

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญตาราง	(8)
สารบัญภาพประกอบ	(11)
 บทที่	
1. บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
สมมติฐานการวิจัย	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	8
ขอบเขตของการวิจัย	12
2. บรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
การปฏิบัติกรรมฐาน	12
การปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย.....	24
ความเครียด	27
เชาวันอารมณ์	32
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	48

สรุปวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำไปสู่สมมติฐานการวิจัย	63
3. วิธีดำเนินการวิจัย	72
ลักษณะงานวิจัย	72
ตัวแปรที่ศึกษา	72
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	76
กรอบแนวคิดในการวิจัย	77
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	77
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	81
การเก็บรวบรวมข้อมูล	84
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	86
4. ผลการวิจัย	92
การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา	92
การทดสอบสมมติฐาน	96
5. สรุปปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	124
สรุปปรายผลการวิจัย	129
ข้อจำกัดในการวิจัย	138
ข้อเสนอแนะ	138
รายการอ้างอิง	140
ภาคผนวก	148
ประวัติการศึกษา	159