

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแสดงออกถึงความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันนั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 3 ประการ คือ ทักษะ (Skill) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) และสมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, ม.ป.ป., หน้า 1) ทักษะจัดว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญโดยตรงในการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูงย่อมมีโอกาสจะแสดงความสามารถออกมาได้สูง ตรงกันข้ามกับนักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ต่ำ ความสำเร็จในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาก็จะคาดหวังได้จากทักษะที่มีอยู่ในตัวของนักกีฬา ซึ่งทักษะนี้ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบอีกส่วนหนึ่ง การมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงจะเป็นส่วนเสริมให้การแสดงทักษะเป็นไปได้ตามความต้องการ แต่ในการแข่งขันระดับสูงที่ส่วนใหญ่ นักกีฬามีทักษะความสามารถใกล้เคียงกัน ความแตกต่างกันอยู่ที่สภาพทางจิตในแต่ละบุคคล นักกีฬาที่มีความสมบูรณ์หรือมีความแข็งแกร่งทางจิตมากกว่า สามารถทนต่อความกดดันจากสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งในสนามและนอกสนาม มักเป็นฝ่ายชนะ ดังที่ นักกีฬาอล์ฟอาชีพระดับโลก แจ็ค นิคลอส (Jack Nicklaus) กล่าวไว้ว่าในการแข่งขันกีฬารอบสุดท้าย นักกีฬามีความสามารถทางกายใกล้เคียงกัน แต่ผู้ชนะเลิศคือนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางจิตที่ดีกว่า เพราะเป็นผู้ที่สามารถทนต่อความกดดันของสถานการณ์ได้ดีกว่า จึงสามารถแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมี (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2540, หน้า 10) ดังนั้น ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา นักกีฬาจะมุ่งฝึกหรือเตรียมเฉพาะด้านทักษะและสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว นั้น ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด จึงต้องมีการเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย

ได้มีการศึกษาและนำเอาทฤษฎี หลักการ ตลอดจนความรู้ต่าง ๆ ทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถและประสิทธิภาพทางทักษะกลไกในการเคลื่อนไหวของนักกีฬา โดยมีจุดมุ่งหมายหลักที่จะปรับปรุง เสริมสร้างพฤติกรรม และพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา เรียกกันว่า "จิตวิทยาการกีฬา" (Sport Psychology) ซึ่งมีลักษณะเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยากับการกีฬา เป็นการนำเอาองค์ประกอบต่าง ๆ ทางด้านที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎี หลักการ และความจริงต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมให้กับ

นักกีฬา โดยใช้นักจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychologist) ช่วยให้นักกีฬาสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับกลไก จิตใจภายในร่างกายของตนเองได้

ด้วยเหตุนี้ นักจิตวิทยาการกีฬาก็จึงพยายามศึกษาวิจัยหาวิธีการที่จะพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา ซึ่งการศึกษาลักษณะพฤติกรรม อารมณ์ การแสดงออกต่าง ๆ ของนักกีฬา เพื่อหาวิธีการทางจิตวิทยาการกีฬา มาใช้กับนักกีฬาแต่ละคนให้เหมาะสมกับลักษณะและความต้องการของนักกีฬา ดังนั้น การประเมินหรือเก็บรวบรวมข้อมูลของนักกีฬาจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีข้อมูลของนักกีฬาที่ถูกต้อง จะช่วยให้นักจิตวิทยาการกีฬาเข้าใจนักกีฬาของตน เข้าใจองค์ประกอบทางจิตของนักกีฬา ทำให้ทำงานร่วมกับนักกีฬา และผู้ฝึกสอนในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาได้เต็มที่ (Weinberg & Gould, 2003, p. 42)

จากการค้นคว้าพบว่า มีงานวิจัยจำนวนมากกล่าวถึงการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาโดยการทดสอบระดับอารมณ์ และพบความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และระดับความสามารถทางการกีฬา (LeUnes & Burger, 2000; Lowther & Lane, 2002; LeUnes & Burger, 1998 cited in Terry et al., 2003) ตัวอย่างเช่น ในงานวิจัยของ เทอร์รี่ (Terry, 1995) ที่แสดงให้เห็นว่าระดับอารมณ์ก่อนแข่งขันคือตัวทำนายความสามารถทางการกีฬา เลนนี, เทอร์รี่, คาราจีโอฮีส และ ลอร์สัน (Lane, Terry, Karageorghis, & Lawson, 1999) ได้ศึกษาพบว่าระดับของอารมณ์สามารถทำนายความสามารถของนักกีฬาคิกบ็อกซิ่ง (Kickboxing) ได้ นอกจากนั้น เลนนี และเชปเพลล์ (Lane & Chappell, 2001) ยังพบว่า การแสดงออกของอารมณ์สามารถทำนายความสามารถของนักกีฬาเบสบอลได้เช่นเดียวกัน จะเห็นว่าการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของอารมณ์กับการแสดงความสามารถทางการกีฬามีการศึกษามานานมากกว่า 30 ปี (LeUnes & Burger, 2000; LeUnes & Burger, 1998 cited in Terry et al., 2003, p. 125) โดยพบว่างานวิจัยเหล่านั้นใช้แบบทดสอบระดับอารมณ์ที่สร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1971 โดยแมคเนียร์ ลอร์ และดอปเปลแมน (McNair, Lorr, & Droppelman, 1971) มีชื่อย่อว่า "พอมส์" (Profile of Mood States; POMS)

แบบทดสอบระดับอารมณ์พอมส์สร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เริ่มต้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการประเมินระดับอารมณ์ของผู้ป่วยทางจิตที่มีอารมณ์ไม่แน่นอน ประเมิน 6 กลุ่มอารมณ์ ได้แก่ กลุ่มอารมณ์โกรธ กลุ่มอารมณ์สับสน กลุ่มอารมณ์เศร้า กลุ่มอารมณ์เหนื่อยล้า กลุ่มอารมณ์ตื่นเครียด และกลุ่มอารมณ์กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง มีจำนวนข้อ 65 ข้อ โดยพบว่าแบบทดสอบนี้มีประโยชน์ต่อการควบคุมการให้ยาและการบำบัดทางจิตแก่ผู้ป่วย และต่อมาก็มีการ

นำแบบทดสอบดังกล่าวมาใช้ในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย (North et al., 1990; Petruzzello et al., 1991 cited in Gauvin & Spence, 1998, p. 332) งานวิจัยเกี่ยวกับพลศึกษา (Green et al., 1995; Newcombe & Boyle, 1995 cited in Terry et al., 1999) ใช้ในวิจัยที่เกี่ยวกับกีฬา (Goss, 1994; Fry et al., 1995 cited in Terry et al., 1999) รวมถึงนำมาใช้ทดสอบผลของการฝึกเกินอีกด้วย (Morgan, Costill, Flynn, & Raglin, 1988; O'Connor, Morgan, & Raglin, 1991; O'Connor, Morgan, Raglin, & Barksdale, 1989 cited in Gauvin & Spence, 1998, p. 332)

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากแบบทดสอบพอมส์ถูกพัฒนาเริ่มแรกจากจุดมุ่งหมายเพื่อนำมาใช้ทางการแพทย์ มีเป้าหมายเพื่อนำมาใช้ในผู้ป่วยทางจิตที่มีอาการเศร้าซึม จึงมีการศึกษาวิจัยหลายฉบับพบว่าแบบทดสอบอารมณ์พอมส์มีข้อจำกัดในการนำมาใช้ทดสอบทางการกีฬา ดังนั้นความตรงของแบบทดสอบจึงยังไม่เหมาะสมกับกีฬาโดยตรง อีกทั้งจำนวนข้อของแบบทดสอบมีมาก จึงต้องใช้เวลาในการทำแบบทดสอบนาน ทำให้นักกีฬา เยาวชน หรือผู้ที่ถูกทดสอบไม่สามารถตั้งใจกับการทำแบบทดสอบได้ โดยเฉพาะนักกีฬาที่กำลังจะทำการแข่งขันก็ไม่มีสมาธิเพียงพอที่จะทำแบบทดสอบอารมณ์พอมส์ ทำให้ในการวิจัยได้ผลทดสอบที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง นอกจากนี้ แบบทดสอบอารมณ์พอมส์ต้องใช้คำสั้น กะทัดรัด เพื่อแสดงถึงอารมณ์ของนักกีฬา ทำให้มีข้อที่เข้าใจยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ตอบที่ไม่ใช่คนในทวีปอเมริกาเหนือ เนื่องจากวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทำให้มีการพยายามปรับปรุงพัฒนาแบบทดสอบอารมณ์ให้สามารถใช้ได้ตรงกับประเภทของผู้ตอบแบบทดสอบ จึงพบว่ามีการศึกษาปรับปรุงและพัฒนาแบบทดสอบระดับอารมณ์เพื่อนำมาใช้ในการกีฬาโดยเฉพาะมากขึ้น (Terry et al., 1999; Berger & Motl, 2000; Lane et al., 2005)

เทอร์รี่ และคณะ (Terry et al., 1999) ได้ปรับปรุงพัฒนาแบบทดสอบระดับอารมณ์ขึ้น คือ แบบทดสอบระดับอารมณ์สำหรับวัยรุ่นหนุ่มสาว (The Profile of Mood States-Adolescent; POMS-A) เหตุที่ใช้ชื่อนี้เนื่องจากกระยะแรกแบบทดสอบนี้ถูกนำมาใช้กับวัยรุ่นหนุ่มสาว ประเมิน 6 กลุ่มอารมณ์ ได้แก่ กลุ่มอารมณ์โกรธ กลุ่มอารมณ์สับสน กลุ่มอารมณ์หดหู่ กลุ่มอารมณ์เหนื่อยล้า กลุ่มอารมณ์ตึงเครียด และกลุ่มอารมณ์กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง โดยมีจำนวนข้อเหลือเพียง 24 ข้อ ซึ่ง เทอร์รี่ และคณะ (Terry et al., 1999, p. 870) ได้กล่าวถึงข้อดีของ POMS-A ว่าแบบทดสอบนี้เหมาะสำหรับประยุกต์ใช้ในการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬา เพราะจำนวนข้อของแบบทดสอบน้อย สามารถเข้าใจได้ง่ายและเหมาะสมกับใช้ในวัยรุ่นหนุ่มสาว ที่สำคัญแบบทดสอบสามารถใช้ประเมินอารมณ์ในเวลาสั้น ๆ ก่อนนักกีฬาทำการแข่งขัน ทำให้ไม่รบกวนสภาวะอารมณ์

ของนักกีฬาช่วงก่อนการแข่งขัน และต่อมา เทอร์รี่ และคณะ (Terry et al., 2003) ได้ทำการวิจัยเพิ่มเติม พบว่า แบบทดสอบระดับอารมณ์บรูเนลสามารถนำไปใช้ได้ทั้งกับนักกีฬาในวัยหนุ่มสาว และวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น เทอร์รี่ และเลนน์ (Terry & Lane, 2002) จึงได้เปลี่ยนชื่อแบบทดสอบเป็น แบบทดสอบระดับอารมณ์บรูเนล หรือชื่อย่อคือ บรูมส์ (The Brunel Mood Scale; BRUMS) และถูกนำไปใช้ทดสอบนักกีฬาหลายประเภท ทั้งนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ในระดับเยาวชนและประชาชนอย่างกว้างขวาง อาทิเช่น ใช้ทดสอบนักวิ่งระยะไกล (Lane, 2001) นักกีฬาฟุตบอลชาย ระดับมหาวิทยาลัยในประเทศอังกฤษตอนใต้ (Lowther & Lane, 2002) นักกีฬาวิ่งระยะไกล 195 คน (Lane et al., 2002) นักกีฬาวัยน้ำระดับเยาวชน (Diment & Terry, 2003) นักกีฬาสกีน้ำ 345 คน (Fazackerley et al., 2003) นักกีฬาชาย 99 คน และนักกีฬาหญิง 66 คน (Lane, 2003) นักกีฬายิมนาสติกหญิง (Edith et al., 2004) นักกีฬายูโดระดับโอลิมปิก (Stevens, Lane, & Terry, 2006) และนักกีฬาฟุตบอลระดับวิทยาลัยในประเทศอังกฤษ 31 คน (Thelwell et al., 2006) เป็นต้น

ข้อมูลทั้งหมดข้างต้นแสดงให้เห็นว่าเป็นเวลาหลายสิบปีที่มีการศึกษาระดับอารมณ์ของนักกีฬา ตลอดจนมีการพัฒนาแบบทดสอบระดับอารมณ์สำหรับนักกีฬาโดยเฉพาะ และถูกนำไปใช้ในงานวิจัยอย่างกว้างขวางในหลายประเภทกีฬา แต่ในประเทศไทยยังไม่พบการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทย ซึ่งสาเหตุอาจจะเป็นเพราะในประเทศไทยยังไม่ปรากฏแบบทดสอบระดับอารมณ์ที่พัฒนาเพื่อใช้กับนักกีฬาไทยโดยเฉพาะ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาแบบทดสอบอารมณ์ของนักกีฬาที่เป็นภาษาไทยขึ้น โดยปรับปรุงจากแบบทดสอบทางอารมณ์บรูเนล และจากการสัมภาษณ์นักกีฬาไทย เพื่อให้ได้แบบทดสอบระดับอารมณ์ที่มีมาตรฐานและตรงกับลักษณะอารมณ์ของนักกีฬาไทย ทั้งนี้แบบทดสอบระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทยที่สร้างขึ้นจะได้รับการตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบ เพื่อให้มีความเป็นมาตรฐาน โดยผู้วิจัยสนใจศึกษาความเหมาะสมของการนำแบบทดสอบระดับอารมณ์ไปใช้กับนักกีฬาไทยระดับอุดมศึกษา ซึ่งแบบทดสอบระดับอารมณ์ที่สร้างขึ้นนี้ จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการกีฬาสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา นำมาซึ่งการใช้วิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาไทยต่อไปได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบทดสอบระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทยที่ใช้ในการกีฬา ฉบับภาษาไทย
2. เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติการวัด (Psychometric Properties) ของแบบทดสอบระดับอารมณ์ที่สร้างขึ้น ได้แก่ ความเที่ยง (Reliability) ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ความตรงตามสภาพ หรือความตรงร่วมสมัย (Concurrent Validity) และความตรงในการทำนาย (Predictive Validity) ที่มีความเหมาะสมกับนักกีฬาไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. มีเครื่องมือในการทดสอบระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทย ฉบับภาษาไทย และมีความเป็นมาตรฐาน โดยได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ และสะดวกต่อการนำไปใช้จริง
2. ได้แบบทดสอบระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทย ที่จะช่วยให้ทราบถึงภาวะอารมณ์ของนักกีฬา และเป็นแนวทางในการประเมินความสามารถทางการกีฬา อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาดูแลและเสริมสร้างความสามารถทางการกีฬาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบทดสอบ (Instrument Development) "ระดับอารมณ์สำหรับนักกีฬา" ฉบับภาษาไทย ซึ่งมีขอบเขตการศึกษาดังนี้

1. การสร้างแบบทดสอบระดับอารมณ์สำหรับนักกีฬาไทย สร้างจากการศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ แบบทดสอบระดับอารมณ์บุรุษ ของ เทอร์รี่ และ เลนนี (Terry & Lane, 2002) และการสัมภาษณ์นักกีฬาไทยเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬา
2. แบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้สำหรับทดสอบระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทยที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาของไทย
3. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาประกอบการสร้างและพัฒนาแบบทดสอบฉบับนี้ คือ นักกีฬาไทยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา อายุ 18-21 ปี

ข้อตกลงเบื้องต้น

กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยความเต็มใจและตรงกับความ เป็นจริงมากที่สุด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. แบบทดสอบระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทย คือ แบบทดสอบระดับอารมณ์ที่สร้างขึ้นสำหรับวัดระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทย ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ กลุ่มอารมณ์โกรธ, กลุ่มอารมณ์หุนหัน, กลุ่มอารมณ์เหนื่อยล้า, กลุ่มอารมณ์เครียดและสับสน, และกลุ่มอารมณ์กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง
2. การพัฒนาแบบทดสอบ คือ การสร้างแบบทดสอบโดยศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ การสร้างแบบทดสอบระดับอารมณ์ รวมทั้งนำโครงสร้างของแบบทดสอบระดับอารมณ์บรูเนล หรือชื่อย่อคือ บรูมส์ (The Brunel Mood Scale; BRUMS) ของเทอร์รี่ และเลนน์ (Terry & Lane, 2002) มาเป็นกรอบในการพัฒนาแบบทดสอบระดับอารมณ์ของนักกีฬาที่เป็นภาษาไทย และการสัมภาษณ์นักกีฬาไทยเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬา
3. นักกีฬาไทย หมายถึง นักกีฬาไทยที่เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย (อายุ 18-21 ปี)