

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ตารางการปฏิบัติธรรมที่ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ	26
3.1 การควบคุมตัวแปร	75
3.2 การให้คะแนนแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย	78
3.3 ตารางเมตริกสำหรับการแปลผลคะแนนแต่ละด้านของแบบวัดความเครียด สำหรับคนไทย	79
3.4 การแปลผลแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย 4 ระดับ	79
3.5 การให้คะแนนแบบสอบวัดเชาว์อารมณ์	80
3.6 การให้คะแนนแบบสอบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค	81
3.7 ข้อคำถามที่ถูกตัดออกในขั้นตอนการหาค่าความตรงตามเนื้อหา (CVR)	82
3.8 ข้อคำถามที่ถูกตัดออกในขั้นตอนการหาค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทง	83
3.9 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบวัด	84
3.10 จำนวนแบบสอบวัดที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	85
3.11 สมมติฐานการวิจัยและสถิติที่ใช้ทดสอบ	86
4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	93
4.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจำแนกตามอายุ	97
4.3 ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ	98
4.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจำแนกตามระดับการศึกษา	99
4.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจำแนกตามอาชีพ	101
4.6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาว์อารมณ์โดยรวมจำแนกตามอายุ	102
4.7 ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาว์อารมณ์ โดยรวมเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ.....	103

4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)	
ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมจำแนกตามระดับการศึกษา	104
4.9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)	
ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมจำแนกตามอาชีพ	105
4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)	
ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม	
จำแนกตามอายุ	106
4.11 ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนน	
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล	
ด้านเพศ	107
4.12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)	
ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม	
จำแนกตามระดับการศึกษา	108
4.13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)	
ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม	
จำแนกตามอาชีพ	109
4.14 ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด	
ในระยะก่อนและหลังการทดลอง	110
4.15 ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด	
ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการปฏิบัติกรรรมฐาน 4 สัปดาห์.	111
4.16 ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์	
อารมณ์ในระยะก่อนและหลังการทดลอง	114
4.17 ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์	
อารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการปฏิบัติกรรรมฐาน 4	
สัปดาห์	117
4.18 ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนน	
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระยะก่อนและหลังการทดลอง..	120

4.19 ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนน	
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะ	
ติดตามผลหลังหลังการปฏิบัติกรรฐาน 4 สัปดาห์	122
5.1 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	125