิจัยคัดสรรมาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย เพื่อลดความวิตกกังวลของนักกีฬา เป็นเพลงสากล (คลาสสิก) ซึ่งบรรเลงโดยตลอดมีท่วงทำนอง จังหวะ และลีลาที่กระตุ้นให้ผู้ฟังสนใจ ก่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและช่วยผ่อนคลายอารมณ์

ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่หวาดหวั่น หวาดกลัว ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ และตึงเครียด ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุที่ทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐาน หรือที่คาดหวังไว้

นักกีฬา หมายถึง นักกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปีพุทธศักราช 2534 ระหว่างวันที่ 1-10 ธันวาคม 2534 ณ บริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร และเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถในทักษะทางกีฬาที่เล่นเป็นชุด คือ เทนนิสเบดบอล และวอลเลย์บอล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมดนตรีเพื่อลดความวิตกกังวลของนักกีฬา ส่งเสริมให้นักกีฬามีสุขภาพจิต และการแสดงออกทางกีฬา (performance) ที่ดีขึ้น
2. เป็นแนวทางสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา ประยุกต์นำดนตรีไปใช้ลดความวิตกกังวลในกีฬาประเภทอื่น ๆ ได้
3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักกีฬาในการเลือกดนตรีฟัง เมื่อเกิดความวิตกกังวล
4. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการวิจัยประเด็นอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กันต่อไป