

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(11)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	33
วัตถุประสงค์.....	34
สมมติฐาน.....	34
ความสำคัญและประโยชน์.....	35
ขอบเขตของการวิจัย.....	35
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	36
2 วิธีการวิจัย.....	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	37
แบบแผนการวิจัย.....	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
การพิจารณาจากกรมการวิจัยธรรม.....	43
วิธีดำเนินการทดลอง.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
3	ผลการวิจัย.....	48
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
4	การอภิปรายผลการวิจัย.....	67
	สรุปผลการวิจัย.....	67
	การอภิปรายผล.....	68
	ข้อจำกัดของการวิจัย.....	72
	ข้อเสนอแนะ.....	73
	บรรณานุกรม.....	76
	ภาคผนวก.....	85
	ก ตารางสรุปโครงการวิจัย.....	86
	ข ใบขอเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย.....	99
	ค ใบยินยอมเข้าร่วมโครงการ / ใบยินยอมรับการรักษา.....	100
	ง แบบสอบถามผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียด.....	101
	จ แบบสอบถามการประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม.....	110
	ฉ แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20).....	111
	ช คู่มือการจัดโปรแกรมคลายเครียด.....	112
	ช สมุดบันทึกของฉัน.....	120
	ฉ รูปภาพผลที่เกิดจากความเครียด.....	128
	ญ หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย / ใช้สถานที่.....	129
	ฎ หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลและทำการทดลองโปรแกรมคลายเครียด.....	131
	ฏ รายงานผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	132
	ประวัติผู้เขียน.....	133

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
2. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	49
3. ค่าการทดสอบที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและสภาพการทำงาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม[ในระบะก่อนการทดลอง].....	52
4. ค่าการทดสอบที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและสภาพการทำงาน ระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	54
5. กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม คลายเครียดในการทำงานของกลุ่มทดลอง.....	57

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1. อธิบายความหมายของความเครียด ความบีบคั้นและการปรับตัว.....	6
2. แสดงสิ่งแวดล้อมในงาน : เหตุก่อความเครียดด้านจิต – สังคมและด้านวัตถุ.....	9
3. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด.....	10
4. กรอบแนวความคิดในการวิจัยผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียด.....	33
5. วิธีดำเนินการทดลอง.....	46
6. แสดงคะแนนเฉลี่ยกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด.....	57