

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่และที่ไม่ใช่ นักกีฬา
ผู้เขียน	นางสาวเบญจรัตน์ สีหะไกร
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.จักรกริช กล้าผจญ ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ชรชัย คำวงษ์ กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 9 ด้านย่อยของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในแต่ละชนิดกีฬา โดยทำการแจกแบบสอบถามซึ่งเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 52 ข้อให้แก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 กลุ่มๆละ 100 คน ผู้ศึกษาได้เปรียบเทียบผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้านหลักซึ่งแบ่งเป็น 9 ด้านย่อยปรากฏว่า นักกีฬาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในด้านการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านความภูมิใจในตนเอง และด้านการมีความสุขสงบทางใจ นักกีฬาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลยในทุกด้านยกเว้นด้านความพึงพอใจในชีวิต นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลยในด้านการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และด้านความภูมิใจในตนเอง

เมื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างชมรมกีฬา พบว่า ชมรมลีลาศมีความฉลาดทางอารมณ์สูงสุดด้านการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ชมรมวอลเลย์บอลมีความฉลาดทางอารมณ์สูงสุดด้านความเห็นใจผู้อื่น ชมรมยูโดมีความฉลาดทางอารมณ์สูงสุดด้านความรับผิดชอบ ชมรมยูโดและชมรมเซปักคตะกร้อมีความฉลาดทางอารมณ์สูงสุดด้านการรู้จัก

และมีแรงจูงใจในตนเอง และชมรมเทนนิสมีความฉลาดทางอารมณ์สูงที่สุดด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา

สรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มนักกีฬาสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่นักกีฬาแต่ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในด้านการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านความภูมิใจในตนเอง และด้านการมีความสุขสงบทางใจ และยิ่งสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลยในทุกด้าน ยกเว้นด้านความพึงพอใจในชีวิต การศึกษา นี้สามารถใช้เป็นพื้นฐานในการวางแผนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักศึกษาและผู้ที่ต้องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a stylized elephant facing left, with a decorative tusk. Above the elephant is a traditional Thai umbrella (parasol). The emblem is surrounded by a circular border containing the text 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964' in English and Thai. There are also decorative floral motifs on the sides.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Independent Study Title** A Comparative Study of Emotional Quotient Between  
Chiang Mai University Student Athletes and Nonathletes

**Author** Miss.Benjarat Seehakrai

**Degree** Master of Science (Sports Science)

**Independent Study Advisory Committee**

Asst.Prof. Dr. Jakkrit Klaphajone Chairperson

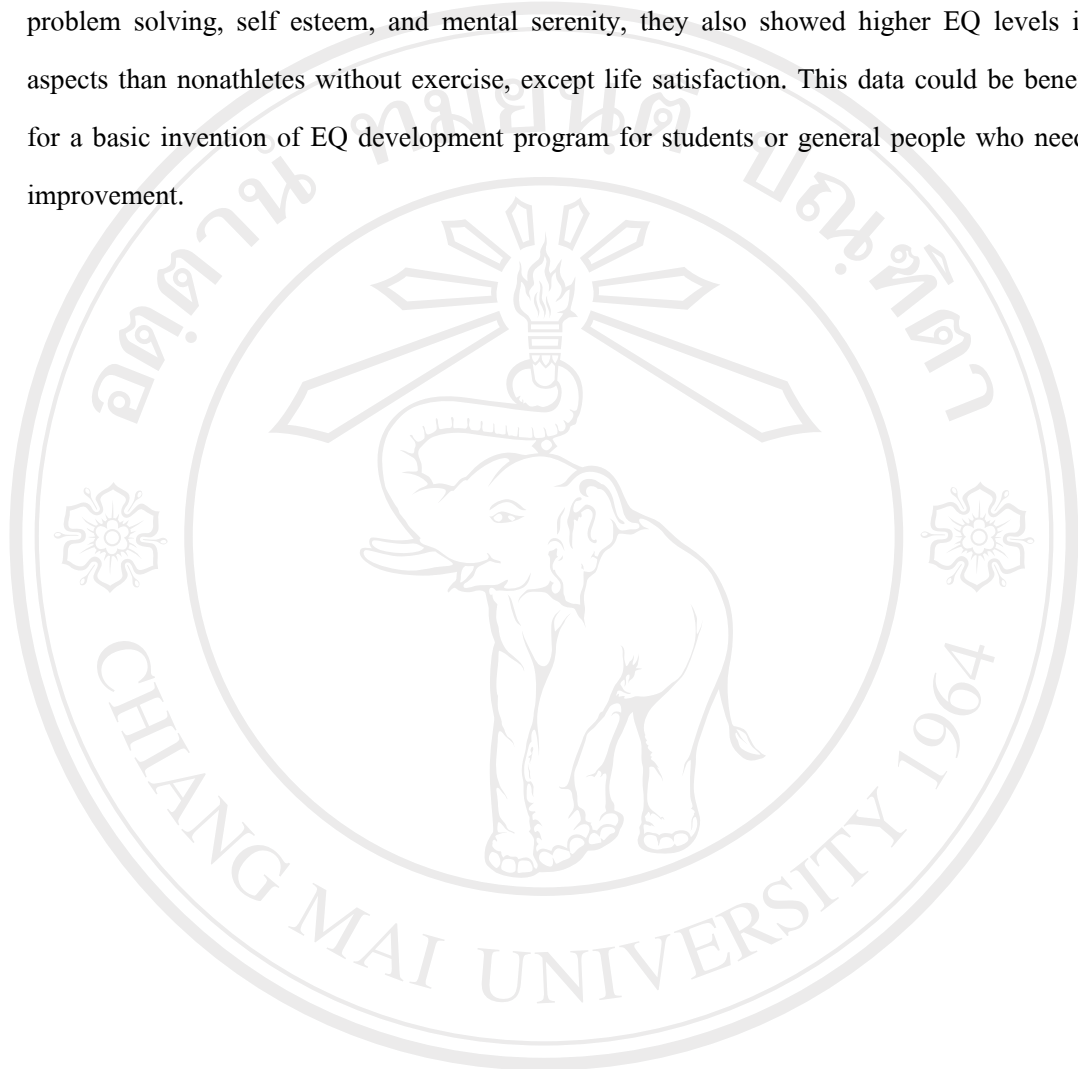
Asst.Prof. Peanchai Khamwong Member

### ABSTRACT

The objectives of this study included a comparison of emotional quotient (EQ) levels between students who were Chiang Mai University athletes and who were not athletes but regularly exercised for health (nonathletes with exercise) or who did not play any sport or exercise (nonathletes without exercise), and a comparison among athletes participating each sport category. The data were collected using standard questionnaires in which 3 main items divided into 9 subitems of the emotional quotient were scored according to the Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Three groups of 100 university students completed the questionnaires.

It revealed that the athlete group had significantly higher EQ levels than nonathlete with exercise group in the subitems of self recognition-motivation, decision making and problem solving, self esteem, and mental serenity. The athlete group had also significantly higher EQ levels than the nonathlete without exercise group in all aspects, except life satisfaction. The nonathlete with exercise group showed higher EQ levels than nonathlete without exercise group in the subitems of emotional and desire control, relationship making, and self esteem. The descriptive comparison among each sports category in the athlete group revealed highest emotional and desire control subitem scores in ballroom dance athletes, highest sympathy scores in volleyball athletes, highest responsibility scores in judo athletes, highest self recognition-motivation scores in judo and Sepak-Takraw athletes, and highest decision making and problem solving scores in tennis athletes.

It was concluded that the university athletes had significantly higher EQ levels than nonathletes with exercise in the subitems of self recognition-motivation, decision making and problem solving, self esteem, and mental serenity, they also showed higher EQ levels in all aspects than nonathletes without exercise, except life satisfaction. This data could be beneficial for a basic invention of EQ development program for students or general people who need EQ improvement.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved