

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	2
ขอบเขตของงานวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัย	3
บทที่ 2	4
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความหมายและแนวคิดของขบวนการเกี่ยวกับความเครียด	4
ทฤษฎีความวิตกกังวล	15
พฤติกรรมเผชิญความเครียด	17
พฤติกรรมการปรับตัว	21
การจัดความเครียดในการกีฬา	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
บทที่ 3	30
วิธีการดำเนินงานวิจัย	30
ประชากร	30
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	32

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3	
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
การวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 4	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
ข้อมูลทั่วไป	35
ระดับความเครียดของนักกีฬา	44
การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด	51
เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามประเภทกีฬา	56
บทที่ 5	58
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	58
สรุปผลการวิจัย	58
อภิปรายผลการวิจัย	61
ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	69
ภาคผนวก	72
ประวัติผู้เขียน	82

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงประเภทของการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดสุพรรณบุรี	31
2 แสดงจำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกเพศ	35
3 แสดงจำนวน และร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามอายุ	36
4 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามการแข่งขัน	37
5 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามลำดับการศึกษา	38
6 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามชนิดกีฬา	39
7 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่น	40
8 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามจำนวนนักกีฬาที่เคยเข้าแข่งขันกีฬาในระดับประเทศ นอกเหนือจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย	41
9 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามจำนวนนักกีฬาที่เคยได้เหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย	42
10 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามนักกีฬาที่เคยคิดทีมชาติ	43
11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามการตอบสนองทางร่างกาย	44
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ	45
13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามการความคาดหวังจากการแข่งขัน	46
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง	47
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง	48

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียด ของนักศึกษา จำแนกตามสภาวะการณ์และความกดดัน	49
17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียด ของนักศึกษา จำแนกตามการสาเหตุที่มาจากบุคคลอื่น	50
18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียด ของนักศึกษา จำแนกตามการเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียด	51
19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียด ของระดับความเครียดของนักศึกษา แต่ละประเภท	53
20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมเผชิญความเครียด และขจัดความเครียดจำแนกตามแบบมุ่งลดอารมณ์	54
21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมเผชิญความเครียด และขจัดความเครียดจำแนกตามแบบมุ่งแก้ปัญหา	55
22 แสดงความแตกต่างของระดับความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬา	56

ญ

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	แสดงแบบขบวนการเกิดความเครียด	7
2	แสดงความวิตกกังวลตามทฤษฎีแรงขับ	16
3	แสดงความวิตกกังวลตามทฤษฎียูกว่า	16