

สารบัญ

	หน้า
หน้าอำนวยการ.....	(1)
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(2)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(6)
สารบัญ.....	(7)
สารบัญตาราง.....	(10)
สารบัญภาพประกอบ.....	(11)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดและสมมติฐานของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์การวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย.....	7
บทที่ 2 ผลงานวิจัยและงานเขียนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล (Concept of Anxiety).....	9
โปรแกรมไบโอฟีดแบคและเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยการฝึกสร้างจินตนาการ.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการวิจัย.....	40
รูปแบบการวิจัย.....	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	45
ขั้นตอนและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	50
บทที่ 4 ผลของการวิจัย.....	53
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	55
ตอนที่ 2 ระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค และการฝึกสร้างจินตนาการ.....	57
ตอนที่ 3 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคและการสร้างจินตนาการ.....	58
ตอนที่ 4 ค่าเฉลี่ย EMG กลุ่มทดลองหลังการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคและการฝึกสร้างจินตนาการ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ผ่านการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคและการสร้างจินตนาการ.....	60
อภิปรายผล.....	61
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	64
สรุปผลการวิจัย.....	66
ข้อเสนอแนะ.....	68
บรรณานุกรม.....	(70)

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก.....	(77)
ก. รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ.....	(78)
ข. เอกสารชี้แจงข้อมูลและใบยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ใบรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	(79)
ค. ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน.....	(84)
ง. คำสั่งอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย.....	(91)
ประวัติการศึกษา.....	(93)

สำนักหอสมุด