

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
คำถามของการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
เยาวชน	6
ความเครียดและการจัดการกับความเครียด	11
กรอบแนวคิดการศึกษา	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	36
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	39
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	40
การรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	40
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	43
ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน	45
ส่วนที่ 3 การจัดการกับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน	47

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สูงสุด สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน	43
2 จำนวน และร้อยละของระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความ ไวต่อความเครียด ที่มาของความเครียด และอาการของความเครียด	45
3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับความเครียด แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	47
4 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการจัดการกับความเครียด แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	49
5 จำนวนเยาวชนทั้งหมดและจำนวนกลุ่มตัวอย่างในหมู่บ้านที่สุ่มตัวอย่าง 12 หมู่บ้าน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน	78
6 จำนวน และร้อยละของระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง	79
7 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียด จากการเรียนหรือการทำงาน	81
8 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียด จากเรื่องส่วนตัว	82
9 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียดจากครอบครัว	83
10 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียดจากสังคม	84
11 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียด จากสิ่งแวดล้อม	85
12 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของความเครียดจากการเงิน	86
13 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของความเครียด ทางระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก	87
14 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของความเครียด ทางระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก	88

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของความเครียดทางระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก	89
16 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของความเครียดทางอารมณ์	90
17 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของความเครียดทางความคิด	91
18 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของความเครียดทางระบบฮอร์โมน	92
19 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการของความเครียดทางระบบภูมิคุ้มกัน	93