

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(1)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญตาราง.....	(8)
สารบัญภาพประกอบ.....	(12)
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	3
ขอบเขตการศึกษา.....	4
นิยามศัพท์.....	4
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	6
ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้อง.....	20
กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	24
3. ระเบียบวิธีวิจัย.....	25
รูปแบบการวิจัยที่ใช้.....	25
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	25
ประชากรที่ใช้ในการศึกษา.....	27

ขนาดตัวอย่างและวิธีการสุ่มตัวอย่าง.....	27
วิธีการรวบรวมข้อมูล.....	27
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4. ผลการศึกษาและอภิปรายผล.....	29
ผลการศึกษา.....	29
ส่วนที่ 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและประเด็นที่น่าสนใจ.....	29
ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเวลาและประเด็นที่น่าสนใจ.....	37
ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความเครียด.....	52
ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด.....	55
ส่วนที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่ม.....	60
การอภิปรายผลการศึกษา.....	138
5. สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ.....	153
สรุปผลการศึกษา.....	153
ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดการเวลาและความเครียดที่เหมาะสม.....	161
รายการอ้างอิง.....	169
ภาคผนวก.....	172
ประวัติการศึกษา.....	182