

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา	5
ความหมายและความสำคัญของทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา	5
ความเครียด	8
ความวิตกกังวล	9
สมาธิ	17
ความเชื่อมั่นในตนเอง	20
การเตรียมจิตใจ	21
แรงจูงใจ	25
ทีม	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	37
ประชากร	37
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล	38
การวิเคราะห์ข้อมูล	38
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	40
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	42
สรุปผลการศึกษา	42
อภิปรายผลการศึกษา	43
ข้อเสนอแนะการศึกษา	51
บรรณานุกรม	53
ภาคผนวก	56
ภาคผนวก ก ข้อมูลของแบบสอบถาม	57
ภาคผนวก ข แบบประเมินผลทางทักษะทางจิตวิทยาการศึกษา	68
ประวัติผู้เขียน	74

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ระดับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาด้านความเครียด ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น ด้านเตรียมจิตใจ ด้านแรงจูงใจและด้านทีม	41
2 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามที่พักอาศัย	57
3 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย	58
4 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามประสบการณ์การแข่งขัน	58
5 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามเป้าหมายในการเข้าร่วมการแข่งขัน	59
6 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามความสำคัญของความพร้อมทางจิตใจ ที่มีผลต่อการฝึกซ้อม	59
7 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามความสำคัญของความพร้อมทางจิตใจ ที่มีผลต่อการแข่งขัน	60
8 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามผู้นำการฝึกของผู้ที่เคยปฏิบัติทางจิตใจ	60
9 จำนวนและค่าร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามการประสบความสำเร็จในกีฬานชนิดนี้	61
10 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านความเครียด	62
11 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านสมาธิ	63
12 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านความเชื่อมั่น	64
13 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านเตรียมจิตใจ	65
14 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านแรงจูงใจ	66
15 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านทีม	67