

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญแผนภูมิ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความเครียด	4
ความหมายของความเครียด	4
แนวคิดของความเครียด	6
สาเหตุของความเครียด	9
ชนิดและแหล่งของความเครียด	11
ระดับของความเครียด	12
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด	20
พฤติกรรมเผชิญความเครียด	21
การประเมินความเครียด	22
ผลของความเครียด	23
ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	30
ประชากร	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
การสร้างเครื่องมือ	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	31
เกณฑ์ในการแปลความหมาย	32
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	55
สรุปผลการวิจัย	56
อภิปรายผล	59
ข้อเสนอแนะ	61
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก	64
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	65
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	66
ประวัติผู้เขียน	74

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. จำนวน และร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามเพศ	34
2. จำนวน และร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามอายุ	35
3. จำนวน และร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย	36
4. จำนวน และร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามสภาพของบิดา	37
5. จำนวน และร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามสภาพของมารดา	38
6. จำนวน และร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามสภาพสมรสของบิดามารดา	39
7. จำนวน และร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามอาชีพของบิดา	40
8. จำนวน และร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามอาชีพของมารดา	41
9. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกรู้สึกหรือความเครียดของนักศึกษา	42
10. จำนวน และร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามระดับความเครียดของนักศึกษา	44
11. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักศึกษา ด้านชีวิตการอยู่หอพักนักศึกษา	45
12. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักศึกษา ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	47
13. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักศึกษา ด้านกิจกรรมนักศึกษา	49
14. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักศึกษา ด้านต่าง ๆ	51
15. จำนวน และร้อยละของความคิดเห็นของนักศึกษา ด้านชีวิตการอยู่หอพักนักศึกษา	52
16. จำนวน และร้อยละของความคิดเห็นของนักศึกษา ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	53
17. จำนวน และร้อยละ ของความคิดเห็นของนักศึกษา ด้านกิจกรรมนักศึกษา	54

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1. แบบจำลองความเครียด	6
2. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	8
3. ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด	15
4. แบบแผนของปฏิกริยาต่อความเครียด ระยะต่อต้านและการปรับตัวได้	16
5. แบบแผนของปฏิกริยาต่อความเครียด ระยะหมดกำลัง	17
6. ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกายและจิตใจ	17
7. วงจรความเครียด	19