

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายของจินตภาพ	5
การสร้างจินตภาพ	7
หลักในการฝึกทักษะจินตภาพ	8
ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ	8
แบบฝึกทักษะจินตภาพ	9
ประโยชน์ของการจินตภาพ	10
งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง	11
งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง	15
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	18
กลุ่มตัวอย่าง	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	18
โปรแกรมการฝึกจินตภาพ	18
แบบฝึกจินตภาพที่ใช้ในการทดลอง	18
วิธีการฝึกจินตภาพในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล	19
สถานที่และอุปกรณ์	19

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ขั้นตอนการฝึก	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	21
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 5 สรุป	24
สรุปผลการวิจัย	24
อภิปรายผลการวิจัย	24
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	26
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	26
บรรณานุกรม	27
ภาคผนวก	29
แบบทดสอบวอลเลย์บอลรัสต์เชลล์ และแลงจ์	30
ประวัติผู้เขียน	31

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลก่อน และหลังการฝึกของกลุ่มฝึกทักษะกับกลุ่มฝึกทักษะควบคู่จินตภาพ	22
2. ค่าเฉลี่ยของพัฒนาการระหว่างการทดสอบก่อนทำการทดลอง กับทดสอบหลังทำการทดลองในกลุ่มฝึกทักษะและกลุ่มฝึกทักษะควบคู่จินตภาพ	23