

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของวัยรุ่น	6
ธรรมชาติของวัยรุ่น	6
ลักษณะสำคัญของวัยรุ่น	8
วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	10
ความหมายของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	10

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ประเภทของอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต	11
การศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	12
ระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล	14
คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	17
ความแตกต่างของบุคคลที่มี AQ สูงและ AQ ต่ำ	18
องค์ประกอบของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	19
ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	20
แนวทางพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค	21
ความหมายความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ	22
ลักษณะของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ	23
ประโยชน์ของการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ	25
วิธีการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจในวัยรุ่น	26
ความหมายของความเครียด	28
สาเหตุและปัจจัยของความเครียด	31
ประเภทของความเครียด	32
ระดับความเครียด	33
ความเครียดในวัยรุ่น	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบงานวิจัย	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	45

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	48
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	53
อภิปรายผลการวิจัย	55
ข้อเสนอแนะ	58
เอกสารอ้างอิง	59
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก หนังสือขออนุญาตใช้แบบทดสอบ	66
ภาคผนวก ข หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล	70
ภาคผนวก ค แบบสอบถามความรู้ทั่วไป	72
ภาคผนวก ง แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	74
ภาคผนวก จ แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ	76
ภาคผนวก ฉ แบบวัดความเครียด	78
ประวัติผู้เขียน	80

สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

1	ตารางจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้น เกรดเฉลี่ยสะสม และสถานภาพครอบครัว	50
2	ตารางค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความสามารถในการเผชิญและเอาชนะอุปสรรค ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	51
3	ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียด	52

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved