Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

ผลของจังหวะเพลงที่มีต่อความวิตกกังวล และความสามารถในการยิงประตูคอร์ฟบอล

ศิวกร ชัยธนะกุลมงคล* และพิชญาวีร์ ภานุรัชต์ฐนนท์**
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Corresponding author: nantanak@g.swu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของจังหวะเพลงที่มีต่อความวิตกกังวลและความสามารถในการยิงประตูคอร์ฟบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาคอร์ฟบอลทีมชาติไทย จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีแบบเป็นระบบ (Systematic matching) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มฟังจังหวะเพลงควบคู่กับโปรแกรมการฝึก และกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกเพียงอย่างเดียว เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised competitive state anxiety inventory-2; CSAI-2R) เพื่อวัดความวิตกกังวลและวัดความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาคอร์ฟบอล วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบผลของจังหวะเพลงด้วยสถิติ t-test ผลการวิจัยพบว่า เปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกในช่วง 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ของการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปผล การฟังจังหวะเพลงควบคู่กับโปรแกรมการฝึก และความสามารถในการยิงประตูคอร์ฟบอล ทำให้ความสามารถในการยิงประตูคอร์ฟบอลเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นถึงผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียนรู้ในการปรับอารมณ์ ดังนั้นการฟังจังหวะเพลงต้องนำมาใช้ในการฝึกซ้อมเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มความสามารถในการรับรู้และลดความวิตกกังวลเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการพัฒนาการเคลื่อนไหวของจิตใจ เพื่อที่จะทำให้เกิดการแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : จังหวะเพลง, ความวิตกกังวล, ความสามารถ, กีฬาคอร์ฟบอล

Received October, 3 2025 ; **Revised** April, 11 2026 ; **Accepted** April, 24 2026

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

The Effect of the Music Beat on Anxiety of Capability in Korfball Shooting

Siwakorn Chaithanakunmongkhon*, and Phichayavee Panurushthanon**

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

Corresponding author: nantanak@g.swu.ac.th

Abstract

This study examined the effects of musical rhythm on competitive anxiety and shooting performance in korfball athletes. Thirty members of the Thailand national korfball team were systematically matched and assigned to either an experimental group or a control group, with 15 athletes in each. The experimental group trained with musical rhythm integrated into their program, whereas the control group followed an otherwise identical training program without music. The intervention lasted eight weeks. Anxiety and self-confidence were assessed using the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R), and shooting performance was evaluated at weeks 4 and 8. Data were analyzed using means, standard deviations, and independent t-tests. The results indicated that the experimental group achieved significantly greater improvements in shooting performance compared with the control group at both week 4 and week 8 ($p < .05$). In addition, analyses of competitive state anxiety revealed significant reductions in somatic and cognitive anxiety, together with enhanced self-confidence, among athletes in the experimental group. These findings suggest that incorporating musical rhythm into structured training programs can enhance both technical performance and psychological readiness. Consistent integration of music may therefore represent an effective strategy for improving skill execution, emotional regulation, and competitive performance.

Keywords: Music Beat, Anxiety, Capability, Korfball

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

บทนำ

กีฬาคอร์ฟบอลเป็นกีฬาที่ผสมผสานหลายชนิดกีฬา เช่น กีฬาแฮนด์บอล กีฬาเนตบอล และกีฬาบาสเกตบอล เป็นต้น กีฬาคอร์ฟบอลมีความพิเศษกว่าทุกชนิดกีฬาเพราะเป็นกีฬาที่สนับสนุนความเท่าเทียมทางเพศ โดยมีผู้เล่นในทีมประกอบไปด้วยผู้เล่น 8 คน โดยภายในแต่ละทีมมีผู้หญิง 4 คน และผู้ชาย 4 คน ซึ่งสามารถเล่นอยู่ในทีมเดียวกันได้ เพียงแต่มีกติกาในการเล่น คือ ผู้หญิงต้องป้องกันผู้หญิง ผู้ชายต้องป้องกันผู้ชายเท่านั้น นอกจากนี้กีฬาคอร์ฟบอลยังเป็นกีฬาที่ต้องฝึกสมรรถภาพทางกาย และความแข็งแกร่งของจิตใจเพื่อพัฒนาทักษะกีฬา รวมถึงทักษะทางด้านจิตใจ จึงต้องไปในทางเดียวกัน ถึงจะประสบความสำเร็จสอดคล้องกับ Selye (1976) และ Boonweerabutr (1998) ได้กล่าวว่า ความสามารถสูงสุดของการเล่นกีฬาขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบที่มีความสำคัญและสัมพันธ์กัน คือ องค์ประกอบทางกาย องค์ประกอบทางจิตใจ และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม เพราะมีปัจจัยทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นทางกายได้อย่างเต็มศักยภาพที่แท้จริง

จิตวิทยาการกีฬา มีความสำคัญและจำเป็นต่อการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬาช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการเล่นกีฬาและปรับสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับกีฬา (Kanchanakij, 1999) สอดคล้องกับ Boonweerabutr (1998) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาช่วยในการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ย่อมทำให้เกิดแรงจูงใจมีการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา ดังที่ Channarongsak (2011) ได้กล่าวในทางเดียวกันว่า ปัญหาทางด้านจิตใจเหล่านี้จะทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง และมีผลเสียต่อสภาพจิตใจตามมา และปัญหาของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความสามารถในการแข่งขันก็คือปัญหาทางด้านจิตใจ ได้แก่ความเครียดความวิตกกังวลรวมถึงการมีสมาธิต่อเกมการแข่งขันหรือในขณะฝึกซ้อม

เพลงเป็นเสียงที่สามารถแสดงถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปดนตรีมีบทบาททางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการทำงาน มีงานวิจัยได้ศึกษาและแสดงให้เห็นว่าดนตรีมีผลในเชิงบวกต่อประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน ดนตรีจึงมีความสามารถในการกระตุ้นจิตวิญญาณ สามารถเพิ่มแรงจูงใจดึงดูดความสนใจ สร้างอารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ และกระตุ้นความทรงจำ ผ่อนคลายในขณะที่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี อีกทั้งการฟังเพลงที่มีจังหวะเพลงที่เร็วจะช่วยเพิ่มความเร็วในการประมวลผลทางความคิด ซึ่งการฟังเพลงไม่ว่าจะเป็นเพลงจังหวะเร็วหรือช้าล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น[5]

ดนตรีมีหลายประเภท และหลายสไตล์ที่มีจังหวะที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับจังหวะที่เร็วหรือช้า (Tempo) มักจะวัดเป็น bpm (ครั้งต่อนาที) สามารถแบ่งจังหวะของดนตรีได้เป็น 3 แบบ คือ 1) แบบจังหวะช้า (60-108 bpm) 2) แบบจังหวะปานกลาง (108-120) และ 3) แบบจังหวะเร็ว (120-168 bpm) สอดคล้องกับงานวิจัยของ QT Chie et al. (2009) ได้ศึกษาถึงการฟังจังหวะเพลงในขณะออกกำลังกาย พบว่าเพลงจังหวะช้าอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการสมาธิและดนตรีจังหวะเร็วมีประโยชน์ในการเพิ่มพลังจิตและเพิ่มความเร้าอารมณ์ที่ต้องการในระหว่างกิจกรรมกีฬา AM Thakur et al. (2013) และ AM Thakur et al.

(2013) เพลงจังหวะเร็วอาจให้ผลต่อการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจ ดังนั้นการใช้เพลงเร็วในระหว่างการวอร์มอัพอาจเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chtourou et al. (2012) และ Arazi et al. (2015) พบว่า จังหวะเพลงเร็วเหมาะสมสำหรับกีฬาที่ต้องการพลังงานที่รวดเร็ว เช่น กีฬาฟุตบอล กรีฑาระยะสั้น การต่อสู้หรือกีฬาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่ไม่ใช้ออกซิเจนในการแสดงทักษะ

ความเครียดหรือความวิตกกังวล เป็นสภาวะกดดันที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอก ซึ่งอาจทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความผิดปกติได้ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะเกิดความกลัวในระดับหนึ่ง ซึ่งทำให้ความเชื่อมั่นลดน้อยลงทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงออกถึงประสิทธิภาพของตนเองได้ และส่งผลต่อความแม่นยำ (Chanchai, 2007; Anuban, 2008)

เพลงมีหลายรูปแบบ เช่น ทำให้ผู้ฟังเกิดความหลงใหล ผ่อนคลาย ตื่นเต้น เศร้า หรือปลุกใจ ปัจจุบันการฟังเพลงช่วยส่งผลกระตุ้นสมองส่วน ธาลามัส ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของระบบประสาทอัตโนมัติ และทำให้เกิดการผ่อนคลายต่อใจจิต มีการตอบสนองที่ดีขึ้น (Boonchue, 1975) การฟังเพลงในขณะออกกำลังกายส่งผลต่อระบบการทำงานของร่างกาย ซึ่งช่วยให้เรารู้สึกสนุกสนานและช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด (Yamashita et al., 2006)

การฟังจังหวะเพลงในขณะที่มีภาวะของความเครียด ช่วยผ่อนคลายให้กับผู้คนหลาย ๆ ด้าน ทั้งผู้ที่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา รวมไปถึงการฟังเพลงมีประสิทธิภาพมากสำหรับการออกกำลังการแบบไม่ใช้ออกซิเจน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาผลของจังหวะเพลงที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล และสภาวะทางอารมณ์ในการยิงประตูของนักกีฬาคอร์ฟบอล เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาจังหวะเพลงที่มีผลต่อความวิตกกังวลของความสามารถในการยิงลูกคอร์ฟบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบจังหวะเพลงที่มีผลต่อความวิตกกังวลของความสามารถในการยิงลูกคอร์ฟบอล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬาคอร์ฟบอลทีมชาติไทย อายุระหว่าง 18 – 24 ปี จำนวน 50 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกนักกีฬาทีมชาติไทย อายุระหว่าง18 – 24 ปี จำนวน 30 คน (ชาย จำนวน 15 คน หญิง จำนวน 15 คน) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposively selected)

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกนักกีฬาทีมชาติไทย อายุระหว่าง18 – 24 ปี จำนวน 30 คน (ชาย จำนวน 15 คน หญิง จำนวน 15 คน) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposively selected) ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มโดยใช้วิธีแบ่งแบบเป็นระบบ (Systematic matching) ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 ฟังเพลงจังหวะควบคู่กับโปรแกรมการฝึก และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกนักกีฬา จำนวน 30 คน (Purposively selected) จากนักกีฬาทีมชาติไทยทั้งหมด จำนวน 50 คน ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic matching) กลุ่มละ 15 คน จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ฟังจังหวะเพลงควบคู่กับโปรแกรมการฝึก กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มควบคุม โดยทั้ง 2 กลุ่ม ทำการฝึก 3 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 1 ชม/วัน เป็นเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ ในพื้นที่เดียวกัน ทำการเก็บและบันทึกข้อมูล ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 กลุ่มตัวอย่างทุกคนต้องสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ลงนามในหนังสือแสดงความยินยอม และสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา หรือมีการบาดเจ็บเกิดขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2R) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1) ความวิตกกังวลทางกาย 2) ความวิตกกังวลทางจิต 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัย นำแบบสอบถามไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และเก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจความถูกต้องของข้อมูลโดยคัดเลือกจากแบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุด และนำผลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS) โดยวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1) หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความวิตกกังวลและความแม่นยำ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 8 ของทั้งสามกลุ่ม 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของทั้ง 2 กลุ่ม ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,8 โดยใช้สถิติที (t-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 การศึกษาและเปรียบเทียบจังหวะเพลงที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางร่างกายในการยิงลูกคอร์ฟบอล ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความวิตกกังวลทางร่างกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อนการฝึก	16.06	3.67	17.13	3.88	-.72	.44
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	15.40	2.79	17.40	3.94	-1.60	.12
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8	12.00	1.96	15.33	2.74	-3.82	.00*

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

จากตารางที่ 1 พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันของความวิตกกังวลทางร่างกายทางสถิติทั้งก่อนการฝึก (t = -.72, p >.05) หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 (t = -1.60, p >.05) แต่จะพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (t = -3.82, p <.05)

ตารางที่ 2 การศึกษาและเปรียบเทียบจังหวะเพลงที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตใจในการยิงลูกคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความวิตกกังวลทางจิตใจ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อนการฝึก	20.20	4.90	21.86	5.68	-.86	.397
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	17.73	4.39	22.53	4.24	-3.04	.005
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8	14.13	2.85	19.46	3.73	-4.39	.000

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันของความวิตกกังวลทางจิตใจในช่วงก่อนการฝึก (t = -.86, p >.05) แต่จะพบความแตกต่างกันของความวิตกกังวลทางจิตใจทางสถิติ ในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 (t = -3.04, p >.05) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (t = -4.39, p >.05)

ตารางที่ 3 การศึกษาและเปรียบเทียบจังหวะเพลงที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการยิงลูกคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อนการฝึก	30.26	4.71	28.53	5.15	.96	.345
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	33.60	4.73	29.33	4.38	2.56	.016
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8	37.86	2.77	23.93	3.84	4.03	.000

จากตารางที่ 3 พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันของความเชื่อมั่นในตนเองในช่วงก่อนการฝึก (t = .96, p >.05) แต่จะพบความแตกต่างกันของความเชื่อมั่นในตนเองทางสถิติ ในช่วงหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 (t = 2.56, p >.05) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (t = 4.03, p >.05)

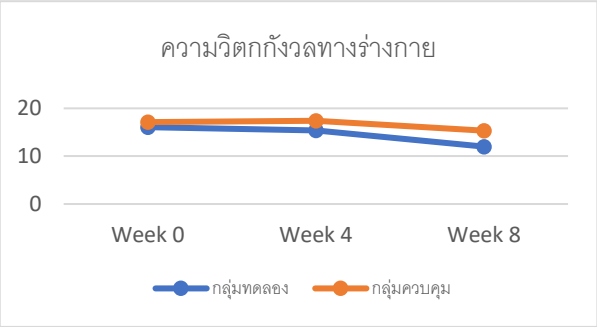
Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

ตารางที่ 4 การศึกษาและเปรียบเทียบจังหวะเพลงที่มีผลต่อความสามารถในการยิงลูกคอร์ฟบอล ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

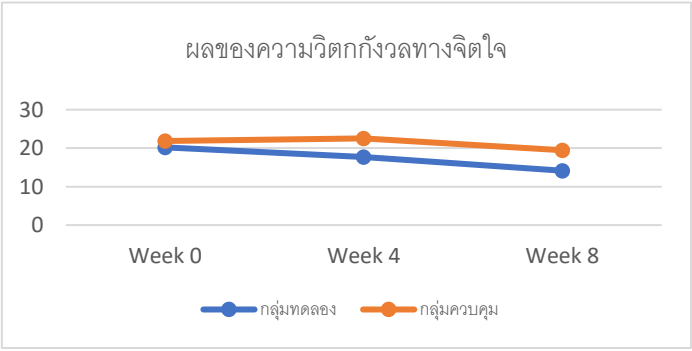
ความแม่นยำ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อนการฝึก	16.86	3.81	16.400	3.64	.343	.73
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	18.73	3.34	15.86	3.66	2.23	.03
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8	23.20	2.90	18.60	2.38	4.73	.00*

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันของความแม่นยำในช่วงก่อนการฝึก($t = .343$, $p > .05$) แต่ช่วงหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 พบว่า มีความแตกต่างกันเพิ่มมากขึ้น ($t = 2.23$, $p < .05$) และในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 จะพบความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจนที่ ($t = 4.73$, $p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

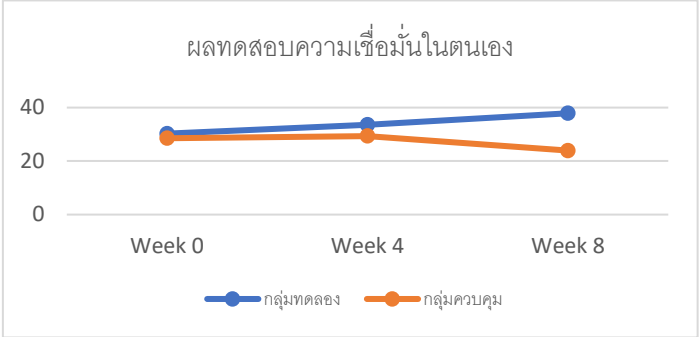


ภาพที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความวิตกกังวลทางร่างกาย ก่อนการฝึก หลักการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

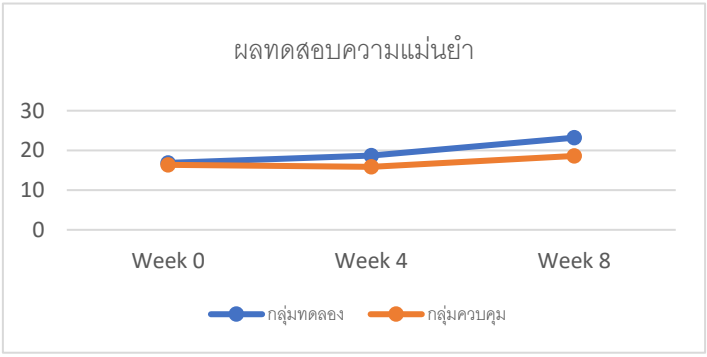


ภาพที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความวิตกกังวลทางจิตใจ ก่อนการฝึก หลักการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.



ภาพที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการฝึก หลักการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8



ภาพที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความแม่นยำในการยิงประตู ก่อนการฝึก หลักการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า

1. การเปรียบเทียบจังหวะเพลงที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงลูกคอร์ฟบอล ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างกันของความแม่นยำในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แต่จะพบความแตกต่างกันของความแม่นยำหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบจังหวะเพลงที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางร่างกายในการยิงลูกคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างกันของความวิตกกังวลทางร่างกายทางสถิติทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 แต่จะพบความแตกต่างกันในช่วงฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบจังหวะเพลงที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตใจในการยิงลูกคอร์ฟบอล ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างกันของความวิตกกังวลทางจิตใจในช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่จะพบความแตกต่างกันของความวิตกกังวลทางจิตใจทางสถิติในช่วงหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

4. การเปรียบเทียบจังหวะเพลงที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการยิงลูกคอร์ฟบอล ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างกันของความเชื่อมั่นในตนเองในช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่จะพบความแตกต่างกันของความเชื่อมั่นในตนเองทางสถิติในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

5. เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่มทดลองมีความแม่นยำและความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลทางร่างกายและความวิตกกังวลทางด้านจิตใจต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

อภิปรายผล

จากการศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฟังจังหวะเพลงควบคู่กับโปรแกรมการฝึกส่งผลให้มีอัตราความแม่นในการยิงประตูคอร์ฟบอลที่เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูคอร์ฟบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบค่าเฉลี่ยความแม่นยำระหว่างกลุ่มมีความแตกต่างกัน และสอดคล้องกับ Phaphim (2003) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฟังดนตรีและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองมีความแม่นยำสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากการฟังเพลงส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬา ซึ่งช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี

นอกจากนี้ ผลการศึกษาของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกฟังจังหวะเพลงควบคู่กับโปรแกรมการฝึก และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกเพียงอย่างเดียว พบว่า ในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่มีความแตกต่างกัน แต่จะพบความแตกต่างในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างชัดเจน โดยกลุ่มทดลองมีค่าความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งตรงกับสมมติฐานของการวิจัย

ผลดังกล่าวสอดคล้องกับ Sarai-thong (2008) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลร่วมกับการฝึกจินตภาพและการควบคุมการหายใจ พบว่า แม้ในช่วงแรกไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม แต่ในระยะยาวกลุ่มทดลองมีแนวโน้มลดความวิตกกังวลได้ดีกว่า อาจเนื่องจากการฟังดนตรีช่วยเพิ่มความผ่อนคลายและสมาธิ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ Kuan et al. (2018) ที่ศึกษาผลของเพลงผ่อนคลายและเพลงปลุกใจระหว่างการฝึกจินตภาพ พบว่า การฟังเพลงผ่อนคลายช่วยลดความวิตกกังวลทางร่างกายและความเครียดทางปัญญา และช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า การใช้จังหวะเพลงร่วมกับโปรแกรมการฝึกสามารถลดความวิตกกังวล และเพิ่มความสามารถในการยิงประตูคอร์ฟบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในระยะยาว

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

สรุปและอภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกนักกีฬาทีมชาติไทย อายุระหว่าง 18 – 24 ปี จำนวน 30 คน (ชาย จำนวน 15 คน หญิง จำนวน 15 คน) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposively selected) โดยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม (Systematic matching) คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฟังเพลงจังหวะควบคู่กับโปรแกรมการฝึก กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มควบคุม ทำการคัดเลือกนักกีฬาจำนวน 30 คน (Purposively selected) จากนักกีฬาทีมชาติไทยทั้งหมด 50 คน ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic matching) กลุ่มละ 15 คน จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ฟังจังหวะเพลงควบคู่กับโปรแกรมการฝึก กลุ่มที่ 2 กลุ่มควบคุม

จากผลการเปรียบเทียบการศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ฟังจังหวะเพลงควบคู่กับโปรแกรมการฝึกส่งผลให้มีอัตราความแม่นในการยิงประตูคอร์ฟบอลที่เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูคอร์ฟบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบค่าเฉลี่ยความแม่นยำระหว่างกลุ่มมีความแตกต่างกัน ซึ่งตรงกับสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ เนื่องจากทั้งสองกลุ่ม ได้มีการฝึกโปรแกรมการฝึกแบบเดียวกัน จึงมีการพัฒนาความแม่นยำใกล้เคียงกัน ทำให้มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันแต่ในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 จะเห็นความแตกต่างกันอย่างชัดใจ

จากผลการเปรียบเทียบการศึกษาผลของความเชื่อมั่นในตนเอง โดยการฟังจังหวะเพลงควบคู่กับโปรแกรมการฝึก จากผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาที่ได้รับการฟังเพลงควบคู่กับการฝึก ช่วยให้ค่าความวิตกกังวลทางร่างกายและจิตใจน้อยกว่า กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมการฝึกเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันจริงและหลังการแข่งขัน

2. ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างจังหวะช้า เร็ว และกลุ่มควบคุม เพื่อพิจารณาผลของเพลงให้แม่นยำมากยิ่งขึ้น

3. ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับจิตวิทยาการกีฬาเพิ่มมากขึ้นและจัดให้มีการฟังเพลงควบคุมไปกับการฝึกซ้อม เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความผ่อนคลายและไม่กดดันมากจนเกินไป

4. นักกีฬาควรให้ความสำคัญกับการฝึกฝนและการผ่อนคลายเช่นการฟังเพลงเพื่อให้ร่างกายมีการผ่อนคลายและเตรียมพร้อมอยู่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถแสดงศักยภาพทางกาย และทักษะที่ได้รับการฝึกซ้อมมาได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

Arazi, H., et al. (2015). Physiological and psychophysical responses to listening to music during warm-up and circuit-type resistance exercise in strength-trained men. *Journal of Sports Medicine*, 2015, Article ID.

Arazi, H., et al. (2017). The effect of fast, light, and favorite music on physiological function and physical performance of male athlete students. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, *17*(1), 33–40.

Boonchue, K. (1975). *The nature of music*.

Boonweerabutr, S. (1998). *Sport psychology*. Chonburi: Chonburi Physical Education College.

Chanchai, A. (2007).*Sports coaching psychology*. Bangkok, Thailand: Panyachon.

Channarongsak, T. (2011). The effects of relaxation imagery training on heart rate variability. *(Unpublished thesis/report)*.

Chtourou, H., et al. (2012). The effects of music on high-intensity short-term exercise in well-trained athletes. *Asian Journal of Sports Medicine*, *3*(4), 233–238.

Chie, Q. T., et al. (2009). The effects of music tempo on memory performance using maintenance rehearsal and imagery. *Sunway Academic Journal*, *6*, 114–132.

Gould, D., Diffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 177–209. https://doi.org/10.1080/10413200290103509 Intharak, C. (2016).

A comparative study of the effects of imagery training with relaxation music on relaxation, anxiety, and dart-throwing accuracy. *(Unpublished thesis/report)*.

Kanchanakij, S. (1999). *Sport psychology: Concepts, theories, and practices*. Bangkok: Chulalongkorn University.

Kuan, G., et al. (2018). Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance, physiological arousal indices, and competitive state anxiety. *Frontiers in Psychology*, *9*, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00014

MacClelland, L. (1979). Music in the operating room. *AORN Journal*, *29*(2), 252–260. Phaphim, T. (2003).

The effects of listening to music and muscle relaxation training on the accuracy of one-hand standing basketball shooting. *(Unpublished thesis/report)*.

Sarai-thong, J. (2008). The effects of basketball shooting training program combined with

imagery and breathing control on three-point shooting accuracy. *(Unpublished thesis/report)*.

Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137–146). Springer.

Thakur, A. M., et al. (2013). Effect of different types of music on exercise performance in normal individuals. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, *57*(4), 448–451.

Yamashita, S., et al. (2006). Effects of music during exercise on rating of perceived exertion, heart rate, and the autonomic nervous system. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *46*(3), 425–430.

Arazi, H., et al. (2015). Physiological and psychophysical responses to listening to music during warm-up and circuit-type resistance exercise in strength-trained men. *Journal of Sports Medicine*, 2015, Article ID.

Arazi, H., et al. (2017). The effect of fast, light, and favorite music on physiological function and physical performance of male athlete students. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, *17*(1), 33–40.

Boonchue, K. (1975). *The nature of music*.

Boonweerabutr, S. (1998). *Sport psychology*. Chonburi: Chonburi Physical Education College.

Chanchai, A. (2007). *Sports coaching psychology*. Bangkok, Thailand: Panyachon.

Channarongsak, T. (2011). The effects of relaxation imagery training on heart rate variability. *(Unpublished thesis/report)*.

Chtourou, H., et al. (2012). The effects of music on high-intensity short-term exercise in well-trained athletes. *Asian Journal of Sports Medicine*, *3*(4), 233–238.

Chie, Q. T., et al. (2009). The effects of music tempo on memory performance using maintenance rehearsal and imagery. *Sunway Academic Journal*, *6*, 114–132.

Gould, D., Diffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 1 77–209. https://doi.org/10.1080/10413200290103509

Intharak, C. (2016). A comparative study of the effects of imagery training with relaxation music on relaxation level, anxiety, and dart-throwing accuracy. *(Unpublished thesis/report)*.

Kanchanakij, S. (1999). *Sport psychology: Concepts, theories, and practices*. Bangkok: Chulalongkorn University.

Kuan, G., et al. (2018). Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance, physiological arousal indices, and competitive state anxiety. *Frontiers in Psychology*, *9*, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00014

MacClelland, L. (1979). Music in the operating room. *AORN Journal*, *29*(2), 252–260.

Phaphim, T. (2003). The effects of listening to music and muscle relaxation training on the accuracy of one-hand standing basketball shooting. *(Unpublished thesis/report).*

Sarai-thong, J. (2008). The effects of basketball shooting training program combined with imagery and breathing control on three-point shooting accuracy. *(Unpublished thesis/report).*

Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137–146). Springer.

Thakur, A. M., et al. (2013). Effect of different types of music on exercise performance in normal individuals. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, *57*(4), 448–451.

Yamashita, S., et al. (2006). Effects of music during exercise on rating of perceived exertion, heart rate, and the autonomic nervous system. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *46*(3), 425–430.