

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายาสเกตบอลและวอลเลย์บอลชายและหญิงของวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ จำนวน 24 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง อาทิตย์ละ 2 วัน คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดีเป็นเวลา 5 อาทิตย์ติดต่อกัน ครั้งละ 30 นาที รวม 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง ผลการวิจัยได้นำเสนอด้วยตารางประกอบการบรรยาย ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนตัวของนักกีฬา
- ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับคะแนนความวิตกกังวลก่อนเริ่มการทดลอง และหลังการทดลอง

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนตัวของนักกีฬา

ข้อมูลพื้นฐานส่วนตัวของนักกีฬาที่ผู้วิจัยทำการศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ชนิดของกีฬาที่ลงแข่งขัน การใช้อานอนหลับหรือยากล่อมประสาท ประสบการณ์การฝึกสมาธิ หรือการผ่อนคลายความเครียด และความรู้สึกเกี่ยวกับการจัดดนตรีให้ฟัง (ซึ่งสัมภาษณ์เฉพาะกลุ่มทดลอง) ผู้วิจัยแจกแจงเป็นคำร้อยละของข้อมูลแต่ละด้าน และนำเสนอด้วยตารางประกอบการบรรยาย ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	6	25	6	25	12	50
หญิง	6	25	6	25	12	50
รวม	12	50	12	50	24	100

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีทั้งหมด 24 คน เป็นกลุ่มควบคุม 12 คน คิดเป็น ร้อยละ 50 แบ่งเป็น ชาย 6 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และหญิง 6 คน คิดเป็น ร้อยละ 25 ส่วนกลุ่มทดลองจำแนกในสัดส่วนเท่ากับกลุ่มควบคุม



ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ (ปี)	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
17 - 18	5	20.8	4	16.7	9	37.5
19 - 20	6	25.0	7	29.2	13	54.2
21 - 22	1	4.2	1	4.2	2	8.3
รวม	12	50.0	12	50.0	24	100.0

พบกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุระหว่าง 17 - 22 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 19 - 20 ปี พบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.2 รองลงมาคืออายุระหว่าง 17 - 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.5 และอายุระหว่าง 21 - 22 ปี พบน้อยที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 8.3

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเชื้อชาติและศาสนา

เชื้อชาติและ ศาสนา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไทย	12	50	12	50	24	100
พุทธ	12	50	12	50	24	100

กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีเชื้อชาติไทย และนับถือศาสนาพุทธ

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการศึกษา

ระดับการศึกษา (ชั้นปีที่ศึกษา)	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	7	29.2	8	33.3	15	62.5
2	5	20.8	4	16.7	9	37.5
รวม	12	50.0	12	50.0	24	100.0

จากการศึกษานพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 62.5

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละจำแนกตามประสบการณ์ในการเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

การเข้าร่วมแข่งขัน (จำนวนระดับ การแข่งขัน)	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	4	16.7	4	16.7	8	33.3
2	6	25.0	5	20.8	11	45.8
3	2	8.3	3	12.5	5	20.8
รวม	12	50.0	12	50.0	24	100

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนเคยมีประสบการณ์เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา โดยเคยเข้าร่วมการแข่งขัน 2 ระดับการแข่งขัน นพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.8 เคยเข้าร่วมการแข่งขัน 1 ระดับการแข่งขัน และ 3 ระดับการแข่งขัน นพรองลงมาตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 33.3 และร้อยละ 20.8

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของกีฬาที่ลงแข่งขัน

ชนิดของกีฬา ที่ลงแข่งขัน	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บาสเกตบอล	8	33.3	8	33.3	16	66.7
วอลเลย์บอล	4	16.7	4	16.7	8	33.3
รวม	12	50.0	12	50.0	24	100.0

จากตารางพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอล และวอลเลย์บอล โดยส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 66.7 และเป็นนักกีฬา วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 33.3

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการใช้ยา และ  
ประสบการณ์การฝึกสมาธิหรือการฝึกผ่อนคลาย

การฝึกสมาธิและ การฝึกผ่อนคลาย	จำนวน	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		รวม ร้อยละ
		ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	
ไม่เคย	12	50	12	50	24	100
ไม่เคย	12	50	12	50	24	100

กลุ่มตัวอย่างทุกคนไม่เคยใช้ยานอนหลับหรือยากล่อมประสาท และไม่เคยฝึก  
สมาธิ หรือฝึกการผ่อนคลาย คิดเป็นร้อยละ 100

จากการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองภายหลังได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง จำแนกด้วย  
ตารางประกอบการบรรยาย ดังนี้

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของความชอบต่อดนตรีที่จัดให้ฟัง

ความชอบ	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ
ชอบ	11	91.63
ไม่ชอบ	1	8.37
รวม	12	100

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ชอบดนตรีที่จัดให้ฟัง โดยคิดเป็นร้อยละ 91.63  
หมายเหตุ นักกีฬารายหนึ่งชอบฟังเพลงร็อค

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละของประเภทดนตรีที่ชอบฟัง

ประเภทของดนตรี	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ
ไทย	0	0
สากล	12	100

กลุ่มทดลองทุกคนชอบฟังดนตรีสากล



ตารางที่ 11 จำนวนร้อยละของระดับความชอบต่อดนตรีที่จัดให้ฟัง

ระดับความชอบ	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ
ปานกลาง	4	33.3
มาก	5	41.7
มากที่สุด	3	25.0
รวม	12	100.0

จากตารางพบว่ากลุ่มทดลองมีความชอบดนตรีที่จัดให้ฟังในระดับมาก พบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.7 และมีความชอบในระดับปานกลาง และมากที่สุด พบรองลงมาตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 33.3 และ 25

ตารางที่ 12 จำนวนร้อยละจำแนกตามความคิดเห็นต่อดนตรีที่จัดให้ฟัง

ความคิดเห็น	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ
ดนตรีช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย		
ได้	12	100
ไม่ได้	0	0
ผลของดนตรีต่อความวิตกกังวล		
ทำให้วิตกกังวลลดลง	9	74.97
ทำให้สบายใจขึ้น	2	16.66
หายเครียด	1	8.33
ในการนำดนตรีช่วยลดความวิตกกังวล ช่วงก่อนการแข่งขัน		
สมควร แต่ให้เป็นเพลงร็อค	1	8.33
สมควร แต่ให้มีการจัดเพลงให้เลือกฟัง	2	16.66
สมควร	9	74.97

หมายเหตุ นักกีฬาคนหนึ่งให้ความเห็นว่ารู้สึกผ่อนคลายเหมือนอยู่อาวาศ

จากการสัมภาษณ์ความรู้สึกของนักกีฬากลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดดนตรีให้ฟัง นักกีฬา 11 ราย บอกว่าชอบดนตรีที่ผู้วิจัยให้ฟัง โดยให้เหตุผลว่าทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มี 1 ราย บอกว่ารู้สึกเหมือนอยู่ในฮาวาย และนักกีฬารายหนึ่งบอกว่าเพลงที่ผู้วิจัยจัดให้ฟังคลาสสิกไปหน่อย นักกีฬารายนี้บอกว่าฟังเพลงร็อกน่าจะดีกว่า เมื่อถามความคิดเห็นในกลุ่มทดลองว่าคิดว่าดนตรีมีผลต่อความวิตกกังวลหรือไม่ นักกีฬาทุกรายตอบว่ามีผล โดยน่าจะช่วยให้ลดความวิตกกังวลได้ จิตใจสบาย และเห็นควรที่จะนำดนตรีมาใช้ลดความวิตกกังวล มีนักกีฬา 2 ราย เสนอให้มีการจัดเพลงให้ฟังหลาย ๆ แบบ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับคะแนนความวิตกกังวลก่อนเริ่มการทดลอง และหลังการทดลอง

คะแนนความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬา ก่อนเริ่มการทดลอง

ก่อนเริ่มการทดลอง ผู้วิจัยร่วมกับผู้ฝึกสอนกีฬาสร้างสภาพเงื่อนไข โดยจัดให้มีการแข่งขัน แล้ววัดความวิตกกังวลเป็นครั้งที่ 1 (Pre test) คะแนนที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 แสดงคะแนนความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

นักกีฬา	ด้านของความวิตกกังวล			ภาพรวมของความวิตกกังวล
	Cognitive	Somatic	Self confidence	
1	15	9	36	60
2	19	18	31	67
3	29	19	23	71
4	34	28	17	79
5	22	15	32	69
6	23	22	24	69
7	21	20	31	72
8	30	26	27	83
9	18	17	31	66
10	30	14	26	70
11	28	21	25	74
12	30	24	26	80

ตารางที่ 14 แสดงคะแนนความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาก่อนการทดลองของ  
กลุ่มควบคุม

นักกีฬา	ค่าของความวิตกกังวล			ภาพรวมของ ความวิตกกังวล
	Cognitive	Somatic	Self confidence	
1	14	13	34	61
2	18	17	29	64
3	26	19	25	70
4	28	21	26	75
5	18	15	32	65
6	29	15	26	70
7	26	13	33	72
8	29	19	32	80
9	22	18	23	63
10	32	17	22	71
11	28	21	26	75
12	28	27	27	82

คะแนนความวิตกกังวลภายหลังการทดลอง  
เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกดนตรีตามระยะเวลาที่กำหนดคือ ครบ 10 ครั้ง  
แล้ว นักกีฬาจะถูกวัดสอบความวิตกกังวลอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเป็นวันที่มีการแข่งขันจริง  
ด้วยเครื่องมือชุดเดียวกับก่อนการทดลอง คะแนนที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ 15  
ตารางที่ 15 แสดงคะแนนความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาหลังการทดลอง  
(Post - test) ของกลุ่มทดลอง

นักกีฬา	ด้านของความวิตกกังวล			ภาพรวมของ ความวิตกกังวล
	Cognitive	Somatic	Self confidence	
1	13	12	32	57
2	14	17	19	50
3	12	11	32	55
4	26	14	29	69
5	14	15	33	62
6	13	14	35	62
7	20	18	27	65
8	9	19	36	64
9	18	17	18	53
10	26	13	24	63
11	21	18	24	63
12	28	21	26	75

ตารางที่ 16 แสดงคะแนนความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาภายหลังการทดลองของ  
กลุ่มควบคุม

นักกีฬา	ด้านของความวิตกกังวล			ภาพรวมของ ความวิตกกังวล
	Cognitive	Somatic	Self confidence	
1	13	12	35	60
2	19	16	25	60
3	23	20	22	65
4	26	21	26	73
5	16	15	34	65
6	28	15	35	78
7	22	18	23	63
8	29	22	26	77
9	18	14	24	56
10	30	18	24	72
11	28	21	26	75
12	28	26	27	81

นำคะแนนความวิตกกังวลที่แสดงไว้ข้างต้นมาวิเคราะห์ทางสถิติ การวิเคราะห์ข้อมูลทำโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มทดลอง
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุม
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงไว้ในตารางต่อไปนี้ตามลำดับ



ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของภาพรวมคะแนนความวิตกกังวลก่อนการทดลองในนักกีฬาทั้งสองกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
กลุ่มควบคุม	12	70.6666	6.6378	-0.364
กลุ่มทดลอง	12	71.6666	6.7973	

$P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยภาพรวมของคะแนนความวิตกกังวลก่อนการทดลองในนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกดนตรีกับนักกีฬาที่ได้รับการฝึกดนตรี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่า ก่อนการทดลองนักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีภาพรวมของความวิตกกังวลที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Cognitive ก่อนการทดลองในนักกีฬาในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
กลุ่มควบคุม	12	24.8333	5.5404	-0.035
กลุ่มทดลอง	12	24.9166	5.9917	

$P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Cognitive ก่อนการทดลองในนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีกับนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่า ก่อนการทดลองนักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลด้าน Cognitive ที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Somatic ก่อนการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
กลุ่มควบคุม	12	17.9166	3.9418	-0.7834
กลุ่มทดลอง	12	19.4166	5.3335	

$P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Somatic ก่อนการทดลองในนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อมกับนักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่า ก่อนการทดลองนักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลด้าน Somatic ที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล  
ด้าน Self-confidence ก่อนการทดลองในนักกีฬาในกลุ่มควบคุม  
และกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
กลุ่มควบคุม	12	27.9166	4.0104	0.2678
กลุ่มทดลอง	12	27.4166	5.0714	

$P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Self confidence ก่อนการทดลองในนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีกับนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่า ก่อนการทดลองนักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลด้าน Self Confidence ที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบความแตกต่างของภาพรวมของคะแนนความวิตกกังวล  
ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
ก่อนการทดลอง	12	71.6666	6.7973	6.910 **
หลังการทดลอง	12	61.5000	6.9347	

\*\* P < 0.01

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของภาพรวมของคะแนนความวิตกกังวล  
หลังการทดลองในนักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01  
แสดงว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนมีภาพรวมของความวิตกกังวลลดลง

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล  
ด้าน Cognitive ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
ก่อนการทดลอง	12	24.9166	5.9917	3.8155 **
หลังการทดลอง	12	17.8333	6.3221	

\*\* P < 0.01

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน  
Cognitive ในนักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01  
แสดงว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนมีความวิตกกังวลด้าน Cognitive  
ลดลง

ตารางที่ 23 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล  
ด้าน Somatic ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
ก่อนการทดลอง	12	19.4166	5.3335	32.693 **
หลังการทดลอง	12	15.7500	3.0488	

\*\* P < 0.01

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Somatic  
ในนักกีฬาที่ได้รับการฝึกสอนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสอนมีความวิตกกังวลด้าน Somatic

ลดลง

ตารางที่ 24 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล  
ด้าน Self-confidence ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่ม  
ทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
ก่อนการทดลอง	12	27.4166	5.0714	-0.206
หลังการทดลอง	12	29.9166	5.9460	

$P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Self confidence ในนักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมไม่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมมีความวิตกกังวลด้าน Self confidence ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน



ตารางที่ 25 เปรียบเทียบความแตกต่างของภาพรวมของคะแนนความวิตกกังวลก่อน  
และหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุม

	N	X	SD	t
ก่อนการทดลอง	12	70.6666	6.6378	1.530
หลังการทดลอง	12	68.7500	8.2475	

$P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของภาพรวมของคะแนนความวิตกกังวล  
หลังการทดลองในนักกีฬาที่ไม่ได้รับฟังดนตรีไม่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
0.05

แสดงว่า ภายหลังจากทดลองนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรี มีความ  
วิตกกังวลไม่แตกต่างไปจากก่อนการทดลอง

ตารางที่ 26 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล  
ด้าน Cognitive ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุม

	N	X	SD	t
ก่อนการทดลอง	12	24.8333	5.5404	3.200 **
หลังการทดลอง	12	23.3333	5.7101	

\*\* P < 0.01

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Cognitive  
ในนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกนตรีก่อนและหลังการทดลองลดลง อย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ 0.01

แสดงว่า ภายหลังจากทดลองนักกีฬาที่ไม่ได้รับฝึกนตรีจะมีความวิตก  
กังวลด้าน Cognitive ลดลง

ตารางที่ 27 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล  
ด้าน Somatic ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุม

กลุ่ม	N	X	SD	t
ก่อนการทดลอง	12	17.9166	3.9418	-0.389
หลังการทดลอง	12	18.1666	3.9962	

$P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Somatic  
ในนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีไม่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05  
แสดงว่า นักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีมีความวิตกกังวลด้าน  
Somatic ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 28 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล  
ด้าน Self-confidence ก่อนและหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่ม  
ควบคุม

กลุ่ม	N	X	SD	t
ก่อนการทดลอง	12	27.9166	4.0104	0.487
หลังการทดลอง	12	27.2500	4.6928	

$P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Self  
confidence ในนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีก่อนและหลังการทดลอง ไม่ลดลง อย่าง  
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่า นักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีมีความวิตกกังวลด้าน Self  
confidence ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 29 เปรียบเทียบความแตกต่างของภาพรวมของคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

	N	X	SD	t
กลุ่มควบคุม	12	68.7500	8.2475	2.330 *
กลุ่มทดลอง	12	61.5000	6.9347	

\*  $P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของภาพรวมของคะแนนความวิตกกังวลในนักกีฬาที่ไม่ได้รับฟังดนตรีกับนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่า ภายหลังจากการฟังดนตรี นักกีฬาทั้งสองกลุ่ม มีภาพรวมของความวิตกกังวลแตกต่างกัน โดยนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรี มีภาพรวมของความวิตกกังวลต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรี

ตารางที่ 30 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Cognitive หลังการทดลองในนักกีฬาทั้งสองกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
กลุ่มควบคุม	12	23.3333	5.7101	2.236 *
กลุ่มทดลอง	12	17.8333	6.3221	

\*  $P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Cognitive ในนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรีกับนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่าหลังการทดลอง นักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลด้าน Cognitive แตกต่างกัน โดยนักกีฬาที่ได้รับการฟังดนตรี มีความวิตกกังวลด้าน Cognitive ต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับการฟังดนตรี

ตารางที่ 31 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลด้าน Somatic หลังการทดลองในนักกีฬาทั้งสองกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
กลุ่มควบคุม	12	18.1666	3.9962	1.665
กลุ่มทดลอง	12	15.7500	3.0488	

$$t_{.05, 21} = 2.08$$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้าน Somatic ในนักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนด้วยดนตรีกับนักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนด้วยกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่า หลังการทดลองนักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลด้าน Somatic ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 32 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล  
ด้าน Self-confidence หลังการทดลองในนักกีฬากลุ่มควบคุม  
และกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	N	X	SD	t
กลุ่มควบคุม	12	27.2500	4.6928	-1.219
กลุ่มทดลอง	12	29.9166	5.9460	

$P < 0.05$

จากตารางพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลด้าน Self  
Confidence ในนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อมกับนักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อม ไม่  
แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แสดงว่า หลังการทดลองนักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลด้าน Self  
confidence ไม่แตกต่างกัน