

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	29
4.2 ปัจจัยงานของกลุ่มตัวอย่าง	30
4.3 ปัจจัยการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง: เกรดเฉลี่ยสะสม และ สัมพันธภาพกับเพื่อน ร่วมรุ่น	33
4.4 ปัจจัยการศึกษา: เหตุผลที่ศึกษาต่อ	34
4.5 ปัจจัยการศึกษา: ความคาดหวังในการศึกษาต่อ	35
4.6 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ	36
4.7 จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน	37
4.8 จำนวนชั่วโมงการศึกษา/วัน	38
4.9 จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน	39
4.10 จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน	40
4.11 การใช้เวลาค้นคว้าข้อมูลเพื่อการศึกษา	41
4.12 จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน กรณีพักอาศัยตามลำพัง	42
4.13 จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน กรณีพักอาศัยกับครอบครัว	43
4.14 จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน กรณีพักอาศัยตามลำพัง	44
4.15 จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน กรณีพักอาศัยกับครอบครัว	45
4.16 จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว/วัน.....	47
4.17 จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน	48
4.18 จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน	49
4.19 ความลงตัวในการบริหารจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวน บทเรียน และ การใช้ชีวิตส่วนตัว	50
4.20 ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างเมื่อทำงานควบคู่ไปกับ การศึกษาต่อ กับ ความเห็นในส่วนของการลงตัวในการบริหารจัดการเวลา เพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวนบทเรียน และ การใช้ชีวิตส่วนตัว	51

4.21 กิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	52
4.22 ความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด	53
4.23 ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเวลา: การจัดลำดับความสำคัญและความ เร่งด่วนในการทำงาน	55
4.24 ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเวลา: การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ..	56
4.25 ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเวลา: การเพิ่มความเร็วในการทำงาน	57
4.26 สรุประดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา	58
4.27 ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการความเครียด	58
4.28 เพศกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน	60
4.29 อายุกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน	61
4.30 สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน	61
4.31 อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน	62
4.32 รายได้กับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน	62
4.33 ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน	63
4.34 การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน	63
4.35 เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน	65
4.36 เพศกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน	66
4.37 อายุกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน	68
4.38 สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน	70
4.39 อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน	72
4.40 รายได้กับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน.....	74
4.41 ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน.....	76
4.42 การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน.....	78
4.43 เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน	82
4.44 เพศกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน	83
4.45 อายุกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน	84
4.46 สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน	85
4.47 อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน	86
4.48 รายได้กับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน	87

4.49 ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน	88
4.50 การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน	89
4.51 เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน	90
4.52 เพศกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน	91
4.53 อายุกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน	92
4.54 สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน	92
4.55 อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน	93
4.56 รายได้กับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน	94
4.57 ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน	94
4.58 การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน	95
4.59 เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน	96
4.60 เพศกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน	97
4.61 อายุกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน	98
4.62 สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน	98
4.63 อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน	99
4.64 รายได้กับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน	100
4.65 ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน	100
4.66 การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน	101
4.67 เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน	102
4.68 เพศกับเทคนิคการจัดการเวลา	103
4.69 อายุกับเทคนิคการจัดการเวลา	104
4.70 สถานภาพสมรสกับเทคนิคการจัดการเวลา	105
4.71 อาชีพกับเทคนิคการจัดการเวลา	106
4.72 รายได้กับเทคนิคการจัดการเวลา	107
4.73 ตำแหน่งกับเทคนิคการจัดการเวลา	108
4.74 การสนับสนุนจากที่ทำงานกับเทคนิคการจัดการเวลา	109
4.75 เกรดเฉลี่ยสะสมกับเทคนิคการจัดการเวลา	111
4.76 เพศกับเทคนิคการจัดการความเครียด	112
4.77 อายุกับเทคนิคการจัดการความเครียด	113

4.78 สถานภาพสมรสกับเทคนิคการจัดการความเครียด	114
4.79 อาชีพกับเทคนิคการจัดการความเครียด	116
4.80 รายได้กับเทคนิคการจัดการความเครียด	117
4.81 ตำแหน่งกับเทคนิคการจัดการความเครียด	118
4.82 การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชากับเทคนิคการจัดการเวลา	119
4.83 การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานกับเทคนิคการจัดการเวลา	121
4.84 การสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดกับเทคนิคการจัดการเวลา	122
4.85 เกรดเฉลี่ยสะสมกับเทคนิคการจัดการเวลา	123
4.86 เพศกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด	125
4.87 อายุกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด	126
4.88 สถานภาพสมรสกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด	127
4.89 อาชีพกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด	129
4.90 รายได้กับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด	130
4.91 ตำแหน่งกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด.....	131
4.92 การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียด.....	133
4.93 การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียด.....	134
4.94 การสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียด	135
4.95 เกรดเฉลี่ยสะสมกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด.....	137