

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	2
สมมุติฐาน	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
การเรียนรู้ของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา	5
การเรียนรู้การสอนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ	6
ความเครียด	7
ความหมายของความเครียด	7
ทฤษฎีความเครียด	8
ทฤษฎีความเครียดของSelye	8
ทฤษฎีความเครียดของLazarus	10
สาเหตุของความเครียด	12
ระดับของความเครียด	13
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด	14

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลกระทบของความเครียด	17
การประเมินความเครียด	18
ความหมายการจัดการความเครียด	19
กระบวนการจัดการความเครียด	20
สมาธิ	24
ความหมายของสมาธิ	24
ระดับของสมาธิ	25
ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	26
ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา	26
ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย	26
ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและพัฒนาบุคลิกภาพ	27
ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน	27
หลักการฝึกสมาธิ	28
การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	33
ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
ขอบเขตด้านเนื้อหา	33
วิธีดำเนินการวิจัย	33
ขั้นตอนการวิจัย	34
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	68
สรุปผลการศึกษา	68

ญ

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
อภิปรายผลการศึกษา	70
ข้อเสนอแนะ	73
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก	75
ภาคผนวก ก	76
ประวัติผู้เขียน	77

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved