

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือ E.Q. คือความสามารถในการบริหารอารมณ์ให้เป็นอย่างดีถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ มีความเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนอย่างมีเหตุผล โดยไม่จำเป็นต้องเก็บกดเพื่อรอการระเบิดในภายหลัง รู้จักจุดจุดด้อยของตัวเอง มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มองโลกในแง่ดี สามารถจัดการกับความเครียดหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างรอบคอบและรู้เท่าทัน หรืออธิบายอย่างง่าย ๆ ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ก็คือความสามารถในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและอย่างสร้างสรรค์ (สันต์ ศัลยศิริ, 2548)

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด องค์ประกอบและพัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เราทราบว่าความฉลาดทางอารมณ์น่าจะมีส่วนอยู่ในเบื้องหลังของความสุข ความสามารถในการปรับตัวและความสำเร็จต่างๆ ในชีวิตของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็น ความสำเร็จในหน้าที่การงาน การศึกษา ความสำเร็จในชีวิต การเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนให้มนุษย์คิดได้อย่างชาญฉลาดและมีความสุขกับความคิดความอ่านมากขึ้น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดความอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ของตนและของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดีทำให้ผู้อื่นเป็นสุข ตนเองก็สบายใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกรู้สีกของตน ให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน เป็นการเรียนรู้ พุศุคภายในตน บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์ เมื่อ “พญจจิตของตนเสียก่อนให้ผ่อนคลาย แล้วค่อยย้ายไปพญจคนทั้งปวง” ดังที่สุนทรภู่ได้ไว้ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นการนำเขาวนอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของการสื่อสาร ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา รักษาความได้ดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี งานก็ได้ผล คนก็ไม่เสียความรู้สึก

จะเห็นได้ว่า ความเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ผสมเข้ากับความฉลาดทางสติปัญญาของบุคคลนั้น นอกเหนือจากจะทำให้บุคคลตระหนักและรู้จักตนเองแล้วยังทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้อีกด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์สนองเป้าหมายที่กำหนดไว้แต่แรก ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อดทน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุด เมื่อนำไปประกอบกับภูมิปัญญา จะก่อให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้เกียรติ ยอมรับ เกื้อหนุนแก่กันและกัน เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กล้าคิดริเริ่ม ลดการโจมตี การนินทา ก้าวร้าวและความไม่ยืดหยุ่นต่อกัน

จากความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว เราจึงควร เริ่มต้นหันมาสนใจและเห็นคุณค่าความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์และร่วมมือกันพัฒนา มนุษย์ให้มีความสามารถทางสมองคือมีสติปัญญาดีและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงไป พร้อมๆกัน อันจะทำให้บุคคลเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข สังคมโดยรวมก็จะเป็นสังคมที่ ก้าวหน้าและมีแต่สันติสุข การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการสอนให้คนพัฒนาตนเอง สอน ให้คนมองเห็นโลกในแง่ดี จึงไม่มีระดับวัดว่าเท่านี้เท่า นั้นจึงพอ ยิ่งพัฒนามากก็ยิ่งเป็นคนเต็มคน มากขึ้น ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต

กีฬา คือ กิจกรรมทางกายที่มนุษย์คิดสร้างขึ้นเพื่อเสริมสร้างให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่ดีซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่ยืนยาวและเป็นสุข

จะเห็นได้ว่ากีฬานอกจากจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายแล้ว ยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิตด้วย ทำให้ผู้ที่เล่นกีฬามีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งคำว่าสุขภาพจิตที่ดีนั้นหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัว ให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจและไม่ได้หมายความว่าความรวมเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของ โรค ประสาทและโรคจิตเท่านั้น

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีในทุกสถานการณ์ไม่ว่าจะเป็นเวลาใด วันใด ณ ที่ใดก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์และสุขภาพจิตนั้นมีความหมายที่สอดคล้องกัน และมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันดังที่กรมสุขภาพจิตได้กล่าวไว้ในบทนำของรายงานวิจัยเรื่องการพัฒนา แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี ว่า “สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความฉลาดทางอารมณ์ คนที่มีสุขภาพจิตดีนั้นจะต้องมีความฉลาดทาง อารมณ์สูง”

ดังนั้นเมื่อก้าวว่ากีฬาทำให้มีสุขภาพจิตดีได้ ก็อาจกล่าวได้ว่ากีฬาทำให้มีความฉลาดทาง อารมณ์สูงได้ด้วย ซึ่งหมายความว่าผู้ที่เล่นกีฬานั้นจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และเมื่อมี

สุขภาพจิตดีก็น่าจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์สูง หรือเมื่อกีฬาพัฒนาสุขภาพจิตได้ กีฬาก็น่าจะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ด้วย

ทั้งหมดนี้เป็นเหตุให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะศึกษาว่านักกีฬามีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาหรือไม่ ซึ่งอาจอนุมานได้ว่ากีฬามีแนวโน้มที่เพิ่มหรือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้จริง และเราสามารถนำกีฬาไปเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 9 ด้านย่อยระหว่างนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 9 ด้านย่อยของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในแต่ละชนิดกีฬา

สมมติฐานการศึกษา

1. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 1 คือด้านดีของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลยไม่มีความแตกต่างกัน
2. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 2 คือด้านเก่งของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลยมีความแตกต่างกัน
3. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 3 คือด้านสุขของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลยไม่มีความแตกต่างกัน
4. ความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 9 ด้านย่อยของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในแต่ละชนิดกีฬามีความแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบระดับความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เป็นนักกีฬา
2. ทำให้ทราบระดับความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
3. ทำให้ทราบระดับความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย
4. ทำให้ทราบความแตกต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เป็นนักกีฬาและที่ไม่ใช่ นักกีฬา
5. ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นกีฬากับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
6. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งที่เป็นนักกีฬาและที่ไม่ใช่ นักกีฬา
7. เพื่อหาวิธีการในการวางแผนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งที่เป็นนักกีฬาและที่ไม่ใช่ นักกีฬา
8. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยอื่นๆ ต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความฉลาด หมายถึง ความเฉียบแหลม, การมีไหวพริบดี, ปัญญาดี

อารมณ์ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ เช่น เดี่ยวอารมณ์ดี เดี่ยว อารมณ์ร้าย หรือหมายถึง นิสัยใจคอ เช่น เป็นคนมีอารมณ์เย็น

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือ E.Q. หมายถึงความสามารถในการบริหารอารมณ์ให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ มีความเข้าใจในอารมณ์ของตนและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนอย่างมีเหตุผล โดยไม่จำเป็นต้องเก็บกดเพื่อรอการระเบิดในภายหลัง รู้จักจุดจุดด้อยของตัวเอง มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มองโลกในแง่ดี สามารถจัดการกับความเครียดหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างรอบคอบและรู้เท่าทัน หรืออธิบายอย่างง่าย ๆ ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ก็คือความสามารถในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและอย่างสร้างสรรค์

เขาวนอารมณ์ คือ ความฉลาดทางอารมณ์

ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้, ความรู้ทั่ว, ความฉลาดเกิดแต่เรียนและคิด

ความฉลาดทางปัญญา หมายถึง ความสามารถทางการรู้ การเรียนรู้ ความสามารถในการเปลี่ยนความคิดเชิงนามธรรม เป็นภาษาเขียนหรือคำพูดและการใช้ภาษากลับไปเป็นความคิดเชิงนามธรรม

ความเก่งในแง่ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความดีในแง่ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ความสุขในแง่ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายถึง นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ระดับปริญญาตรีที่เป็นนักกีฬาตัวแทนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

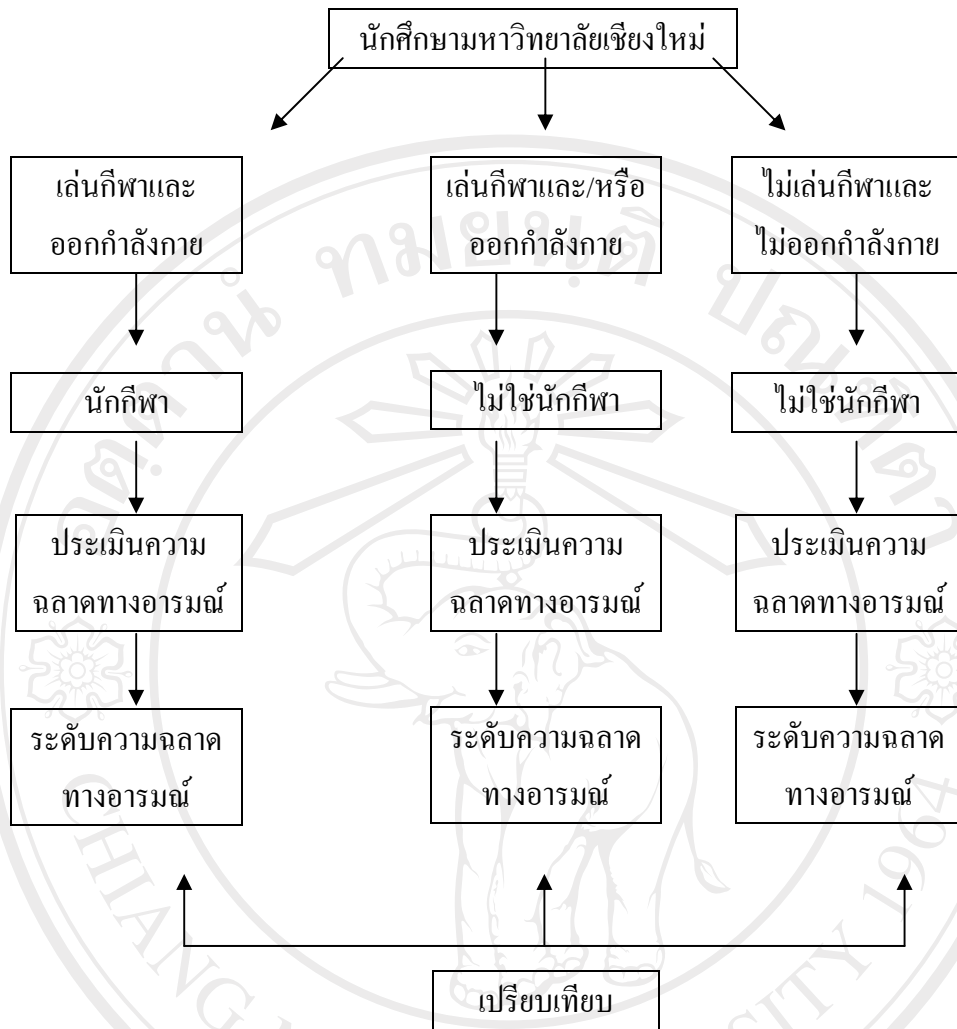
ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา หมายถึง นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่นักกีฬา

นักศึกษาที่ไม่ใช่กีฬาแต่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่กีฬาแต่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที

นักศึกษาที่ไม่ใช่กีฬาและไม่ออกกำลังกายเลย หมายถึง นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ไม่ใช่กีฬา และไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเลย

กรอบแนวคิด

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษา เพื่อให้ทราบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ไม่ใช่กีฬาแต่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ไม่ใช่กีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเลย และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มว่าการเล่นกีฬานั้นมีผลอย่างไรต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์



ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ระดับปริญญาตรี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 300 คน โดยแบ่งเป็น

1. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 100 คน
2. นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 100 คน
3. นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายเลย จำนวน 100 คน

ขอบเขตเนื้อหา

เป็นการศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา ทั้ง 3 ด้านหลัก คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้าน ดังนี้

- | | |
|------|--|
| ดี | 1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง |
| | 2. ความเห็นใจผู้อื่น |
| | 3. ความรับผิดชอบ |
| เก่ง | 4. การรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง |
| | 5. การตัดสินใจและแก้ปัญหา |
| | 6. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น |
| สุข | 7. ความภูมิใจในตนเอง |
| | 8. ความพึงพอใจในชีวิต |
| | 9. การมีความสุขสงบทางใจ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved