

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่		
ชื่อผู้เขียน	นายอนุสรณ์ วีระพงษ์		
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์	ประธานกรรมการ	
	รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย	กรรมการ	
	รองศาสตราจารย์อุเทน บัญญา	กรรมการ	

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงระดับความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ และเปรียบเทียบระดับความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬา ประชากรคือนักกีฬาเยาวชน ตัวแทนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 246 คน จากกีฬาทั้งหมด 16 ประเภท ที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนเขต 5 ครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 9-15 มกราคม พ.ศ. 2541 ณ จังหวัดเชียงราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS For Windows

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาที่มีความเครียดระดับสูง ได้แก่ มวยไทย และนักกีฬาที่มีความเครียดต่ำ ได้แก่ เซปัก-ตะกร้อ
2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งลดอารมณ์ในระดับปานกลางทั้งสองแบบ การปรับตัวที่ใช้มากที่สุดคือการฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย วิธีที่ใช้น้อยที่สุดคือการทานยาระงับประสาท
3. ระดับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนแตกต่างกันทุกประเภท

**Thesis Title** Stress of Chiang Mai Youth Athletes  
**Author** Mr. Anusorn Weerapong  
**M.Ed.** Health Promotion  
**Examining Committee**

Asst.Prof.Sopon Arunrutana	Chairman
Assoc.Prof.Anek Changnoi	Member
Assoc.Prof.Uthen Punyo	Member

#### Abstract

The purposes of this research were to study the level of stress, stress coping behaviors and to make a comparison between types of sport.

The population were 246 of Chiangmai youth athletic representatives from 16 types of sports who participated the 14<sup>th</sup> Youth Region 5 Tournament on January 9-15, 1998 in Chiangrai province.

The instrument used for collecting data was the questionnaire. The data were analyzed by using SPSS For Windows.

The results were as follows :

1. The stress of Chiangmai youth athlete was at the moderate level. The highest stress level was Thai boxing, and the lowest stress level was Sepak Thakraw.

2. Stress coping behaviors of youth athlete were problem-focused coping and emotion-focused coping which were utilized at the moderate level. The adjustment which most of them used to relax was listening to music and the least was taking tranquilizer.

3. The stress level of youth athlete was different in all types of sports.