

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	7
แนวคิดความเครียดในนักกีฬา	15
แนวคิดการจัดการกับความเครียด	20
แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	25
แนวคิดความสามารถของตนเอง	33
แนวคิดการกระทำด้วยเหตุผล	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	49
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	51
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	94
สรุปผลการวิจัย	94
อภิปรายผล	100
ข้อเสนอแนะ	104
บรรณานุกรม	106
ภาคผนวก	110
ภาคผนวก ก ราชานามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ	110
ภาคผนวก ข ราชานามนักกีฬาที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม	112
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล	113
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ	114
ภาคผนวก จ คำถามการสนทนากลุ่ม	123
ภาคผนวก ฉ รูปภาพ	125
ประวัติผู้เขียน	127

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	52
2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ	52
3 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา	53
4 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามคณะที่เรียน	53
5 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสาขาที่เรียน	54
6 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการทำงานพิเศษ ในช่วงระหว่างการฝึกซ้อมกีฬา	56
7 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะงานพิเศษที่เคยทำ	56
8 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามประเภทของกีฬา	57
9 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะของกีฬา ที่มีลักษณะ การปะทะหรือมีการกระทบกระทั่งอันเป็นสาเหตุให้ได้รับการบาดเจ็บ	57
10 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดกีฬา	58
11 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามประสบการณ์การเล่นกีฬา	58
12 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามประสบการณ์ที่เคยแข่ง ระดับประเทศ	59
13 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามประสบการณ์การ เป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ	60
14 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหรียญรางวัลที่เคยได้รับ ในการแข่งกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย	60
15 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนวันที่ทำการฝึกซ้อม	61
16 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงเวลาในการซ้อมกีฬา	61
17 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาที่ทำการฝึกซ้อม	62
18 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความมั่นใจในความสามารถ และความชำนาญของนักกีฬา	62

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
19	ค่าเฉลี่ยและการแปลผลเกี่ยวกับความคาดหวังของนักกีฬาจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	63
20	ค่าเฉลี่ยและการแปลผลคะแนนเกี่ยวกับลักษณะความเครียดและระดับความเครียดของนักกีฬาจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	67
21	ค่าเฉลี่ยและการแปลผลคะแนนเกี่ยวกับรูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่	69
22	รูปแบบการจัดการความเครียดจำแนกเพศของนักกีฬาในเชิงบวก	74
23	รูปแบบการจัดการความเครียดจำแนกตามเพศของนักกีฬาในเชิงลบ	
24	รูปแบบการจัดการความเครียดจำแนกตามคณะของนักกีฬาในเชิงบวก	77
25	รูปแบบการจัดการความเครียดจำแนกตามคณะของนักกีฬาในเชิงลบ	79
26	ปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับประเภทกีฬาที่เล่นที่มีผลต่อการใช้รูปแบบการจัดการความเครียดของนักกีฬาในเชิงบวก	80
27	รูปแบบการจัดการความเครียดจำแนกตามประเภทกีฬานักกีฬาในเชิงลบ	82
28	รูปแบบการจัดการความเครียดจำแนกตามลักษณะกีฬานักกีฬาในเชิงบวก	83
29	ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดจำแนกตามลักษณะกีฬานักกีฬาในเชิงลบ	85
30	รูปแบบการจัดการความเครียดจำแนกตามประสบการณ์จากการเป็นตัวแทนทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติของนักกีฬาในเชิงบวก	86
31	ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดจำแนกตามประสบการณ์จากการเป็นตัวแทนทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติของนักกีฬาในเชิงลบ	88
32	การสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการช่วยเหลือแก้ปัญหาเพื่อจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่	89