

## สภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาประเภทต่อสู้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ MOOD STATE IN FIGHTING ATHELETES OF THE THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

ฉัตรตระกูล ปานอุทัย<sup>1\*</sup> พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์ฐนนท์<sup>2</sup> วิทิต มิตรานันท์<sup>2</sup>

*Chattrakul Panuthai<sup>1\*</sup>, Phichayavee Panurushthanon<sup>2</sup>, Witit Mitranun<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>1</sup>*Philosophy Program in Sport and Exercise Science, Department of Sport Science, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University.*

<sup>2</sup>ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup>*Department of Sport Science, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University.*

\*Corresponding author, e-mail: joefitness1@gmail.com

**Received:** 17 March 2020; **Revised:** 14 August 2020; **Accepted:** 19 August 2020

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ที่พัฒนามาจากแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ (The Brief Mood Introspection Scale; BMIS) ของเมย์เยอร์และกาสเม (Mayer & Gaschke) 2) เพื่อศึกษาสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาประเภทต่อสู้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัว ภายใต้สังกัดของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 160 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย นักกีฬาเพศชาย จำนวน 116 คน (ร้อยละ 72.50) และเพศหญิง จำนวน 44 คน (ร้อยละ 27.50) มีอายุเฉลี่ย เท่ากับ  $20.19 \pm 1.64$  ปี น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ  $61.28 \pm 9.72$  ส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ  $167.03 \pm 6.53$  และมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาประเภทต่อสู้ เท่ากับ  $7.79 \pm 1.63$  ปี และแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) มีความเหมาะสมในการนำมาใช้กับนักกีฬาไทย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาชทั้งหมดเท่ากับ 0.96 และค่าความเชื่อมั่นของแต่ละสภาวะอารมณ์ อยู่ระหว่าง 0.82-1.00 ดังนั้นแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) จึงเป็นเครื่องมือที่มีความเหมาะสมสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้สภาวะอารมณ์ของนักกีฬาประเภทต่อสู้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยรวมระดับสภาวะทางอารมณ์เชิงบวกอยู่ในสภาวะที่มีความรู้สึก โดยมียุคเฉลี่ยเท่ากับ  $2.45 \pm 0.78$  ในขณะที่ระดับสภาวะทางอารมณ์อยู่ในสภาวะที่มีความมั่นใจว่าไม่รู้สึกรู้หาย โดยมียุคเฉลี่ยเท่ากับ  $0.45 \pm 0.21$

**คำสำคัญ:** สภาวะทางอารมณ์ นักกีฬาประเภทต่อสู้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## Abstract

The purposes of this research were 1) to develop the Brief Mood Introspection Scale Thai (BMIST) adapted from the Brief Mood Introspection Scale (BMIS) of Mayer and Gaschke (2013), and 2) to study the mood state of fighting athletes under the jurisdiction of the Thailand National Sports University (TNSU). The samples used in this research were 160 fighting athletes under the jurisdiction of the Thailand National Sports University (TNSU). The data were analyzed by mean, standard deviation and the Cronbach's alpha coefficient ( $\alpha$ ). The results of the research revealed that the samples consisted of 116 male fighting athletes (72.50%) and 44 female fighting athletes (27.50%) with an average age of  $20.19 \pm 1.64$  years old, an average weight of  $61.28 \pm 9.72$ , an average height of  $167.03 \pm 6.53$ , and fighting sports experience of  $7.79 \pm 1.63$  years. The Brief Mood Introspection Scale Thai (BMIST) was found suitable for use with Thai athletes. The Cronbach's alpha coefficient was 0.96 and the reliability of each mood state was between 0.82 - 1.00. Therefore, it was a suitable tool which can be applied to studying the mood state of athletes in any other kinds of sports. In addition, the mood state of fighting athletes under the jurisdiction of the Thailand National Sports University was found that as a whole the level of interpreted positive mood states was in the state they definitely felt, the mean scores of which were  $2.45 \pm 0.78$  while as a whole the level of interpreted negative mood states was in the state they definitely did not feel, the mean scores of which were  $0.45 \pm 0.21$ .

**Keywords:** Mood State, Fighting Athletes, Thailand National Sports University

## บทนำ

ปัจจุบันการพัฒนา นักกีฬาสู่ความเป็นเลิศได้ให้ความสำคัญกับการนำองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ทั้งในขณะฝึกซ้อมและในขณะแข่งขัน วิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นองค์ความรู้หนึ่งที่มีบทบาททั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพื่อดึงเอาความสามารถสูงสุดของนักกีฬาที่มีออกมาใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มที่ ความแข็งแรงและกำลังกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่สำคัญกับกีฬาประเภททุกประเภทและกีฬาที่ต้องการความเร็ว [1] รูปแบบวิธีการฝึกซ้อมที่เหมาะสมในแต่ละประเภทกีฬาจะสามารถบังเกิดผลได้มากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความพร้อมทางด้านสมรรถภาพทางกายทั่วไปและสมรรถภาพเฉพาะประเภทกีฬา สอดคล้องกับ Larry and Costill [2] ที่ได้กล่าวว่า การฝึกซ้อมที่ดีจะทำให้เกิดผลดีต่อสภาพร่างกายและจิตใจนักกีฬาซึ่งโปรแกรมดังกล่าวจะรวมหลักการพัฒนาความก้าวหน้าของความหนักมากกว่าปกติ (Principle of Progressive Overload) เข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมด้วยเสมอ ระดับความหนักของการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายนักกีฬา จะช่วยให้เกิดการสำรองพลังงานไว้ในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น (Supercompensation) สังเกตหรือพิจารณาได้จากระดับความแข็งแรงอดทน (Stamina) และความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย การรักษาระดับความสามารถในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวได้ซ้ำ ๆ กันเป็นระยะเวลานาน ๆ การพิจารณาความหนักที่เหมาะสมในการฝึกมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความก้าวหน้า ให้กับนักกีฬา เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายของการฝึกซ้อม ในการวางแผนการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ

สำหรับนักกีฬาจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ แต่ปัญหาสำคัญที่เป็นปัจจัยในการหยุดยั้งการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาในขณะแข่งขัน นอกจากทักษะต่าง ๆ ทางด้านกีฬา หรือสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์เต็มที่แล้ว ที่พบมากที่สุดอีกหนึ่งสาเหตุมาจากด้านจิตใจ

เมื่อกล่าวถึงสถานการณ์การแข่งขันกีฬา สิ่งที่นักกีฬาทุกคนจะต้องประสบคือการเผชิญกับสภาพแวดล้อมซึ่งทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในแง่ของอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงออก Vealey et al. [3] สอดคล้องกับชาวยุชชัย อาจินสมาจาร [4] ที่ได้กล่าวถึงสถานการณ์กีฬาในปัจจุบันว่าเป็นกิจกรรมกีฬา ที่ได้มีไปด้วยอารมณ์ มีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น นักกีฬาต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ได้มีไปด้วยความเครียด ความกดดัน ความวิตกกังวล และความคับข้องใจระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งปัญหาทางด้านจิตใจเหล่านี้ จะบั่นทอนความสามารถทางการกีฬา และมีผลเสียต่อสภาพจิตใจตามมา ดังที่ เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์ [5] ได้กล่าวว่า ปัญหาอย่างหนึ่งของนักกีฬาที่จะส่งผลต่อความสามารถในการแข่งขันและคุณภาพในการฝึกซ้อมก็คือปัญหาทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาการรวบรวมสมาธิต่อเกมการแข่งขันหรือในขณะที่ฝึกซ้อม โดยเฉพาะในประเภทกีฬาต่อสู้ เนื่องจากปัญหาทางด้านจิตใจนั้นมีผลต่อการสภาวะทางอารมณ์ที่จะแสดงผลออกมาช่วงของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการรับรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น ความอดทนรอคอยเพื่อไปยังเป้าหมาย มองโลกในด้านบวกและรู้จักการจัดการกับปัญหา และขจัดความขัดแย้งของตนเองได้ [6] กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะปรับตัวให้ทันกับความคิด ความรู้สึก และสภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น นอกเหนือจากการติดตาม กำกับ ควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนก แยกแยะ และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง โดยเป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ถนอมศักดิ์ จิรายุสวัสดิ์ [7] ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ถึงสภาวะของจิตซึ่งมีอารมณ์เข้ามาประกอบการปรุงแต่งจิต และมีความสามารถควบคุมจิต ตลอดจนสามารถจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ Belsten [8] ได้กล่าวว่า การที่จะประสบความสำเร็จได้ในชีวิตนั้นจะต้องประกอบไปด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ร้อยละ 80 และความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาร้อยละ 20 อารมณ์ที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาให้มีความสามารถสูงสุด ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นั้นสามารถประเมินได้จากแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ (The Brief Mood Introspection Scale; BMIS) ของ Mayer and Gaschke [9] โดยที่แบบทดสอบนี้ได้รับการยอมรับและมีการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ หลายภาษา อาทิเช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาฝรั่งเศส ภาษาสเปน และภาษาฮิบรู โดยแบบทดสอบนี้สามารถนำไปใช้ทดสอบระดับอารมณ์ในงานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา และนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมการแข่งขันของนักกีฬาได้

จากความสำคัญของสภาวะทางอารมณ์ในนักกีฬานั้นมีประโยชน์อย่างมากต่อกระบวนการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ซึ่งมีเครื่องมือ คือ แบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ที่มีคุณภาพและได้รับการยอมรับกันอย่างแพร่หลายแล้วนั้น หากสามารถนำมาใช้กับนักกีฬาไทยจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาได้ แต่ทั้งนี้แบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์สำหรับนักกีฬานั้นเป็นภาษาต่างประเทศอีกทั้งยังคงความต่างทางวัฒนธรรม จึงอาจยังไม่มีความเหมาะสมสำหรับนักกีฬาของประเทศไทย ซึ่งมีความแตกต่างกันทางด้านภาษา วัฒนธรรมโดยอาจมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลที่แตกต่างกัน [10] ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ (The Brief Mood Introspection Scale; BMIS) ของ Mayer and Gaschke [9] ให้เป็นภาษาไทย เพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักกีฬาไทยและสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการประเมินสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ที่พัฒนามาจากแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ (The Brief Mood Introspection Scale; BMIS) ของเมย์เยอร์และกาสเช [9]

## 2. เพื่อศึกษาสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาประเภทต่อสู้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัว ภายใต้สังกัดของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ มี 17 วิทยาเขต ประกอบด้วย เชียงใหม่ ลำปาง สุโขทัย เพชรบูรณ์ อุตรธานี ศรีสะเกษ มหาสารคาม ชัยภูมิ กรุงเทพฯ สุพรรณบุรี อ่างทอง ชลบุรี สมุทรสาคร ชุมพร กระบี่ ตรัง และยะลา ซึ่งกลุ่มประชากรในการศึกษาครั้งนี้มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 1,120 คน

#### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัว ภายใต้สังกัดของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้จากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) มีขั้นตอนดังนี้ คือ

1. สุ่ม 1 ภาคจาก 4 กลุ่มภาค โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับสลาก (Simple Random Sampling) ได้ ภาคกลาง ซึ่งมี 5 วิทยาเขต

2. สุ่ม 1 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จาก 5 วิทยาเขต ด้วยวิธีการจับสลาก (Simple Random Sampling) คือ วิทยาเขตอ่างทอง

3. รับนักกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัว จำนวน 30 คน เพื่อทำการทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 30 คน โดยให้นักกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัวตอบแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ความเหมาะสมในการใช้ภาษา เนื้อหา และหาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม ตามวิธีของ Rowinelli and Hambleton (ค่า IOC) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ตามวิธีการของครอนบาชแอลฟา (Cronbach's Alpha Reliability)

4. นำแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ที่พัฒนาขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน ที่เป็นนักกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัว จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ อีก 4 วิทยาเขต ประกอบด้วย กรุงเทพฯ สุพรรณบุรี ชลบุรี สมุทรสาคร เข้าร่วมการศึกษา จำนวนอย่างน้อยวิทยาเขตละ 40 คน ที่เป็นนักกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัว

#### คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการทำวิจัยในมนุษย์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หนังสือรับรองเลขที่ SWUEC – G – 066/2562E

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ที่พัฒนามาจากแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ (The Brief Mood Introspection Scale; BMIS) ของ Mayer and Gaschke [9] โดยประกอบไปด้วยสภาวะอารมณ์ ทั้งสิ้นจำนวน 16 ข้อ โดยผู้วิจัยทำการขออนุญาตใช้แบบสอบถามจากเจ้าของผู้สร้างแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ คือ Prof.Dr.John D. Mayer ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) เพื่อนำมาใช้ในการศึกษาในครั้งนี้การพัฒนาแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ใช้วิธีการแปลกลับ (Back Translation) ของดวงตา สุกุล [11] โดยทำการแปลต้นฉบับเป็นภาษาไทยและแปลกลับจาก

ภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้ง โดยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการกีฬาและภาษา เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและภาษาให้มีความสมบูรณ์ ผู้ตอบแบบทดสอบสามารถเข้าใจและวัดได้ตรงกับเรื่องที่ต้องการศึกษา และตรวจสอบความตรงของเนื้อหาฉบับแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษเปรียบเทียบกับต้นฉบับโดยชาวต่างประเทศเจ้าของภาษา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. นำแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์สำหรับนักกีฬาไทยฉบับภาษาอังกฤษ (ต้นฉบับ) ให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีความสามารถทางภาษาอังกฤษ จำนวน 2 ท่าน แปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยในการวิจัยในครั้งนี้ทั้ง 2 ท่าน ได้ทำการแปลจากต้นฉบับเป็นภาษาไทยเหมือนกันทั้ง 2 ท่าน

2. นำแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีความสามารถทางภาษาอังกฤษ จำนวน 1 ท่าน แปลจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ

3. นำแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ฉบับภาษาอังกฤษ ที่แปลโดยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการกีฬา ส่งให้กับชาวต่างประเทศที่มีความสามารถทางภาษาอังกฤษอีกจำนวน 1 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องเชิงความหมายของแบบทดสอบฉบับที่ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการกีฬาทำการแปลเป็นภาษาอังกฤษเทียบกับแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาอังกฤษ (ต้นฉบับ) ในกรณีที่ชาวต่างชาติเจ้าของภาษาพิจารณาความสอดคล้องของแบบทดสอบแล้วพบว่า มีข้อคำถามที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขจะนำข้อคำถามเหล่านั้นมาดำเนินการตามขั้นตอนข้างต้นอีกครั้ง

4. นำแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ที่มีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่อยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient:  $\alpha$ ) พบว่ามีความความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์สำหรับนักกีฬาไทยทั้งฉบับ เท่ากับ 0.99

## ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 160 คน ประกอบด้วย เป็นเพศชาย จำนวน 116 คน (ร้อยละ 72.50) เพศหญิง จำนวน 44 คน (ร้อยละ 27.50) อายุเฉลี่ยเท่ากับ  $20.19 \pm 1.64$  ปี น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ  $61.28 \pm 9.72$  ส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ  $167.03 \pm 6.53$  มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาประเภทต่อสู้ เท่ากับ  $7.79 \pm 1.63$  ปี

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน (คน) ค่าร้อยละของกลุ่มตัว ที่เป็นนักกีฬาประเภทต่อสู้ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รายการ	n	$\bar{X}$	รายการ	n	$\bar{X}$
<b>เพศ</b>			<b>น้ำหนัก</b>		
ชาย	116	72.50	41 – 50	12	7.50
หญิง	44	27.50	51 – 60	80	50.40
<b>อายุ</b>			61 – 70	43	23.10
18	31	19.40	71 – 80	25	15.70
19	25	15.60	81 – 90	6	3.80

20	40	25.00	ส่วนสูง		
21	32	20.00	150 – 160	31	19.40
22	16	10.00	161 – 170	99	51.90
23	11	6.90	171 – 180	30	28.70
24	4	2.50			
25	1	0.60			

2. ผลของการทดลองใช้ (try out) ของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST)

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ในการทดลองใช้ (try out)

รายการ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ )	รายการ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ )
สดใส	1.00	กังวล	1.00
ง่วงนอน	0.94	สงบ	0.82
มีความสุข	0.95	พึงพอใจ	0.91
ไม่พอใจ	0.94	ด้วยความรัก	0.82
เสียใจ	0.95	มีตม่น	1.00
รำเริง	0.94	เศรำชิม	0.95
เหน้อย	1.00	กระวนกระวายใจ	1.00
หงุดหงิด	0.82	กระตือรือร้น	0.82
ทั้งหมด	0.99		

จากตารางที่ 2 พบว่าเมื่อนำแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ไปทดลองใช้กับนักกีฬาประเภทกีฬาต่อสู้ ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ จำนวน 30 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ทั้งหมด เท่ากับ 0.99 เมื่อพิจารณารายการพบว่า มีค่าความเชื่อมั่นด้านความสดใส เท่ากับ 1.00 ด้านความง่วงนอน เท่ากับ 0.94 ด้านความสุข เท่ากับ 0.95 ด้านความไม่พอใจ เท่ากับ 0.94 ด้านความเสียใจ เท่ากับ 0.95 ด้านความรำเริง เท่ากับ 0.94 ด้านความเหน้อย เท่ากับ 1.00 ด้านความหงุดหงิด เท่ากับ 0.82 ด้านความกังวล เท่ากับ 1.00 ด้านความสงบ เท่ากับ 0.82 ด้านความพึงพอใจ เท่ากับ 0.91 ด้านความด้วยความรัก เท่ากับ 0.82 ด้านความมีตม่น เท่ากับ 1.00 ด้านความเศรำชิม เท่ากับ 0.95 ด้านความกระวนกระวายใจ เท่ากับ 1.00 ด้านความกระตือรือร้น เท่ากับ 0.82 ซึ่งถือได้ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงและระดับพอใช้ ทั้งนี้เป็นไปตามเกณฑ์การประเมินสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Fisher and Cocoran [12] คือ ค่าที่อยู่ระหว่าง 0.71 - 1.00 อยู่ในเกณฑ์สูง 0.41 - 0.70 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.21 - 0.40 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ 0.00 - 0.20 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ดังนั้นสามารถนำแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม

3. ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST)

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ของกลุ่มตัวอย่าง

แบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST)	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
ทั้งฉบับ	0.96

จากตารางที่ 3 พบว่าเมื่อนำแบบของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 160 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.96 ทั้งนี้เป็นไปตามเกณฑ์การประเมินสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Fisher and Cocoran [12] คือ ค่าที่อยู่ระหว่าง 0.71 - 1.00 อยู่ในเกณฑ์สูง 0.41 - 0.70 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.21 - 0.40 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ 0.00 - 0.20 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ดังนั้นของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) มีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้เพื่อประเมินสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี

4. ผลการศึกษาสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาประเภทต่อสู้ของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตารางที่ 4 แสดงผลการศึกษาสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาประเภทต่อสู้ของนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
สดใส	2.59	0.65	รู้สึก
ง่วงนอน	0.34	0.15	มั่นใจว่าไม่รู้สึก
มีความสุข	2.58	0.63	รู้สึก
ไม่พอใจ	0.48	0.25	มั่นใจว่าไม่รู้สึก
เสียใจ	0.53	0.34	มั่นใจว่าไม่รู้สึก
รำเริง	2.55	0.60	รู้สึก
เหนื่อย	0.29	0.16	มั่นใจว่าไม่รู้สึก
หงุดหงิด	0.58	0.24	มั่นใจว่าไม่รู้สึก
กังวล	0.51	0.31	มั่นใจว่าไม่รู้สึก
สงบ	2.29	1.04	รู้สึก
พึงพอใจ	2.53	0.66	รู้สึก
ด้วยความรัก	2.26	0.96	รู้สึก
มีดমন	0.46	0.13	มั่นใจว่าไม่รู้สึก

เศร้าซึม	0.25	0.19	มั่นใจว่าไม่รู้สึกรู้สึก
กระวนกระวายใจ	0.58	0.16	มั่นใจว่าไม่รู้สึกรู้สึก
กระตือรือร้น	2.38	0.92	รู้สึก
ภาพรวมของสภาวะทางอารมณ์เชิงบวก	2.45	0.78	รู้สึก
ภาพรวมของสภาวะทางอารมณ์เชิงลบ	0.45	0.21	มั่นใจว่าไม่รู้สึกรู้สึก

จากตารางที่ 4 เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาประเภทต่อสู้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 160 คน พบว่า สภาวะทางอารมณ์เชิงบวกทั้งหมดนั้นเมื่อแปลผลแล้วอยู่ในสภาวะที่มีความรู้สึก โดยมีค่าเฉลี่ย  $2.45 \pm 0.78$  ประกอบไปด้วยสภาวะอารมณ์ดังนี้ สดใส  $2.95 \pm 0.65$  มีความสุข  $2.58 \pm 0.63$  ร่าเริง  $2.55 \pm 0.60$  สงบ  $2.29 \pm 1.04$  พึงพอใจ  $2.53 \pm 0.66$  ด้วยความรัก  $2.26 \pm 0.96$  และกระตือรือร้น  $2.38 \pm 0.92$  ในสภาวะทางอารมณ์เชิงลบทั้งหมดนั้นเมื่อแปลผลแล้วอยู่ในสภาวะที่มีความมั่นใจว่าไม่รู้สึกรู้สึก โดยมีค่าเฉลี่ย  $0.45 \pm 0.21$  ประกอบไปด้วยสภาวะอารมณ์ดังนี้ ง่วงนอน  $0.34 \pm 0.15$  ไม่พอใจ  $0.48 \pm 0.25$  เสียใจ  $0.53 \pm 0.34$  เหนื่อย  $0.29 \pm 0.16$  หงุดหงิด  $0.58 \pm 0.24$  กังวล  $0.51 \pm 0.31$  มีตม่น  $0.46 \pm 0.13$  เศร้าซึม  $0.25 \pm 0.19$  และกระวนกระวายใจ  $0.58 \pm 0.16$

### สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) และความเชื่อมั่น (reliability) และเพื่อศึกษาสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาประเภทต่อสู้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยที่แบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) มีค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามตามวิธีของ Rowinelli and Hambleton (ค่า IOC) อ้างถึงในบุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ [13] ในทุกข้อคำถามเกิน 0.5 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์การคำนวณที่ว่าค่าดัชนีมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 หมายถึง ข้อคำถามเป็นตัวแทนลักษณะของกลุ่มพฤติกรรมนั้น ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช ทั้งฉบับเท่ากับ 0.96 และค่าความเชื่อมั่นของแต่ละสภาวะอารมณ์ อยู่ระหว่าง 0.82 – 1.00 ดังนั้นแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์สำหรับนักกีฬาไทยฉบับภาษาไทย (BMIST) จึงเป็นเครื่องมือที่มีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ศึกษาสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจึงเป็นข้อสนับสนุนสำคัญว่าเมื่อมีการควบคุมสภาวะอารมณ์กับนักกีฬาจะทำให้ให้นักกีฬานั้นมีความสามารถที่แตกต่างกันด้วย แบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ที่ได้จากการ ใช้วิธีการแปลกลับ (back translation) ตามหลักการของดวงดา สุปล [11] โดยวิธีการดังกล่าวนิยมใช้กันโดยทั่วไปในการพัฒนาเป็นภาษาต่าง ๆ อันน่าจะมากจากกระบวนการแปลกลับไปกลับมาโดยที่ขั้นแรกเป็นการแปลแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางภาษาแปลแบบทดสอบจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญท่านอื่นที่ไม่ใช่คนเดิมใช้ฉบับภาษาไทยแปลกลับเป็นฉบับภาษาอังกฤษอีกครั้งเป็นขั้นตอนสุดท้ายเพื่อเป็นการทดสอบความหมายที่ถูกต้องตรงกันระหว่างภาษาของต้นฉบับกับฉบับที่ได้รับการแปลกลับเป็นภาษาเดิม โดยผู้เชี่ยวชาญที่ใช้ภาษาของต้นฉบับเป็นภาษาประจำชาติ (Native Speaker) จึงสรุปได้ว่าวิธีการนี้มีความน่าเชื่อถือเป็นอย่างมาก อีกทั้งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาพบความแตกต่างทั้งทางด้านภาษาวัฒนธรรมโดยอาจมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลที่แตกต่างกัน [10] ดังนั้นการพัฒนาแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ที่ผู้วิจัยนำมาจากต้นฉบับของ Mayer and Gaschke [9] มาพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดยผ่านกระบวนการศึกษาวิจัย จึงถือได้ว่าแบบทดสอบสภาวะ



ทางอารมณ์สำหรับนักกีฬาไทย มีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาสภาวะอารมณ์ของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี

จากวิธีและหลักการการแปลกลับ (Back Translation) ของ Brislin [14] โดยประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อคำถาม มาหาอำนาจจำแนกของข้อคำถาม เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของข้อคำถามในแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) การตรวจคุณภาพในด้านความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ตามวิธีการของ Cronbach's alpha coefficient ( $\alpha$ ) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 (ตารางที่ 3) ซึ่งถือว่าค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง ตามที่ Fisher and Corcoran [12] ได้เสนอเกณฑ์การประเมินค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นไว้ดังนี้ คือ ค่าที่อยู่ระหว่าง 0.71 - 1.00 อยู่ในเกณฑ์สูง 0.41 - 0.70 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.21 - 0.40 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ 0.00 - 0.20 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ดังนั้นสามารถนำแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์สำหรับนักกีฬาไทยไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม

สภาวะอารมณ์ของนักกีฬาประเภทต่อสู้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สภาวะทางอารมณ์เชิงบวกทั้งหมดนั้นเมื่อแปลผลแล้วอยู่ในสภาวะที่มีความรู้สึก โดยมีค่าเฉลี่ย  $2.45 \pm 0.78$  ส่วนในสภาวะอารมณ์เชิงลบทั้งหมดนั้นเมื่อแปลผลแล้วอยู่ในสภาวะที่มีความมั่นใจว่าไม่รู้สึกรู้สึก โดยมีค่าเฉลี่ย  $0.45 \pm 0.21$  จะเห็นได้ว่าสภาวะอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างอย่างนั้นจะอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เป็นผลดี ซึ่งจากสภาวะทางอารมณ์ที่ดีนั้นย่อมส่งผลต่อการแสดงออกของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา โดยที่อาจจะกล่าวได้ว่าเมื่อนักกีฬามีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย ทักษะกีฬา และสภาวะจิตใจย่อมส่งผลต่อการประสบความสำเร็จทางการกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับเทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์ [5] ได้กล่าวว่าปัญหาอย่างหนึ่งของนักกีฬาที่จะส่งผลต่อความสามารถในการแข่งขันและคุณภาพในการฝึกซ้อมก็คือปัญหาทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาการรวบรวมสมาธิต่อเกมการแข่งขันหรือในขณะที่ฝึกซ้อม หากนักกีฬาสามารถที่จะบริหารจัดการปัญหาต่าง ๆ ทางด้านจิตใจได้ดีย่อมทำให้คุณภาพในการฝึกซ้อมและการแข่งขันออกมาเป็นอย่างดี

#### ข้อเสนอแนะ

ก่อนการนำแบบทดสอบไปใช้ ควรมีการอธิบายลักษณะของแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST) เพื่อให้ผู้ตอบแบบทดสอบเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง และควรอ่านคำชี้แจงให้ชัดเจนก่อนที่จะกรอกข้อมูลลงในแบบทดสอบสภาวะทางอารมณ์ฉบับภาษาไทย (BMIST)

#### เอกสารอ้างอิง

- [1] Bompa , T. O. H., G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th ed. Champaign IL: Human Kinetics.
- [2] Larry K. W., W., J. H., & Costill, D. L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics. 2015.
- [3] Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 54-80.
- [4] ชาญชัย อาจินสมาจาร. (2550). *จิตวิทยาการโค้ชกีฬา*. กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.

- [5] เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์. (2554). *ผลการฝึกจิตภาพเพื่อการผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [6] Mayer, J., D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books.
- [7] ถนอมศักดิ์ จิรายุสวัสดิ์. (2556). *EQ ดี ทำอะไรก็สำเร็จ*. กรุงเทพฯ: ประชาชน.
- [8] Belsten, L. (2008). *The sage and scholar's guide to coaching emotional intelligence*. Boulder. Colorado: Learn More Communications.
- [9] Mayer J. D. & Gaschke. (2013). *Brief Mood Introspection Scale (BMIS)*. Measurement Instrument Database for the Social Science.
- [10] จัตรกมล สิงห์น้อย, และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2554). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนภาคตะวันออก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*. 11(2): 288-305.
- [11] ดวงตา สุกพล. (2541). *ทฤษฎีและกลวิธีการแปล*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [12] Fisher, F., and K. Corcoran. (1994). *Measures for Clinical Practice*. 2nd ed. New York: The Free Press Publishing.
- [13] บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2553). *เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ. ศรีอนันต์การพิมพ์.
- [14] Brislin, R. W. (1986). The wording and translation of research instruments. In W. J. Lonner & J. W. Berry (Eds.), *Field methods in cross-cultural research*. 8(1): 137-164.