

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่าง นักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่และที่ไม่ใช่ นักกีฬา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ระดับปริญญาตรี กลุ่มที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่จากชมรมกีฬา 19 ชมรม จำนวน 100 คน กลุ่มที่เป็น นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่อกกำลังกายเพื่อสุขภาพจากคณะต่างๆ 21 คณะ จำนวน 100 คนกลุ่มที่ เป็นนักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายเลยจากคณะต่างๆ 21 คณะ จำนวน 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรม สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 52 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูลทำการวิเคราะห์โดยการนำข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบประเมินความ ฉลาดทางอารมณ์มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาและนำเสนอความฉลาดทางอารมณ์มาทดสอบค่าที่ (t - test) โดยแยกเปรียบเทียบทั้งคะแนนรวมและคะแนนย่อยในด้านต่างๆ (ดี-เก่ง-สุข) และ เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักกีฬาประเภทต่างๆ

สรุปผลการศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ดังนี้

1. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 1 คือ ด้านดี ด้านย่อยข้อที่ 1 คือด้านการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองมากที่สุด นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายเลยมีคะแนนในด้านนี้น้อยที่สุด
2. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 1 คือ ด้านดี ด้านย่อยข้อที่ 2 คือด้านความเห็นใจผู้อื่นมากที่สุด นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและ ไม่ออกกำลังกายเลยมีคะแนนในด้านนี้น้อยที่สุด
3. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 1 คือ ด้านดี ด้านย่อยข้อที่ 3 คือด้านความรับผิดชอบมากที่สุด นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและ ไม่ออกกำลังกายเลยมีคะแนนในด้านนี้น้อยที่สุด

4. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 2 คือ ด้านเก่ง ด้านย่อยข้อที่ 4 คือด้านการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเองมากที่สุด นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายเลยมีคะแนนในด้านนี้น้อยที่สุด
5. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 2 คือ ด้านเก่ง ด้านย่อยข้อที่ 5 คือด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหามากที่สุด นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายเลยมีคะแนนในด้านนี้น้อยที่สุด
6. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 2 คือ ด้านเก่ง ด้านย่อยข้อที่ 6 คือด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากที่สุด นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายเลยมีคะแนนในด้านนี้น้อยที่สุด
7. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 3 คือ ด้านสุข ด้านย่อยข้อที่ 7 คือด้านความภูมิใจในตนเองมากที่สุด นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายเลยมีคะแนนในด้านนี้น้อยที่สุด
8. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 3 คือ ด้านสุข ด้านย่อยข้อที่ 8 คือด้านความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายเลยมีคะแนนในด้านนี้น้อยที่สุด
9. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 3 คือ ด้านสุข ด้านย่อยข้อที่ 9 คือด้านการมีความสุขสงบทางใจมากที่สุด นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายเลยมีคะแนนในด้านนี้น้อยที่สุด

10. เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่างๆของกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มไปเทียบกับเกณฑ์คะแนนปกติของกรมสุขภาพจิตแล้วปรากฏผลดังนี้

	นักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่	นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	นักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออก กำลังกายเลย
1. การควบคุมอารมณ์และ ความต้องการของตนเอง	คะแนนมากกว่าปกติ	คะแนนมากกว่าปกติ	คะแนนน้อยกว่าปกติ
2. ความเห็นใจผู้อื่น	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ
3. ความรับผิดชอบ	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ
4. การรู้จักและมีแรงจูงใจใน ตนเอง	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ
5. การตัดสินใจและ แก้ปัญหา	คะแนนมากกว่าปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ
6. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	คะแนนมากกว่าปกติ	คะแนนมากกว่าปกติ	คะแนนปกติ
7. ความภูมิใจในตนเอง	คะแนนมากกว่าปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนน้อยกว่าปกติ
8. ความพึงพอใจในชีวิต	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ
9. การมีความสุขสงบทางใจ	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ	คะแนนปกติ

11. นักกีฬามรมลีสโมสรมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 1 คือด้านดี ด้านย่อยข้อที่ 1 คือด้านการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองมากที่สุด
12. นักกีฬามรมวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 1 คือด้านดี ด้านย่อยข้อที่ 2 คือด้านความเห็นใจผู้อื่นมากที่สุด
13. นักกีฬามรมยูโดมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 1 คือด้านดี ด้านย่อยข้อที่ 3 คือด้านความรับผิดชอบมากที่สุด
14. นักกีฬามรมยูโด และชมรมเซปักตะกร้อมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 2 คือด้านเก่ง ด้านย่อยข้อที่ 4 คือด้านการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเองมากที่สุด
15. นักกีฬามรมเทนนิสมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 2 คือด้านเก่ง ด้านย่อยข้อที่ 5 คือด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหามากที่สุด

16. นักกีฬาชมรมเซปักตะกร้อมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 2 คือด้านเก่ง ด้านย่อยข้อที่ 6 คือด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากที่สุด
17. นักกีฬาชมรมเซปักตะกร้อ ชมรมลีลาศ และชมรมรักบี้ฟุตบอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 3 คือด้านสุข ด้านย่อยข้อที่ 7 คือด้านความภูมิใจในตนเองมากที่สุด
18. นักกีฬาชมรมเซปักตะกร้อมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 3 คือด้านสุข ด้านย่อยข้อที่ 8 คือด้านความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด
19. นักกีฬาชมรมเซปักตะกร้อมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านหลักด้านที่ 3 คือด้านสุข ด้านย่อยข้อที่ 9 คือด้านการมีความสุขสงบทางใจมากที่สุด

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่าในกลุ่มนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในด้านการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านด้านความภูมิใจในตนเอง และด้านการมีความสุขสงบทางใจ และมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลยในทุกด้าน ยกเว้นด้านความพึงพอใจในชีวิต ส่วนกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่ นักกีฬาและไม่ออกกำลังกายเลยในด้านการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านความภูมิใจในตนเอง ซึ่งอภิปรายได้ว่าการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีผลทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ด้านการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านความภูมิใจในตนเอง และด้านการมีความสุขสงบทางใจ สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ การออกกำลังกายจะทำให้ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น และเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี จึงทำให้มีอายุยืนยาว (Hammond & Garfinkel, 1969 อ้างในถนอมวรรณ อยู่ขำ, 2536) การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพแข็งแรง สุขภาพดี ย่อมส่งผลถึงจิตใจไปตามกัน การมีรูปร่างดี บุคลิกดีย่อมเป็นเสน่ห์แก่ผู้พบเห็น โดยเฉพาะเพศตรงข้าม ทำให้บุคคลมีความรู้สึกดีต่อชีวิต (Sense of well-being) เพิ่มการรับรู้ในทางบวก มีอารมณ์มั่นคง มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น เพิ่มความจำอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล (Taylor, Sallis & Needle,

1985 Hughes, et al., 1995 Myers & Roth, 1997 อ้างในศิริธร โฆษคุณวุฒิ, 2548) กล่าวโดยสรุปได้ว่า การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีผลทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นและดังนั้นก็หมายความว่าสุขภาพจิตดีขึ้นจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีผลทำให้ความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น จากคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความฉลาดทางอารมณ์ คนที่มีสุขภาพจิตดีน่าจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์สูง”(กรมสุขภาพจิต, 2543)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้

1. สามารถนำผลการศึกษาไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งที่เป็นนักกีฬาและที่ไม่ใช่นักกีฬา
2. สามารถนำผลการศึกษาไปใช้หาวิธีการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งที่เป็นนักกีฬาและที่ไม่ใช่นักกีฬา
3. ควรมีการปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอนทั้งในระดับอนุบาลจนถึงระดับมหาวิทยาลัย เพื่อให้มีการเรียนวิชาที่เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายให้มากขึ้นกว่าเดิมในแต่ละสัปดาห์

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรจะศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักเรียนที่เป็นนักกีฬาและที่ไม่ใช่นักกีฬาในระดับอายุต่างๆ เพื่อใช้ประกอบการส่งเสริมให้เด็กได้เติบโตขึ้นเป็นคนที่สมบูรณ์
2. การศึกษาครั้งต่อไปอาจจะศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างชายและหญิงในวัยต่างๆ อาชีพต่างๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีประโยชน์ในการนำไปใช้พัฒนาทรัพยากรมนุษย์