

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	๗
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความหมายและแนวคิดของกระบวนการเกี่ยวกับความเครียด	4
สาเหตุของความเครียด	7
ระดับของความเครียด	12
การจัดและการแก้ไขปัญหากับความเครียด	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	24
ประชากร	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	24
ขั้นตอนการวิจัย	25
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย	25
ระยะเวลาที่ทำการวิจัย	26
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ	32
สรุปผลการวิจัย	32
อภิปรายผลการวิจัย	33
ข้อเสนอแนะ	35
บรรณานุกรม	37
ภาคผนวก	40
ประวัติผู้เขียน	59

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดโดยรวมของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์	27
2 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดการตอบสนองทางร่างกายของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์	28
3 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดความพร้อมทางร่างกายและจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์	28
4 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความคาดหวังจากการแข่งขันของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์	29
5 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์	29
6 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเองของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์	30
7 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านสภาวะอารมณ์หรือความกดดันของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์	30
8 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านสาเหตุที่มาจากบุคคลอื่นของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์	31

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © Chiang Mai University
 All rights reserved