

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความเครียด	4
ผลของความเครียดต่อชีวิต	5
สาเหตุของความเครียด	5
วิธีลดความเครียด	6
ความเครียดในนักกีฬา	6
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด	7
อาการของความเครียด	7
ปัจจัยที่ทำให้นักกีฬาเครียด	8
สถานการณ์ที่สร้างความเครียด	9

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การปรับตัวของนักศึกษา	10
วิธีป้องกัน	10
เทคนิคการผ่อนคลายตนเอง	11
เทคนิคลดความเครียดสำหรับผู้สอน	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
งานวิจัยต่างประเทศ	16
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	18
ประชากรที่ใช้ศึกษา	18
สถานที่เก็บข้อมูล	18
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	18
การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	36
สรุปผลการศึกษา	36
อภิปรายผล	37
ข้อเสนอแนะ	39
บรรณานุกรม	40
ภาคผนวก	42

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามอายุ	21
2 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามสถานภาพของครอบครัว	22
3 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามสถานภาพทางการศึกษา	22
4 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามอาชีพ	23
5 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามรายได้	23
6 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามจำนวนปีที่เล่น	24
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามการตอบสนองทางร่างกาย	25
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ	26
9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามความคาดหวังจากการแข่งขัน	27
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	28
11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง	29
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามสถานการณ์ความกดดัน	30
13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามสาเหตุมาจากบุคคลคนอื่น	31
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดรายด้านโดยรวม ของนักกีฬา	32
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามสภาวะพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด	34