

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถตระหนักรู้เข้าใจและควบคุมความรู้สึกอารมณ์ของตนเอง และมีความสามารถทางสังคมในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นและตอบสนองอารมณ์ตามความต้องการของผู้อื่น การที่มนุษย์เราเกิดการเรียนรู้ความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2543, น.1) หมายถึงความสามารถเชิงมนุษย์ (กรมสุขภาพจิต, 2543, น.1) ทักษะชีวิตประกอบไปด้วย ความคิด การวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง การรู้สึกนึกคิดและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น ความสามารถในการประเมินเลือกตัดสินใจลงมือแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้อง

ปัจจุบันสภาพแวดล้อมมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ในด้านต่างๆมีความเจริญอย่างรวดเร็วแม้กระทั่งในแวดวงการศึกษาซึ่งนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาพัฒนาขีดความสามารถให้กับนักกีฬาให้มีขีดความสามารถที่สูงที่สุด นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในการเล่นกีฬานั้นต้องมียุทธศาสตร์ประกอบหลายๆ ด้าน ทั้งทางด้าน สรีระ ทักษะ สมรรถภาพทางกายและอื่นๆ อีกมากมาย ที่เป็นองค์ประกอบหลัก แต่สิ่งทีุ่หลายๆคนมองข้ามไปก็คือในส่วนของ ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา (Intelligence Quotient) กับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่าความฉลาดทางเชาว์ปัญญานั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นกีฬาที่ต้องคิดใช้เหตุผล การคำนวณเชื่อมโยงและยังเห็นผลที่ชัดเจนมากที่สุดของตัวนักกีฬาซึ่งมีงานวิจัยออกมา

แต่ในที่นี้ผู้วิจัยจะพูดถึงความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ซึ่งยังไม่มีข้อมูลแน่ชัดว่าเป็นปัจจัยหลักหรือไม่ที่จะเป็นผลให้นักกีฬา พัฒนาศักยภาพในการเล่นกีฬา ทั้งนี้ผู้ศึกษามีความต้องการที่จะหาข้อมูลเบื้องต้นเพื่อที่จะเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยว ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย ว่ามีความแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด

สำหรับนักกีฬา ถ้านักกีฬาคนใดหรือกลุ่มใดมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีกว่าฝ่ายตรงข้ามก็สามารถที่จะใช้ความฉลาดทางอารมณ์ผนวกกับความสามารถทักษะทางกีฬาของตนเองเอาชนะคู่ต่อสู้ได้ไม่ยาก หรือเป็นการได้เปรียบคู่ต่อสู้ในการควบคุมอารมณ์

จากการแข่งขันกีฬานานาชาติที่ให้เห็นในปัจจุบันผู้วิจัยคิดว่า นักกีฬาจะมีแรงกดดันจากทั้งภายในและภายนอกมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีมกับนักกีฬาประเภทเดี่ยว

ในขณะที่นักกีฬาที่มีความสามารถทางกีฬาเท่าๆกัน จะได้เปรียบกันในเรื่องของจิตใจที่ใครจะควบคุมอารมณ์ ไม่โกรธง่าย ไม่หงุดหงิด ไม่เสียอารมณ์ หรือโดนฝ่ายตรงข้ามข่มขู่ ก็ไม่เกิดอาการ หวั่นไหว วิตกกังวล ถ้านักกีฬาได้รับการฝึกความฉลาดทางอารมณ์สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จะได้เปรียบต่อสู้เป็นอย่างมาก หรือใครมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าก็สามารถทนต่อแรงกดดันภายนอก ซึ่งต้องต่อสู้กับตัวเองแล้วยังต้องต่อสู้กับคู่แข่งคนอื่น รวมถึงสภาพแวดล้อมต่างๆอีกด้วย จะเห็นว่าถ้าวันไหนก็ตามถ้านักกีฬาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้แล้วเกิดอาการ หงุดหงิด บ่น คำ ขว้าง ปาอุปกรณณ์กีฬาต่างๆเหล่านี้ จะเป็นฝ่ายแพ้ทั้งส่วนใหญ่ ส่วนถ้าวันใดก็ตามนักกีฬามีอารมณ์ดี ร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส สุขุมรอบคอบ ถือการที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีนั่นเอง ผลการแข่งขันส่วนใหญ่จะเป็นผู้ชนะ

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้น ผู้ทำการวิจัยเกิดความสนใจที่จะทำการวิจัยเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีม และนักกีฬาประเภทเดี่ยวว่ามีความแตกต่างในด้านใดบ้างเพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักกีฬาได้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยว ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย

สมมติฐานการวิจัย

ผู้ทำการวิจัยคิดว่า นักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยว มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบระดับความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมของนักกีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย.
2. ทำให้ทราบความแตกต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาประเภท ทีมและเดี่ยว

3. เพื่อหาวิธีการในการวางแผนและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬา ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย

4. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ของนักกีฬา ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย

5. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เข้าใจและแปลความหมายของงานวิจัยได้อย่างเข้าใจ การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะไว้ดังนี้ คือ

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ อันหมายถึง ความสามารถในการพัฒนาเชิงอารมณ์ด้วยการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกแยะประเมินค่าการยอมรับและแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น รวมทั้งจัดการกับอารมณ์ของตนเองและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รวมทั้งจัดการกับอารมณ์ของตนเองและยอมรับอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มองโลกในแง่ดีสามารถนำพลังแห่งอารมณ์และความรู้สึกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต การเรียนการทำงานและมีความสุขในชีวิต วัดจากแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ดี
2. เก่ง
3. สุข

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ประกอบไปด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ความคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา ได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา หมายถึง ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา การคิด การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยง

นักกีฬาประเภทเดี่ยว หมายถึง นักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย ที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลเดี่ยว ที่ผ่านการคัดเลือกเป็นตัวแทนไปแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

นักกีฬาประเภททีม หมายถึง นักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย ที่เล่นกีฬาประเภททีม ที่ผ่านการคัดเลือกเป็นตัวแทนไปแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ