

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กานดา พูนลาภทวี. สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ลิขสิทธิ์
เซ็นเตอร์การพิมพ์, 2530.
- ไขแสง สุชะวีสมน. สังคตินิยมว่าด้วย : คนตรีตะวันตก. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2529.
- นภร ทศนัยนา. ความวิตกกังวลกับการกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา :
(มกราคม-ธันวาคม 2534) : 28-33.
- ดน้อย ลิมปดน้อย. ดนตรีแห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิคอาร์ต,
2522.
- ศาราวรรณ คีปะปิตตา. ผลของการใช้ตัวแบบในการลดความวิตกกังวลของนัก
ศึกษาก่อนการศึกษาระดับปริญญาโทสาขาการจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- เต็มศรี ชำนิจารกิจ. สถิติประยุกต์ทางการแพทย์. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- บึงอร เครียดชัยภูมิ. ผลของคนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยขณะได้รับ
การผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
- บัวเพ็ญจิต แสงชาติ. การนำดนตรีมาใช้เพื่อลดความเจ็บปวดของผู้ป่วยหลังผ่าตัด.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า, 2529.
- พัชรา นุ่มนชาติ. อิทธิพลของเสียงดนตรีที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2533.
- นัชชัย ปรัชญานุสรณ์. ดนตรีบำบัดในทางจิตเวช. เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง
ปฏิบัติการตามหลักสูตรดนตรีบำบัด และเทคนิคการใช้ กรุงเทพมหานคร :
ศูนย์สุขภาพจิต, 2534.

- นิสิต เมืองนาโพธิ์. จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา, 2534.
- พนนิต อมาตยกุล. ดนตรีวิจัษ์. กรุงเทพมหานคร : หนังสือจัดการพิมพ์, 2529.
- ณัฒน์ เพ็ญกวีไล. ผลของการกระตุ้นโดยใช้ดนตรีต่อการเจริญเติบโตของการกคตลอดก่อนกำหนด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- เรณู โกศินานนท์. ดนตรีศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ครูสภา, 2522.
- รำไพพรรณ ศรีใสภาค. ดนตรีกับผู้สูงอายุ. วารสารกรมการแพทย์และอนามัย. 2 (มีนาคม 2516)
- . ดนตรีบำบัด. วารสารกรมการแพทย์ 4 (กรกฎาคม 2519) : 2533-256.
 - . ดนตรีบำบัด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 1 (พฤษภาคม 2511) : 117-126.
- ลิขิต กาญจนภรณ์. จิตวิทยาพื้นฐานพฤติกรรมมนุษย์. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2530.
- วราวุธ สุมาวงศ์. ดนตรีกับผู้สูงอายุ. วารสารโรคเบาหวาน. 14 (พฤศจิกายน-ธันวาคม 2525) : 92-100.
- สีลปชัย สุวรรณชาติ. ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สรรพสิทธิ์ คุ้มประพันธ์. ดนตรีที่รัก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2531.
- สมบัติ กาญจนกิจ. ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สมถน เรื่องตระกูล. คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2528.
- อุดม พิมพ์า. จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา, 2526.

ภาษาอังกฤษ

- Alvin, J. Music Therapy. London : John Baker Publishers Ltd., 1975.
- Bandura, A. Social learning theory. New Jersey : Prentice-Hall. Inc., 1977.
- Buckwalter, K., et.al. Music Therapy. Nursing Intervention: Treatments for Nursing Diagnosis. Philadelphia : W.B. Saunders Co., 1985.
- Collingwood, K. The sound of music. Nursing Mirror 28 (April 1982).
- Cook, J.D. The therapeutic use of music : A Literature reviews. Nursing Forum. 3(1981) : 252-266.
- Dimotto, J.W. Relaxation. American Journal of Nursing. 84 (June 1984).
- Dunne, F.J. Music Therapy. Psychiatric Bulletin. 14 (1990): 285-286.
- Elaine and Bernard, F. The expressive arts therapies. New Jersey : Prentice Hall, Inc., 1981.
- Gauron, E.F. Mental training for peak performance. New York: Printed in U.S.A., 1984.
- Gordin, Richard, D. Effects of hypnosis, relaxing training or music on state anxiety and stress in female athletes. Dissertation abstracts International. 42 (1981):598-599.
- Gould, Daniel, Weiss, and Maureen. Psychological characteristic of successful and nonsuccessful big ten wrestlers. Journal of Sport Psychology. 3(1981):69-81.

- Haber, J., et. al. Comprehensive Psychiatric Nursing. New York: McGraw Hill Book Co., 1982.
- Hackfort, D., and Spielberger, C.D. Anxiety in sports : An International Perspective. New York : Hemisphere Publishing Corporation, 1989.
- Kibler, Virginia, E., and Rider, M.S. Effects of progressive muscle relaxation and music on stress as measured by finger temperature response. Journal of Clinical Psychology. 39 (1983) 213-215
- Levitt, E.E. The Psychology of Anxiety. New York : The Macmillan Company, 1976.
- MacClelland, D.C. Music in the Operating Room. A ORN Journal 16 (February 1979):255-260.
- Martens, R. Sport competition anxiety test. Champaign. Il: Human Kinetics Publishers, 1977.
- Mastromatteo, A., Calderaro, G., and Valentini, G. Music Therapy in A.T. Internatinal sport psychology 6(1975).
- May, R. The meaning of anxiety. New York : The Ronald Press C., 1977.
- McGrath, J.E. The influence of positive interpersonal relations on adjustment and effectireness in Rifle teams. Journal of Abnormal and Social Psychology 65 (1962):365-375.
- Moss, V.A. Music and the surgical patient. AORN Journal 48 (1988):64-68.
- Ogilvie, B. The problem athletes and how to handle them. London: Pelham Book, 1966.
- Parriot, S. Music as therapy. American Journal of Nursing. 69 (August 1969):1723-1724.

- Sacket, J., and Fitzgerald, J. Music in hospital. Nursing Time 76 (October 1980):1845-1848.
- Silva, M.J., and Weinberg, S.B. Psychological foundation of sport Champaign Ill:Human Kinetics Publishers, 1984.
- Singer, R.N. Peak performance and more. Michingan : Printed bp McNaughton and Gunn Co., 1986.
- Skinner, B.,F. Science and human behavior. New York : The Macmillan Company, 1959.
- Spielberger, C.D. Anxiety as an emotional state. In C.D. Speilberger (Ed.) Anxiety ; Current trends in theory and research New York : Academic Press, 1972.
- Stoudenmire, J. A comparison of muscle relaxation training and music in the reduction of state and trait anxiety. Journal of Clinical Psychology 31 (1975) : 490-492.
- Stuart, G.W., and Sundeen, S.I. Principle and practice of Psychiatric nursing. Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1979.
- Summers, S., et.al. The effects of 60 beats per minute music on test taking anxiety among nursing students. Journal of Nursing Education 29 (1990)
- Taylor, C.M. Essential of psychiatric nursing. Philadelphia: F.A. Davis Company, 1971.
- Watson, J.P. The treament of anxiety. Nursing Mirror 138 (May 1974) : 72-73.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์

รายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวนักกีฬา



1. ชื่อ.....นามสกุล.....

2. เพศ ชาย หญิง3. อายุ 17-18 ปี 19-20 ปี 21-22 ปี4. เชื้อชาติ ไทย จีน อิสลาม อื่น ๆ5. ศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม อื่น ๆ

6. ปัจจุบันท่านศึกษาปีที่.....

7. ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา

 ไม่เคย เคย (ระบุ.....)

8. ท่านเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา (ไม่นับรวมการแข่งขันกีฬาครั้งนี้)

รวม.....ครั้ง

9. ชนิดของกีฬาที่ท่านจะลงแข่งขันในกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาครั้งนี้

บาสเกตบอล

วอลเลย์บอล

10. สถานอเนกประสงค์หรือยากล่อมประสาทที่ใช้ประจำ

ไม่มี มี (ระบุ.....)

11. คุณเคยมีประสบการณ์การฝึกสมาธิหรือการผ่อนคลายความเครียด

ไม่มี มี (ระบุ.....)

12. คะแนนความวิตกกังวลก่อนการทดลอง.....คะแนน

หลังการทดลอง.....คะแนน

13. นักกีฬาในกลุ่ม ทดลอง ควบคุม

14. แบบสัมภาษณ์เฉพาะนักกีฬาในกลุ่มทดลองในเรื่องเกี่ยวกับการจัดดนตรีให้ฟัง

14.1 ตามปกติคุณชอบฟังดนตรีหรือไม่

ชอบ

ไม่ชอบ

14.2 ถ้าชอบ ประเภทของดนตรีที่คุณเลือกจะฟัง

เพลงไทย (บรรเลง)

เพลงสากล (คลาสสิก)

14.3 คุณรู้สึกชอบดนตรีที่จัดให้หรือไม่

ไม่เลย น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด

14.4 คนตรีช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจขึ้นได้หรือไม่

.....

14.5 คุณคิดว่าคนตรีมีผลต่อความรู้สึกวิตกกังวลอย่างไร

.....

14.6 คุณมีความเห็นว่าควรหรือไม่ควรอย่างไรเกี่ยวกับการนำคนตรีมาใช้ลดความวิตกกังวลของนักกีฬาช่วงก่อนการแข่งขัน

.....

ภาคผนวก ข

แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

คำอธิบาย : ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ใช้บรรยายความรู้สึกของท่านก่อนการแข่งขันกีฬา โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบตัวเลขทางขวามือของข้อความ ซึ่งตรงกับความรู้สึกของท่านขณะนั้นที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ดังนั้นโปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาในข้อหนึ่งข้อใดนานเกินควร แต่ให้เลือกคำตอบที่บรรยายความรู้สึกของท่านขณะนั้น และขอให้ตอบทุกข้อตามความเป็นจริง

	ไม่มี	น้อย	ปานกลาง	มาก
1. ฉันกังวลเกี่ยวกับการแข่งขันครั้งนี้	1	2	3	4
2. ฉันรู้สึกว่าไม่สบายใจ	1	2	3	4
3. ฉันรู้สึกว่าจิตใจสงบ	1	2	3	4
4. ฉันรู้สึกไม่แน่ใจในความสามารถของตัวเอง	1	2	3	4
5. ฉันรู้สึกหวาดกลัว	1	2	3	4
6. ฉันรู้สึกสุขสบาย	1	2	3	4
7. ฉันกังวลว่าฉันอาจทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขันครั้งนี้	1	2	3	4
8. ร่างกายฉันรู้สึกเกร็ง	1	2	3	4
9. ฉันรู้สึกมั่นใจในตัวเอง	1	2	3	4
10. ฉันกังวลว่าจะแพ้	1	2	3	4
11. ฉันรู้สึกเกร็งในช่องท้อง	1	2	3	4
12. ฉันรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย	1	2	3	4

(แบบวัดความวิตกกังวลต่อ)

	ไม่มี	น้อย	ปานกลาง	มาก
13. ฉันกังวลว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ ภายใต้ภาวะความกดดัน	1	2	3	4
14. ร่างกายฉันรู้สึกอ่อนคลา	1	2	3	4
15. ฉันมั่นใจว่าฉันจะได้พบชัยชนะ	1	2	3	4
16. ฉันกังวลว่าฉันจะทำได้ไม่ดี	1	2	3	4
17. หัวใจของฉันเต้นเร็วกว่าปกติ	1	2	3	4
18. ฉันมั่นใจว่าจะทำได้ดี	1	2	3	4
19. ฉันกังวลเกี่ยวกับการไปถึงจุดหมายของตัวเอง	1	2	3	4
20. ฉันรู้สึกปั่นป่วนในช่องท้อง	1	2	3	4
21. ฉันรู้สึกจิตใจอ่อนคลา	1	2	3	4
22. ฉันกังวลว่าคนอื่นจะผิดหวังต่อการเล่นของฉัน	1	2	3	4
23. มือของฉันเย็นขึ้น	1	2	3	4
24. ฉันมั่นใจเพราะว่าฉันวาดภาพเห็นตัวเองถึง จุดหมายแล้ว	1	2	3	4
25. ฉันกังวลว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
26. ร่างกายฉันรู้สึกตึงตัว	1	2	3	4
27. ฉันมั่นใจในการมาแข่งขันครั้งนี้	1	2	3	4

- 2 Vivaldi : Concerto for violin, R 293 F.major
(Autumn)
- 3 Mozart : Symphony no. 40, mv.II
- หน้า 6
- | | | | |
|---|-------------------|----|----------------------|
| 1 | Over the rainbow | 6 | Always in my heart |
| 2 | Bilitis | 7 | Sunflowers |
| 3 | Cavatina | 8 | Bridgeshead theme |
| 4 | Greensleeves | 9 | The home coming |
| 5 | April in Portugal | 10 | Ballade pour adeline |

ภาคผนวก ง.

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

- มีสูตรดังนี้
1. สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficiency)

$$\text{Alpha } (\alpha) = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum Si^2}{Sx^2} \right)$$

- เมื่อ α = ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
- n = จำนวนข้อของแบบสัมภาษณ์ = 27 ข้อ
- Si^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
- Sx^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ทำแบบ
สอบถามทั้งหมด
- $\sum Si^2$ = 19.079
- $\sum Sx^2$ = 95.192

เมื่อแทนค่าตามสูตร ดังนี้

$$\begin{aligned} \alpha &= \frac{27}{26} \left(1 - \frac{19.079}{95.192} \right) \\ &= \frac{27}{26} (1 - 0.200) \\ &= \frac{27}{26} (0.8) \\ &= 0.83076923 \\ &= 0.831 \end{aligned}$$

2. หาค่าขนาดตัวอย่าง มีสูตรดังนี้

$$n = \frac{2 ([Z_{\alpha} + Z_{\beta}] \sigma)^2}{(M_c - M_u)^2}$$

n = ขนาดประชากรตัวอย่าง

Z_{α} = ระดับความเชื่อมั่นที่ 0.05 จากตารางมีค่า 1.96

Z_{β} = ระดับความเชื่อมั่นที่ 0.20 จากตารางมีค่า 0.84

M_c = ค่าเฉลี่ยของตัววัดในกลุ่มควบคุม

M_u = ค่าเฉลี่ยของตัววัดในกลุ่มทดลอง

σ = Pooled variance = $\frac{(n_1 - 1) \sigma_1^2 + (n_2 - 1) \sigma_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$

n_1 = จำนวนประชากรในกลุ่มควบคุม = 6

n_2 = จำนวนประชากรในกลุ่มทดลอง = 6

ตารางแสดงค่าคะแนนความวิตกกังวลที่วัดได้จากกลุ่มศึกษานำร่อง

คนที่	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
1	66	61
2	60	58
3	65	58
4	63	61
5	63	57
6	66	60

นำมาคำนวณ และแทนค่าดังนี้

$$s_1 = 2.31$$

$$s_2 = 1.72$$

$$M_c = 63.833$$

$$m_0 = 59.16$$

$$s_1^2 = 5.336$$

$$s_2^2 = 2.958$$

$$s = \frac{(n_1 - 1) s_1^2 + (n_2 - 1) s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$= \frac{26.68 + 14.79}{10} = 4.147$$

$$n = \frac{2 ([Z_{\alpha} + Z_{\beta}] s)^2}{(M_c - M_0)^2}$$

$$= \frac{2 ([1.96 + 0.84] 4.147)^2}{(63.83 - 59.16)^2}$$

$$= 12.36$$

4. Unpaired t - Test มีสูตรดังนี้

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$df = \frac{(S_1^2 / n_1 + S_2^2 / n_2)^2}{\frac{(S_1^2 / n_1)^2}{n_1 - 1} + \frac{(S_2^2 / n_2)^2}{n_2 - 1}}$$

$$\bar{x}_1 = 68.667 \quad S_1^2 = 68.790$$

$$\bar{x}_2 = 61.333 \quad S_2^2 = 44.782$$

แทนค่า

$$t = \frac{68.667 - 61.333}{\sqrt{\frac{68.790}{12} + \frac{44.782}{12}}}$$

$$= \frac{7.334}{\sqrt{9.464}} = \frac{7.334}{3.076} = 2.384$$

$$df = \frac{(68.79/12 + 44.782/12)^2}{\frac{(68.790/12)^2}{11} + \frac{(44.782/12)^2}{11}}$$

$$= \frac{89.574}{2.987 + 1.266} = \frac{89.574}{4.253} = 21.06$$

$$df = 21$$

จากตารางค่า t ที่ $df = 21$, $p = .05$ ในการทดสอบ

แบบทางเดียว ได้ค่าเท่ากับ 1.721

ภาคผนวก จ.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเสียงดนตรีที่ผู้วิจัยคิดสรรเป็นเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่

1. ศาสตราจารย์คลินิกนายแพทย์วราวุธ สุมาวงศ์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
2. อาจารย์พิชัย ปรัชญาสุรณี
นักดนตรีบำบัดและอาจารย์พิเศษ
3. อาจารย์บำรุง พาทยกุล
วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรมศิลปากร

2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหาแบบสอบถามวัดความวิตกกังวล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิลปชัย สุวรรณชาติ
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์พวงสร้อย วรรณกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาวสารรัตน์ วุฒิอาภา เกิดวันที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2505 ที่
ตำบลพรานนก เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษา
ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาการพยาบาลและผดุงครรภ์ จากโรงเรียน
พยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
ในปีการศึกษา 2528 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรมหาบัณฑิตที่จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2533 ปัจจุบันรับราชการที่วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ
อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

