

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
พฤติกรรม	6
ความหมายของพฤติกรรม	7
แนวคิดของนักจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรม	8
พฤติกรรมและการแก้ปัญหาที่เกิดจากความเครียด	10
กลวิธีคลายเครียด	16
ความเครียด	20
ความหมายของความเครียด	21
แนวทางการศึกษาและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	24
สาเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความเครียด	25
อาการของความเครียด	31
ชนิดของความเครียด	35
ระดับความเครียด	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	41
ประชากร	41
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	41
การสร้างเครื่องมือ	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล	43
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	43
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	61
สรุปผลการศึกษา	61
อภิปรายผล	63
ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก	69
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	70
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ	71
ภาคผนวก ค ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	78
ประวัติผู้ศึกษา	82

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามสาขาวิชา	49
2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามเพศ	50
3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามอายุ	51
4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามสถานภาพการสมรส	52
5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามรายได้	53
6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักศึกษา	54
7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักศึกษา แบบมุ่งลดอารมณ์	57
8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักศึกษา แบบมุ่งแก้ที่ปัญหา	59
9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักศึกษา แบบมุ่งลดอารมณ์และ มุ่งแก้ที่ปัญหา	60
10 จำนวนและร้อยละของข้อคิดเห็นเพิ่มเติม วิธีการแก้ปัญหา เมื่อเกิดความเครียดของนักศึกษา	63
11 จำนวนและร้อยละของข้อคิดเห็นเพิ่มเติมของนักศึกษาที่ต้องการ ให้ทางคณะจัดกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด	64

ณ

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1 ผลการสำรวจความเครียดประจำวันของนักธุรกิจ ปี พ.ศ. 2535	3
2. ความเครียดของผู้ทำงาน	30
3 กรอบแนวคิดในการศึกษา	40