

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก.
Abstrac	ค.
กิตติกรรมประกาศ	จ.
สารบัญ	ฉ.
สารบัญตาราง	ช.
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	4
1.4 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	4
1.5 สมมติฐานการวิจัย	7
1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น	8
1.7 ข้อจำกัดในการวิจัย	8
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้	8
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
2.1 ความเครียด	9
2.2 ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล	14
2.3 วิธีการลดความเครียด	18
2.4 การฝึกการผ่อนคลาย	20
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	24
3.1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	24
3.2 ประชากร	24
3.3 รูปแบบการวิจัย	25
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	25
3.5 โปรแกรมการผ่อนคลาย	28
3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล	30

สารบัญ

	หน้า
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล	31
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	32
4.1 ผลการวิจัย	32
4.2 การอภิปรายผลการวิจัย	40
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	44
5.1 สรุปผลการวิจัย	44
5.2 ข้อเสนอแนะ	45
เอกสารอ้างอิง	47
ภาคผนวก	53
ภาคผนวก ก. เนื้อหาการปฏิบัติการผ่อนคลาย	54
ภาคผนวก ข. แบบสอบถามและข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ และความรู้สึกต่อโปรแกรมการผ่อนคลาย	56
ภาคผนวก ค. Thai-Version of the Self-Rating Anxiety Scale	60
ภาคผนวก ง. แบบสำรวจการใช้วิธีการลดความเครียด	65

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 จำนวน ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานของเพศ อายุ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	33
ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิตซิสโตลิก ความ ดันโลหิตไดแอสโตลิก และความวิตกกังวล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	34
ตารางที่ 4.3 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ t ของ อุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิตและความวิตกกังวล หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	36
ตารางที่ 4.4 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ t-test ของ อุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิตและความวิตกกังวล หลังการทดลอง 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม	37
ตารางที่ 4.5 ค่า Correlation matrix ของค่าคะแนนก่อน การทดลองของอุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิต ซิสโตลิก ความดันโลหิตไดแอสโตลิก และความ วิตกกังวล (n=22)	39