

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภทเดี่ยวและประเภททีมของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต เชียงราย ประชากรที่ใช้ทำการวิจัยในครั้งนี้คือ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเชียงราย จำนวนทั้งสิ้น 84 คน โดยแบ่งกลุ่มประชากรเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มนักกีฬาประเภททีมจำนวน 42 คน และกลุ่มนักกีฬาประเภทเดี่ยวจำนวน 42 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 3 ด้านหลัก คือ ดี เก่ง สุข

การวิเคราะห์ข้อมูลนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows และนำผลค่าเฉลี่ยมาเปรียบเทียบกัน ระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยว

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยว 3 ด้าน คือด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข 9 ด้านย่อย มีความแตกต่างกัน 8 ด้านย่อย นักกีฬาประเภททีม มีความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่านักกีฬาประเภทเดี่ยวและมีเพียง 1 ด้านเท่านั้น ที่นักกีฬาประเภทเดี่ยวมีความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่านักกีฬาประเภททีม รายละเอียดดังนี้

1. ด้านดี นักกีฬาประเภททีมมีความฉลาดทางอารมณ์ ดีกว่านักกีฬาประเภทเดี่ยว
2. ด้านเก่ง นักกีฬาประเภททีมมีความฉลาดทางอารมณ์ ดีกว่านักกีฬาประเภทเดี่ยว ยกเว้นด้านย่อย สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
3. ด้านสุข นักกีฬาประเภททีมมีความฉลาดทางอารมณ์ ดีกว่านักกีฬาประเภทเดี่ยว
4. ภาพรวมทั้งหมด นักกีฬาประเภททีมมีความฉลาดทางอารมณ์ ดีกว่านักกีฬาประเภทเดี่ยว

อภิปรายผล

จากงานวิจัยครั้งนี้ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยวนั้น 3 ด้านนั้น คือ ดี เก่ง สุข พบว่า นักกีฬาประเภททีมมีความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่านักกีฬาประเภทเดี่ยว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ คือ

การที่นักกีฬาประเภททีมมีความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่านักกีฬาประเภทเดี่ยวเพราะว่า นักกีฬาประเภททีม มีการควบคุมตัวเองที่ดี คือนักกีฬาสามารถที่จะเก็บอารมณ์ของตนเองได้ ไม่แสดงอารมณ์ของตนเองให้คู่ต่อสู้เห็น รู้อารมณ์และความต้องการของตัวเอง รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ไม่ซ้ำเติมคู่แข่งชั้น มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความสนใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบตนเองต่อการฝึกซ้อม ตรงต่อเวลา รู้จักให้ รู้จักรับ รับผิดชอบการให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมการ ต้องสร้างแรงจูงใจให้รักในการเล่นกีฬาและสร้างแรงจูงใจให้เพื่อนร่วมทีม เกิดความร่วมมือในการฝึกซ้อมและเล่นกีฬา รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญ กำลังใจ มีความมานะ ไปสู่เป้าหมาย มีการตัดสินใจแก้ไขปัญหาคณะหน้าต่างๆ ได้ เป็นสิ่งสำคัญในขณะพบกับสถานการณ์ต่างๆ ในขณะฝึกซ้อมหรือขณะแข่งขัน รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น มีความสามัคคีกันเองในทีม สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ เช่น กรรมการ ผู้ชม คู่ต่อสู้ เป็นต้น กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ เกิดความภาคภูมิใจในผลของการแข่งขันไม่ว่าแพ้หรือชนะ และเกิดความภาคภูมิใจที่ได้เป็นนักกีฬาดาวเด่นทีมต่างๆ เห็นคุณค่าตัวเอง เชื้อมั่นในตัวเอง มีความพึงพอใจที่จะทำการซ้อมและแข่งขันไม่ว่าจะมีแรงกดดันหรือความหนักอย่างไรก็ตามและความพึงพอใจที่ต้องมีความรับผิดชอบมากกว่าผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ ในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันแม้กระทั่งการดำรงชีวิต รู้จักผ่อนคลาย เสริมสร้างความสุขให้กับตัวเอง มีความสงบทางจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

จากผลของการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งต่อไป ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการค้นพบ ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถทางการกีฬาไม่สูงมากนัก ทำให้ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยว เมื่อแยกเป็นรายด้านไม่มีความแตกต่างกัน มีความแตกต่างกันเพียงด้านเดียว คือ ด้านความรับผิดชอบ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยวนั้น ถ้าจะเห็นความแตกต่างที่ชัดเจนควรที่จะใช้กลุ่มตัวอย่างที่แข่งขันในระดับสูงกว่านี้ เช่น ในนักกีฬาที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ในนักกีฬาทีมชาติ เป็นต้น เพราะว่าในนักกีฬาเหล่านี้มีความมุ่งมั่นกับผลแพ้ชนะมากกว่านักกีฬาที่ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ ซึ่งองค์ประกอบที่มีผลต่อความแตกต่างนั้นมีมากมาย เช่น ความหนักในการฝึกซ้อม ผลประโยชน์ที่จะได้รับ ชื่อเสียง ความกดดันในขณะแข่งขัน เป็นต้น และเมื่อได้ผลมาแล้วสามารถนำผลที่ได้มาฝึกความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักกีฬาได้ เพื่อประโยชน์สูงสุดในการเล่นกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น