

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	2
สมมติฐานการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความหมายของจิตวิทยาการศึกษา	4
ความสำคัญของจิตวิทยาการศึกษา	5
ความหมายของความเครียด	6
กระบวนการความเครียด	7
สาเหตุของความเครียด	8
ระดับความเครียด	11
พฤติกรรมการเผชิญความเครียด	12
พฤติกรรมการปรับตัว	15
การจัดความเครียด	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	25
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา	25
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	25
การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา	26

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล	27
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	41
สรุปผลการศึกษา	41
อภิปรายผล	42
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้	44
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	44
บรรณานุกรม	45
ภาคผนวก	47
ประวัติผู้เขียน	54

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามอายุ	29
2. แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามระดับการศึกษา	30
3. แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามอาชีพ	30
4. แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามสถานภาพทางครอบครัว	31
5. แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา เอเชียนเกมส์	31
6. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามการตอบสนองทางร่างกาย	32
7. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ	33
8. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามความคาดหวังจากการแข่งขัน	34
9. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	35
10. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง	36
11. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามสถานการณ์และความกดดัน	37
12. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามสาเหตุที่มาจากบุคคลอื่น	38
13. แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามการเผชิญความเครียดและการบริหารจัดการความเครียด	39