สารบัญ

		หน้า
หน้าอนุมัติ		(1)
บทคัดย่อภาษาไทย		(2)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		(4)
กิตติกรรมประกาศ		(6)
สารบัญ		(7)
สารบัญตาราง		(10)
สารบัญภาพประกอบ		(11)
บทที่ 1	บทนำ	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
	คำถามการวิจัย	6
	กรอบแนวคิดการวิจัย	7
	สมมติฐานการวิจัย	9
	นิยามศัพท์เฉพาะ	10
	ข้อตกลงเบื้องต้น และขอบเขตการวิจัย	11
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	12
บทที่ 2	ผลงานวิจัยและงานเขียนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง	13
	2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	13
	ความหมายของความเครียด	14
	แนวคิดและทฤษฎีความเครียด	17
	สาเหตุของความเครียด	19
	ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด	25
	ระดับของความเครียดและการประเมิน	30
	2.2 การจัดการความเครียด	35
	การฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า	35
	การฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค	40

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 2 ผลงานวิจัยและงานเขียนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัด 44

ความหมายของภาวะติดสุรา 44

สาเหตุของการติดสุรา 45

การวินิจฉัยอาการวิทยาการติดสุราตาม DSM-IV-TR 46

การบำบัดรักษาผู้ป่วยติดสุรา 48

ผลกระทบของการดื่มสุราต่อสุขภาพ 51

ความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัด 52

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 53

บทที่ 3 วิธีการวิจัย 58

รูปแบบการทดลอง 58

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 59

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 62

ขั้นตอนและการเก็บรวบรวมข้อมูล 64

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง 68

การวิเคราะห์ข้อมูล 69

บทที่ 4 ผลการวิจัย 71

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 73

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดของผู้ป่วยติดสุราในระยะการบำบัด ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมฯ 76

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดตามการรับรู้ตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 77

ตอนที่ 4 การฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคแบบ Skin-conductance (SC) และ Skin-temperature (ST) ร่วมกับการฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียด 79

การอภิปรายผล 84

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 5	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	89
	สรุปผลการวิจัย	91
	ข้อเสนอแนะ	93
	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	93
	ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	93
	ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	94
เอกสารอ้างอิง		95
ภาคผนวก		106
	ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	107
	ข. เอกสารชี้แจงข้อมูล และใบยินยอมของผู้เข้าร่วมการวิจัย	108
	ค. ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	116
	ง. การฝึกผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าและการฝึกไบโอฟีดแบค	128
	จ. ข้อมูลคะแนนสเกลของมาตรวัดระดับความเครียด	135
	ฉ. คำสั่งอนุมัติคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย	141
ประวัติผู้วิจัย		144