บรรณานุกรม

กรรณิการ์ รักขุมแก้ว. (2523). *ผลของการฝึกสมาธิ การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองแบบง่ายและเชิงซ้อน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2539). *กายสภาพและความสมบูรณ์ทางกายของนักกีฬาไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชี่ยนเกมส์ ครั้งที่ 12*. กรุงเทพฯ: งานสมรรถภาพกีฬา กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา.

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2544). ผลของการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 15*(3), 79.

จุฑามาศ แหนจอน. (2544). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

เฉก ธนะศิริ. (2529). *สมาธิกับคุณภาพชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: แปลนพับลิชชิ่ง.

ชนะชัย วัฒนไชย. (2536). *ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์*. ปริญญานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ชัยยันต์ พันธุ์งาม. (2528). *ความสัมพันธ์ของเวลาปฏิกิริยาและความเร็วของการชกหมัดในมวยสากลกับความสามารถทางกลไกทั่วไป*. ปริญญานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ชินโอสถ หัสบำเรอ. (2530). *หัวใจพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัธน์. (2536). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ธรรมกมลการพิมพ์.

ชมชื่น สมประเสริฐ. (2526). *ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาคลินิก, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย. (2540). *การพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาศิลปศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ดังตฤณ. (2546). *มหาสติปัฏฐานสูตร (เล่ม 1)* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ธรรมดา.

เตชธมฺโม ภิกขุ. (2539). *หลักการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัตถุและการฝึกจิตเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

ธนิต อยู่โพธิ์. (2520). *วิปัสสนาสาธิต*. กรุงเทพฯ: ศิวพร.

ธรรมานุสรณ์ พระครูโพธิสารคุณ (พิมพ์ครั้งที่ 3). (2544). ขอนแก่น: ศิริภัณฑ์ออฟเซ็ท.

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2542). การแสวงหาความเป็นเลิศ: มุมมองทางด้านจิตวิทยาการกีฬา. ใน *เอกสารประกอบการบรรยาย การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 วันที่ 2-6 สิงหาคม 2542* (หน้า 361-368). กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

นิพนธ์ บุญยรัตพันธุ์. (2535). *การศึกษาเวลาปฏิกิริยา เวลาเคลื่อนไหว และเวลาตอบสนอง.* ปริญญานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

บัญชา ไตรรส. (2539). *ความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลทีมสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชนอายุ 19 ปี ลีกชิงแชมป์ประเทศไทย*. ปริญญานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: บูรพาสาส์น.

ฝนทอง ศิริพงษ์. (2532). *ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระครรชิต คุณวโร. (2547, 7 กรกฎาคม). สัมภาษณ์.

พระเทพเวที. (2532). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ประยุกต์ ปยุตโต). (2540). *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ศยาม.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พระธรรมปิฎก (ประยุกต์ ปยุตโต). (2542). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความเดิม* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อชา สุภัทโท). (2541). สมาธิภาวนา. ใน *แสงแห่งสมาธิ*. กรุงเทพฯ: กังหัน.

พระมหาชาติ ฐิตธัมโม. (ม.ป.ป.). *วิธีเดินจงกมน์ 6 ขั้นตอน*. สระบุรี: วัดถ้ำพระโพธิสัตว์.

พระครูศรีกิตติสุนทร (พระมหาจำลอง อชิโต). (2542). *คู่มือการปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: นีลนาราการพิมพ์.

พระศรีวิสุทธิกวี. (2526). *หลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

พระศรีสิทธิเมธี (บุญสิน อุตตมชาโต). (2545). *คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น*. ม.ป.ท.

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร. (2546). *สีลสิกขา ปัญหา และ จิตตวิชชา* (พิมพ์ครั้งที่ 3). จันทบุรี: วัดเวฬุวัน.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542 ก). การจัดการกับความเครียด. ใน *เอกสารประกอบการบรรยาย การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 วันที่ 2-6 สิงหาคม 2542* (หน้า 385-399). กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

————. (2542 ข). การวิเคราะห์ความต้องการและการฝึกทักษะทางจิตวิทยาสำหรับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน. ใน *เอกสารประกอบการบรรยาย การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 วันที่ 2-6 สิงหาคม 2542* (หน้า 369-384). กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

พิศ เงาเกาะ. (2530). *การบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต*. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.

พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป.). *วิธีฝึกสมาธิ วิปัสสนา*. กรุงเทพฯ: อรุณวิทยา.

————. (2528). *พระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: รุ่งวัฒนา.

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. (2545). *ความรู้เบื้องต้นของสมาธิ-วิปัสสนา*. มหาสารคาม: คณะเภสัชศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2527). *ผลการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิกิริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย*. ปริญญานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

มงคล จำนงเพียร. (2536). *ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539 ก). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย เล่ม 7: พระวินัยปิฎก จูฬวรรค ภาค 2*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

_____. (2539 ข). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย เล่ม 14: พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณสก์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

_____. (2539 ค). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย เล่ม 22: พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจก ฉักกนิบาต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

มิ่งขวัญ มิ่งเมือง. (2531). *โครงสร้างและระบบการทำงานของร่างกาย*. กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ดท์บุ๊คส์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2545). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์. (2546). *ผลของวรรณกรรมบำบัดต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

วรินทร์ทิพย์ หมื่แสน. (2543). *ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2533). *ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วีระพันธ์ เฮงเจริญ. (2536). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2541). *ความวิตกกังวลและการควบคุม*. ม.ป.ท.

ศุภกิตติ ขัมพานนท์. (2542). *ประวัติกีฬาเทควันโด*. กรุงเทพฯ: สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย.

สติปัฏฐาน 4. (2544). สระบุรี: วัดถ้ำพระโพธิสัตว์.

สมชาย ไกรสังข์. (2532). *เวลาปฏิกิริยาของนักกีฬาประเภทต่าง ๆ*. ปริญญานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2542). *วิธีการฝึกใจไม่ให้โกรธ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

สุชาดา ไกรพิบูลย์. (2539). *ผลของการออกกำลังกายแบบสเต็ปร่วมกับการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าสมอง ความอดทนของระบบไหลเวียนและสุขภาพจิต*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรางค์ เมรานนท์. (2536). *ผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสาวนีย์ พงผึ้ง. (2542). *ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี. (2541). ฌาน-สมาธิ. ใน *แสงแห่งสมาธิ*. กรุงเทพฯ: กังหัน.

หลวงปู่โพธิ์สอนกรรมฐาน. (2544). ขอนแก่น: ศิริภัณฑ์ออฟเซ็ท.

หลวงพ่อชา สุภัทโท (ผู้บรรยาย) (ม.ป.ป.). *การทำจิตให้สงบ* [แถบเสียง]. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

อมรา มลิลา. (2528). *อย่างไรคือภาวนา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

อัจฉรา เสาว์เฉลิม. (2536). *ผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อานนท์ คลื่นสุวรรณ. (2546, 13 มิถุนายน). สัมภาษณ์.

อุดม พิมพา. (2526). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา.

เอกรัตน์ ควรศิริ. (2542). *การเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Bird, A.M., & Horn, M.A. (1990). Cognitive anxiety and mental errors in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 12*, 217-222.

Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

Cox, R. H. (1994). *Sport psychology, concepts and applications* (3rd ed.). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*(4), 519-533.

Delmonte, M. (1984). Physiological response during meditation and rest. *Biofeedback and Self Control Regulation, 9*, 181-200.

Duda, J. L. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

English, H. B. (1958). *A comprehensive dictionary of psychological and psycho-analogical terms*. New York, NY: Longmans, Green and Co.

Gould, D., & Weiss, M. (1987). Relationship between competitive state anxiety inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology, 9*, 33-42.

Hjelle, L. A. (1977). Transcendental meditation and psychological health. In Orme-Johnson, F.W. & Farrow, J.T. (Eds.), *Scientific research on the transcendental meditation program collected papers*. West German: Meru Press.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. New York, NY: Routledge.

Junge, A., Dvorak, J., Rosch, D., Graf-Baumann, T., Chomiak, J., & Peterson, L. (2000). Psychological and sport-specific characteristics of football players [Abstract]. *American Journal of Sports Medicine Abstract, 28* (5 Suppl), S22-S28.

Levitt, E. E. (1967). *The psychology of anxiety*. New York: Bobgs Merill.

Magill, R. A. (2004). *Motor learning and control: Concepts and applications* (7th ed.). New York: McGraw Hill.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). *Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2*. Champaign, IL: Human Kinetics.

McCarberg, B., & Wolf, L. (1985). Chronic pain management in a health maintenance organization. *Journal of Behavioral Medicine, 8*(2), 163-190.

Mowrer, O. H. (1963). *Anxiety and learning in contribution to modern psychology*. New York: University Press.

Murphy, S. M., & Woolfolk, R. L. (1987). The effects of cognitive interventions on competitive anxiety and performance on a fine motor skill accuracy task. *International Journal of Sport Psychology, 18*, 152-166.

Nihon Kohden. (n.d.). *Basic electronics and EEG operation guide*. Tokyo: Nihon Kohden.

Smith, M. S., & Womeck, W. M. (1987). Stress management techniques in childhood and adolescence, relaxation training, meditation, hypnosis and biofeedback: Appropriate clinical applications. *Clinical Pediatrics, 26*, 581-588.

Solberg, E. E., Berglund, K. A., Engen, O., & Loeb, M. (1996). The effect of meditation on shooting performance. *British Journal of Sports Medicine, 30*(4), 342-346.

Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.

Topp, R. (1989). Effect of relaxation or exercise on undergraduates ' test anxiety. *Perceptual and Motor Skills, 69*, 35-41.

Wallace, R. K., & Benson, H. (1972 a). Decreased blood pressure in hypertensive subjects who practice meditation. *Circulation, 12*(3), 515.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Wallace, R. K., & Benson, H. (1972 b). The psychology of meditation. *Scientific American, 2*, 84-90.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University