

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ความวิตกกังวลและวิธีจัดการความเครียดของนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงในระดับเยาวชน เยาวชนทีมชาติไทย และนักกีฬาโอลิมปิก 2004	
ผู้เขียน	อภิญา ภาคสุโพธิ์	
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	รองศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ สัมมา	ประธานกรรมการ
	อาจารย์ภัทรพร สิริทธิเลิศพิศาล	กรรมการ

### บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลและวิธีจัดการความเครียดของนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงในระดับเยาวชน เยาวชนทีมชาติไทย และนักกีฬาโอลิมปิก 2004 โดยศึกษาในนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงทีมชาติไทยระดับโอลิมปิก เยาวชน และเยาวชนทีมชาติไทย จำนวน 21 คน โดยศึกษาจากประชากรทั้งหมด เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลครั้งนี้คือแบบสอบถามวัดความวิตกกังวลโดยตรงกับการกีฬา ได้แก่แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม มีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ นักกีฬาโอลิมปิกและเยาวชนมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำและนักกีฬาเยาวชนอยู่ในระดับปานกลาง ในช่วงก่อนแข่งขัน นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์และร้องเพลง ในช่วงขณะแข่งขัน นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มใช้วิธี ทำสมาธิ ทบทวนท่าที่จะยก และควบคุมการหายใจ นอกจากนี้ในเวลาปกติ นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มยังนิยมใช้ วิธีการจัดการความเครียดด้วยการจินตภาพ การปรับลมหายใจ ทำสมาธิ และการพูดในสิ่งที่ดี