

บรรณานุกรม

๑.ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ ๒๕๐๐.กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กัลยา วานิชย์บัญชา. การวิเคราะห์สถิติขั้นสูงด้วย SPSS for Windows, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
บริษัทธรรมสาร, ๒๕๔๘.

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ, เชียงใหม่: แสง
ศิลป์, ๒๕๔๕

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธน
ธัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.

ชูทิพย์ ปานปรีชา. จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ๒๕๒๙.

ดวงเดือน พันธุนาวิ, ผศ.ดร.ทฤษฎีตันไม้จริยธรรม การวิจัยและการพัฒนาบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพมหานคร: โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๘.

ดวงเดือน พันธุนาวิ. จิตวิทยาจริยธรรมและจิตวิทยาภาษาพฤติกรรมศาสตร์(กรุงเทพมหานคร: ไทย
วัฒนาพานิช, ๒๕๒๔.

ดาราวรรณ ต๊ะปันตา. “ความเครียดในการทำงานและวิธีปรับแก้” Journal of Safety and Health, ปีที่
๑ ฉบับที่ ๔ พฤษภาคม – กรกฎาคม ๒๕๕๑.

ดุจเดือน พันธุนาวิ ผศ.ดร., หลักและวิธีการประมวลเอกสารเพื่อความเป็นเลิศในการวิจัยทางจิต
พฤติกรรมศาสตร์,

ถวิล ธาราโกชน จิตวิทยาสังคม พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์, ๒๕๓๒.

ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล จุดหมายสำหรับการเรียนการสอนและการพัฒนาหลักสูตร: แนวคิดและแนว
ปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๗.

นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์. **แก่นธรรม อริยสัจ ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๖.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ. **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์**, (ม.ม.ป.)

ปภาณี จิตติวัฒนา. **สังคมวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๔๕.

_____ .**พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**,

พวงรัตน์ ทวีรัตน์, **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด** กรุงเทพมหานคร: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๓.

พิมพ์มาศ ตาปัญญา. **แนวทางการจัดการความเครียด**: เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการการให้บริการในคลินิกคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐.

พุทธทาส อินปโย, **หัวใจพุทธศาสนา**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗.

_____ .**การพระศาสนา ๒**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๕.

_____ “พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙

สถิตวงศ์ วงศ์ วงศ์สุวรรณ รศ. **จิตวิทยาสังคม** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: เจริญรัตน์ การพิมพ์, ๒๕๒๙.

สยาม ราชวัตร. **หลักพระพุทธศาสนา**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๗

สุชาติ โสมประยูร และสุพัฒน์ ชีวเวชเจริญชัย (บรรณาธิการ), **สุขภาพเพื่อชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒.

สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาไทย-อังกฤษ. อังกฤษ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕.

สุวิไล เรียงวัฒนสุข ผศ. **จิตวิทยาสังคม** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัททุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๒๗.

อรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ. ศ.นพ. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**.กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐

อัมพร โอตระกูล, **สุขภาพจิต**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิทย์พัฒน์, ๒๕๓๘.

(๒) บทความ

ธนู ชาตินานนท์, “บทความภาวะความเครียด กลไกจัดการกับความเครียดและความคิดอยากฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ” (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๑).

บวร สงคศิริ และคณะ, “รายงานวิจัยเรื่อง ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของข้าราชการตำรวจในจังหวัดเชียงใหม่”, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๐).

ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์และคณะ, “รายงานวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”, เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๙.

วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล. “บทความวิจัยเรื่อง ความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม” นครปฐม : สถาบันราชภัฏนครปฐม ๒๕๕๕.
สมชาย จักรพันธ์ และคณะ, “บทความวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์”,สมุทรปราการ : ทีคอม, ๒๕๓๘.

สันต์ หัตถิรัตน์. **มารู้จักความดันเลือดสูงกันเถอะ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ๒๕๓๖

สุจิต สุวรรณชีพ. “**ความเครียด**”. วารสารจิตวิทยาคลินิก, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ ๒๕๓๑

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, “**บทความวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียด**”,(เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๐).

อารยา พัฒนพิพิไลไพศาล และคณะ, “**รายงานวิจัยเรื่อง การศึกษาการจัดการกับภาวะความเครียดของสมาชิกในครอบครัวเขตเมืองและชนบทจังหวัดอุบลราชธานี**”, กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๗.

(๓) วิทยานิพนธ์ :

กมลมาลย์ อุปพันธ์, “การจัดการความเครียดของพนักงานสายการบินที่ทำหน้าที่ตรวจบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.**

จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ, “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.**

หทัยรัตน์ พันธุ์แพ, “การประเมินภาวะเครียดการจัดการกับความเครียดและความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของพี่เลี้ยงเด็กสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชน ในจังหวัดเชียงใหม่”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔.**

นัยนา เหลืองประวดี, “ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.**

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.**

พระมหาไชยา กาละปักษ์, “ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการของบ้าน สถานศึกษา สื่อ และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพบุรุษของนักเรียนอาชีวศึกษา”, **ปริญญาานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, คณะพัฒนสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐.**

พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม. “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.**

พระมหาสันต์ธิตี วิสุทธ์เวช, “ศึกษาเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาแบบทิเบต ศึกษาเฉพาะกรณีวัดปากน้ำกัธธัมศาลา (อินเดีย)”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.**

พระสมบัตร ฐิตญาโณ , “ศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.**

พระอธิการไพศาล กิตติภโท, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.**

พระอนุพงษ์ พรหมสอาด, “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียด”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์
มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

ภัทรกร อิศระภาคย์, “ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการระหว่าง ครอบครัว สังคมและจิตลักษณะ ที่เกี่ยวข้อง
กับพฤติกรรมกาที่ขยะอย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” **วิทยานิพนธ์,
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)** คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒน
บริหารศาสตร์ , ๒๕๕๐.

แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์, “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน
๔ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพุทธศรีจอมทองวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต
(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)**, ๒๕๕๑.

วรรณภา ลีลาอัมพรสิน, “ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ ในหน่วยงาน
สังกัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข”, **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหา
บัณฑิต**, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑.

สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์, “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต” **วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัยสาขาวิทยาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

สุธรรมมา วรรณาวิน, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรม
โครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สุวลัย อารงค์สกุลศิริ, “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาการจัดขยะมูลฝอยอย่างต้องของ นักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต**, บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๗.

เสาวนิตย์ ผลุกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิต
ให้เกิดปัญญาและสันติสุข” **วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาการส่งเสริมสุขภาพ
, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔

เสาวนีย์ พงษ์ผั่ง, “ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองการมองโลกในแง่
ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ” , **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต** สาขาวิชาพยาบาลสาธารณะสุข
, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

อมวาลี อัมพันศิริรัตน์, “รูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการอบรมเจริญสติปัฏฐานร่วมกับ
การเยียวยาทางการพยาบาล”, **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยา:
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ตีพิมพ์
เผยแพร่ ๕๕.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

นิเทศ ดินณะกุล. **สังคมกับความเครียด**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.polsci.chula.ac.th/> [๑ ส.ค.
๒๕๕๗].

น.พ.ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์, **คนไทยนำห่วงป่วยทางจิตเพิ่มทุกปี**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :
sumonthip/journalnithet.doc [๑ ส.ค.๒๕๕๗].

ข. ภาษาอังกฤษ

Ajen, I., & Fishbein, M., 1980. Understanding attitude and Predicting Social Behavior, New Jersey :
Pentice-Hall, Inc.

Carl R. Rogers, Counseling and Psychotherapy, (New York : Roger Press, 2008).

Garl and, LaRetta M. & Bush, Carol T., Coping behaviors and nursing, (Virginia : Reston Pub. Co.,
1982).

Goodell, H and Wolf, S, Stress and Disease, (Springfield : ILL Charles C. Thomas, 1968).

Hans Selye, The Stress of Life, (New York : McGraw-Hill, 1978).

Jane Madders, The Stress and Relaxation Handbook, (UK : Random House, 1997).

Marilyn Davidson, Cary L. Cooper, Women and information technology, (Michigan : Wiley,
1987).

Richard S. Lazarus & Susan Folkman, Stress, Appraisal, and Coping, (New York : Springer
Publishing Company. Inc., 1984).

Sue C. Delaune & Patricia K. Ladner, Fundamentals of Nursing Standards and Practice, (New York
: Delmar Cengage Learning, 2002).

The Encyclopædia Britannica. Stress. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://www.britannica.com/
EBchecked/topic/568921/stress](http://www.britannica.com/EBchecked/topic/568921/stress) [๘ ต.ค.๒๕๕๔].

Thomas L. Snyder, Charles J. Felmeister, Personalized guide to stress evaluation, (Saint Louis :
Mosby, 1983).

Valerie J. Sutherland and Cary L. Cooper, Strategic Stress Management : an organizational approach, (UK : Macmillan, 2000).

Walter B. Cannon, The Wisdom of The Body, (New York : W.W. Norton & Company. Inc., 1963).

William James, The Principles of Psychology, (New York : Holt, 1890).