

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฅ
<b>บทที่ 1</b>	
บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามคำศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่จะได้รับ	4
<b>บทที่ 2</b>	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายของความวิตกกังวล	6
ประเภทของความวิตกกังวล	7
ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล	8
ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา	8
ทฤษฎีความวิตกกังวล	10
รูปแบบความวิตกกังวลที่เหมาะสม	12
ความหมายของความเครียด	14
แนวคิดของความเครียด	15
สาเหตุของความเครียด	16
ทฤษฎีของความเครียด	16
ระดับความเครียด	18

ลิขสิทธิ์ในวิทยานิพนธ์นี้สงวนลิขสิทธิ์โดย Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
กระบวนการความเครียด	19
ความเครียดกับการแข่งขันกีฬา	19
ผลของความเครียด	20
เทคนิคการควบคุมความเครียด	21
ความหมายของสมาธิ	22
วิธีการฝึกสมาธิ	25
ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ	28
ความหมายของการปรับลมหายใจ	30
การฝึกหายใจที่ถูกวิธี	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
<b>บทที่ 3</b>	
วิธีดำเนินการศึกษา	35
ประชากร	35
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	35
สถานที่ในการศึกษา	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
การวิเคราะห์ข้อมูล	37
<b>บทที่ 4</b>	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
<b>บทที่ 5</b>	
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
สรุปผลการวิจัย	61
อภิปรายผล	65
ข้อเสนอแนะ	68
บรรณานุกรม	70
ภาคผนวก	74
ประวัติผู้เขียน	104

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงจำนวนและค่าเฉลี่ยอายุ จำนวนปีที่เล่นกีฬายกน้ำหนัก และจำนวนปีที่ติดทีมชาติของนักกีฬา จำแนกตามระดับ	39
2. แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	40
3. แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	42
4. แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	44
5. แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายูวชน เยาวชนและ โอลิมปิก	46
6. เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	48
7. วิธีจัดการความเครียดก่อนแข่งขันของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	50
8. วิธีจัดการความเครียดระหว่างแข่งขันของนักกีฬาของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	51
9. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยเป็นรายชื่อ	83
10. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นรายชื่อ	84
11. แสดงจำนวนนักกีฬายูวชนที่เลือกตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยเป็นรายชื่อ	85
12. แสดงจำนวนนักกีฬาเยาวชนที่เลือกตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยเป็นรายชื่อ	86
13. แสดงจำนวนนักกีฬาโอลิมปิกที่เลือกตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยเป็นรายชื่อ	87
14. แสดงจำนวนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายูวชนเป็นรายชื่อ	91
15. แสดงจำนวนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเยาวชนเป็นรายชื่อ	92
16. แสดงจำนวนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโอลิมปิกเป็นรายชื่อ	93

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. แสดงความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	41
2. แสดงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจ ของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	43
3. แสดงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย ของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	45
4. แสดงความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	47
5. เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชน และนักกีฬายูวชนทีมชาติไทย	49
6. วิธีจัดการความเครียดก่อนแข่งขันของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	52
7. วิธีจัดการความเครียดขณะแข่งขันของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม	52
8. นักกีฬายูวชนหญิงทีมชาติไทย	100
9. นักกีฬาเยาวชนหญิงทีมชาติไทย	100
10. นักกีฬาโอลิมปิก 2004	101
11. ศูนย์ฝึกยกน้ำหนักโชติพิมาย	101
12. ผู้ฝึกสอนชาวจีนประจำทีมนักกีฬายกน้ำหนักหญิงโอลิมปิก 2004 และเยาวชนทีมชาติไทย	102
13. ผู้วิจัยและนักกีฬาที่สนามแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก 2004	102
14. ผู้วิจัยและนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลในกีฬาโอลิมปิก 2004	103
15. รวมภาพนักยกน้ำหนักหญิงของโลก	103