

ผลของดนตรีผ่อนคลายและสมาธิอย่างง่าย ที่มีต่อความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ของนักกีฬาโกลบอลหญิง โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น

Effect of Relaxing Music and Saral Meditation on State Anxiety in Goalball Female Players, Khon Kaen School for the Blind

วายุ กาญจนศร (Wayu Kanjanasorn) *

ดร. ดำรัส ดาราศักดิ์ (Dr. Damras Darasak) **

ดร. นฤมล ลีลาอุวัฒน์ (Dr. Naruemon Leelayuwat) ***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของดนตรีผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และผสมผสาน ระหว่างทั้งสองโปรแกรมที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความแม่นยำในการยิงประตูของนักกีฬาโกลบอลหญิง โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น การออกแบบการวิจัย คือ การทดลองแบบไขว้กัน กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 15 คน อายุระหว่าง 14 ถึง 22 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวัดความวิตกกังวล และทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูทั้งก่อนและหลังเข้าโปรแกรม จากนั้นแบ่งนักกีฬาเป็นสามกลุ่มๆ ละ 5 คน กับลำดับที่แตกต่างกันของโปรแกรมการฝึก ดังนี้ กลุ่มหนึ่ง ดนตรีผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และผสมผสาน กลุ่มสอง สมาธิอย่างง่าย ผสมผสาน และดนตรีผ่อนคลาย กลุ่มสาม ผสมผสาน ดนตรีผ่อนคลาย และสมาธิอย่างง่าย นักกีฬาฝึกวันละ 1 ครั้งๆ ละ 15 นาที จำนวน 6 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ จากนั้นเว้นช่วงการฝึกเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬากลุ่มหนึ่ง กลุ่มสอง และกลุ่มสาม มีความวิตกกังวล ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักกีฬาทั้งสามกลุ่มมีคะแนน ความแม่นยำสูง เมื่อผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน และแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างการทดสอบก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้ารับการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน โดยสรุป การฝึกโปรแกรมผสมผสานมีผลทำให้ความวิตกกังวลลดลง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และความแม่นยำในการยิงประตูเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

Abstract

The objective of this research was to determine the effects of relaxing music, saral meditation, and combination of both program on state anxiety, self confidence, and accuracy of shooting in goalball female players at Khon Kaen School for the Blind. The research design was crossover experimental design. The target group included 15 players with the ages between 14 to 22 years old. Data were collected by testing anxiety, and accuracy in goal shooting before and after participating in training.

คำสำคัญ: นักกีฬาโกลบอล, ดนตรีผ่อนคลาย, สมาธิอย่างง่าย, ความวิตกกังวลตามสถานการณ์

Keywords: Goalball players, Relaxing music, Saral meditation, State anxiety

* นักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

*** รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



The players were divided into 3 groups, with different sequence of intervention programs 5 players/group. Group 1: relaxing music, saral meditation, and combination. Group 2: saral meditation, combination, and relaxing music. Group 3: combination, relaxing music, and saral meditation. Players participated in the program once a day, 15 minutes each time, 6 days a week, 4 weeks. Then, the training sessions were washout period between programs for 4 weeks. The research findings of somatic anxiety, cognitive anxiety, and self confidence in group1, group2, and group3 players, found that there were statistics significantly. All of 3 groups of players had high accuracy score after being trained by combination program and statistic significantly between pre-test and after trained by combination program. Summary, combination program decreased anxiety, increased self confidence and accuracy of shooting significantly.

บทนำ

จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (2010) พบว่า มีประชากรโลกที่มีปัญหาด้านสายตา จำนวน 285 ล้านคน และ จำนวน 39 ล้านคน ในนั้นเป็นผู้พิการตาบอด (World Health Organization, 2010) และการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2550 พบว่าประเทศไทยมีประชากรเป็นผู้พิการจำนวน 1.87 ล้านคนหรือร้อยละ 2.85 จากประชากรทั้งหมด ประมาณ 65.5 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) นอกจากนั้นพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 ว่าด้วย การบริการฟื้นฟูสมรรถภาพ สื่อส่งเสริมพัฒนาการสำหรับคนพิการ และอื่น ๆ ได้กล่าวถึงสิทธิต่าง ๆ ของผู้พิการด้านสุขภาพ ว่าผู้พิการต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตบำบัด ดนตรีบำบัด และอื่น ๆ เป็นต้น ดังนั้นจากข้อมูลข้างต้น การส่งเสริม และสนับสนุนด้านการออกกำลังกาย และกีฬา สำหรับผู้พิการตาบอด จึงมีความสำคัญและ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องส่งเสริม และพัฒนาอย่างเร่งด่วน ปัจจุบันกีฬาโกลบอลเป็นกีฬาของคนพิการอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นกีฬายอดนิยมนที่เล่นกันในกลุ่มคนพิการตาบอด (Davis, R.W., 2002) มีการจัดการแข่งขันทั้งในประเทศ และระดับนานาชาติ กีฬาโกลบอลมีผู้เล่นทีมละ 6 คน อยู่ในสนาม 3 คน และตัวสำรองอีก 3 คน สนามมีขนาด กว้าง 9 เมตร ยาว 18 เมตร ประตู สูง 1.30 เมตร

กว้าง 9 เมตร ทำการแข่งขันทั้งหมด 20 นาที ครึ่งเวลาละ 10 นาที โดยผู้เล่นเปลี่ยนกันรุกและรับ โดยกลิ้งบอล ที่มีกระดิ่งอยู่ข้างในไปหาฝ่ายตรงข้าม เพื่อให้เข้าประตู ซึ่งฝ่ายป้องกันก็ต้องรับให้ได้ ในขณะที่ทำการกลิ้งบอล นั้นทั้งผู้ชมและนักกีฬาทุกคนห้ามส่งเสียงดัง เพราะ นักกีฬาต้องใช้สมาธิในการแข่งขันและฟังเสียงการ เคลื่อนที่ของบอล ทั้งนี้เพื่อให้การแข่งขันมีประสิทธิภาพ อย่างสูงสุด) The International Blind Sports Federation, 2010–2013) และข้อมูลจากการจัดอันดับ โลกของกีฬาโกลบอล ปี 2011 ทีมชายของประเทศไทย อยู่อันดับที่ 13 ของโลก แต่ทีมผู้หญิงของประเทศไทย ไม่ติดอันดับโลก (IV IBSA World Championships & Games, 2011) จากรูปแบบของกีฬา และข้อมูล ข้างต้น นักกีฬาจึงจำเป็นต้องมีทักษะทางจิตวิทยา การกีฬา เพื่อที่จะมาควบคุมปัจจัยต่าง ๆ พร้อมทั้งเพิ่ม ความสามารถให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น

ทั้งนี้ ความวิตกกังวล คือ หนึ่งปัจจัยที่มีความ สำคัญกับนักกีฬา โดยมีนักจิตวิทยาการกีฬารายงานว่า นักกีฬาเพศหญิงมีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขัน มากกว่าเพศชาย อย่างมีระดับนัยสำคัญ (Vincent & Yahaya, 2010; Cartoni, et al., 2005; Thatcher, & Dorling, 2004; Cerin, et al., 2001; Kessler, et al., 1994) นอกจากนั้น มีนักจิตวิทยาการกีฬาอีก มากมายที่เชื่อว่า ระดับความวิตกกังวลที่สูงจะส่งผล

ให้ความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาลดลง (Vincent, et al., 2010; LeUnes & Nation 2002; Weinberg & Gould, 1999; Martens, et al., 1990) และ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หมายถึง ความวิตกกังวลที่เป็นสภาพชั่วคราวของความกดดัน และความตึงเครียดในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งในขณะนั้นซึ่งสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้ (Spielberger, 1966) ทั้งนี้ มีวิธีการทางจิตวิทยาที่หลากหลาย ที่จะนำมาช่วยควบคุมระดับความวิตกกังวล และเพิ่มความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นได้ ซึ่งสามวิธีการที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ดนตรี ผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และนำทั้งสองอย่างมาผสมผสานกัน สมาธิอย่างง่าย (Saral meditation) เป็นการทำสมาธิรูปแบบหนึ่ง ที่มีวิธีการ และแนวปฏิบัติที่เรียบง่าย สามารถนำมาฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง การทำสมาธิวิธีนี้มีผลช่วยลดความเครียด พัฒนาบุคลิกภาพ ปรับปรุงการแสดงออก เพิ่มความสามารถทางเชาวน์ปัญญา (HL Dhar, 2008; HL Dhar, 2009; HL Dhar, 2010) ดนตรีประเภทผ่อนคลาย เป็นดนตรีบำบัดที่ก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถลดความวิตกกังวลทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง เกิดความสงบสุข มีความคิดริเริ่ม และรู้สึกสบายใจ ซึ่งจะส่งผลต่อความสามารถที่เพิ่มขึ้น (Johnston, & Rohaly-Davis, 1996) จากการศึกษา ค้นคว้ายังไม่พบงานวิจัยที่ได้นำดนตรีผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และการผสมผสานทั้งสองอย่าง มาใช้กับนักกีฬาไกลบอล ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของดนตรีผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และ ผสมผสานทั้งสองอย่าง เพื่อช่วยควบคุมความวิตกกังวล สร้างความเชื่อมั่น และพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตูของนักกีฬาไกลบอลทีมหญิง ของโรงเรียนการศึกษาค้นคว้าอดนอนแก่น ซึ่งเป็นรากฐานที่จะพัฒนาความสามารถของกีฬาระดับชาติต่อไป อีกทั้งเพื่อ พัฒนาสมรรถภาพทางด้านจิตใจของนักกีฬาไกลบอล รวมไปถึงการประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนางานการกีฬาและการออกกำลังกายขึ้นพื้นฐานของคนพิการไทยให้ก้าวหน้า และยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของดนตรีผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และการผสมผสานทั้งสองโปรแกรม ที่มีต่อความวิตกกังวลความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการทดสอบความแม่นยำ และความแม่นยำในการยิงประตู ของนักกีฬาไกลบอลหญิง

1. อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิธีการวิจัย

1.1 แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูไกลบอล โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและผู้วิจัยดำเนินการหาค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92 มีองค์ประกอบ วิธีการทดสอบ และเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ 1) ผู้วิจัยนำนักกีฬาอบอุ่นร่างกาย 2) นักกีฬาใส่ผ้าปิดตา 3) ผู้วิจัยอธิบายสภาพสนามให้นักกีฬาฟัง 4) ผู้วิจัยนำนักกีฬาสารวจสนาม 5) ผู้วิจัยนำนักกีฬาขึ้นประจำตำแหน่งพร้อมทดสอบ ณ จุดกึ่งกลางสนาม พร้อมกับยืนบอกลให้นักกีฬา 6) ผู้ช่วยวิจัย 3 คน ถือกระดิ่งคนละอัน ยืนอยู่ตรงกลางของแต่ละช่องประตู ประตูที่หนึ่ง กว้าง 1 ม. ประตูที่สอง กว้าง 7 ม. และประตูที่สาม กว้าง 1 ม. ตามลำดับ 7) ผู้ช่วยวิจัยสั่นกระดิ่งสองครั้ง เมื่อนักกีฬาได้ยินเสียงกระดิ่ง นักกีฬาสามารถเคลื่อนที่ได้ภายในเขตการเคลื่อนที่ และต้องกลิ้งลูกไกลบอล ออกจากมือภายใน 10 วินาที โดยบอลต้องเข้าประตูที่สั่นกระดิ่ง จึงจะได้คะแนน นอกจากนั้น บอลที่ออกจากมือจุดกระทบแรกทีลงพื้นต้องไม่เกินเส้นเขตบอลตก 8) การให้คะแนน คือ ช่องประตูที่หนึ่งและสามได้ 2 คะแนน ช่องประตูที่สองได้ 1 คะแนน ยังไม่เข้าได้ 0 คะแนน 9) ทั้งนี้ นักกีฬาทุกคนจะได้ทำการทดสอบยิงประตูคนละ 18 ลูก โดยมีลำดับในการยิงประตู ดังนี้ ช่องประตูที่ (1,2,3) (1,3,2) (2,3,1) (2,1,3) (3,2,1) และ (3,1,2) 10) คะแนนรวมทั้งหมด 30 คะแนน มีเกณฑ์ ดังนี้: น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน มีความแม่นยำ น้อยมาก, 6 – 10 คะแนน มีความแม่นยำ น้อย, 11 – 15 คะแนน มีความแม่นยำ ปานกลาง, 16 – 20 คะแนน มีความแม่นยำ สูง, 21 – 25 คะแนน มีความแม่นยำ สูงมาก และ 26 – 30 คะแนน มีความแม่นยำ ดีเยี่ยม สุดท้าย เมื่อนักกีฬาแต่ละคนทำการทดสอบ

ครบผู้วิจัยนำนักกีฬาฟ้อนคลายร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และให้นักกีฬาตม้ น้ำพักฟ้อนตามอธยาศัย โดยขอความกรุณาทุกคนห้ามส่งเสียงดังรบกวนเพื่อนที่กำลังทำการทดสอบ

1.2 เครื่องเล่น MP3 จำนวน 15 เครื่อง ทั้งนี้หากเครื่องเล่น MP3 หรือหูฟัง เกิดชำรุดเสียหาย ระหว่างเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยยินดีในการซ่อมแซม หรือ เปลี่ยนเครื่องใหม่ให้กับกลุ่มเป้าหมายทันที

1.3 ดนตรีฟ้อนคลาย แนวเพลงที่ใช้ คือ ดนตรีฟ้อนคลายบรรเลง ผสมผสานกับเสียงธรรมชาติ ซึ่งไม่มีเนื้อร้อง เพลงที่นำมาใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้พิจารณาตามหลักการ ทฤษฎี และส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ ด้านดนตรี ตรวจสอบยืนยันอีกครั้ง ทั้งหมดมี จำนวน 12 เพลง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (Revise Competitive State Anxiety Inventory-2) (CSAI-2R) สร้างโดย Cox, Martens and Russell ในปี 2003 แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ โดยวัดทั้งความวิตกกังวลด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัย ดำเนินการหาค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.83

2.2 แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจ โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ เป็นแบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้าง มี 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของนักกีฬา และส่วนที่ 2 คือ เนื้อหาในการสัมภาษณ์ความรู้สึกที่มีต่อโปรแกรมการฝึก ความตรงเท่ากับ 0.94

3. วิธีการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการขออนุมัติจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ จากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น การออกแบบ การวิจัย คือ การทดลองแบบไขว้กัน กลุ่มเป้าหมาย คือนักกีฬา โกลบอลหญิงของโรงเรียนการศึกษาค้นตาบอดขอนแก่น จำนวน 15 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ตามการกำหนดคุณลักษณะและการสมัครใจ (ทั้งนี้กลุ่มเป้าหมายสามารถที่จะเลิก หรือขอหยุดการร่วมการศึกษาวิจัย ได้ตลอดเวลา)

3.1 เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

- 1) สุขภาพปกติ
- 2) ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน
- 3) มีประสบการณ์การเล่นกีฬา โกลบอล ไม่เกิน 2 ปี
- 4) มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

3.2 เกณฑ์ในการคัดออกของผู้เข้าร่วมวิจัย นักกีฬาต้องไม่ได้รับยาเพื่อลดความวิตกกังวลมาก่อน

4. ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 นักกีฬาทำการวัดความวิตกกังวล ก่อนลงทดสอบความแม่นยำ สามสิบนาที จากนั้นทดสอบความแม่นยำในการยิงประตู ก่อนเข้าโปรแกรมการฝึก จากนั้นแบ่งนักกีฬาออกเป็นสามกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยวิธีการให้นักกีฬาจับฉลาก กลุ่มหนึ่ง เริ่มฝึกด้วยโปรแกรมดนตรีฟ้อนคลาย สมาชิกอย่างง่าย และผสมผสาน กลุ่มสอง เริ่มฝึกด้วยโปรแกรมสมาชิกอย่างง่าย ผสมผสาน และดนตรีฟ้อนคลาย กลุ่มสาม เริ่มฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน ดนตรีฟ้อนคลาย และสมาชิกอย่างง่าย

ระยะที่ 2 นักกีฬาแต่ละกลุ่มเข้าสู่กระบวนการฝึกด้วยโปรแกรมแรกของกลุ่ม โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการ และขั้นตอนในการฝึกแต่ละโปรแกรม รายละเอียดดังนี้

- โปรแกรมการฝึกดนตรีฟ้อนคลาย คือ หลังฟังเก้าอี้ในลักษณะเอนหลังเล็กน้อยในสถานที่ที่มีความสงบเงียบ หลับตาเบาๆ มือทั้งสองข้างวางไว้บริเวณต้นขา ทำตัวสบายๆ หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ โดยให้มีความรู้สึกรับรู้ และได้ยินเสียงดนตรีตลอดเวลา นักกีฬาสามารถเลือกดนตรีฟ้อนคลายที่ตนเองชอบ

- โปรแกรมการฝึกสมาชิกอย่างง่าย คือ หลังฟังเก้าอี้ในลักษณะเอนหลังเล็กน้อยในสถานที่ที่มีความสงบเงียบ หลับตาเบาๆ มือหนึ่งข้างวางไว้เบาๆ บริเวณท้องทำตัวสบายๆ มืออีกข้างวางไว้ที่ต้นขา หายใจเข้าช้าๆ ให้ท้องพองขึ้น แล้วหายใจออกช้าๆ ให้ท้องยุบลง ให้มีความรู้สึกรับรู้อาการของการหายใจเข้า หายใจออก และการเคลื่อนไหวของท้องตลอดเวลา

- โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน คือ นิ่งหลังพิงเก้าอี้ในลักษณะเอนหลังเล็กน้อยในสถานที่สงบเงียบ หลับตาเบาๆ มือหนึ่งข้างวางไว้ บริเวณหน้าท้องทำตัวสบายๆ มืออีกข้างวางไว้ที่ต้นขา หายใจเข้ายาวๆ ให้ท้องพองขึ้น แล้วหายใจออกช้าๆ ให้ท้องยุบลง ให้มีความรู้สึกรับรู้อาการของการหายใจเข้า-ออก และการเคลื่อนไหวของท้องตลอดเวลา พร้อมกันนั้นหูก็ได้ยินเสียงดนตรีและผ่อนคลายไปพร้อมกัน นักกีฬาสามารถเลือกดนตรีผ่อนคลายที่ตนเองชอบ (แต่ละโปรแกรม ฝึกปฏิบัติ วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที จำนวน 6 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์/โปรแกรม)

ระยะที่ 3 ทำการวัดความวิตกกังวลและทดสอบความแม่นยำหลังการฝึกด้วยโปรแกรมแรกของแต่ละกลุ่ม

ระยะที่ 4 เว้นช่วงการฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์

ระยะที่ 5 นักกีฬาแต่ละกลุ่มเข้าสู่กระบวนการฝึกด้วยโปรแกรมที่สองของกลุ่ม เป็นเวลา 4 สัปดาห์

ระยะที่ 6 วัดความวิตกกังวลและทดสอบความแม่นยำหลังการฝึกด้วยโปรแกรมที่สอง ของแต่ละกลุ่ม

ระยะที่ 7 เว้นช่วงการฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์

ระยะที่ 8 นักกีฬาแต่ละกลุ่มเข้าสู่กระบวนการฝึกด้วยโปรแกรมที่สามของกลุ่ม เป็นเวลา 4 สัปดาห์

ระยะที่ 9 วัดความวิตกกังวลและทดสอบความแม่นยำหลังการฝึกด้วยโปรแกรมที่สาม ของแต่ละกลุ่ม

ระยะที่ 10 สัมภาษณ์ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทีละคนในบรรยากาศสบายและปลอดภัย (ระยะเวลาในการทำวิจัยทั้งหมด คือ 20 สัปดาห์)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ Nonparametric Friedman Test และ Nonparametric Kruskal Wallis Test เปรียบเทียบรายคู่โดยการเปรียบเทียบพหุคูณ นอกจากนั้นข้อมูลจากการสัมภาษณ์นำมาวิเคราะห์เป็นความถี่ และเนื้อหาสรุปแบบพรรณนาความ

สรุปและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มเป้าหมายมีอายุ ระหว่าง 14 – 22 ปี อายุเฉลี่ย 17 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.40 ระดับของสายตาบอดสนิท จำนวน 9 คน มองเห็นเลือนราง จำนวน 6 คน ประสบการณ์การเล่นกีฬาไกลบอล 1 ปี จำนวน 6 คน 2 ปี จำนวน 9 คน

2. ความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบภายในกลุ่ม

ความวิตกกังวล พบว่า กลุ่มหนึ่ง มีความวิตกกังวลด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ความวิตกกังวลด้านจิตใจก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความวิตกกังวลด้านจิตใจหลังเข้าโปรแกรมผสมผสาน นอกจากนั้นยังพบว่า คะแนนของความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเอง ที่ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมมีระดับที่ดีกว่า การฝึกด้วยโปรแกรมอื่น กลุ่มสอง มีความวิตกกังวลด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ความวิตกกังวลด้านจิตใจก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความวิตกกังวลด้านจิตใจหลังเข้าโปรแกรม ผสมผสาน และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความเชื่อมั่นในตนเองหลังเข้าโปรแกรมผสมผสาน นอกจากนั้นยังพบว่า คะแนนของความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองที่ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมมีระดับที่ดีกว่า การฝึกด้วยโปรแกรมอื่น กลุ่มสาม มีความวิตกกังวลด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความเชื่อมั่นในตนเองหลังเข้าโปรแกรม ผสมผสาน นอกจากนั้นยังพบว่า คะแนนของความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเอง ที่ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสานมีระดับที่ดีกว่าโปรแกรมอื่น



2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม

ความวิตกกังวลด้านร่างกาย หลังเข้าโปรแกรมที่สอง และโปรแกรมที่สาม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบว่า คู่ที่ต่างกัน คือ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม ของกลุ่มหนึ่ง (ผลสมผสาน) กับกลุ่มสอง หลังเข้าโปรแกรมที่สาม ของกลุ่มหนึ่ง (ผลสมผสาน) กับ กลุ่มสาม ความวิตกกังวลด้านจิตใจ หลังเข้าโปรแกรมที่สอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่พบว่า คู่ที่ต่างกัน คือ หลังเข้าโปรแกรมที่สอง ของกลุ่มสอง (ผลสมผสาน) กับ กลุ่มสาม ความเชื่อมั่นในตนเอง หลังเข้าโปรแกรมที่หนึ่ง และโปรแกรมที่สอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบว่า คู่ที่ต่างกัน คือ หลังเข้าโปรแกรมที่หนึ่ง ของกลุ่มหนึ่ง กับ กลุ่มสาม (ผลสมผสาน) หลังเข้าโปรแกรมที่สอง ของกลุ่มหนึ่ง กับ กลุ่มสอง (ผลสมผสาน) ความแม่นยำในการยิงประตู

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบภายในกลุ่ม

ความแม่นยำ พบว่า กลุ่มหนึ่ง มีความแม่นยำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ความแม่นยำก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความแม่นยำหลังเข้าโปรแกรมผลสมผสาน กลุ่มสอง มีความแม่นยำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ความแม่นยำก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความแม่นยำหลังเข้าโปรแกรมผลสมผสาน กลุ่มสาม มีความแม่นยำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ความแม่นยำก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความแม่นยำหลังเข้าโปรแกรมผลสมผสาน

2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม

ความแม่นยำ พบว่า คะแนนของความแม่นยำ หลังเข้าโปรแกรมที่สอง มีความแตกต่างอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบว่า คะแนนของความแม่นยำหลังเข้าโปรแกรมที่สอง ของกลุ่มหนึ่ง (สมาธิอย่างง่าย) กับกลุ่มสอง (ผลสมผสาน) แตกต่างกัน

3. ความพึงพอใจของนักกีฬาที่มีต่อโครงการวิจัย

สัมภาษณ์โดย แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มีสี่ข้อคำถาม คือ

- 1) “ท่านมีความพึงพอใจหรือไม่ ต่อการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ เพราะอะไร”
- 2) “ท่านมีความชื่นชอบโปรแกรมการฝึกใดมากที่สุด เพราะอะไร”
- 3) “ท่านคิดว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์ต่อตัวท่านหรือไม่ อย่างไร”
- 4) “ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่นๆ”

คำถามที่ 1 สรุปได้ว่า นักกีฬาทุกคนมีความพึงพอใจจากการได้เข้าร่วมโครงการวิจัย เพราะได้รับประสบการณ์ใหม่ ได้พัฒนาตนเอง สนุกสนาน และได้ฝึกจิตใจ คำถามที่ 2 สรุปได้ว่า นักกีฬาชื่นชอบดนตรี ผ่อนคลาย จำนวน 5 คน โดยสรุปว่า เป็นโปรแกรมที่ง่าย ไม่ซับซ้อน ดนตรีไพเราะ รู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุข นักกีฬาชื่นชอบ สมาธิอย่างง่าย จำนวน 2 คน โดยสรุปว่า ได้ฝึกกระบวนการหายใจ อยู่กับตัวเอง ไม่วอกแวก อยู่กับปัจจุบัน และฝึกให้ใจเย็นและชื่นชอบการฝึกด้วยการผลสมผสานจำนวน 8 คน โดยสรุปว่า ได้ฝึกสมาธิ และสติไปพร้อมๆกัน รู้สึกผ่อนคลาย คำถามที่ 3 สรุปได้ว่า เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ได้ฝึกจิตใจ ควบคุมตัวเองไม่ให้ฟุ้งซ่าน ได้ความรู้ใหม่ และทุกโปรแกรมเป็นการฝึกที่ดี คำถามที่ 4 สรุปได้ว่า อยากให้เพื่อนๆ ทุกคนที่โรงเรียนได้ฝึกแบบนี้ ดนตรีไพเราะ ประทับใจ นำไปใช้ประโยชน์กับกีฬาไกลบอล ได้จริง

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมผลสมผสาน ช่วยให้นักกีฬามีความวิตกกังวลลดลง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น แตกต่าง กับ คะแนนก่อนเข้าโปรแกรม ฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ส่งผลให้นักกีฬาสามารถเพิ่มขึ้น

และคะแนนความแม่นยำของนักกีฬาที่ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน แตกต่าง กับ คะแนนก่อนเข้าโปรแกรมฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่โปรแกรมอื่นไม่แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ เป็นผลสืบเนื่องมาจากนักกีฬาได้ผ่านกระบวนการฝึกทางจิตวิทยา ฝึกการควบคุมอารมณ์ ควบคุมตนเองให้อยู่กับปัจจุบัน จิตใจ และร่างกายเกิดความผ่อนคลาย จึงส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถจับทิศทาง และควบคุมทิศทางของการเคลื่อนที่ของลูกบอลที่ออกจากมือได้อย่างแม่นยำมากขึ้น ซึ่งมีนักจิตวิทยาการกีฬามากมายที่เชื่อว่า ระดับความวิตกกังวลที่สูงจะส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาลดลง (Vincent, et al., 2010; Ortiz, 2006; LeUnes & Nation 2002; Weinberg & Gould, 1999; Martens, Vealey & Burton, 1990) ที่สำคัญ นักจิตวิทยาการกีฬารายงานว่านักกีฬาเพศหญิงมีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันมากกว่าเพศชาย อย่างมีระดับนัยสำคัญ (Vincent and Yahaya, 2010; Cartoni, et al., 2005; Thatcher, & Dorling, 2004; Cerin, et al., 2001; Kessler, et al., 1994)

นอกจากนั้น ความเชื่อมั่นในตนเอง คืออีกประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความสามารถของนักกีฬา (Robazza, & Bortoli, 2007) ด้วยเหตุที่มีงานวิจัยพบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองที่สูงขึ้นส่งผลต่อพัฒนาการและระดับความสามารถของนักกีฬา (Ford, & Collins, 2010; Woodman, & Hardy, 2010) และความเชื่อมั่นในตนเองทั้งก่อนและหลังการแข่งขันจะมีผลเชื่อมโยงต่อความสามารถ (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003; Robazza, & Bortoli, 2007) งานวิจัยนี้พบว่า นักกีฬาที่ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน มีความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความแม่นยำ แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่โปรแกรมอื่นไม่แตกต่าง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Thomas Harbalisc และคณะ (2008) พบว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาส่งผลทำให้ความสามารถและการเรียนรู้ของนักกีฬาไกลบอลดีขึ้น ทั้งนี้ Shah, et al. (2001) กล่าวว่า สมารถ คือ การฝึก

เพื่อเพิ่มความจดจ่อต่อเนื่อง จนนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของการรู้ตัว สอดคล้องกับ HL Dhar (2010) พบว่า การฝึกสมาธิช่วยในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และ Mascaro JS, et al. (2013) พบว่า การฝึกสมาธิสามารถทำให้นักกีฬามีความแม่นยำมากขึ้น นอกจากนี้ ยังเชื่อมโยงและผสมผสานกับศาสตร์ด้านดนตรี โดย ดนตรีประเภทผ่อนคลาย เป็นดนตรีบำบัดที่มีลักษณะที่ก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สามารถลดความวิตกกังวล ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง มีความคิดริเริ่ม และรู้สึกสบายใจ (เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2537; Cook, 1981; Chiu & Kumar, 2003) อีกทั้ง ด้วยเหตุที่ดนตรีเป็นภาษาของอารมณ์ อันเกิดจากจินตนาการของผู้ฟังเอง ขอบข่ายการรับรู้ทางดนตรีจึงเป็นไปอย่างกว้างขวาง ไม่มีขอบเขต ผู้ฟังสามารถรับรสของดนตรีได้อย่างอิสระปราศจากข้อความใดๆ (เฉลิมศักดิ์ พิกุลศรี, 2545) สอดคล้องกับ Kuan, Morris, Tony, Terry, & Peter C. (2011) พบว่า การผ่อนคลายด้วยดนตรีผ่อนคลาย ทำให้พัฒนาการความสามารถในการขว้างเป้าดีขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวจึงส่งผลให้นักกีฬาที่ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน มีความวิตกกังวลที่ลดลง มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีระดับความแม่นยำอยู่ในระดับสูง และแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ จากการทดสอบก่อนเข้าโปรแกรมฝึกและจากการสัมภาษณ์นักกีฬายังพบข้อมูลว่า นักกีฬาชื่นชอบโปรแกรมผสมผสาน จำนวน 8 คน โดยให้เหตุผล สรุปว่า ได้ฝึกสมาธิ และสติไปพร้อม ๆ กัน รู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนั้น โปรแกรมดนตรีผ่อนคลาย และโปรแกรมสมาธิอย่างง่าย ก็ส่งผลให้นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลลดลง และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น มากกว่าก่อนเข้าโปรแกรมเช่นกัน แต่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ เป็นผลมาจากทั้งสองโปรแกรมให้ผลที่คล้ายกัน และจากการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า โครงการวิจัยนี้เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ได้ฝึกจิตใจ ควบคุมตัวเอง ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ได้ความรู้ใหม่ นำไปใช้ประโยชน์กับกีฬาไกลบอลได้จริง



สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมผสมผสานช่วยให้นักกีฬามีความวิตกกังวลลดลง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ส่งผลให้นักกีฬาสามารถเพิ่มขึ้น ความแม่นยำของนักกีฬาที่ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน แตกต่างกับคะแนนก่อนเข้าโปรแกรมฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่โปรแกรมอื่นไม่แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรม การวิจัยนี้เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ได้ฝึกจิตใจ รู้เท่าทันตัวเอง ได้ความรู้ใหม่ นำไปใช้ประโยชน์กับกีฬาไกลบอลได้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1) โปรแกรมการฝึกทั้งสามรูปแบบมีความสำคัญต่อจิตใจและความสามารถนักกีฬา ทั้งนี้ควรมีการส่งเสริมให้นักกีฬาไกลบอลได้ฝึกทุกโปรแกรมตามความชื่นชอบ และสมัครใจ

2) โปรแกรมผสมผสานช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย พัฒนาสมาธิ และสติ ไปพร้อมกัน

3) การสร้างความเข้าใจ และอธิบายอย่างเป็นขั้นตอนโดยไม่รีบเร่ง จะช่วยสร้างความเข้าใจให้กับนักกีฬาไกลบอลได้ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำโปรแกรมการฝึกไปศึกษาทดลองในประเด็นอื่นๆ เช่น การควบคุมความวิตกกังวล และสร้างความเชื่อมั่น ในการรับประตูไกลบอล เป็นต้น

2) ควรมีการศึกษาควบคู่ไปกับการเก็บข้อมูลด้านสรีรวิทยา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการทำวิทยานิพนธ์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการที่ปรึกษา คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำหรับคำแนะนำอันสูงค่ายิ่ง โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดร้อยเอ็ด ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน และคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้กำลังใจเสมอมา

เอกสารอ้างอิง

เฉลิมศักดิ์ พิกุลศรี. (2545). **สังคตินิยมว่าด้วยดนตรีไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ. (2550). **การสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ**

สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ. ค้นเมื่อ 22 เมษายน 2556, จาก <http://www.thailandlawyercenter.com/index.php>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). **การสำรวจความพิการ พ.ศ. 2550: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ค้นเมื่อ 22 เมษายน 2556,

จาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/disabilityRep_50.pdf

เสาวนีย์ สังฆโสภณ. (2537). ดนตรีบำบัด. **วารสาร พยาบาล**, 43(4), 262-263.

Cartoni, A.C., Minganti, C. & Zelli, A. (2005). Gender, age and professional-level differences in the psychological correlates of fear of injury in Italian gymnast. **Journal of Sport Behaviour**, 28, 3-17.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N. & Williams, C. (2001). Temporal patterning of competitive emotions: A criteria review. **Journal Sports Science**, 18, 605-626.

- Chiu, P. & Kumar, A. (2003). Music Therapy: Loud Noise or Soothing Note. **Intpediatr**, 18, 204-208.
- Cook, J.D. (1981). The Therapeutic use of music: A literature review. **Nursing Forum**, 20(3), 252-266.
- Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., & Feltz, D.L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 25, 44-65.
- Davis, R.W. (2002). **Inclusion through Sports**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ford, M., & Collins, N.L. (2010). Self-esteem moderates neuroendocrine and psychological response to interpersonal rejection. **Journal of Personality and Social Psychology**, 98, 405-419.
- Harbalis, T., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2008). Self-Talk in wheelchair basketball: effect of an intervention program on dribbling and passing performance. **International journal of special education**, 23(3), 62-69.
- HL Dhar. (2008). General Practitioner's Section. Why Meditation. **Bombay Hospital Journal**, 5(3).
- _____. (2009). A Brief on Saral Meditation. **Bombay Hospital Journal**, 51(2).
- _____. (2010). The Power of Meditation. **Bombay Hospital Journal**, 52(3).
- IV IBSA World Championships & Games Antalya. (2011). **Goalball final rankings**. Retrieved July 10, 2011, from <http://www.ibsa.es/>
- Johnston, K. & Rohaly, J. (1996). An introduction to music therapy: Helping the oncology patient in the I.C.U.. **Critical care nursing Quarterly**, 18, 54-60.
- Kessler, R.C., McGonagle, K.A., Zhao, S., Nelson, C.B., Hughes, M., Eshleman, S., et al. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. **Archives of General Psychiatry**, 51, 8-19.
- Kuan, Garry, Morris, Tony & Terry. (2011). **Effects of relaxing and arousing music on imagery for dart throwing**. In: 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology: Sport and Exercise Psychology: Human Performance, Well-being and Health (ECSP 2011), 12-17 Jul 2011, Madeira: Portugal.
- Leunes, A. and Nation, J.R. (2002). **Sport Psychology**. CA, USA: Wadsworth.
- Martens, R., Burton, R., Vealey, R., Bump, L. & Smith, D. (1990). The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton (Eds.). **Competitive anxiety in sport**, 117-190. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mascaro, J.S., Rilling, J.K., Tenzin, N.L., Raison, C.L. (2013). **Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity**. Retrieved March 20, 2013, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
- Parnabas, V.A., & Mahamood, Y. (2010). Competitive Anxiety Level Before and During Competition among Malaysian Athletes. **Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities**, 18(2), 399-406.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players. **Psychology of Sport and Exercise**, 8, 875-890.



- Shah, A.H., Joshi, S.V., Mehrotra, P.P., Potdar, N. & Dhar, H.L. (2001). Effect of saral meditation on intelligence, performance and cardiopulmonary functions. **Indian Journal of Medical Sciences**. November, 55(11), 604-608.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. In **anxiety and behavior**, 3-22. New York: Academic Press.
- Thatcher, J., Thatcher, R. & Dorling, D. (2004). Gender differences in the pre-competition temporal patterning of anxiety and hormonal responses. **Journal of Sports Medicine Physical Fitness**, 44, 300-308.
- The International Blind Sports Federation. (2010). **The rules of the game are controlled 2010 – 2013**. Retrieved March 4, 2010, from <http://www.ibsa.es/>
- Vincent, A.P. & Yahaya, M. 2010. Competitive Anxiety Level Before and During Competition among Malaysian Athletes. **Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities**, 18(2), 399-406.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1999). **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. (2nd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2010). **Global data on visual impairment**. Retrieved March 30, 2013, from <http://www.who.int/blindness/en/>
- Woodman, T., & Hardy, L. (2010). Stress and anxiety. In R.Singer, H.A.Hausenblas & C.M.Janelle (Eds.). **Handbook of research on sport psychology**, 290-318. New York: Wiley.