

ผลกระทบของพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงาน  
ของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

IMPACT OF LIFEWSTYLE BEHAVIOR ON WORK EFFICIENCY  
OF WORKING AGE GROUP IN BANGKOK AREA

ดลิตา พูลทอง

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการทั่วไป

คณะบริหารธุรกิจ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ผลกระทบของพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงาน  
ของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

ลลิตา พูลทอง

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการทั่วไป

คณะบริหารธุรกิจ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

หัวข้อการค้นคว้าอิสระ

ผลกระทบของพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพ  
การทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร  
Impact of Lifestyle Behavior on Work Efficiency  
of Working Age Group in Bangkok Area

ชื่อ - นามสกุล

นางสาวลลิตา พูลทอง

วิชาเอก

การจัดการทั่วไป

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ปัทมา เจริญพร, ปร.ค.

ปีการศึกษา

2555

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ

..... ประธานกรรมการ  
(อาจารย์เฉลิมศักดิ์ เลิศวงศ์เสถียร, Ph.D.)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กฤติยา รุ่งสม, วท.ม.)

..... กรรมการ  
(อาจารย์ปัทมา เจริญพร, ปร.ค.)

คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี อนุมัติการค้นคว้าอิสระฉบับนี้  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะบริหารธุรกิจ  
(รองศาสตราจารย์ชนงกรณ์ กุณทลบุตร, D.B.A.)

วันที่ 10 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2556

หัวข้อการค้นคว้าอิสระ	ผลกระทบของพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงาน ของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร
ชื่อ - นามสกุล	นางสาวลลิตา พูลทอง
วิชาเอก	การจัดการทั่วไป
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ปีทมา เจริญพร, ปร.ค.
ปีการศึกษา	2555

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลกระทบของพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการศึกษากลุ่มวัยทำงานในเขตพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent Samples t-test, One-way ANOVA และ Pearson Product Moment Correlation Coefficient

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 23 - 32 ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรี รายได้ต่อเดือน 10,001 - 20,000 บาท อาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว การทดสอบเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานกับ ประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงานพบว่า เพศ และระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานแตกต่างกัน พบว่า เพศชาย มีประสิทธิภาพมากกว่าเพศหญิง ระดับการศึกษาปริญญาเอก มีประสิทธิภาพสูงกว่าระดับการศึกษาในระดับรองลงมา ส่วนอายุที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานไม่แตกต่างกัน

การศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานกับ ประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานพบว่า พฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับ ประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ด้านความถูกต้องในการทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ด้านการทำงานให้สำเร็จตามเวลาอยู่ในระดับปานกลาง

**คำสำคัญ:** ผลกระทบของพฤติกรรม พฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต ประสิทธิภาพการทำงาน

<b>Independent Study Title</b>	Impact of Lifestyle Behavior on Work Efficiency of Working Age Group in Bangkok Area
<b>Name - Surname</b>	Miss Lalita Pooltong
<b>Major Subject</b>	General Management
<b>Independent Study Advisor</b>	Miss Pattama Charuenporn, Ph.D.
<b>Academic Year</b>	2012

## ABSTRACT

The purpose of the study was to investigate the impact of the lifestyle behavior on work efficiency of the working age group in Bangkok area. The study comprised 400 samples drawn from the people of working age group in Bangkok Area. The questionnaire was applied as the data collection instrument. The statistics used consisted of Percentage, Means, Standard Deviation, Independent Samples t-test, One-way ANOVA, and Pearson Product Moment Correlation Coefficient.

The results of study revealed that the majority of the respondents were female, aged between 23 - 32 years old, graduated with Bachelor's degree, earned a monthly income of 10,001 - 20,000 Baht, and owned private business. The comparison of the lifestyle behavior that affected the working age group with the work efficiency indicated that different gender and level of education made differences in the work efficiency of the working age group. It was found that males were efficient at work than females, the respondents earning doctoral degree are more efficient at work than those who had lower level of education. However, different age caused no differences in the work efficiency of the working age group.

The study on the relationship between the lifestyle behavior of the working age group with their work efficiency demonstrated that the lifestyle behavior on eating, exercising, and relaxing had a positive relationship with the work efficiency of the working age group in the aspects of accuracy of work, achievement at work, success at work, and punctuality at work at a moderate level.

**Keywords :** impact of behavior, lifestyle behavior, work efficiency

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้ สามารถสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ด้วยดี ผู้ทำการศึกษายกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อ ท่านอาจารย์ ดร.ปัทมา เจริญพร อาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้สละเวลาอันมีค่า ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขตรวจทานข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีจนประสบผลสำเร็จ

การศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้ ผู้ทำการศึกษายกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ชนงกรณ์ กุณทลบุตร คณบดีคณะบริหารธุรกิจ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กุสุมา คำพิทักษ์ ประธานโครงการหลักสูตรปริญญาโท มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่ให้คำปรึกษาและคำแนะนำ ผู้ทำการศึกษายกราบขอบพระคุณ ดร.เฉลิมศักดิ์ เลิศวงศ์เสถียร ประธานกรรมการ ที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้ จนทำให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีและมีความสมบูรณ์มากที่สุด ผู้ศึกษายกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กฤติยา รุ่งสม ที่ได้กรุณาสละเวลาเป็นกรรมการสอบในครั้งนี้

การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้เกิดประโยชน์และมีส่วนดีต่อผู้อ่าน ผู้ทำการศึกษายกราบขอบพระคุณและมอบความดีทั้งหมดนี้แด่บุพการี ครูอาจารย์ ที่ให้การสนับสนุนและประสิทธิ์ประสาทวิชาการ อีกทั้งเพื่อนนักศึกษา บริหารธุรกิจ สาขาการจัดการทั่วไป ที่คอยให้กำลังใจ ตลอดมาและคอยช่วยเหลือในการศึกษาในครั้งนี้ หากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ขาดตกบกพร่องหรือไม่สมบูรณ์ ผู้ทำการศึกษายกราบขออภัยมา ณ โอกาสนี้

ลลิตา พูลทอง

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ง
กิตติกรรมประกาศ .....	จ
สารบัญ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ช
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่	
1. บทนำ .....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย .....	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย .....	2
1.4 สมมติฐานการวิจัย .....	5
1.5 คำจำกัดความในการวิจัย .....	5
1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	7
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	8
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
2.1 ทฤษฎีด้านลักษณะประชากรศาสตร์ .....	8
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม .....	10
2.3 แนวคิดและทฤษฎีการดูแลตนเองของ โอเรม .....	14
2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต .....	15
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการทำงาน .....	18
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	26
3. วิธีดำเนินการวิจัย .....	33
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	33
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	34

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	38
3.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล .....	39
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	43
4.1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	44
4.2 ผลการวิเคราะห์ .....	44
5. สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ .....	62
5.1 สรุปผลการวิจัย .....	62
5.2 การอภิปรายผลการวิจัย .....	63
5.3 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย .....	66
5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอนาคต .....	68
บรรณานุกรม .....	69
ภาคผนวก .....	71
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม .....	72
ภาคผนวก ข ภาคผนวก ข Reliability Analysis .....	79
ประวัติผู้เขียน .....	93



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1 แสดงจำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละปัจจัยด้านลักษณะบุคคลทั่วไป.....	44
4.2 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ด้านการบริโภคอาหาร.....	46
4.3 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ด้านการออกกำลังกาย.....	47
4.4 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ด้านการพักผ่อน.....	48
4.5 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรม ดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน โดยภาพรวม.....	49
4.6 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ด้านความถูกต้องในการทำงาน.....	49
4.7 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน.....	50
4.8 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน.....	51
4.9 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับประสิทธิภาพ การทำงาน โดยภาพรวม.....	52
4.10 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานจำแนกตามเพศ.....	53
4.11 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานจำแนกตามอายุ.....	54
4.12 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานจำแนกตาม ระดับการศึกษา.....	55
4.13 แสดงการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน โดยเปรียบเทียบ เป็นรายคู่.....	56

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.14 แสดงการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน โดยเปรียบเทียบ เป็นรายคู่.....	57
4.15 แสดงการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา โดยภาพรวม โดยเปรียบเทียบเป็นรายคู่.....	58
4.16 แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน กับ ประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ทั้งในภาพรวมและรายด้าน.....	59
4.17 แสดงผลสรุปการทดสอบสมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน มีประสิทธิภาพ การทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน.....	60
4.18 แสดงผลสรุปการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน กับประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน.....	61



## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	7



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีสภาวะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา โดยการมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายความว่าเพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคร้ายเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พบว่าวิถีการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ล้วนส่งผลให้กลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่คร่ำเคร่งกับการดำเนินชีวิตประจำวันส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมรวมถึงการละเลยใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองซึ่งอาจจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการทำงานได้

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน มีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ในแต่ละวันกลุ่มวัยทำงานนั้นต้องรีบเร่งทำงานแข่งกับเวลา ให้มีปริมาณงานที่ดี การทำงานที่มีคุณภาพและผลผลิตการทำงานที่ดี ในการทำงานที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้ได้มาซึ่งเงินเพื่อนำมาเป็นค่าใช้จ่ายในด้านต่าง ๆ สำหรับตนเอง แต่จะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่าหากเรานั้นทำแต่งงานไม่คำนึงถึงสุขภาพ การดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมนั้น เมื่อเราหักโหมทำงานมากทำให้สุขภาพกายเจ็บป่วยสุขภาพจิตก็จะเจ็บป่วยไปด้วย ซึ่งรู้ได้จากการเกิดโรคของคนไทย 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ อุบัติเหตุ มะเร็งทุกชนิด ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดในสมอง การบาดเจ็บ ฆ่าตัวตาย อุทกภัย (กระทรวงสาธารณสุข, 2543 : 198) โรคติดต่อที่เป็นปัญหาเดิม เช่น โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคมัลติเรีย เป็นต้น ยังคงมีอยู่และสถานการณ์โรคเอดส์ที่ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นตามลำดับและปัญหาจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม อาทิเช่น ขาดการออกกำลังกายสำหรับวัยทำงานแล้ว คงไม่มียาไดออกฤทธิ์เยียวยาความเจ็บป่วยและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ดีเท่ากับการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเรื่องอาหารเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยทำงาน ที่ต้องใช้พลังงานสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ การพักผ่อนไม่เพียงพอซึ่งจะส่งผลให้การทำงานที่ไม่มีประสิทธิภาพตามมา การพัฒนาสภาวะสุขภาพของบุคคลให้ประสบความสำเร็จจะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตให้มีความเหมาะสม เมื่อกลุ่มวัยทำงาน

นั้นมีพฤติกรรมการทำงานที่ดีก็จะส่งผลให้กลุ่มวัยทำงานมีการปฏิบัติ หน้าที่ในการทำงานที่มี ประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้น จากผลการศึกษาดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะศึกษาถึงผลกระทบของ พฤติกรรมการทำงานต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อต้องการทราบถึงพฤติกรรมการทำงานที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานครและ ศึกษาถึงประสิทธิภาพการทำงาน เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทาง ในการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน ให้มี ประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น

## 1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการทำงานที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

## 1.3 ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตของการศึกษาเรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมการทำงานต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร ครั้งนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ในช่วงเวลาการทำงานตั้งแต่ 8 โมงเช้าจนถึงเวลา 5 โมงเย็น

### 2. ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ พื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2544 กองควบคุมและจัดการคุณภาพสิ่งแวดล้อม สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร ได้จัดแบ่งเขตทั้ง 50 สำนักงานเขตออกเป็น 3 กลุ่ม ตามที่ตั้งของพื้นที่ ได้แก่

1. เขตชั้นใน ประกอบด้วย 21 เขตปกครอง คือ พระนคร ป้อมปราบศัตรูพ่าย สัมพันธวงศ์ ปทุมวัน บางรัก ยานนาวา สาทร บางคอแหลม ดุสิต บางซื่อ พญาไท ราชเทวี วัฒนา ห้วยขวาง คลองเตย จตุจักร ธนบุรี คลองสาน บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ ดินแดง

2. เขตชั้นกลาง ประกอบด้วย 18 เขตปกครอง คือ พระโขนง ประเวศ บางเขน บางกะปิ ลาดพร้าว บึงกุ่ม บางพลัด ภาษีเจริญ จอมทอง ราษฎร์บูรณะ สวนหลวง บางนา ทุ่งครุ บางแค วังทองหลาง คันนายาว สะพานสูง สายไหม

3. เขตชั้นนอก ประกอบด้วย 11 เขตปกครอง คือ มีนบุรี ดอนเมือง หนองจอก ลาดกระบัง ดลิ่งชัน หนองแขม บางขุนเทียน หลักสี่ คลองสามวา บางบอน ทวีวัฒนา

### 3. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กลุ่มวัยทำงาน ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร ในช่วงเวลาการทำงานตั้งแต่ 8 โมงเช้าจนถึงเวลา 5 โมงเย็น

1. เพศ
  - 1.1 ชาย
  - 1.2 หญิง
2. อายุ
  - 2.1 ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 22 ปี
  - 2.2 23 - 32 ปี
  - 2.3 33 - 42 ปี
  - 2.4 43 - 52 ปี
  - 2.5 มากกว่า 53 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพ
  - 3.1 โสด
  - 3.2 สมรส
  - 3.3 หย่าร้าง/หม้าย
4. ระดับการศึกษา
  - 4.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี
  - 4.2 ปริญญาตรี
  - 4.3 ปริญญาโท
  - 4.4 ปริญญาเอก
5. รายได้ต่อเดือน
  - 5.1 น้อยกว่า 10,000 บาท
  - 5.2 10,001 - 20,000 บาท
  - 5.3 20,001 - 30,000 บาท
  - 5.4 30,001 - 40,000 บาท
  - 5.5 40,001 - 50,000 บาท
  - 5.6 มากกว่า 50,001 บาทขึ้นไป

6. อาชีพ สามารถแบ่งประเภทของอาชีพเพื่อการศึกษาดังนี้

- 6.1 ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- 6.2 ประกอบธุรกิจส่วนตัว
- 6.3 พนักงานบริษัทเอกชน
- 6.4 รับจ้างอิสระ
- 6.5 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

คือ กลุ่มวัยทำงาน ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ในช่วงเวลาการทำงานตั้งแต่ 8 โมงเช้า ถึงเวลา 5 โมงเย็น ขนาดตัวอย่าง 400 คน ทำการสุ่ม 5 เขต จากทั้งหมด 50 เขต ในพื้นที่เขต กรุงเทพมหานคร ได้แก่ บางแค บางเขน จตุจักร จอมทอง สายไหม เขตละ 80 ชุด

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์

1. เพศ
  - 1.1 ชาย
  - 1.2 หญิง
2. อายุ
  - 2.1 ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 22 ปี
  - 2.2 23 - 32 ปี
  - 2.3 33 - 42 ปี
  - 2.4 43 - 52 ปี
  - 2.5 มากกว่า 53 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา
  - 3.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี
  - 3.2 ปริญญาตรี
  - 3.3 ปริญญาโท
  - 3.4 ปริญญาเอก

2. พฤติกรรมการดำเนินชีวิต

- 2.1 ด้านการบริโภคอาหาร
- 2.2 ด้านการออกกำลังกาย

## 2.3 ด้านการพักผ่อน

### 3. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ประสิทธิภาพการทำงาน

#### 3.1 ความถูกต้องในการทำงาน

#### 3.2 การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน

#### 3.3 ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน

#### ระยะของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ตั้งแต่พฤศจิกายน 2555 - กุมภาพันธ์ 2556

## 1.4 สมมติฐานการวิจัย

1. ลักษณะด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานที่แตกต่างกัน
2. พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

## 1.5 คำจำกัดความในการวิจัย

พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อที่จะดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

ด้านการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ในแต่ละวันให้ครบทั้ง 3 มื้อและครบทั้ง 5 หมู่โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลกระทบต่อร่างกาย การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ หรือการซื้อยาจากเภสัชกร

ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ทำให้สุขภาพด้วยการ ทำให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีความเคลื่อนไหวอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเพิ่มปริมาณทีละน้อยวันละประมาณ 20 - 30 นาที จนกระทั่งเหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว และรู้สึกเหนื่อย ทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้งตามความสามารถของแต่ละบุคคล ได้แก่ การเดินเร็ว กายบริหารและการวิ่งเหยาะ รำมวยจีน แอโรบิค ตลอดจนการออกกำลังกายด้วยการทำงานอดิเรก เช่น การทำสวนครัว ปลูกต้นไม้ คายหญ้า เป็นต้น

ด้านการพักผ่อน หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อลดความเมื่อยล้าของร่างกาย และความเครียดอันเนื่องมาจากการทำงาน ซึ่งสามารถกระทำได้



หลายวิธี ได้แก่ การนอนวันละ 6 - 8 ชั่วโมง การอ่านหนังสือ การดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ การฟังวิทยุ การศึกษาธรรมชาติ การอ่านหนังสือนิยาย อ่านหนังสือพิมพ์ ดูภาพยนตร์

ประสิทธิภาพในการทำงาน หมายถึง ความสามารถในการทำงานของพนักงานที่ได้รับมอบหมายให้มีความถูกต้องในการทำงาน บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ในการทำงานความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน และการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

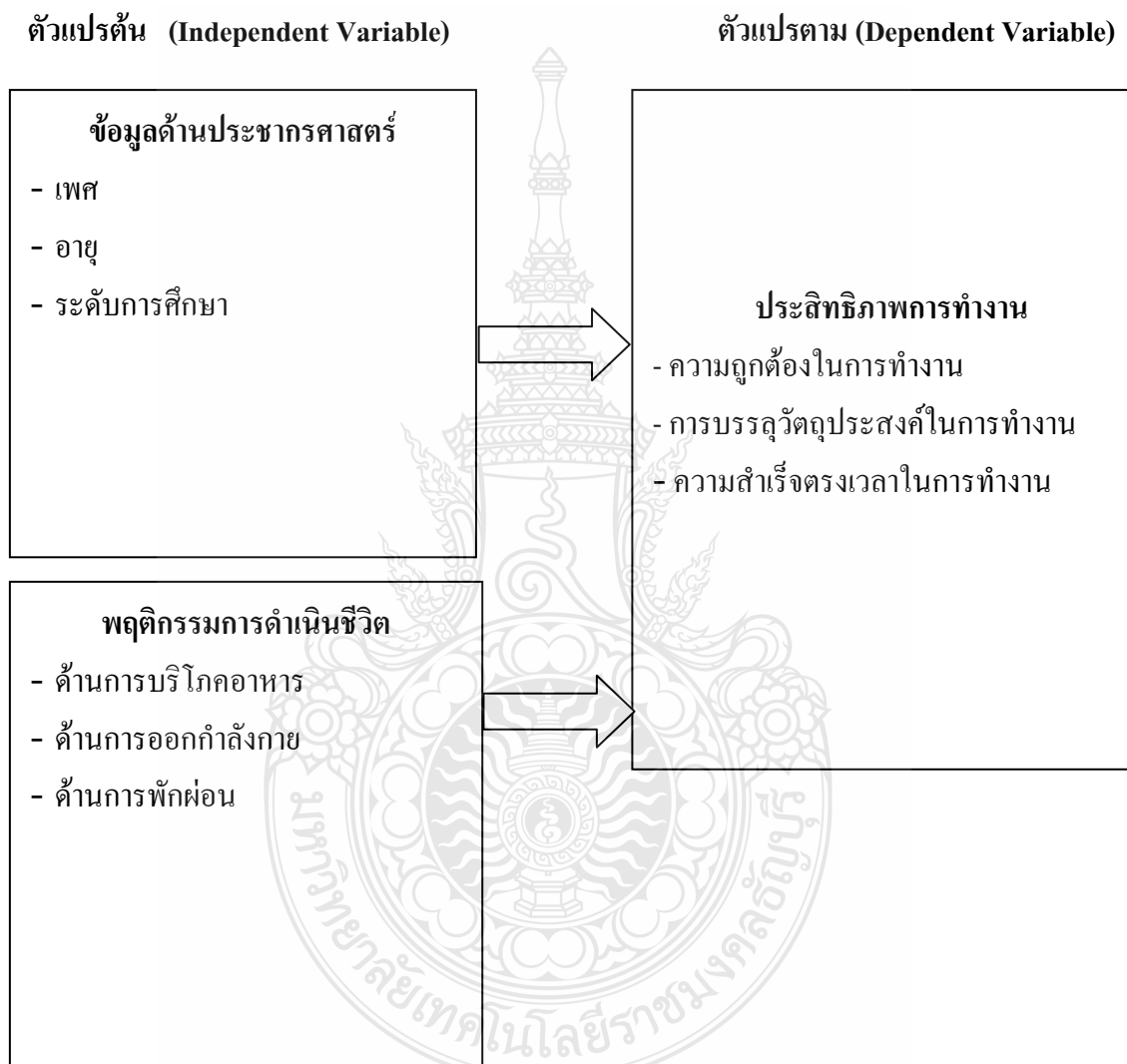
ความถูกต้องในการทำงาน หมายถึง ความพยายามที่จะปฏิบัติงานให้ถูกต้องครบถ้วนตลอดจนลดข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งความพยายามให้เกิดความชัดเจนขึ้นในบทบาทหน้าที่ กฎหมายระเบียบข้อบังคับ ขั้นตอนปฏิบัติต่าง ๆ

การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน หมายถึง การกำหนดวัตถุประสงค์ในการทำงาน ถือเป็นหัวใจสำคัญของการบริหารงาน เพราะการบริหารงานใด ๆ ก็ตาม จะเน้นที่ความสำเร็จตามที่กำหนดไว้ การที่จะทำให้สามารถบริหารงานจนบรรลุวัตถุประสงค์ได้นั้น จำเป็นต้องมีการกำหนดทิศทางในการทำงานของผู้เกี่ยวข้องให้สอดคล้องหรือสนับสนุนวัตถุประสงค์ ดังนั้นการกำหนดวัตถุประสงค์ในการทำงานของบุคลากรทุกคน ทุกส่วนงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะมุ่งวัตถุประสงค์หลักในการบริหารขององค์กรในภาพรวม

ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน หมายถึง ความสามารถในการบริหารเวลาของแต่ละบุคคล ซึ่งการที่คนใดคนหนึ่งจะบริหารเวลาได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจและสามารถจัดลำดับความสำคัญเกี่ยวกับภารกิจที่ต้องปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับเวลาที่มี ซึ่งวิธีการบริหารเวลานั้นต้องมีการวางแผนและจัดลำดับความสำคัญ

### 1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร สามารถแสดงกรอบแนวคิดในการศึกษาได้ ดังนี้



ภาพที่ 1.1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

### 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบถึงแนวทางการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร
3. ทำให้ทราบถึงประสิทธิภาพของการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร ดังนี้

- 2.1 ทฤษฎีด้านลักษณะประชากรศาสตร์
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
- 2.3 แนวคิดและทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเรม
- 2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการทำงาน
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ทฤษฎีด้านลักษณะประชากรศาสตร์

ลักษณะประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้/เดือน สถานภาพ ลักษณะครอบครัว เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแตกต่างกัน โดยที่ความต่างต่างกันนี้จะส่งผลต่อการศึกษารูปได้ดังนี้ (พรทิพย์ วรกิจ โภคาทร, 2529 : 312-316)

1. อายุ (Age) เป็นลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่สำคัญ ซึ่งมีผลต่อการสื่อสารของควมพึงพอใจและพฤติกรรมของช่วงอายุที่ต่างต่างกัน เช่น ช่วงวัยแรกเกิด วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน วันผู้ใหญ่และวัยชรา ซึ่งอายุที่มีช่วงอายุที่ต่างต่างกัน ถึงมีความสนใจในด้านต่าง ๆ หรือกิจกรรมด้านต่าง ๆ ที่ต่างกันไป ผลการวิจัยของ วิเมลเบิล (Comple) และ ไอ แอล เจนิสและไครฟ์ (I.L.JANIS and D.RIFE) สรุปว่าการจงใจ หรือแนวโน้มของคน เช่นการใช้สื่อ การใช้ภาษา ในการสื่อสารของบุคคลในวัยที่ต่างต่างกันมักมีผลที่ต่างต่างกัน

บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะยิ่งพัฒนากรอบแห่งการอ้างอิงเพิ่มจำนวนมากขึ้น การพัฒนากรอบดังกล่าวดำเนิน โดยหลักการการผูกพันกัน (Association) และประสบการณ์ที่ได้รับมาตลอดอายุของบุคคล เมื่ออายุมากขึ้น จะเพิ่มข่าวสารใหม่เข้าไปในวงกรอบเพื่ออ้างอิงมากขึ้นแต่เมื่อบุคคลได้พัฒนาวงกรอบเพื่ออ้างอิงไว้อย่างดีและการเพิ่มพูนข่าวสารใหม่ อาจไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือพฤติกรรมอย่างมากมายซึ่งต่างจากผู้ที่มียุุ่น้อยกว่า เช่น วัยรุ่น ที่ยังไม่มีการพัฒนาโครงสร้างของทัศนคติให้แข็งแกร่งพอ ข่าวสารใหม่ที่ส่งเข้าไปอาจจะทำให้ส่วนของวงกรอบเพื่ออ้างอิงเกิดการ

สมบูรณ์ หรือมีฉะนั้นก็อาจจะสร้างวงกรอบใหม่ในเรื่องที่เรายังไม่คุ้นเคย เป็นที่ยอมรับว่าบุคคลที่มีอายุแตกต่างกัน โดยอาจจะไม่ได้ขึ้นอยู่กับความหนุ่มสาว แต่ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับมากับบุคคลผูกพันด้วยสภาพ และชนิดของโครงสร้างทัศนคติและการดำเนินกรรมวิธีเกี่ยวกับข่าวสารที่บุคคลแต่ละคนมี

2. เพศ (Sex) มีงานวิจัยหลายชิ้นพิสูจน์ว่า คุณลักษณะบางอย่างของเพศชายและหญิงที่ต่างกันส่งผลให้การสื่อสารของเพศชายและหญิงต่างกัน เช่น กิจกรรม ความสนใจ ความชอบ แต่งานวิจัยหลายชิ้นแสดงว่าเพศชายและหญิงมีการสื่อสารและรับสารไม่ต่างกัน

นักวิชาการหลายรายพบว่า เพศชายและหญิงก่อกฎกิริยาตอบต่อข่าวสารจงใจแตกต่างกัน และสรุปได้ว่าโดยทั่วไปแล้ว การจงใจเพศหญิงทำได้ง่ายกว่าการจงใจเพศชาย ดังที่ E.P Bettinghouse ได้ทำการวิเคราะห์เกี่ยวกับงานวิจัยต่าง ๆ และสรุปว่าเห็นด้วยกับความแตกต่างในการจงใจเพศชายและหญิง แต่ความแตกต่างดังกล่าวเกี่ยวกับเรื่องจงใจมากกว่าที่เกี่ยวกับสิ่งอื่นในอนาคต เมื่อเพศหญิงมีบทบาทมากขึ้น ความแตกต่างระหว่างบุคคลสองเพศก็จะน้อยลง

3. การศึกษา (Education) เป็นตัวแปรที่สำคัญมาก ที่ทำให้มีประสิทธิภาพของการสื่อสารที่ชัดเจนขึ้นของผู้รับสาร เนื่องจากการศึกษาที่แตกต่างกันทำให้มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ต่างกัน และการเข้าใจของการศึกษานั้นด้วย

4. ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ (Social and Economic Status) ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ หมายถึง อาชีพ รายได้ เชื้อชาติ ตลอดจนภูมิหลังของครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคล

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

มีผู้ให้ความหมาย คำว่า “พฤติกรรม” ไว้หลายประการซึ่งมีทั้งที่คล้ายกันหรือแตกต่างกันดังต่อไปนี้

ชูดา จิตพิทักษ์ (2525 : 25) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะแสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล สังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่นคุณค่า ที่เขายึดถือเป็นหลักในการประเมินสิ่งต่าง ๆ ทัศนคติหรือเจตคติที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ ความคิดเห็น ความเชื่อ รสนิยม และสภาพจิตใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลที่กำหนดพฤติกรรม

โสภา ชูพิกุลชัย (2521 : 82) และ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 87) ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้คล้ายคลึงกันอาจสรุปได้ว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจการต่าง ๆ ของมนุษย์หรือ

สิ่งมีชีวิตกระทำลงไปหรือแสดงออกด้วยกิริยา ความคิด เช่น การกิน การนอน การเดิน การพูด แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นต้น สิ่งที่ได้แสดงออกมานั้น สามารถสังเกต และใช้เครื่องมือทดสอบได้

ปรีชา (อ้างถึง สุชาติ, 2538 : 8) กล่าวว่า พฤติกรรมคือ การกระทำที่ทุกคนสังเกตได้ โดยตรงสังเกตไม่ได้โดยตรง หรือผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ไม่พึงประสงค์ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526 : 45) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมหมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก ตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ที่สามารถสังเกตเห็นได้ หรือได้ยิน อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าจะการแสดงออก หรือการตอบสนอง นั้น จะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกร่างกาย

สุดาวรรณ ชันชมิต (2538 : 56) กล่าวว่า พฤติกรรมหมายถึง ปฏิบัติหรือการแสดงออก ของบุคคลต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจจะเป็นไปโดยไม่รู้สึกตัว หรือมีการไตร่ตรองมาอย่างดีแล้ว โดยมีความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติเป็นตัวก่อให้เกิดแสดงออกมาโดยที่บุคคลอื่นที่อยู่รอบ ๆ จะสังเกตการกระทำ นั้นได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งสามารถใช้เครื่องมือทดสอบวัดได้

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่กล่าวมาแล้ว อาจสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่แสดงออกของบุคคลที่กระทำการตอบสนองสิ่งกระตุ้นซึ่งการกระทำที่แสดงออกมานั้นมี ทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ พฤติกรรมหรือการแสดงออกนั้นสามารถวัดได้ ทั้งนี้เป็นการ แสดงออกที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

#### องค์ประกอบของพฤติกรรม

Cronbach (อ้างถึงจาก สุดาวรรณ, 2538 : 11) ได้อธิบายว่าพฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ ได้แก่

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรมคนต้องทำ กิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้นกิจกรรมบางอย่างก็ให้ความพอใจหรือสนองความต้องการ ได้ทันที แต่ความต้องการหรือวัตถุประสงค์บางอย่างก็ต้องใช้เวลานาน จึงจะสามารถบรรลุผลสม ความต้องการหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกันและมักจะต้องเลือกสนองความต้องการที่รีบด่วนก่อนและ สอนองความต้องการที่ห่างออกไปในภายหลัง

2. ความพร้อม (Readiness) หมายถึง ระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการทำ กิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ คนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง ความต้องการ บางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของเขา

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความ ต้องการ

4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่คนเราจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป เขาจะต้องพิจารณาสถานการณ์เสียก่อนแล้วตัดสินใจเลือกวิธีที่คาดว่าจะได้ความพอใจมากที่สุด

5. การตอบสนอง (Response) เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นการแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจจะตามที่คาดคิดไว้ (Confirm) หรืออาจตรงกันข้ามกับความคาดหมาย (Contradict) ก็ได้

7. ปฏิกริยาต่อความคาดหวัง หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ ก็กล่าวได้ว่า เขาประสบกับความผิดหวัง ในกรณีเช่นนี้เขาอาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่และเลือกวิธีการตอบสนองใหม่ก็ได้

### สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมมนุษย์

จากความหมายและองค์ประกอบของพฤติกรรมดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการแสดงของพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์นั้นจะต้องมีสิ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้การแสดงออกของพฤติกรรมของมนุษย์แต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ดังนั้น ควรเข้าใจถึงสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมมนุษย์ดังต่อไปนี้

ซุคา จิตพิทักษ์ (อ้างถึงจาก สุดาวรรณ 2538 : 13) กล่าวว่า สิ่งกำหนดพฤติกรรมมนุษย์มีหลายประการ ซึ่งอาจจะแยกได้ 2 ประเภท คือ

1. ลักษณะนิสัยส่วนตัว ได้แก่ ความเชื่อ หมายถึง การที่บุคคลคิดถึงอะไรก็ได้ในแง่ของข้อเท็จจริงซึ่งไม่จำเป็นจะต้องถูกหรือผิดเสมอไป ความเชื่ออาจมาโดยการเห็น การบอกเล่า การอ่าน รวมทั้งการคิดขึ้นมาเอง

ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่ตนนิยมยึดถือประจำใจที่ช่วยตัดสินใจในการเลือก

ทัศนคติ หมายถึง เจตคติ มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือ ทัศนคติเป็นแนวโน้มหรือขั้นเตรียมพร้อมของพฤติกรรมและถือว่าทัศนคติมีความสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมในสังคม

บุคลิกภาพ เป็นสิ่งกำหนดว่า บุคคลหนึ่งจะทำอะไร ถ้าเขาคงอยู่ในสถานการณ์หนึ่ง คือ เป็นสิ่งที่บอกว่าบุคคลจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง ๆ

2. กระบวนการอื่น ๆ ทางสังคม ได้แก่ สิ่งกระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Object) และความเข้มแข็งของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม ลักษณะนิสัยของบุคคล คือ ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ บุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็จริง แต่พฤติกรรมจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม

สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคล ไม่ใช่บุคคลซึ่งอยู่ในภาวะที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม

สุชา จันทน์เอม (2536 : 86) สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ มีดังนี้

1. ความเชื่อ (Belief) คือการที่บุคคลยอมรับข้อเท็จจริงต่าง ๆ ซึ่งความคิดของเขาอาจจะถูกต้องหรือไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ได้ ความเชื่อเป็นสิ่งหักห้ามได้ยากและมีอิทธิพลต่อบุคคลมาก บุคคลใดมีความเชื่ออย่างใด ก็จะมีพฤติกรรมเป็นไปตามความเชื่อของเขา

2. ค่านิยม (Value) เป็นเครื่องชี้แนวปฏิบัติของบุคคลว่าอะไรเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ค่านิยมอาจมาจากการอ่าน คำบอกเล่าหรือคิดมาเองก็ได้

3. บุคลิกภาพ (Personality) เป็นคุณลักษณะของแต่ละบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้น

4. สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Object) สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรมนี้จะเป็นอะไรก็ได้ เช่น ความสวย ความหิว อาหาร ฯลฯ สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรมอย่างหนึ่งก็อาจมีพลังกระตุ้นพฤติกรรมของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน

5. ทักษะคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคลวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคล ทักษะคติจึงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาซึ่งขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่บุคคลได้รับ

6. สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สภาพแวดล้อมหรือสภาวะที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม

Lewin (อ้างถึงจาก วิมลสิทธิ์, 2526 : 35) พฤติกรรมนั้นเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลภายในตัวบุคคลกับอิทธิพลภายนอกที่แต่ละบุคคลรับรู้ด้วย บุคคลจะมีพฤติกรรมอะไรอย่างไร และเมื่อใด จึงไม่ได้ถูกกำหนดโดยความต้องการของมนุษย์ หรือโดยสิ่งเร้าภายนอกอย่างไรอย่างหนึ่ง แต่ถูกกำหนดโดยอิทธิพลทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอกที่สัมพันธ์กันตามประสบการณ์ของบุคคล

ทฤษฎีสถานะของเลวิน ได้เสนอถึงการศึกษากิจกรรมที่มีความสัมพันธ์กับขอบเขตของสภาพแวดล้อม ดังนี้

$$B = f(P, E)$$

นั่นคือ พฤติกรรมของบุคคล (B) ย่อมขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลต่าง ๆ ของบุคคล (P) กับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นรับรู้ (E) สภาพแวดล้อมนี้ไม่ใช่เฉพาะสภาพแวดล้อมทางกายภาพเท่านั้น แต่รวมถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมด้วย



ตัวกำหนดทางด้านมนุษย์ (P) หมายถึง อิทธิพลต่าง ๆ ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเห็นของบุคคลเองหรือเกิดจากอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม ส่วนตัวกำหนดทางด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ผ่านการรับรู้หรือเป็นประสบการณ์ของบุคคล ไม่ใช่สภาพแวดล้อมที่ปรากฏอยู่จริง

### 2.3 แนวคิดและทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเรม (The Theory of Self-care)

Orem (1985 : 38 – 41) ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นแนวทางการดูแลตนเองโดยทั่วไป ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของการดูแลตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมในการดำเนินชีวิต โดยมีแบบแผน จุดประสงค์ เป้าหมาย มีระบบระเบียบ ขั้นตอนและกระบวนการเพื่อเป็นการพัฒนาโครงสร้าง หน้าที่ พัฒนาการต่าง ๆ หรือการเจริญเติบโตที่มีคุณภาพของช่วงวัยที่มีความแตกต่างกัน การดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพเพื่อนำมาคิดแปลงและประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเอง เพื่อให้ดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความสุข มีสุขภาพที่ดี เนื่องจากสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบล้อมตัวเรานั้นมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยส่วนใหญ่แล้วผู้ใหญ่จะมีการดูแลตนเองได้ดีเมื่อเกิดอาการผิดปกติของทางด้านร่างกายซึ่งต่างจาก วัยทารก วัยเด็ก วัยทำงานหรือวัยผู้ใหญ่ วัยผู้สูงอายุ ผู้ที่เกิดการเจ็บป่วยหรือมีความพิการอาจต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับกิจกรรมการดูแลตนเอง วัยทารกและวัยเด็กซึ่งอยู่ในระยะเวลาการเริ่มต้นของการเรียนรู้และเริ่มมีพัฒนาการในด้านร่างกาย การรับรู้และด้านจิตใจ สังคม ส่วนผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เริ่มถดถอยลงตามวัยทั้งในด้านความสามารถในด้านร่างกาย สติปัญญา จึงทำให้มีข้อจำกัดในการดูแลตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องต้องการความช่วยเหลือในการดูแลตนเองบางส่วนหรือทั้งหมดขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพของความต้องการในการดูแลตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลรอบข้างทั้งในครอบครัวและสังคม

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำทฤษฎีการดูแลตนเองโอเรม (The Theory of Self-care) มาประยุกต์ใช้เพื่ออธิบายพฤติกรรมกรรมการดำเนินของกลุ่มวัยทำงาน เพื่อให้มีคุณภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยใช้ปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ต่อเดือน มาศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์หรือความสอดคล้องกับพฤติกรรมกรรมการรักษาสุขภาพของกลุ่มวัยทำงานให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

## 2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต

อดุลย์ จาตุรงค์กุล (2543 : 145) กล่าวว่าไว้ว่ารูปแบบการใช้ชีวิต คือ แบบแผนของการดำรงชีวิตของบุคคลที่แสดงออกในทางกิจกรรม (วิธีการใช้ชีวิตของบุคคล) ความสนใจ (อะไรที่บุคคลรู้สึกสนใจที่จะทำได้) และความคิดเห็น (บุคคลถึงบุคคล สถานที่และสิ่งของอย่างไร) รูปแบบของการใช้ชีวิตแสดงออกมาในรูป Psychographics หรือ เทคนิคในการวัดรูปแบบของการใช้ชีวิต และใช้จำแนกรูปแบบของการใช้ชีวิตด้วย

Assael (1995) ได้นิยามว่ารูปแบบการดำเนินชีวิต คือ ลักษณะของความเป็นอยู่ที่แสดงถึงการใช้เวลาของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร (Activities) การให้ความสนใจกับสภาพแวดล้อมรอบตัวและความคิดเห็นที่มีต่อตัวเองและสิ่งรอบข้าง ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ คือ ลักษณะทางจิตวิทยา (Psychological Characteristics)

Plummer (1974) ได้ให้คำจำกัดความของรูปแบบการดำเนินชีวิตเอาไว้ว่าเป็นการแสดงให้เห็นภาพรวมของวิธีการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน โดยการสร้างเป็นรูปแบบที่พัฒนามาจากความต่อเนื่องของการดำเนินชีวิตในสังคม

จากความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิต ที่กล่าวมาข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึง การอธิบายถึงลักษณะการใช้ชีวิตของผู้บริโภคที่แตกต่างกันในด้านการจัดสรรเวลาต่อกิจกรรมต่าง ๆ ความสนใจเรื่องใดเป็นพิเศษและความคิดเห็นต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวลักษณะของรูปแบบการดำเนินชีวิต (Characteristics of Lifestyle)

Berkman, Lindquist & Sirgy (1997) ได้อธิบายลักษณะของรูปแบบการดำเนินชีวิตไว้ดังนี้

1. รูปแบบการดำเนินชีวิตได้รับอิทธิพลมาจากกลุ่ม รูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลได้รับอิทธิพลมาจากหลายปัจจัย โดยกลุ่มทางสังคมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วยนับเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก เช่น กลุ่มเพื่อน ครอบครัวบุคคลสำคัญในชีวิต ดังกรณีตัวอย่างต่อไปนี้พนักงานบริษัทสองคนที่มีตำแหน่งและเงินเดือนเท่ากัน แต่ทั้งคู่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน คนหนึ่งอาจชอบออกสังคม มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่หรูหรา แต่อีกคนหนึ่งอาจชอบทำกิจกรรมกับครอบครัว เนื่องมาจากสองคนนี้มีพื้นฐานครอบครัวที่แตกต่างกัน มีเพื่อนคนละกลุ่ม จบการศึกษาจากคนละสถาบัน เป็นต้น

2. รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล บุคคลจะแสดงของบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็มีความเป็นไปได้ที่เราจะสามารถคาดคะเนพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลนั้นได้ เช่น คนที่มีแนวคิดแบบเสรีนิยม รักความอิสระ มักจะชอบเดินทางท่องเที่ยว เป็นต้น

3. รูปแบบการดำเนินชีวิตสามารถบอจุดศูนย์กลางของความสนใจของบุคคล (Center of interest) ทำให้เราสามารถคาดคะเนความสนใจอื่น ๆ ที่เกี่ยวพันหรือใกล้เคียงกับความสนใจที่เป็นจุดศูนย์กลาง เช่น คนที่ให้ความสนใจกับครอบครัวก็มักจะใส่ใจเรื่องหน้าที่การงาน งานอดิเรกและเรื่องเกี่ยวกับศาสนาด้วย เป็นต้น

4. รูปแบบการดำเนินชีวิตแปรผันตามความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น สังคมในปัจจุบันที่แตกต่างไปจากเดิม ผู้หญิงออกมาทำงานนอกบ้านหาเลี้ยงครอบครัวได้เหมือนผู้ชาย ดังนั้นรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงในปัจจุบันย่อมแตกต่างไปจากรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงเมื่อ 20 ปีที่แล้ว ผู้หญิงในยุคปัจจุบันใช้ชีวิตแบบผู้ชายมากขึ้น ทำกิจกรรมที่ผู้ชายทำมากขึ้น เช่น การออกกำลังกาย ติกอล์ฟ ใส่อุปกรณ์กีฬา เป็นต้น

Engel, Blackwell; & Miniard (1993) ให้คำจำกัดความของกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็นไว้ว่า

- กิจกรรม หมายถึง การแสดงออกอย่างเด่นชัด เช่น การซื้อสินค้าหรือการคุยกับเพื่อนบ้านเกี่ยวกับบริการใหม่ ๆ ซึ่งแม้ว่าการแสดงออกเหล่านี้จะสามารถสังเกตเห็นได้ แต่ก็เป็นเรื่องยากที่จะวัดถึงเหตุผลของการกระทำได้โดยตรง

- ความสนใจ เป็นความสนใจในบางวัตถุประสงค์ บางสถานการณ์หรือบางเรื่อง ซึ่งหมายถึงระดับความตื่นตัวที่เกิดขึ้น พร้อมกับความเอาใจใส่เป็นพิเศษหรือความเอาใจใส่แบบต่อเนื่อง

- ความคิดเห็น เป็น “คำตอบ” ของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น ซึ่งเปรียบเสมือนเป็น “คำถาม” ในลักษณะของการตีความ ความคาดหวังและการประเมินผล เช่น ความหวังเหตุการณ์ในอนาคตและการประเมินผลดีและผลเสียของการเลือกที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

Mowen; & Minor (1998 : 200) กล่าวว่า รูปแบบการดำรงชีวิตและโครงสร้างด้านจิตนิสัยการแบ่งส่วนตลาด วิธีนี้เป็นที่นิยมใช้กันมาก คือ AIOS ซึ่งมาจากคำว่า กิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interests) และความคิดเห็น (Opinions) กล่าวว่า การวิจัยการแบ่งส่วนตลาดจะพิจารณาถึง 1) วิธีการอะไรที่บุคคลใช้เวลาในกิจกรรมต่าง ๆ 2) ความสนใจหรือความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับผู้บริโภคคืออะไร 3) ความคิดเห็นและทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและรอบ ๆ ตัว

#### **พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มวัยทำงาน**

เนื่องจากสภาพร่างกายของคนวัยทำงานต้องรับภาระหนักทั้งการทำงานในบ้านและนอกบ้าน ประกอบกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง คนที่ขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย

หรือออกกำลังกาย รวมไปถึงคนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในชีวิตประจำวันเช่นดื่มสุรา สูบบุหรี่ กินอาหารไม่เหมาะสม ฯลฯ มีอัตราการตายก่อนวัยอันสมควรสูงกว่าคนที่ไม่มีความผิดปกติเรื่องดังกล่าว

ดังนั้นการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวจึงเป็นสิ่งจำเป็น ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงซึ่งก็จะส่งผลให้ร่างกายมีการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนให้ปอดหัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด รวมไปถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวด้วย เป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค และเป็นการรักษาพยาบาลฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพด้วย

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายแบบสะสมควรทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานแต่ละวันควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 10 - 15 นาที โดยการออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง ไม่ควรหักโหมจนเกินไป ควรเลือกเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมในแต่ละครั้งเพื่อป้องกันการบาดเจ็บและไม่ควรออกกำลังกายในลักษณะที่มีการกระแทกสูงเพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อต่อได้ (วิศาล ชันธารัตนกุล, 2545 : 25 การออกกำลังกายในวัยทำงาน)

#### พฤติกรรมบริโภคอาหารของกลุ่มวัยทำงาน

การบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ จะทำให้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเหมาะสมและมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ หากบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ แม้จะทำให้อ้วน แต่ก็ไม่สามารถทำให้มีสุขภาพดีได้ ในทางตรงข้ามกันจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ดังนั้นแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเจริญเติบโตและมีสุขภาพดี (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2541 ; มัชฌานา, 2538 : 92) ควรประกอบด้วย

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน
2. ฝึกระวังการเพิ่มน้ำหนักตัวและความสูงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความสูงอย่างน้อยทุก 3 - 6 เดือน และเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐาน
3. รับประทานอาหารไขมันในขนาดที่พอเหมาะ
4. รับประทานอาหารที่ให้กากใยอาหารสม่ำเสมอ
5. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ระวังที่กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกาย (Growth hormone) คือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) ซึ่งทำให้รู้สึกหิว
6. เลือกอาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภค ดังนั้น กลุ่มคนวัยทำงานควรต้องมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีขึ้น เพราะอาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้นด้วย

### พฤติกรรมกรรมการพักผ่อนของกลุ่มวัยทำงาน

การพักผ่อนเป็นสิ่งที่สำคัญกับชีวิตของการทำงาน ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้การทำงาน ลดประสิทธิภาพลง ดังนั้นเราจึงต้องกำหนดเวลาพักผ่อน เวลาทำงาน และเวลาอื่น ๆ ให้เหมาะสมกับชีวิตของตนเอง มีสูตรง่าย ๆ ในการจัดสรรเวลาของเราในช่วง 1 วัน ดังนี้คือ แบ่งเวลา 24 ชั่วโมง ออกเป็น 3 ส่วน คือ 8 - 8 - 8 โดยส่วนแรกสำหรับการนอนหลับ ส่วนที่สองสำหรับการทำงาน และส่วนที่สามสำหรับการพักผ่อนหรือการทำงานอดิเรก จะช่วยสร้างพลังให้แก่คุณ เพื่อออกไปรบราภักกับการกิจมากมายที่คอยทำอยู่ในวันรุ่งขึ้น

นอกจากนี้การออกกำลังกายก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้คุณสดชื่น การออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเครียดจากการทำงานการออกกำลังกายจนเหนื่อยและเหงื่อออกจะช่วยคลายเครียดได้หลังเลิกงานหรือในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อนจะรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินยิ่งขึ้นการช่วยกันทำงานบ้านในวันหยุดก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีและช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว (สุชีรา ภัทรายุตวรรต, 2551 : 10)

### 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการทำงาน

ด้วยกระบวนการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพของนักวิชาการทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ได้ให้นิยามความหมายของประสิทธิภาพดังนี้

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (พ.ศ. 2542) ได้นิยามคำว่าประสิทธิภาพ หมายถึง ความสามารถที่ทำให้เกิดผลในงาน อีกทั้งนักวิชาการชาวต่างประเทศ โดยเฉพาะ มิลเล็ท (Millet, 1954: p. 4) ได้ให้นิยามคำว่าประสิทธิภาพ หมายถึง ผลงานปฏิบัติงานที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและได้รับผลกำไรจากการปฏิบัติงาน

Ryan and Smith (1954: p. 276) ได้กล่าวว่า ประสิทธิภาพของบุคคลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างผลลัพธ์ในแง่บวก และสิ่งที่ทุ่มเทให้กับงาน ที่มีประสิทธิภาพในการทำงานนั้นจะมองจากแง่มุมในการทำงานของแต่ละบุคคล โดยพิจารณาจากการเปรียบเทียบกับสิ่งที่ให้กับงาน

อนึ่งแนวคิดของกิ๊บสันและคณะ (Gibson and Others, 1988: p. 37) ได้ให้นิยามความหมายของคำว่าประสิทธิภาพ หมายถึง อัตราส่วนของผลผลิตต่อปัจจัย การวัดประสิทธิภาพมีตัวบ่งชี้หลายตัวประกอบด้วยกัน เช่น อัตราการได้ผลตอบแทน ในเงินลงทุนหรือทรัพย์สินที่เป็นทุน ค่าใช้จ่ายต่อหน่วยผลผลิตอัตราการสูญเสียเปล่าสิ้นเปลืองการใช้ทรัพยากร และอัตราส่วนของผลกำไรต่อค่าใช้จ่ายในการลงทุนตลอดจน ไชมอน (Simon, 1960: pp. 180 - 181) ได้ศึกษาพบว่า งานใดที่จะมีประสิทธิภาพสูงสุดนั้น ให้พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า (input) กับผลผลิต (output) ที่ได้รับออกมา

ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ประสิทธิภาพจะเท่ากับการผลิต ลดด้วยการนำเข้า และถ้าเป็นการบริหารราชการก็บวกด้วยความพึงพอใจของประชาชนที่รับบริการ สามารถเขียนสมการสูตรทางคณิตศาสตร์ได้คือ

$$E = (O - I) + S$$

E = EFFICIENCY คือ ประสิทธิภาพการทำงาน

O = OUTPUT คือ ผลที่ได้รับออกมา

I = INPUT คือ ปัจจัยนำเข้า หรือทรัพยากรการบริหารทั้งหลายที่ใช้ไป

S = SATISFACTION คือ ความพึงพอใจในผลงานที่ออกมา

สำหรับนักวิชาการในประเทศได้ให้คำนิยามของประสิทธิภาพไว้คล้ายคลึงกัน ดังรายละเอียดที่จะนำเสนอต่อไปนี้

ธงชัย สันติวงษ์ (2548 : 198) นิยามว่าประสิทธิภาพ หมายถึง กิจกรรมทางด้านการบริหารบุคคลที่ได้เกี่ยวข้องกับวิธีการ ซึ่งหน่วยงานพยายามที่จะกำหนดให้ทราบแน่ชัดว่า พนักงานของตนสามารถปฏิบัติงานได้มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด รวมถึงบรียงค์ โตจินดา (2548 : 34) กล่าวว่า การจัดการประสิทธิภาพการทำงานนั้น มีองค์ประกอบ 3 ประการคือ ทำงานให้สำเร็จ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ มีความประหยัดทั้งด้านการประหยัดเงินและทรัพยากรต่าง ๆ และผู้ปฏิบัติงานมีความพึงพอใจในการปฏิบัติงานนั้น ซึ่งความมีประสิทธิภาพนี้อาจวัดได้ทั้งผลสำเร็จของงานตามวัตถุประสงค์ ความประหยัดและความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงาน

ลำดับถัดต่อมา สมใจ ลักษณะ (2548 : 210) กล่าวว่า ประสิทธิภาพ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรม การงานอย่างราบรื่นครบถ้วนประหยัดเวลา ใช้กำลังและทรัพยากรอย่างคุ้มค่าเกิดการสูญเปล่าน้อยที่สุด บุคคลที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นบุคคลที่พึงปรารถนาในสังคมที่เขาเป็นสมาชิกและองค์การที่ปฏิบัติหน้าที่ ตลอดจนอภิรักษ์ จันตะณี (2549 : 47) ได้อธิบายถึง ประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน (efficiency) หมายถึง การปฏิบัติงานหรือดำเนินการให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้หรือได้ผลสำเร็จของงานโดยใช้เวลาและทรัพยากรตามที่กำหนดไว้ หรือการใช้ทรัพยากรเท่าเดิมเช่นความสามารถ ความถูกต้องและความรวดเร็วทันเวลาที่กำหนดไว้ในแผนปฏิบัติงาน รวมทั้งการสำเร็จเสร็จสิ้น ตรงเวลาและบรรลุตามจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

นอกจากนี้แนวคิดของจิตินันท์ สุวรรณศิริ (2550 : 3) ให้ความหมายประสิทธิภาพ หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่นำเข้า (input) และผลลัพธ์ที่ออกมา (output) เพื่อให้เกิดต้นทุนสำหรับทรัพยากรต่ำสุดซึ่งเป็นการกระทำอย่างหนึ่งที่ถูกต้อง (doing things right) โดยคำนึงถึงวิธีการ (means) ใช้ทรัพยากร (resources) ให้เกิดการประหยัดหรือสิ้นเปลืองน้อยที่สุด อีกทั้ง วิรัช สงวนวงษ์วาน (2550 : 279) กล่าวเสริมว่า ประสิทธิภาพการบริหารงานจะเป็นเครื่องชี้วัดความ

เจริญก้าวหน้า หรือความล้มเหลวขององค์กร ผู้บริหารที่เชี่ยวชาญจะเลือกการบริการที่เหมาะสมกับองค์กรของตนและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จากการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพผู้ศึกษาสรุปได้ว่า ประสิทธิภาพ หมายถึง การกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่บรรลุผลตามที่ต้องการและตั้งเป้าหมายไว้ โดยสามารถประหยัดและลดการสูญเสียของทรัพยากรต่าง ๆ ในการดำเนินกิจกรรมได้มากที่สุด

### ความถูกต้องในการทำงาน

ความถูกต้องของงาน หมายถึง ความพยายามที่จะปฏิบัติงานให้ถูกต้องครบถ้วน ตลอดจนลดข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งความพยายามให้เกิดความชัดเจนขึ้นในบทบาทหน้าที่ กฎหมายระเบียบข้อบังคับ ขั้นตอนปฏิบัติต่าง ๆ ซึ่งมีหลักและวิธีปฏิบัติเพื่อเกิดความถูกต้องในการทำงานดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2552 : 2)

#### 1. การทำงานให้ถูกต้องและชัดเจน รักษาระเบียบ

1.1 ตั้งใจทำงานให้ถูกต้อง สะอาดเรียบร้อย

1.2 ดูแลให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสภาพแวดล้อมการทำงานตามหลัก 5ส.

1.3 ปฏิบัติตามขั้นตอนการปฏิบัติงาน กฎ ระเบียบที่วางไว้

#### 2. ตรวจสอบความถูกต้องของงานที่ตนรับผิดชอบ

2.1 ตรวจสอบความถูกต้องของงานอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อให้งานมีคุณภาพดี

2.2 ต้องการทราบมาตรฐานของผลงานในรายละเอียดเพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง

2.3 ตระหนักถึงผลเสียที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองหรือหน่วยงาน จากความผิดพลาด

ในการปฏิบัติงานของตน

#### 3. ดูแลความถูกต้องของงานทั้งของตนและผู้อื่น

3.1 ตรวจสอบความถูกต้องโดยรวมของงานของตนเอง

3.2 ตรวจสอบความถูกต้องโดยรวมของงานผู้อื่น โดยอิงมาตรฐานการปฏิบัติงานหรือ

กฎหมาย ข้อบังคับ กฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง

#### 4. ตรวจสอบขั้นตอนการปฏิบัติงาน

4.1 ตรวจสอบว่าผู้อื่นปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่วางไว้หรือไม่

4.2 ให้ความเห็นและชี้แนะให้ผู้อื่นปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่วางไว้เพื่อ ความ

ถูกต้องของงาน

#### 5. กำกับตรวจสอบความถูกต้องและคุณภาพของข้อมูลหรือโครงการ และการปฏิบัติงาน

โดยละเอียด

5.1 ตรวจสอบความก้าวหน้าของโครงการตามกำหนดเวลาที่วางไว้

5.2 ตรวจสอบความถูกต้องและคุณภาพของข้อมูล หรือการปฏิบัติงานโดยละเอียด

5.3 ระบุข้อบกพร่องหรือข้อมูลที่ขาดหายไป และกำกับดูแลให้หาข้อมูลเพิ่มเติมให้ได้ผลลัพธ์ หรือผลงานที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด

ดังนั้นหากพนักงานในองค์กรสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้อย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับขององค์กร จะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งถ้าพนักงานทำงานอย่างมีความถูกต้องในการทำงาน จะสามารถทำงานให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และทำให้องค์กรประสบความสำเร็จตามแผนที่กำหนด

### การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน

การกำหนดวัตถุประสงค์ในการทำงาน ถือเป็นหัวใจสำคัญของการบริหารงาน เพราะการบริหารงานใด ๆ ก็ตาม จะเน้นที่ความสำเร็จตามที่กำหนดไว้ การที่จะทำให้สามารถบริหารงานจนบรรลุวัตถุประสงค์ได้นั้น จำเป็นต้องมีการกำหนดทิศทางในการทำงานของผู้เกี่ยวข้องให้สอดคล้องหรือสนับสนุนวัตถุประสงค์ ดังนั้นการกำหนดวัตถุประสงค์ในการทำงานของบุคลากรทุกคน ทุกส่วนงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะมุ่งวัตถุประสงค์หลักในการบริหารขององค์กรในภาพรวม ในทางตรงข้ามถ้าเป้าหมายของบุคลากรแต่ละคนไม่มุ่งไปสู่วัตถุประสงค์หลักการบริหารงานขององค์กร จะไม่ประสบความสำเร็จ นอกจากนั้นวัตถุประสงค์ที่กำหนดสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการควบคุม การปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชา รวมทั้งใช้เป็นเครื่องนำทางในการปฏิบัติงาน การกำหนดวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดประสิทธิผลนั้น จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจในหลักการต่าง ๆ ในการกำหนดตัวชี้วัดและวัตถุประสงค์เสียก่อน จึงจะสามารถกำหนดวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล วิธีการที่จะทำให้บุคคลจำนวนมากมีส่วนร่วมในการวางแผน กำหนดวัตถุประสงค์จากแนวคิดของ Peter F. Drucker (1945) และจากแนวคิดของ Douglas McGregor (1957) เป็นหลักการบริหารงานแบบวัตถุประสงค์ ซึ่งเรียกว่าการบริหารงานเพื่อผลงานเป็นการบริหารงานโดยเน้นมนุษยสัมพันธ์ระหว่างเพื่อร่วมงาน โดยจำแนกการบริหารงานแบบวัตถุประสงค์ออกเป็น 4 ฐานะ คือ

1. ฐานะยุทธศาสตร์การประเมินผลงานของผู้บริหาร
2. ฐานะยุทธศาสตร์การจูงใจผู้ร่วมงาน
3. ฐานะยุทธศาสตร์การพัฒนาผู้บริหาร
4. ฐานะยุทธศาสตร์พิเศษในการฝึกอบรมขบวนการหมู่พวกเพื่อให้ทุกฝ่ายพยายาม

ร่วมกัน



ซึ่งการบริหารงานโดยวัตถุประสงค์ คือการบริหารงานที่บุคลากรทุกคนในองค์กรหรือในหน่วยงานมีส่วนร่วมในการดำเนินงานทุกชนิด ทุกคนต่างรู้บทบาทหน้าที่ของตนเป็นอย่างดี และทุกคนปฏิบัติงานในแบบการบริหารตนเอง มีรูปแบบของการบริหารงานแบบวัตถุประสงค์ หรือลักษณะในการบริหารงานดังนี้ (Joseph L. Massie and John Douglas, 1981: p. 252)

1. มีการกำหนดงานและความรับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง โดยการปฏิสัมพันธ์กับผู้เกี่ยวข้อง การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบทำได้ง่ายในระดับผู้ปฏิบัติการ

2. การประสานงานและการควบคุมการปฏิสัมพันธ์ของผู้เกี่ยวข้องต้องพิจารณาจากการแบ่งสรรหน้าที่ความรับผิดชอบ และความผูกพันของกันและกัน

3. การต่อสัมพันธ์กับภายนอกกระทำได้อย่างกว้างขวางและเปิดให้บุคคลทุกระดับในหน่วยงานสามารถกระทำได้

4. เน้นความเชื่อมั่น การปรึกษาหารือและการแบ่งปันข้อมูลแก่กันและกันระหว่างบุคคลในหน่วยงานทั้งแนวดิ่ง แนวนอน และแนวขวาง เป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกัน หรือการสร้างอำนาจให้กับหน่วยงาน

5. ผู้บริหารมีลักษณะความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตยหรืองานเป็นคณะที่มีความเชื่อถือซึ่งกันและกันสูง และมีการแก้ปัญหาร่วมกันเป็นกลุ่ม

6. ทุกระดับในหน่วยงานมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการตัดสินใจ

นอกจากนี้การบริหารงานเพื่อทำให้เกิดการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงานตามที่กำหนดไว้มีข้อดีและข้อจำกัดของการบริหารงานโดยวัตถุประสงค์ดังนี้ (Harold Koonz and Cyril O'Donnell, 1974: p. 172)

ข้อดีของการบริหารงานโดยวัตถุประสงค์

1. ช่วยให้การบริหารงานดีขึ้น
2. ช่วยทำให้องค์กรมีความชัดเจน
3. ช่วยให้เกิดความผูกมัดในการปฏิบัติงาน
4. ช่วยให้เกิดการควบคุมที่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสียหรือข้อจำกัดการบริหารงานโดยวัตถุประสงค์

1. ขาดการชี้แนะให้เข้าใจถึงปรัชญาการทำงานของการบริหารงานโดยวัตถุประสงค์เพราะฝ่ายบริหารจะเข้าใจอยู่ฝ่ายเดียวส่วนฝ่ายปฏิบัติการยังขาดความเข้าใจในระบบทั้งหมด

2. ขาดแนวทางที่จะให้กับผู้กำหนดเป้าหมาย เพราะปราศจากความรู้และข้อมูลที่แท้จริง

3. เป้าหมายยากแก่การกำหนด เนื่องจากเป้าหมายมีลักษณะเป็นเป้าหมายระยะมีระยะเวลาในการดำเนินงานไม่เกินหนึ่งปี

4. อันตรายของความไม่ยืดหยุ่น เพราะผู้บริหารไม่กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ในขณะดำเนินงาน

สรุปได้ว่า การบริหารตามวัตถุประสงค์ เป็นระบบบริหารงานโดยผู้บริหารกับผู้ร่วมงาน กำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อให้ดำเนินงานไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ร่วมกัน มีทิศทางการทำงานที่แน่นอน ทำให้บุคคลในองค์กรทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน

เวลามีความสำคัญต่อทุกคน ทั้งนี้เพราะเวลาเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ใช้อย่างหมดไปไม่สามารถซื้อเพิ่มได้ ไม่สามารถเก็บเอาไว้ใช้ได้ และเวลาผ่านไปเรื่อย ๆ ไม่หวนย้อนกลับมาอีกดังนั้นอย่าเสียเวลา ใช้นอกกับเป้าหมายนั้น แล้วจะเกิดความสำเร็จ สำหรับการใช้เวลาในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ให้เกิดผลของแต่ละคนแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง โดยปัจจัยที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง คือ ความสามารถในการบริหารเวลาของแต่ละบุคคล ซึ่งการที่คนใดคนหนึ่งจะบริหารเวลาได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจและสามารถจัดลำดับความสำคัญเกี่ยวกับภารกิจที่ต้องปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับเวลาที่มี ซึ่งวิธีการบริหารเวลานั้นต้องมีการวางแผนและจัดลำดับความสำคัญของเวลาในการปฏิบัติภารกิจที่มีความเร่งด่วนและมีความสำคัญเป็น 4 ประเภทดังนี้ (ยงยุทธ พิรพงศ์พิพัฒน์, 2551 : 37)

1. ภารกิจที่มีความเร่งด่วนและมีความสำคัญคือ ภารกิจที่ต้องตัดสินใจและถูกจำกัดด้วยระยะเวลาและมีความสำคัญ ได้แก่ การประชุมด่วน ปัญหาเร่งด่วน กำหนดการส่งงานหรือโครงการ

2. ภารกิจที่มีความเร่งด่วนแต่ไม่สำคัญคือ ภารกิจที่ถูกจำกัดด้วยระยะเวลาแต่ไม่มีความสำคัญเป็นงานเฉพาะหน้าที่ไม่มีความสำคัญ ได้แก่ การรับโทรศัพท์ เป็นต้น

3. ภารกิจที่ไม่มีความเร่งด่วนแต่มีความสำคัญคือ ภารกิจที่ไม่ถูกจำกัดด้วยระยะเวลาแต่เป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำ ได้แก่ งานตามบทบาทหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบที่ทำเป็นประจำ

4. ภารกิจที่ไม่มีความเร่งด่วนและไม่สำคัญคือภารกิจที่ไม่ถูกจำกัดด้วยเวลาและไม่มีความสำคัญนัก ไม่ต้องตัดสินใจเร่งด่วน เป็นภารกิจที่สามารถรอได้หรือเป็นภารกิจที่ไม่ใช่หน้าที่ในความรับผิดชอบโดยตรง ได้แก่ การจัดการเกี่ยวกับเอกสาร การปิดกวาดดูแลทำความสะอาด

นอกจากนี้ประโยชน์ต่อการทำงานหากจัดระบบการบริหารเวลาให้เกิดสมดุลทำให้เพิ่มเวลาว่าง ลดความเครียด การตัดสินใจดีขึ้น งานง่ายขึ้น ลดความเสี่ยง มีประสิทธิผลและผลผลิตดีขึ้นมีความสุขกับการทำงาน เวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่าสำหรับทุกคน มนุษย์จึงมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลา

ดังนั้นบุคคลทุกคนควรใช้เวลาให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตและสังคมการทำงาน ให้มีความสุขต้องรู้จักวิธีการใช้เวลาให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตและผลงาน ด้วยวิธีการดังนี้

1. การตรงต่อเวลา เวลาเป็นเครื่องวัดความสำเร็จหรือความล้มเหลวของการทำงานเพราะการมาทำงานตรงเวลา การทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด เป็นสิ่งที่ปรารถนาของทุกหน่วยงานบุคคลที่ประสบความสำเร็จจะต้อง เป็นบุคคลที่ตรงต่อเวลา การฝึกฝนตนเองให้เป็นคนตรงต่อเวลาจึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีค่าต่อชีวิต ควรใช้วิธีการดังนี้

- 1.1 สำรวจตนเองอยู่เสมอ
- 1.2 จัดทำตารางการทำงาน
- 1.3 บันทึกการนัดหมายงาน
- 1.4 สร้างสัญญาณและสิ่งเตือนใจ
- 1.5 มอบให้คนอื่นจัดการสำหรับบุคคลที่มีงานมากต้องให้ผู้อื่นช่วยเหลือ

2. การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ เมื่อเวลานี้น้อยจึงมีค่าการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตและผลงาน จึงถือเป็นความสุขและความสำเร็จในการทำงาน ควรใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

2.1 ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่องาน อาชีพของคุณถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพราะเกี่ยวข้องกับการครองชีวิตในสังคม ซึ่งบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงานจะเป็นผู้ที่อุทิศเวลาให้กับงานอาชีพของตนมากที่สุด

2.2 ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม มนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้อง อยู่ร่วมกันกับผู้อื่น จำเป็นต้องใช้เวลาพบปะสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน และญาติมิตร สังคมในชุมชนและชีวิตการทำงานจึงจะเกิดความสุข

2.3 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

3. การประหยัดเวลา เวลาเป็นค่าต้องรู้จักการจัดการกับเวลา ไม่ใช่เวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะหลายคนต้องเสียเวลากับเรื่องที่ไร้สาระ จึงควรใช้วิธีการประหยัดเวลา ดังนี้

3.1 ลดขั้นตอนของการทำงานลง เลือกทำเฉพาะกิจกรรมที่เป็นสาระสำคัญของงาน

3.2 การกระจายงาน คือ การแบ่งงานหรือมอบความรับผิดชอบให้หลายคนช่วยกันก็จะประหยัดเวลาได้ดี

3.3 การควบคุมงาน หมายถึงการกำกับดูแลและประสานงานให้การทำงานดำเนินไปตามระยะเวลาที่กำหนด

3.4 การใช้เครื่องมือเทคโนโลยีสมัยใหม่ หมายถึง การใช้เครื่องมือทุนแรงแทนแรงงานคนและสัตว์ ก็จะช่วยประหยัดเวลาได้มาก

ทั้งนี้การบริหารเวลาที่คืนนอกจากสามารถทำงานของตนเองให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีแล้ว ยังสามารถทำงานเพื่อผู้อื่นได้ด้วยและยังได้รับความสุขจากการมีเวลาว่างของตน ซึ่งมีเทคนิคบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพและเคล็ดลับในการทำงานให้เสร็จทันเวลา ดังนี้ (บุญชัย ปัญจรัตนกรและประกาศิต ชาติบุรุษ, 2540 : 147-151)

1. การเริ่มต้นที่ดีมีความสำเร็จเกินกว่าครึ่ง ถ้าการเริ่มต้นของวันใหม่มีความสดชื่นแจ่มใส จึงควรค้นหาสิ่งที่ดีที่ตนเองชื่นชอบสักอย่าง
2. พิจารณาให้แน่นอนว่าจะอะไรสำคัญที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้อื่นปล้นเวลาหรือปล้นสิ่งสำคัญ ๆ ในชีวิตไป และจงกล้าที่จะตอบปฏิเสธ เพียงกล่าวว่า “ไม่” สั้น ๆ และง่าย ๆ
3. ตั้งเป้าหมาย การมีเป้าหมายอาจมีได้หลายเป้าหมาย ทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องงาน การเขียนเป้าหมายเหล่านั้นออกมาจะช่วยให้อุดประสงค์ของมันชัดเจนขึ้น และช่วยกำหนดทิศทางการใช้เวลาในแต่ละสัปดาห์ เดือน ปี ทศวรรษ และชั่วชีวิตได้
4. กำหนดเกณฑ์ในการใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละอย่าง เช่น การโทรศัพท์การคุยกับแขก การรับประทานอาหาร ตลอดจนเรื่องใช้จ่ายต่าง ๆ ควรกำหนดไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาเท่าไร
5. วางแผนประจำวัน ควรเขียนกิจกรรมต่าง ๆ ออกมาอย่างชัดเจนแล้ววางแผนการจัดทำเพื่อให้บรรลุผล โดยจัดลำดับความสำคัญ
6. ใช้ชีวิตอย่างสมดุล ทั้งในการพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ มีเวลาหย่อนใจพอควรเวลาให้กับตนเองและการพัฒนาจิตวิญญาณตลอดจนเรื่องที่น่าสนใจ
7. จัดลำดับความสำคัญของงานให้ชัดเจน โดยพิจารณาว่างานใดเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการโดยด่วน งานใดที่สามารถทำภายหลังได้ ไม่ต้องใช้สมองและเวลามากนัก ก็ทำภายหลังได้
8. ลงมือทำงานที่ยากที่สุด เมื่อทำงานที่ยากสำเร็จจะช่วยให้เกิดความโล่งใจและช่วยทำให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน
9. มอบหมายงาน โดยพิจารณาว่าใครที่พอจะช่วยให้ ช่วยให้มีเวลาเพิ่มขึ้น
10. ทำงานให้สำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน อย่าทำงานด้วยความยึดติด
11. ออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า
12. ตรวจสอบสิ่งที่ทำ ว่ามีความสำคัญหรือจำเป็นเพียงใดหรือเป็นเพียงความเคยชินสำรวจดูว่าถ้าตัดออกจะช่วยให้มีเวลามากยิ่งขึ้นหรือไม่
13. วางแผนฉลองความสำเร็จ เช่น ถ้างานชิ้นนี้เสร็จแล้วควรจะให้อะไรเป็นรางวัลให้สำหรับตัวเอง ซึ่งอาจเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ได้เพื่อให้เป็นขวัญและกำลังใจตัวเอง
14. ใช้ความจำช่วยประหยัดเวลาในการทำงานสูง จงควรฝึกการจดจำสิ่งต่าง ๆ

จากสาระสำคัญของการใช้เวลาให้เกิดคุณค่าต่อชีวิต ทุกคนควรมีการบริหารจัดการเวลา เพื่อให้เกิดความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน หากรู้จักการจัดการเวลาให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตและสังคม ให้มากที่สุด โดยการตรงต่อเวลา การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์และการรู้จักจัดการเวลา จะทำให้ทุกคนเกิดความสุขในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

## 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนนี้จะกล่าวถึงงานวิจัย ที่ผู้ศึกษาได้นำมาใช้โดยมีรายละเอียดดังนี้

ชลดา คล้าคลึง (2545) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในตำบลบัวขา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี จำนวน 84 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของประชาชนวัยทำงานและรายด้าน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ส่วนความแตกต่างด้านเพศและอาชีพ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ ระดับการศึกษาสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมด้านการนอนหลับและการทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (0.01)

จากการตรวจเอกสารของชลดา คล้าคลึง (2545) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในตำบลบัวขา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในกลุ่มวัยทำงานที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของการทำงานได้

ฤทัยชนก กุลสืบและวรัญญา เชื้อทอง (2550) กล่าวว่าไว้ว่าการศึกษาเรื่องพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในตำบลห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในตำบลห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 250 คน ดำเนินการศึกษาเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 58.0 อายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 44.4 สถานภาพคู่ ร้อยละ 71.2 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 60.0 อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 58.0 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,000-4,999 บาท ร้อยละ 34.0 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.6 การรับรู้ประโยชน์ของการดูแลตนเองในระดับปานกลาง ร้อยละ 72.8 รับรู้อุปสรรคของการดูแลตนเองในระดับปานกลาง ร้อยละ 72.0 ปัจจัยด้านเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน การมีโรคประจำตัว และการรับรู้ประโยชน์ของการดูแลตนเองต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน ส่วนปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส และการรับรู้อุปสรรคของการดูแลตนเองต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

จากการตรวจเอกสารของฤทัยชนก กุลสืบและวรัญญา เชื้อทอง (2550) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมและพฤติกรรมของการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งจะมีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้พฤติกรรมของแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน เช่น เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน

หทัยกาญจน์ โสตรดี และอัมพร ฉิมพลี (2550) กล่าวว่าไว้ว่าการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ความรู้ที่อยู่ในระดับดีได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ความรู้ที่อยู่ในระดับต้องปรับปรุงเป็นความรู้ที่เกี่ยวกับอาหารที่ให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ พฤติกรรมที่ดีของนักศึกษา เช่น การดื่มนมเป็นประจำทุกวัน การล้างผักผลไม้ก่อนรับประทาน การรับประทานอาหารเป็นเวลา สำหรับพฤติกรรมที่นักศึกษาต้องปรับปรุงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล วิธีการรับประทานอาหาร และการเลือกรับประทานอาหาร ได้แก่ รับประทานอาหารโดยไม่ใช้ช้อนกลาง ดื่มน้ำอัดลม และรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่

จากการตรวจเอกสารของหทัยกาญจน์ โสตรดี และอัมพร ฉิมพลี (2550) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและปัจจัยทางด้านพฤติกรรมการบริโภคในต่าง ๆ ในการนำไปใช้ในการคิดแบบสอบถามแต่ละด้าน ว่าคนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอย่างไรบ้าง การศึกษาถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตว่ามีความสอดคล้องในแง่ใดบ้าง เช่น การบริโภคนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต

กิตติยา คำพึงพรและสุภาพร แซ่นั่ว (2550) กล่าวว่าไว้ว่าการศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา พฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 200 คนจากผลการวิจัยพบว่า 1.) นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพแตกต่างกันในด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ส่วนพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง 2.) นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นปีการศึกษาที่ต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพแตกต่างกันในด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม 3.) นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีค่าใช้จ่ายรายเดือนต่างกัน ไม่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่แตกต่าง

กัน ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหารและยา ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการตรวจรักษาสุขภาพ และด้านการจัดการความเครียด ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา เพื่อให้ศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีประสิทธิภาพในการเรียนมากขึ้น
2. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรวางนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะเพศชายเนื่องจากเพศชายมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมต่ำกว่าเพศหญิง

จากการตรวจเอกสารของกิตติยา คำพิงพร และสุภาพร แซ่ฉั่ว (2550) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในด้านปัจจัยของการดำเนินชีวิตและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังสามารถนำไปใช้ในกรอบแนวคิดในด้านต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับตัวแปรที่จะตามมา วิธีการศึกษาค้นคว้าในแต่ละด้านและนำมาประยุกต์ใช้ให้มีความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิต

เกษรา ชาวนาห้วยตะโกและจิราพรณ ชื่นเจริญ (2550) กล่าวว่าไว้ว่าการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 9 ตำบลนครปฐมอำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนหมู่ที่ 9 ตำบลนครปฐม อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม และเพื่อนำผลการศึกษา ไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 9 ตำบลนครปฐม อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในพื้นที่ หมู่ที่ 9 ตำบลนครปฐม อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับลักษณะทางสังคมประชากร ทางด้านเพศ อายุ การศึกษา รายได้ของครอบครัว และอาชีพ ผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนส่วนรายได้ของครอบครัวต่อเดือนไม่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน

จากการตรวจเอกสารของเกษรา ชาวนาห้วยตะโก และจิราพรณ ชื่นเจริญ (2550) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในด้านปัจจัยทางด้านบุคคลและปัจจัยการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและการปฏิบัติตนเองให้มีชีวิตที่ดี ซึ่งสามารถไปแนวทางของการปฏิบัติที่ดีได้ การศึกษาถึงกระบวนการวิธีแนวคิดในด้านสุขภาพของคนในปัจจุบัน

กาญจนา บุญนาทิ (2551) กล่าวว่าไว้ว่าการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพประเภท Functional Drink ของสตรีวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะด้านประชากรศาสตร์ของผู้บริโภคที่มีต่อเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เพื่อศึกษาปัจจัยการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพโดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือสตรีในวัยทำงานผู้ที่เคยหรือไม่เคยเลือกซื้อเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 20 ปีแต่ไม่ถึง 25 ปี มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท โดยส่วนผสมที่เป็นสารอาหาร Q10 (คูแลพิวพรรณ) และดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญด้านการส่งเสริมการตลาดมากที่สุด รองลงมาคือปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ในขณะที่ปัจจัยด้านช่องทางการจัดจำหน่ายมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเสียค่าเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ Functional Drink ในแต่ละครั้งกว่า 100 บาท ปริมาณการซื้อต่ำกว่า 5 ขวดต่อครั้ง ความถี่ในการดื่มต่ำกว่า 5 ขวดต่อสัปดาห์ จำนวนในการดื่มในแต่ละครั้งต่ำกว่า 5 ขวดโดยพิจารณาจากราคา โดยจะดื่มเมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย โดยจะเห็นได้ว่าสภาพปัจจุบันการเลือกดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพนั้นหากมีราคาถูกนั้นจะได้รับความนิยมนิยมและควรดื่มได้ทุกโอกาส

จากการตรวจเอกสารของกาญจนา บุญนาทิ (2551) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำมาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาและเชิงปริมาณ โดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย เลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ยังสามารถนำมาเป็นแบบอย่างในการสุ่มตัวอย่างของกลุ่มคนวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานครในการวิเคราะห์อีกด้วย

สมยศ แยมเฟื่อน (2551) กล่าวว่าไว้ว่าการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานปฏิบัติการบริษัท เอเชีย นามารีน เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงานและปัจจัยความพึงพอใจในการบริหารทรัพยากรมนุษย์กับประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานปฏิบัติการบริษัท เอเชีย นามารีน เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) ผลการวิจัยพบว่าความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานของพนักงานปฏิบัติการบริษัทเอเชีย นามารีน เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) ด้านบรรยากาศในการทำงาน พนักงานมีระดับความคิดเห็นต่อสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงานกับผู้บังคับบัญชา และด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงานกับเพื่อนร่วมงาน พนักงานมีระดับความคิดเห็นต่อสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับดี ประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานปฏิบัติการบริษัท



เอเชียน มารีน เซอร์วิสเซส์จำกัด (มหาชน) ด้านปริมาณงาน ด้านคุณภาพ และด้านผลผลิต พบว่า พนักงานมีระดับประสิทธิภาพในการทำงานโดยรวมแต่ละด้านอยู่ในระดับดี

จากการตรวจเอกสารของสมยศ เข้มเฟื่อน (2551) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำมาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของการทำงานและการปฏิบัติงานภายในองค์กร โดยให้มีคุณภาพมากที่สุด

เกษรี สร้อยมณีวรรณ (2553) กล่าวว่าไว้ว่าการศึกษารื่องตัวกำหนดประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานธนาคารออมสินเขตลำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาตัวกำหนดประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานธนาคารออมสินเขตลำปาง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวกำหนดกับประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานธนาคารออมสินเขตลำปาง ผลการศึกษพบว่า ตัวกำหนดประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานธนาคารออมสินเขตลำปางในด้านลักษณะของงานส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานด้านความถูกต้องในการทำงานและด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 แต่ในขณะที่เดียวกันไม่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงานและด้านการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ส่วนตัวกำหนดด้านความก้าวหน้าในการทำงานส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ในทางตรงกันข้ามไม่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานด้านความถูกต้องในการทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงานและด้านการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และตัวกำหนดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานด้านความถูกต้องในการทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงานและด้านการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ในทางตรงกันข้ามไม่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน

จากการตรวจเอกสารของเกษรี สร้อยมณีวรรณ (2553) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำมาเป็นแนวทางในด้านของประสิทธิภาพของการทำงานว่ามีตัวกำหนดและตัวชี้วัดในด้านใดบ้าง นอกจากนี้ยังสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบของแบบสอบถามได้อีกด้วย

กิตติภณ บุญช่วย (2553) ได้ศึกษา พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอ นางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ในด้านร่างกายและด้านจิตใจ รวม 6 ด้าน ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านนันทนาการ ด้านการพักผ่อนและนอนหลับ ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง และด้านการขจัดความเครียด

กลุ่มตัวอย่าง คือประชากรที่เป็นผู้บริหารและพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคในสังกัดอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 113 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมี 3 ลักษณะ คือ แบบตรวจสอบรายการ (Check List) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และแบบปลายเปิด (Open Form) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.6673 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตัวเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการออกกำลังกาย 2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนมากต้องการให้การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจัดให้มีการออกกำลังกายให้กับพนักงาน ตามวัย อายุ หลังเลิกงาน การจัดสถานที่ออกกำลังกาย การจัดอุปกรณ์กีฬาตามประเภทการออกกำลังกายและผู้บริหารทุกระดับเป็นผู้นำด้านการดูแลสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านคุณธรรม ด้านยุติธรรมและด้านจริยธรรม

จากการตรวจสอบเอกสารของกิตติภณ บุญช่วย (2553) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำมาใช้เป็นเพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านร่างกายและด้านจิตใจได้

ฉลอง อภิวงค์ (2554) กล่าวไว้ว่าการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2553 เพศชายและเพศหญิงทุกชั้นปี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้แตกต่างกัน ส่วนด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงชั้นปีต่างกัน มีเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนด้านความรู้และด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

จากการตรวจสอบเอกสารของฉลอง อภิวงค์ (2554) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำมาเป็นแนวทางในด้านของปัจจัยการออกกำลังกาย ว่าปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอย่างไรบ้าง สำหรับการออกกำลังกาย มีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมากแค่ไหนและสามารถนำไปใช้ในออกแบบของแบบสอบถามได้

พรพรรณ ป้อมสุข (2554) กล่าวไว้ว่าการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กันในกลุ่มประชาชนวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรีที่มีอายุระหว่าง 15 - 59 ปี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสอง

กลุ่มมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งมีระดับของพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างคือ ปัจจัยนำด้านชีวสังคม ได้แก่ เพศและอายุ ปัจจัยนำด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ ปัจจัยเอื้ออำนวยด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนจากบุคคลนั้น มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนั้น ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพควรให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้อง โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วม และมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิต ซึ่งจะสามารถทำให้ประชาชนปฏิบัติพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องและยั่งยืน

จากการตรวจเอกสารของพรพรรณ ป้อมสุข (2554) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำมาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ช่วงอายุของกลุ่มวัยทำงานในปัจจุบันด้านบุคคลและเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิต ศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้าน สังคม จิตวิทยาและด้านแรงสนับสนุน ว่ามีความสัมพันธ์ สอดคล้องกัน และวิธีการของการบริโภคที่มีผลต่อสุขภาพ

อภิญาธรรม จรุงฤกษ์ (2554) กล่าวว่าไว้ว่าการศึกษาเรื่องการเปิดรับสื่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคในกรุงเทพมหานคร ในการลดภาวะโลกร้อน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดรับสื่อ รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคในกรุงเทพมหานคร ในการลดภาวะโลกร้อน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 21 - 30 ปี มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนและมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001 - 20,000 บาท มีความถี่ในการรับสื่อโดยรวมในระดับ 3 - 5 ครั้งต่ออาทิตย์ มีปริมาณในการรับสื่อโดยรวมรับสื่อในระดับมาก ผู้ตอบแบบสอบถามมีรูปแบบการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับสังคม ด้านกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างบ่อย ด้านความสนใจโดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยและพบว่ามีพฤติกรรมในการลดภาวะโลกร้อนโดยรวม อยู่ที่ระดับทำบ่อยครั้ง

จากการตรวจเอกสารของอภิญาธรรม จรุงฤกษ์ (2554) ได้ศึกษาพบว่าสามารถนำมาใช้เป็นรูปแบบของการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับทางด้านสังคม กิจกรรมและความสนใจ ของกลุ่มคนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ว่ามีความสนใจในด้านต่าง ๆ ไปในทิศทางไหน การศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคในการเปิดรับสื่อ

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาในครั้งนี้มีวิธีการศึกษา โดยใช้ข้อมูลปฐมภูมิศึกษาจากกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งใช้ประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ตัวอย่าง และข้อมูลทุติยภูมิที่ได้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น ข้อมูลของหน่วยราชการ ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งให้ผลการสำรวจมีความใกล้เคียงความถูกต้องและเหมาะสมที่สุดและนำไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งการวิเคราะห์เชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เชิงปริมาณ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่สนใจ คือ กลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ไม่สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้ทั้งหมด โดยในครั้งนี้จึงได้ใช้วิธีการเลือกขนาดตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling)

**ขนาดตัวอย่าง** ในการศึกษานี้ จะคำนวณจากสูตรการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ทราบจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างที่แน่นอน จึงใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณหาขนาดตัวอย่างดังนี้ (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2550 : 48)

$$n = \frac{P(1-P)(Z^2)}{e^2}$$

โดยที่

- |   |     |   |
|---|-----|---|
| n | แทน | ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง                            |
| P | แทน | ค่าเปอร์เซ็นต์ที่ต้องการจะสุ่มตัวอย่าง          |
| e | แทน | ค่าเปอร์เซ็นต์ความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง |

Z แทน ระดับความเชื่อมั่น ที่ผู้ศึกษากำหนดไว้ ผู้ศึกษาใช้ความเชื่อมั่น 95% มีค่าเท่ากับ 1.96

$$n = \frac{(0.5)(1 - 0.5) (1.96)^2}{(0.05)^2}$$

$$= 384.16 \text{ หรือ } 385 \text{ ตัวอย่าง}$$

จากการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเท่ากับ 385 คน และเพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการตอบแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ ผู้ศึกษาจึงสำรองกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีก 15 คน รวมขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน

### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เครื่องมือที่ผู้ศึกษาเลือกใช้คือ แบบสอบถาม ซึ่งผู้ศึกษาได้สร้างเครื่องมือโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการทำแบบสอบถาม
2. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษาที่กำหนดไว้
3. สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเพื่อนำมาวิเคราะห์

แบบสอบถามจากที่ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษานี้ประกอบด้วย คำถามประเภทต่าง ๆ โดยแบ่งออกได้เป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะของคำถามปลายปิด (Close-Ended Questions) แบบให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว (Multiple Choice Question) มีจำนวน 6 ข้อ

1. เพศ เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว (Multiple Choice Questions)
2. อายุ เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว (Multiple Choice Questions)
3. ระดับการศึกษา เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว (Multiple Choice Questions)
4. สถานภาพ เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว (Multiple Choice Questions)
5. รายได้ต่อเดือน เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว (Multiple Choice Questions)
6. อาชีพ เป็นคำถามแบบให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว (Multiple Choice Questions)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน เป็นคำถามปลายปิด (Close-Ended Questions) โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการบริโภคอาหาร
2. ด้านการออกกำลังกาย
3. ด้านการพักผ่อน

คำถามในส่วนที่ 2 ใช้ระดับการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาค (Interval Scale) เป็นการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดระดับสเกลแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้ให้น้ำหนักของการประเมินค่าดังนี้

ระดับคะแนน 5	หมายถึง	เป็นประจำ
ระดับคะแนน 4	หมายถึง	เป็นส่วนใหญ่
ระดับคะแนน 3	หมายถึง	เป็นบางครั้งบางคราว
ระดับคะแนน 2	หมายถึง	นาน ๆ ครั้ง
ระดับคะแนน 1	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลย

ส่วนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับประสิทธิภาพการทำงานเป็นคำถามปลายปิด (Close-Ended Questions) โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ความถูกต้องในการทำงาน
2. การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน
3. ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน

คำถามในส่วนที่ 3 แบ่งเป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาค (Interval Scale) เป็นการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดระดับสเกลแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้ให้น้ำหนักของการประเมินค่าดังนี้

5 คะแนน	หมายถึง	ประสิทธิภาพการทำงานอยู่ในระดับ มากที่สุด
4 คะแนน	หมายถึง	ประสิทธิภาพการทำงานอยู่ในระดับ มาก
3 คะแนน	หมายถึง	ประสิทธิภาพการทำงานอยู่ในระดับ ปานกลาง
2 คะแนน	หมายถึง	ประสิทธิภาพการทำงานอยู่ในระดับ น้อย
1 คะแนน	หมายถึง	ประสิทธิภาพการทำงานอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 เป็นคำถามแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

**การแปลผล (Interpretation)** การอภิปรายผลการศึกษาลักษณะแบบสอบถามที่ใช้ใน ระดับการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาค (Interval Scale) เป็นการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งเกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการอภิปรายผลจากการคำนวณโดยใช้สูตรการ คำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้นดังนี้ (พิมพา หิรัญกิตติ, 2552 : 98)

$$\begin{aligned} \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด} - \text{ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} = 0.80 \end{aligned}$$

แสดงเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยในแบบสอบถามด้านพฤติกรรมกรร ดำเนินชีวิต โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	4.21 - 5.00	หมายถึง	เป็นประจำ
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	3.41 - 4.20	หมายถึง	เป็นส่วนใหญ่
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	2.61 - 3.40	หมายถึง	เป็นบางครั้งบางคราว
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.81 - 2.60	หมายถึง	นาน ๆ ครั้ง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.00 - 1.80	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลย

แสดงเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยในแบบสอบถามด้านประสิทธิภาพการ ทำงาน โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	4.21 - 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	3.41 - 4.20	หมายถึง	มาก
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	2.61 - 3.40	หมายถึง	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.81 - 2.60	หมายถึง	น้อย
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.00 - 1.80	หมายถึง	น้อยที่สุด

#### การสร้างเครื่องมือวิจัย

- เมื่อสร้างแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ทำการศึกษาค้นคว้าได้นำเสนอต่ออาจารย์ ปรึกษาเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของเครื่องมือและข้อเสนอแนะ
- นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาในการตอบ แบบสอบถาม
- แบบสอบถามที่ทำการแก้ไขเรียบร้อยแล้วส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาดำเนินการตรวจสอบอีก ครั้งเป็นครั้งสุดท้ายถึงความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามที่ได้ไปทำการทดลอง (Try-Out) กับผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จำนวนผู้ใช้บริการ จำนวน 30 ตัวอย่าง เพื่อนำมาหาความเชื่อมั่นโดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach

4.1 ตรวจสอบภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม (Questionnaires) ว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อ่านแล้วเข้าใจหรือไม่ มีปัญหาในการตอบแบบสอบถามบางบางประการ

4.2 ตรวจสอบคำถามที่ใช้ในแบบสอบถามว่า ทำให้ตอบแบบสอบถามเข้าใจตรงกับ เนื้อหาที่ผู้ทำการศึกษาต้องการหรือไม่

4.3 เพื่อวัดค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของข้อมูลในแบบสอบถาม โดยใช้ผลลัพธ์ ของค่าอัลฟา (Alpha Coefficient) ที่ได้แสดงถึงระดับความคงที่ของแบบสอบถาม โดยจะต้องมีค่า มากกว่า 0.70 แสดงว่าสามารถนำแบบสอบถามชุดนี้ไปใช้ได้และในการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของ แบบสอบถามชุดนี้ได้ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.891

5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขไปใช้เก็บข้อมูลจริง

#### วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาสุ่มเลือกสถานที่ ที่ใช้เป็นการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีเลือกเพื่อสำรวจ ข้อมูลในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร มีการเขียนหมายเลขกำกับในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร ในแต่ละเขตก่อนแล้วจึงจับฉลากขึ้นมา 5 เขต จากทั้งหมด 50 เขต ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ บางแค บางเขน จตุจักร จอมทอง สายไหม

ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกสถานที่ในการ เก็บแบบสอบถามของแต่ละเขตที่ได้มาจากขั้นตอนที่ 1 โดยการศึกษาในครั้งนี้เลือกเก็บข้อมูลที่ ศูนย์การค้า เนื่องจากในแต่ละสถานที่นั้นเป็นจุดที่มีประชากรหนาแน่น มีกลุ่มเป้าหมายที่มีช่วงอายุ รายได้ ระดับการศึกษา และสถานภาพที่แตกต่างกัน ทำให้มีความหลากหลายของลักษณะ ประชากรศาสตร์ สิ่งสามารถทำการเก็บข้อมูลของประชากรได้ดี โดยในวันจันทร์ถึงวันศุกร์จะทำการ เก็บข้อมูลในช่วงหลังเลิกงานและวันเสาร์ อาทิตย์ จะเก็บข้อมูลในช่วงเวลาศูนย์การค้าเปิด ให้บริการ

ขั้นตอนที่ 3 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควตา (Quota Sampling) เพื่อให้ได้ จำนวนตัวอย่างที่จะเก็บข้อมูลในแต่ละสถานที่ ที่เลือกไว้ในขั้นตอนที่ 2 โดยการกำหนดขนาดกลุ่ม ตัวอย่างในแต่ละสถานที่ที่ถูกเลือก ทำการสุ่มสำรวจ 5 เขต เขตละ 80 ชุด



$$\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละสถานที่} = \frac{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด}}{\text{จำนวนสถานที่ที่ถูกเลือก}}$$

$$\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละสถานที่} = \frac{400}{5} = 80$$

ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละสถานที่ ที่ถูกเลือกเท่ากับ 80 คนดังนี้

ลำดับ	เขตพื้นที่	จำนวนตัวอย่าง(คน)
1	เขตบางแค	80
2	เขตบางเขน	80
3	เขตจตุจักร	80
4	เขตจอมทอง	80
5	เขตสายไหม	80
รวม		400

ขั้นตอนที่ 4 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยอาศัยความสะดวก (Convenience Sampling) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บข้อมูลตามสถานที่ที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละเขต

### 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยมุ่งศึกษาผลกระทบของพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร ได้ทำการศึกษาประชากรในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจากแหล่งข้อมูล (Source of data) ดังนี้

1. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ตัวอย่างโดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้คือ การขอความร่วมมือจากกลุ่มวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน โดยแบ่งตามสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเขต จำนวนเท่ากันทั้ง 5 เขต เขตละ 80 ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม

2. แหล่งข้อมูลทางทุติยภูมิ (Secondary data) โดยการรวบรวมทั้งข้อมูลที่รวบรวมจากตำรา วารสาร นิตยสาร หนังสือพิมพ์ สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการศึกษา

### 3.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาทำการประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยคำนวณตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. การนำแบบสอบถามที่ได้ทำการเก็บรวบรวมมาตรวจสอบความถูกต้องและจัดหมวดหมู่ในการวิเคราะห์

2. นำข้อมูลที่ได้มาลงรหัสตัวเลขตามที่กำหนดไว้

3. บันทึกข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์

4. ทำการประมวลผลข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

5. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ดังนี้

5.1 นำข้อมูลของแบบสอบถามส่วนที่ 1 ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาคำนวณหาค่าความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage)

5.2 นำข้อมูลของแบบสอบถามส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.3 นำข้อมูลของแบบสอบถามส่วนที่ 3 ประสิทธิภาพการทำงาน มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

6. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) โดยการนำข้อมูลในแบบสอบถามมาทดสอบสมมติฐานทางสถิติดังนี้

6.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน โดยวิธีสถิติทดสอบค่า Independent Sample t-test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA) หรือ ค่าเอฟ (F-test) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 และถ้าผลการทดสอบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแล้ว ต้องทำการทดสอบรายคู่ โดยใช้วิธี Least Significant Difference : LSD ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.3 ทดสอบความสัมพันธ์ (Pearson Correlation) เป็นค่าที่ใช้วัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ชุด ข้อมูลที่ใช้จะต้องเป็นชนิดอันตรภาค (Interval data) และข้อมูลชนิดอัตราส่วน (Ratio data) ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ก่อนนำไปวิเคราะห์ทำการประมวลผลข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการศึกษา เพื่อหาค่าสถิติมีดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) หรือ ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. (Standard Deviation) ตามลักษณะตัวแปร ดังนี้

1.1 ค่าสถิติร้อยละ (Percentage) ใช้สำหรับแปลความหมายของข้อมูลทั่วไป โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2538 : 136)

$$P = \frac{f \times 100}{n}$$

เมื่อ P แทน ค่าสถิติร้อยละ

F แทน ความถี่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นร้อยละ

N แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541 : 34)

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ  $\bar{x}$  = ค่าเฉลี่ย

$\sum fx$  = ผลรวมของค่าความถี่ทั้งหมด

f = ค่าความถี่

x = จุดกึ่งกลางของอันตรภาคชั้น

N = จำนวนข้อมูลทั้งหมด

1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตรดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541 : 65)

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ S แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

x แทน ข้อมูลแต่ละจำนวน

$\bar{x}$  แทน ค่าเฉลี่ยของข้อมูลในชุดนั้น

N แทน จำนวนข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

## 2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics Analysis)

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน โดยวิธีสถิติทดสอบค่า Independent Sample t-test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541 : 165) ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541 : 144) และถ้าผลการทดสอบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแล้ว ต้องทำการทดสอบเป็นรายคู่ต่อไปเพื่อดูว่าคู่ใดบ้างที่แตกต่างกัน โดยใช้วิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD) (ชูศักดิ์ วงศ์รัตน์, 2534 : 322-324) ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่าที่ใช้วัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจะเรียกว่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Pearson Product Moment Correlation Coefficient เป็นค่าที่ใช้วัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ชุด ข้อมูลที่ใช้จะต้องเป็นชนิดอันตรภาค (Interval data) และข้อมูลชนิดอัตราส่วน (Ratio data) ที่เป็นไปตามข้อตกลงที่ว่า ข้อมูลจะต้องได้มาจากข้อมูลที่มีการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normality assumption) ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ พฤติกรรมการดำเนินชีวิต ทั้ง 3 ด้าน กับ ประสิทธิภาพการทำงาน ทั้ง 3 ด้าน

โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จะมีค่าระหว่าง  $-1 < r < 1$  ความหมายของค่า  $r$  สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ค่า  $r$  เป็นลบ แสดงว่า  $x$  และ  $y$  มีความสัมพันธ์กันในทิศทางตรงกันข้ามกัน คือ ถ้า  $X$  เพิ่มขึ้น  $Y$  จะลด แต่ถ้า  $X$  ลด  $Y$  จะเพิ่ม
2. ค่า  $r$  เป็นบวก แสดงว่า  $x$  และ  $y$  มีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกันคือ ถ้า  $X$  เพิ่มขึ้น  $Y$  จะเพิ่มขึ้นด้วย แต่ถ้า  $X$  ลด  $Y$  จะลดลงด้วย
3. ค่า  $r$  มีค่าเข้าใกล้ 1 หมายถึง  $x$  และ  $y$  มีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกัน และมีความสัมพันธ์กันมาก
4. ค่า  $r$  มีค่าเข้าใกล้ -1 หมายถึง  $x$  และ  $y$  มีความสัมพันธ์กันในทิศทางตรงกันข้าม และมีความสัมพันธ์กันมาก
5. ค่า  $r$  เท่ากับ 0 แสดงว่า  $x$  และ  $y$  ไม่มีความสัมพันธ์กันเลย

6. ค่า  $r$  เข้าใกล้ 0 แสดงว่า  $x$  และ  $y$  ไม่มีความสัมพันธ์กันน้อยและมีค่าระดับความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ดังนี้

ค่าระดับความสัมพันธ์	ระดับความสัมพันธ์
0.81 - 1.00	สูงมาก
0.61 - 0.80	ค่อนข้างสูง
0.41 - 0.60	ปานกลาง
0.21 - 0.40	ค่อนข้างต่ำ
0.01 - 0.20	ต่ำมาก



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการศึกษาเรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมกราดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 400 ตัวอย่างซึ่งผู้ศึกษาได้กำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความเข้าใจในการแปลความหมาย ได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง
Mean	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงความถี่แบบที (t-Distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงความถี่แบบเอฟ (F-Distribution)
SS	แทน	ค่าผลรวมของคะแนนกำลังสอง (Sum of Squares)
df	แทน	ค่าองศาแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสอง (Mean of Squares)
$H_0$	แทน	สมมติฐานหลัก
$H_1$	แทน	สมมติฐานรอง
LSD	แทน	Least Significant Difference
Sig.	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญของสถิติทดสอบ (Significant)
*	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (95 เปอร์เซ็นต์)

#### 4.1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 ตัวอย่าง โดยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยด้านลักษณะบุคคลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรด้าเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

#### 4.2 ผลการวิเคราะห์

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านลักษณะบุคคลทั่วไปของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน อาชีพ

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวน (ความถี่) และร้อยละปัจจัยด้านลักษณะบุคคลทั่วไป

เพศ	จำนวนตัวอย่าง(คน)	ร้อยละ
ชาย	164	41.0
หญิง	236	59.0
รวม	400	100.0
อายุ	จำนวนตัวอย่าง(คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 22 ปี	85	21.2
23 - 32 ปี	111	27.7
33 - 42 ปี	99	24.8
43 - 52 ปี	55	13.8
53 ปีขึ้นไป	50	12.5
รวม	400	100.0
สถานภาพ	จำนวนตัวอย่าง(คน)	ร้อยละ
โสด	181	45.3
สมรส	192	48.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

สถานภาพ	จำนวนตัวอย่าง(คน)	ร้อยละ
หย่าร้าง	27	6.7
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
ระดับการศึกษา	จำนวนตัวอย่าง(คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	124	31.0
ปริญญาตรี	186	46.4
ปริญญาโท	55	13.8
ปริญญาเอก	35	8.8
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
รายได้ต่อเดือน	จำนวนตัวอย่าง(คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 10,000 บาท	70	17.5
10,001 - 20,000 บาท	143	35.8
20,001 - 30,000 บาท	117	29.3
30,001 - 40,000 บาท	34	8.4
40,001 - 50,000 บาท	25	6.2
มากกว่า 50,001 บาทขึ้นไป	11	2.7
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
อาชีพ	จำนวนตัวอย่าง(คน)	ร้อยละ
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	108	27.0
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	131	32.8
พนักงานบริษัทเอกชน	83	20.8
รับจ้างอิสระ	60	15.0
อื่นๆ	18	4.4
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 4.1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านลักษณะบุคคลทั่วไปของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 ตัวอย่างพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 รองลงมาเป็นเพศชาย มีจำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 41.0 อายุ 23 - 32 ปี



มีจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7 รองลงมาคืออายุ 33 - 42 ปี มีจำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8 สถานภาพสมรส มีจำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมาคือสถานภาพโสด มีจำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3 ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีจำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4 รองลงมา มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีจำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 รายได้ต่อเดือน 10,001 - 20,000 บาท มีจำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 รองลงมาคือรายได้ต่อเดือน 20,001 - 30,000 บาท มีจำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 อาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 32.8 รองลงมาคืออาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีจำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0

## ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน

ตารางที่ 4.2 แสดง ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ด้านการบริโภคอาหาร

ด้านการบริโภคอาหาร	ระดับความคิดเห็น					Mean	S.D.	แปลผล	อันดับ
	เป็นประจำ	เป็นส่วนใหญ่	เป็นบางครั้ง บางคราว	นานครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย				
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)				
1. ในการเลือกรับประทานอาหาร	59	165	152	21	3	3.64	0.82	มาก	(2)
คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่	14.8%	41.3%	38.0%	5.3%	0.8%				
2. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน	83	136	160	20	1	3.70	0.86	มาก	(1)
	20.0%	34.0%	40.0%	5.0%	0.3%				
3. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ	51	171	121	49	8	3.52	0.93	มาก	(3)
	12.8%	42.8%	30.3%	12.3%	2.0%				
4. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว	52	156	142	43	7	3.51	0.91	มาก	(4)
	13.0%	39.0%	35.5%	10.8%	1.8%				
5. ท่านจะดูแลสุขภาพ วันที่ผลิตในการเลือกซื้ออาหารที่บรรจุสำเร็จ	45	141	168	29	17	3.42	0.93	มาก	(5)
	11.3%	35.3%	42.0%	7.3%	4.3%				
รวม						3.56	0.89	มาก	

จากตารางที่ 4.2 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการดำเนินชีวิต ด้านการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มวัยทำงาน มีระดับความคิดเห็นด้านการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.56 (S.D = 0.89) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าระดับความคิดเห็นมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.42 - 3.70 โดยเรียงลำดับความคิดเห็นจากค่าเฉลี่ยมากที่สุดไป

หาค่าน้อยที่สุด ดังนี้ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน มีค่าเฉลี่ย 3.70 (S.D = 0.86) ในการเลือกรับประทานอาหารคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ มีค่าเฉลี่ย 3.64 (S.D = 0.82) ท่านรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ มีค่าเฉลี่ย 3.52 (S.D = 0.93) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว มีค่าเฉลี่ย 3.51 (S.D = 0.91) และคุณลาก อย. วันที่ผลิตในการเลือกซื้ออาหารที่บรรจุสำเร็จ มีค่าเฉลี่ย 3.42 (S.D = 0.93)

**ตารางที่ 4.3** แสดง ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามด้านการออกกำลังกาย

ด้านการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น					Mean	S.D.	แปลผล	อันดับ
	เป็นประจำ	เป็นส่วนใหญ่	เป็นบางครั้ง บางคราว	นานครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย				
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)				
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	30 7.5%	54 13.5%	105 26.3%	118 29.5%	93 23.3%	2.53	1.20	น้อย	(5)
2. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที	13 3.3%	106 26.5%	171 42.8%	74 18.5%	36 9.0%	2.96	0.97	ปานกลาง	(3)
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5-10 นาที	26 6.5%	108 27.0%	141 35.3%	85 21.3%	40 10.0%	2.99	1.07	ปานกลาง	(2)
4. ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย 5-10 นาที	26 6.5%	115 28.8%	133 33.3%	89 22.3%	37 9.3%	3.01	1.07	ปานกลาง	(1)
5. ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออกทั้งตัว	33 8.3%	55 13.8%	176 44.0%	94 23.5%	42 10.5%	2.86	1.05	ปานกลาง	(4)
<b>รวม</b>						<b>2.87</b>	<b>1.07</b>	<b>ปานกลาง</b>	

จากตารางที่ 4.3 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการดำเนินชีวิต ด้านการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มวัยทำงาน มีระดับความคิดเห็นด้านการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ย 2.87 (S.D = 1.07) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าระดับความคิดเห็นน้อยถึงปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.53 - 3.01 โดยเรียงลำดับความคิดเห็นจากค่าเฉลี่ยมากที่สุดไปหาค่าน้อยที่สุด ดังนี้ ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย 5-10 นาที มีค่าเฉลี่ย 3.01 (S.D = 1.07) อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5-10 นาที มีค่าเฉลี่ย 2.99 (S.D = 1.07) ออก

กำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที มีค่าเฉลี่ย 2.96 (S.D = 0.97) ออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออก  
ทั้งตัว มีค่าเฉลี่ย 2.86 (S.D = 1.05) และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง มีค่าเฉลี่ย 2.53  
(S.D = 1.20)

**ตารางที่ 4.4** แสดง ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ด้านการ  
พักผ่อน

ด้านการพักผ่อน	ระดับความคิดเห็น					Mean	S.D.	แปล ผล	อันดับ
	เป็นประจำ (5)	เป็นส่วน ใหญ่ (4)	เป็น บางครั้ง (3)	นานครั้ง (2)	ไม่ปฏิบัติ เลย (1)				
1. ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง	120 30.0%	75 18.8%	116 29.0%	49 14.8%	30 7.5%	3.49	1.26	มาก	(4)
2. ท่านพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง	131 32.8%	98 24.5%	114 28.5%	39 9.8%	18 4.5%	3.71	1.15	มาก	(1)
3. ท่านทำกิจกรรม ร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัว เช่น ดูทีวี	76 19.0%	136 34.0%	138 34.5%	34 8.5%	16 4.0%	3.56	1.02	มาก	(3)
4. ท่านใช้เวลาว่างไป เที่ยวต่างจังหวัด	75 18.8%	164 41.0%	129 32.3%	27 6.8%	5 1.3%	3.69	0.89	มาก	(2)
<b>รวม</b>						<b>3.61</b>	<b>1.08</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.4 แสดงจำนวน(ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการดำเนินชีวิต ด้านการพักผ่อน พบว่ากลุ่มวัยทำงาน มีระดับความคิดเห็นด้านการพักผ่อน โดยรวมอยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ย 3.61 (S.D = 1.08) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าระดับความคิดเห็น มาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.49 - 3.71 โดยเรียงลำดับความคิดเห็นจากค่าเฉลี่ยมากที่สุดไปหาค่าน้อยที่สุด ดังนี้ พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง มีค่าเฉลี่ย 3.71 (S.D = 1.15) ใช้เวลาว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด มีค่าเฉลี่ย 3.69 (S.D = 0.89) ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่น ดูทีวี มีค่าเฉลี่ย 3.56 (S.D = 1.02) นอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ย 3.49 (S.D = 1.26)

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน เกี่ยวกับ พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน โดยภาพรวม

พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน	Mean	S.D.	แปลผล	อันดับ
1. ด้านการบริโภคอาหาร	3.56	0.89	มาก	(2)
2. ด้านการออกกำลังกาย	2.87	1.07	ปานกลาง	(3)
3. ด้านการพักผ่อน	3.61	1.08	มาก	(1)
ความคิดเห็นโดยภาพรวม	3.35	1.01	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.5 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการดำเนินชีวิต ที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน ในภาพรวม พบว่ากลุ่มวัยทำงานมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.35 (S.D = 1.01) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าระดับความคิดเห็นในระดับปานกลางถึงมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.87 - 3.61 โดยระดับความคิดเห็นมากอันดับแรก คือ ด้านการพักผ่อน มีค่าเฉลี่ย 3.61 (S.D = 1.08) รองลงมา คือ ด้านการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ย 3.56 (S.D = 0.89) และด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.87 (S.D = 1.07)

### ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน

ตารางที่ 4.6 แสดง ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามด้านความถูกต้องในการทำงาน

ด้านความถูกต้องในการทำงาน	ระดับความคิดเห็น					Mean	S.D.	แปลผล	อันดับ
	เป็นประจำ	เป็นส่วนใหญ่	เป็นบางครั้ง	นานครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย				
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)				
1. มีความตั้งใจในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงและถูกต้อง	102 25.5%	144 36.0%	116 29.0%	29 7.3%	9 2.3%	3.75	0.99	มาก	(1)
2. ปฏิบัติงานถูกต้องตามระเบียบข้อบังคับของบริษัท	110 27.5%	117 29.3%	133 33.3%	29 7.3%	11 2.8%	3.71	1.03	มาก	(2)
3. มีการตรวจสอบผลงานให้มีความถูกต้องครบถ้วน ประณีตและเรียบร้อย	49 12.3%	150 37.5%	147 36.8%	34 8.5%	20 5.0%	3.43	0.98	มาก	(3)
รวม						3.63	1.00	มาก	

จากตารางที่ 4.6 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน ด้านความถูกต้องในการทำงาน พบว่ากลุ่มวัยทำงาน มีระดับความคิดเห็นด้านความถูกต้องในการทำงาน โดยรวมอยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ย 3.63 (S.D = 1.00) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าระดับความคิดเห็นมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.43 - 3.75 โดยเรียงลำดับความคิดเห็นจากค่าเฉลี่ยมากที่สุดไปหาค่าน้อยที่สุด ดังนี้ มีความตั้งใจในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงและถูกต้อง มีค่าเฉลี่ย 3.75 (S.D = 0.99) ปฏิบัติงานถูกต้องตามระเบียบข้อบังคับของบริษัท มีค่าเฉลี่ย 3.71 (S.D = 1.03) ปฏิบัติงาน มีการตรวจสอบผลงานให้มีความถูกต้องครบถ้วน ประณีตและเรียบร้อย มีค่าเฉลี่ย 3.43 (S.D = 0.98)

ตารางที่ 4.7 แสดง ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน

ด้านการบรรลุ วัตถุประสงค์ในการ ทำงาน	ระดับความคิดเห็น					Mean	S.D.	แปล ผล	อันดับ
	เป็น ประจำ (5)	เป็น ส่วนใหญ่ (4)	เป็น บางครั้ง (3)	นาน ครั้ง (2)	ไม่ ปฏิบัติ เลย (1)				
1. ทำงานสำเร็จตาม เป้าหมายที่ได้กำหนด ไว้	56 14.0%	119 29.8%	168 42.0%	38 9.5%	19 4.8%	3.39	1.00	ปาน กลาง	(1)
2. ผลงานของท่าน ได้รับความพอใจจาก ผู้บังคับบัญชาและ ผู้ร่วมงาน	74 18.5%	104 26.0%	139 34.8%	51 12.8%	32 8.0%	3.34	1.16	ปาน กลาง	(2)
<b>รวม</b>						<b>3.37</b>	<b>1.08</b>	<b>ปาน กลาง</b>	

จากตารางที่ 4.7 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน พบว่ากลุ่มวัยทำงาน มีระดับความคิดเห็นด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน โดยรวมอยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ย 3.37 (S.D = 1.08) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าระดับความคิดเห็นปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.34 - 3.39 โดยเรียงลำดับความคิดเห็นจากค่าเฉลี่ยมากที่สุดไปหาค่าน้อยที่สุด ดังนี้ มีทำงานสำเร็จตามเป้าหมาย

ที่ได้กำหนดไว้ มีค่าเฉลี่ย 3.39 (S.D = 1.00) ผลงานของท่านได้รับความพอใจจากผู้บังคับบัญชาและผู้ร่วมงานมีค่าเฉลี่ย 3.34 (S.D = 1.16)

ตารางที่ 4.8 แสดง ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน

ด้านความสำเร็จตรง เวลา ในการทำงาน	ระดับความคิดเห็น					Mean	S.D.	แปล ผล	อันดับ
	เป็น ประจำ	เป็น ส่วน ใหญ่	เป็น บางครั้ง บาง คราว	นาน ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย				
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)				
1. ทำงานเสร็จทัน ตามเวลาที่กำหนด	51 12.8%	104 26.0%	144 36.0%	62 15.5%	39 9.8%	3.17	1.14	ปาน กลาง	(4)
2. มีการจัดทำตาราง การนัดหมายงาน	54 13.5%	124 31.0%	129 32.3%	57 14.3%	36 9.0%	3.26	1.14	ปาน กลาง	(3)
3. มีความตั้งใจจะ ทำงานให้เสร็จก่อน เวลาที่กำหนด	84 21.0%	103 25.8%	129 32.3%	53 13.3%	31 7.8%	3.39	1.18	ปาน กลาง	(1)
4. มีการบริหารเวลา ในการทำงาน	72 18.0%	109 27.3%	145 36.3%	40 10.0%	34 8.5%	3.36	1.14	ปาน กลาง	(2)
<b>รวม</b>						<b>3.30</b>	<b>1.15</b>	<b>ปาน กลาง</b>	

จากตารางที่ 4.8 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน พบว่ากลุ่มวัยทำงาน มีระดับความคิดเห็นด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ย 3.30 (S.D = 1.15) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าระดับความคิดเห็นปานกลาง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.17 - 3.39 โดยเรียงลำดับความคิดเห็นจากค่าเฉลี่ยมากที่สุดไปหาค่าน้อยที่สุด ดังนี้ มีความตั้งใจจะทำงานให้เสร็จก่อนเวลาที่กำหนด มีค่าเฉลี่ย 3.39 (S.D = 1.18) มีการบริหารเวลาในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย 3.36 (S.D = 1.14) มีการจัดทำตารางการนัดหมายงาน มีค่าเฉลี่ย 3.26 (S.D = 1.14) และทำงานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด มีค่าเฉลี่ย 3.17 (S.D = 1.14)

ตารางที่ 4.9 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน เกี่ยวกับ ประสิทธิภาพการทำงาน  
กลุ่มวัยทำงาน โดยภาพรวม

ประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัย ทำงาน	Mean	S.D.	แปลผล	อันดับ
1. ด้านความถูกต้องในการทำงาน	3.63	1.00	มาก	(1)
2. ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ใน การทำงาน	3.37	1.08	ปานกลาง	(2)
3. ด้านความสำเร็จตรงเวลา ในการทำงาน	3.30	1.15	ปานกลาง	(3)
<b>ความคิดเห็นโดยภาพรวม</b>	<b>3.43</b>	<b>1.08</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.9 แสดงจำนวน (ความถี่) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประสิทธิภาพการทำงาน ที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานในภาพรวม พบว่ากลุ่มวัยทำงานมีระดับความคิดเห็น โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.43 (S.D = 1.08) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าระดับความคิดเห็นในระดับปานกลางถึงมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.30 - 3.63 โดยระดับความคิดเห็นมากอันดับแรก คือ ด้านความถูกต้องในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย 3.63 (S.D = 1.00) รองลงมา คือ ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ ในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย 3.37 (S.D = 1.08) และความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน มีค่าเฉลี่ย 3.30 (S.D = 1.15)

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้ สถิติอนุमानมาใช้ในการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานแต่ละข้อ ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** เพศแตกต่างกัน มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่าง  
กัน

สมมติฐานที่ 1.1 เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน  
แตกต่างกัน

$H_0$  : เพศแตกต่างกัน มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ไม่แตกต่างกัน

$H_1$  : เพศแตกต่างกัน มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.10 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามเพศ

ประสิทธิภาพการทำงาน	t-test for Equality of Means					
	เพศ	Mean	S.D.	t	df	Sig.
1. ด้านความถูกต้องในการ ทำงาน	ชาย	3.73	0.87	1.90	398	0.06
	หญิง	3.57	0.78			
2. ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ ใน การทำงาน	ชาย	3.45	1.09	1.46	398	0.14
	หญิง	3.30	0.88			
3. ด้านความสำเร็จตรงเวลาใน การทำงาน	ชาย	3.46	1.03	2.81	398	0.00*
	หญิง	3.18	0.91			
ภาพรวม	ชาย	3.55	0.92	2.26	398	0.02*
	หญิง	3.35	0.76			

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.10 การทดสอบสมมติฐานด้วย Independent samples t-test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ทำการทดสอบรายด้านพบว่า ระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามเพศในภาพรวมมีค่า Sig. เท่ากับ 0.02 น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึงปฏิเสธ  $H_0$  และยอมรับ  $H_1$  แสดงว่าเพศแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย

เมื่อทดสอบรายด้าน พบว่าประสิทธิภาพการทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน มีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึงปฏิเสธ  $H_0$  และยอมรับ  $H_1$  แสดงว่าเพศที่ แตกต่างกันประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน แตกต่างกันแตกต่างกัน โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง



ตารางที่ 4.11 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามอายุ

ประสิทธิภาพการทำงาน	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F-Ratio	Sig.
1. ด้านความถูกต้องในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	1.96	4	0.49	0.72	0.58
	ภายในกลุ่ม	268.17	395	0.68		
	รวม	270.13	399			
2. ด้านด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2.39	4	0.60	0.62	0.65
	ภายในกลุ่ม	378.32	395	0.96		
	รวม	380.71	399			
3. ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2.52	4	0.63	0.66	0.62
	ภายในกลุ่ม	374.97	395	0.95		
	รวม	377.48	399			
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	1.92	4	0.48	0.68	0.60
	ภายในกลุ่ม	276.78	395	0.70		
	รวม	278.70	399			

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.11 ผลของการทดสอบสมมติฐาน ด้วยค่า F-test (One-way ANOVA) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ในภาพรวม จำแนกตามอายุ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.60 มากกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึงยอมรับ  $H_0$  และปฏิเสธ  $H_1$  แสดงว่า อายุแตกต่างกันมีระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.12 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา

ประสิทธิภาพการทำงาน	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F-Ratio	Sig.
1. ด้านความถูกต้องในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2.38	3	0.79	1.17	0.32
	ภายในกลุ่ม	267.75	396	0.68		
	รวม	270.13	399			
2. ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	25.59	3	8.53	9.51	<b>0.00*</b>
	ภายในกลุ่ม	355.12	396	0.90		
	รวม	380.71	399			
3. ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	18.36	3	6.12	6.75	<b>0.00*</b>
	ภายในกลุ่ม	359.12	396	0.91		
	รวม	377.48	399			
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	12.54	3	4.18	6.22	<b>0.00*</b>
	ภายในกลุ่ม	266.15	396	0.67		
	รวม	278.70	399			

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.12 ผลของการทดสอบสมมติฐาน ด้วยค่า F-test (One-way ANOVA) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ในภาพรวม จำแนกตามระดับการศึกษา มีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึงยอมรับ  $H_1$  และปฏิเสธ  $H_0$  แสดงว่า ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน

เมื่อทดสอบรายด้าน พบว่า ระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน และด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน มีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และ 0.00 น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึงยอมรับ  $H_1$  และปฏิเสธ  $H_0$  แสดงว่าระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน และด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน แตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD

**ตารางที่ 4.13** แสดงการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน  
จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงานโดยเปรียบเทียบเป็น  
รายคู่

LSD

ระดับการศึกษา	ผลต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม Mean Difference (I-J)			
	กลุ่ม J			
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาโท	ปริญญาเอก
Mean	3.29	3.25	3.44	4.16
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3.29	-	0.15	0.87
		(0.73)	(0.32)	<b>(0.00*)</b>
ปริญญาตรี	3.25	-	0.18	0.90
		(0.19)	-	<b>(0.00*)</b>
ปริญญาโท	3.44		-	0.72
				<b>(0.00*)</b>
ปริญญาเอก	4.16			-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.13 เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.87

ระดับการศึกษาปริญญาตรีมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.90

ระดับการศึกษาปริญญาโทมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.72

**ตารางที่ 4.14** แสดงการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน  
จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงานโดยเปรียบเทียบ  
เป็นรายคู่

LSD

ระดับการศึกษา	ผลต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม Mean Difference (I-J)			
	กลุ่ม J			
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาโท	ปริญญาเอก
Mean	3.23	3.18	3.42	3.94
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3.23	-	0.19	0.70
		(0.63)	(0.21)	<b>(0.00*)</b>
ปริญญาตรี	3.18	-	0.24	0.75
			(0.09)	<b>(0.00*)</b>
ปริญญาโท	3.42		-	0.51
				<b>(0.01*)</b>
ปริญญาเอก	3.94			-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.14 เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงานจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.70

ระดับการศึกษาปริญญาตรีมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.75

ระดับการศึกษาปริญญาโทมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.51

ตารางที่ 4.15 แสดงการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน  
จำแนกตามระดับการศึกษา โดยภาพรวมโดยเปรียบเทียบเป็นรายคู่

LSD

ระดับการศึกษา	ผลต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม Mean Difference (I-J)			
	กลุ่ม J			
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาโท	ปริญญาเอก
Mean	3.39	3.33	3.52	3.96
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3.39	-	0.12	0.57
		(0.49)	(0.33)	<b>(0.00*)</b>
ปริญญาตรี	3.33	-	0.19	0.63
		(0.12)	-	<b>(0.00*)</b>
ปริญญาโท	3.52			0.44
				<b>(0.01*)</b>
ปริญญาเอก	3.96			-

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.15 เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน โดยภาพรวม จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.57

ระดับการศึกษาปริญญาตรีมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.65

ระดับการศึกษาปริญญาโทมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.44

สมมุติฐานที่ 2 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

$H_0$ : พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

$H_1$  : พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

ตารางที่ 4.16 แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน กับ ประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ทั้งในภาพรวมและรายด้าน

พฤติกรรมกร ดำเนินชีวิต		ประสิทธิภาพในการทำงาน			
		ด้านความถูกต้อง ในการทำงาน	ด้านการบรรลุ วัตถุประสงค์ ในการทำงาน	ด้านความสำเร็จ ตรงเวลาในการ ทำงาน	ผลรวม
ด้านการบริโภค อาหาร	Pearson	0.630	0.483	0.557	0.611
	Correlation(r)				
	ระดับ ความสัมพันธ์	ค่อนข้างสูง	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง
	Sig. (2-tailed)	(0.00*)	(0.00*)	(0.00*)	(0.00*)
ด้านการออกกำลังกาย	Pearson	0.407	0.522	0.544	0.548
	Correlation(r)				
	ระดับ ความสัมพันธ์	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง
	Sig. (2-tailed)	(0.00*)	(0.00*)	(0.00*)	(0.00*)
ด้านการพักผ่อน	Pearson	0.756	0.633	0.736	0.780
	Correlation(r)				
	ระดับ ความสัมพันธ์	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างสูง
	Sig. (2-tailed)	(0.00*)	(0.00*)	(0.00*)	(0.00*)

\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 4.16 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ Pearson Correlation ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน กับ ประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน และผลรวมโดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00, 0.00, 0.00, 0.00 และ

0.00 ตามลำดับ น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.01 จึงปฏิเสธ  $H_0$  และยอมรับ  $H_1$  แสดงว่าพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร มีประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

พฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน และผลรวมโดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00, 0.00, 0.00, 0.00 และ 0.00 ตามลำดับ น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.01 จึงปฏิเสธ  $H_0$  และยอมรับ  $H_1$  แสดงว่าพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร มีประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

พฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงานและผลรวมโดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00, 0.00, 0.00, 0.00 และ 0.00 ตามลำดับ น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.01 จึงปฏิเสธ  $H_0$  และยอมรับ  $H_1$  แสดงว่าพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหารมีประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

สรุปได้ว่าพฤติกรรมการดำเนินชีวิต มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงานทั้งในภาพรวมและรายด้าน

จากผลการทดสอบในแต่ละสมมติฐานสามารถนำมาสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.17 แสดงผลสรุปการทดสอบสมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน มีประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน

ปัจจัยด้าน ลักษณะส่วนบุคคล	ประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน			
	ด้านความถูกต้อง ในการทำงาน	ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ ในการทำงาน	ด้านความสำเร็จตรง เวลาในการทำงาน	ผลรวม
เพศ	-	-	✓	✓
อายุ	-	-	-	-
ระดับการศึกษา	-	✓	✓	✓

สัญลักษณ์ ✓ หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

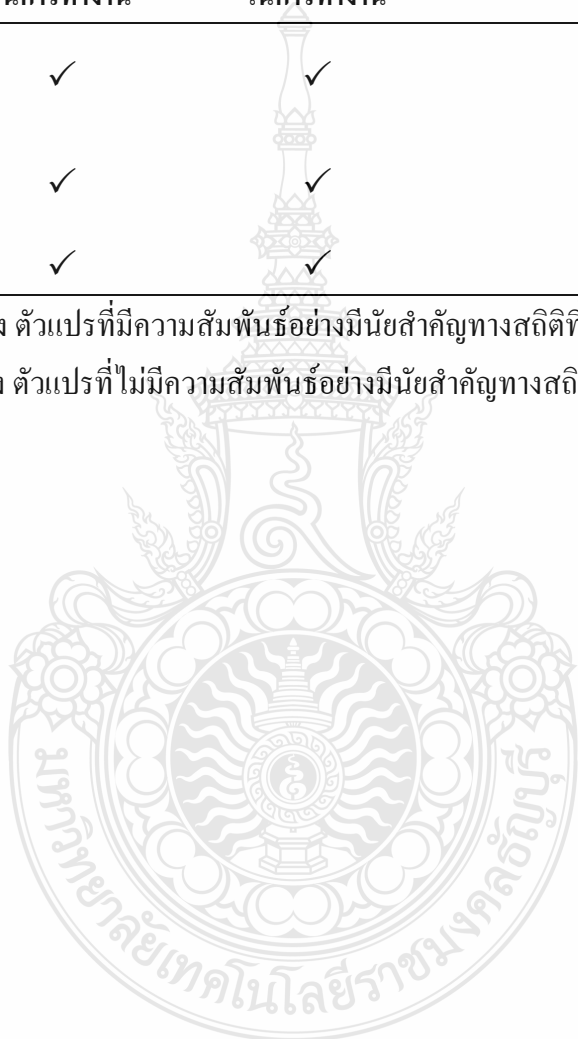
สัญลักษณ์ - หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.18 แสดงผลสรุปการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน  
กับประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

พฤติกรรมกร ดำเนินชีวิต	ประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน			ผลรวม
	ด้านความถูก ต้อง ในการทำงาน	ด้านการบรรลุ วัตถุประสงค์ ในการทำงาน	ด้านความสำเร็จตรง เวลาในการทำงาน	
ด้านการบริโภค อาหาร	✓	✓	✓	✓
ด้านการออก กำลังกาย	✓	✓	✓	✓
ด้านการพักผ่อน	✓	✓	✓	✓

สัญลักษณ์ ✓ หมายถึง ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สัญลักษณ์ - หมายถึง ตัวแปรที่ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01





## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ ผลกระทบของพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต ต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษา ประสิทธิภาพของการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยได้สรุปผลการศึกษา ออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยด้านลักษณะบุคคลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 อายุ 23 - 32 ปีมีจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 27.7 สถานภาพสมรส มีจำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีจำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4 รายได้ต่อเดือน 10,001 - 20,000 บาท มีจำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 อาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 32.8

**ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน**

ด้านการบริโภคอาหาร ผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมใน ระดับมาก อันดับ 1 คือ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน มี รองลงมาคือ ในการเลือกรับประทานอาหารคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่

ด้านการออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมใน ระดับปานกลาง อันดับ 1 คือ ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาทีรองลงมา คือ ทำนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที

ด้านการพักผ่อนผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมในระดับมาก อันดับ 1 คือ ท่านพักผ่อน หย่อนใจ เช่น ฟังเพลง รongลงมาคือ ท่านใช้เวลาว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด

### ส่วนที่ 3 ประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน

ด้านความถูกต้องในการทำงาน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน ด้านความถูกต้องในการทำงาน โดยภาพรวมในระดับมาก อันดับ 1 คือ มีความตั้งใจในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงและถูกต้อง รongลงมาคือ ปฏิบัติงานถูกต้องตามระเบียบข้อบังคับของบริษัท

ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน โดยภาพรวมในระดับปานกลาง อันดับ 1 คือ ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ รongลงมาคือ ผลงานของท่านได้รับความพอใจจากผู้บังคับบัญชาและผู้ร่วมงาน

ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน โดยภาพรวมในระดับปานกลาง อันดับ 1 คือ มีความตั้งใจจะทำงานให้เสร็จก่อนเวลาที่กำหนด รongลงมาคือ มีการบริหารเวลาในการทำงาน

### ส่วนที่ 4 การทดสอบสมมุติฐาน

สมมุติฐานที่ 1 เพศ และระดับการศึกษา ที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน ส่วนอายุ ที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ไม่แตกต่างกัน

สมมุติฐานที่ 2 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

## 5.2 การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาเรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

### 1. พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน

ด้านการบริโภคอาหาร ผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมในระดับเป็นมาก ได้แก่ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน และการเลือกรับประทานอาหารคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ กิตติภณ บุญช่วย (2553) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผลการศึกษา

พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตัวเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยทำงาน คือการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน การได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งกลุ่มคนวัยทำงานเป็นกลุ่ม ที่มีการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ ไม่อาจมีพฤติกรรมการบริโภคได้ดีเท่าที่ควร

ด้านการออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมในระดับปานกลาง ได้แก่ ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที และมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที สารอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ เกษรา ชาวานาห้วยตะโกและจิราพรธน์ ชื่นเจริญ (2550) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 9 ตำบลนครปฐมอำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกายของกลุ่มวัยทำงาน คือ ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที และอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที ซึ่งกลุ่มคนวัยทำงานเป็นกลุ่มที่ไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกายเท่าที่ควร จึงอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

ด้านการพักผ่อน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมในระดับมาก ได้แก่ การพักผ่อน หย่อนใจ เช่น ฟังเพลง และใช้เวลาว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ ชลดา คล้าคลึง (2545) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในตำบลบัวขา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี จำนวน 84 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของประชาชนวัยทำงานและรายด้าน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ทั้งในด้าน การบริโภค การทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน และการออกกำลังกาย ส่วนความแตกต่างด้านเพศและอาชีพไม่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ ระดับการศึกษาสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมด้านการนอนหลับและการทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (0.01) ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มคนวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูง ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง การใช้เวลาว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด หรือ จึงทำให้มีพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก

## 2. ประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน

ด้านความถูกต้องในการทำงาน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน ด้านความถูกต้องในการทำงาน โดยภาพรวมในระดับมาก อันดับ 1 คือ มีความตั้งใจในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงและถูกต้อง รองลงมาคือ ปฏิบัติงานถูกต้องตามระเบียบข้อบังคับของบริษัท ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีความรับผิดชอบสูง มีภาระหน้าที่ในการทำงานเพื่อตนเองและครอบครัว จึงพยายามให้พัฒนาการทำงานของตนให้มีประสิทธิภาพ

ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน โดยภาพรวมในระดับปานกลาง อันดับ 1 คือ ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ รองลงมาคือ ผลงานของท่านได้รับความพอใจจากผู้บังคับบัญชาและผู้ร่วมงาน อาจเป็นเพราะกลุ่มคนวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีการแข่งขันในการทำงานสูง จึงต้องทำงานให้มีประสิทธิภาพ

ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน โดยภาพรวมในระดับปานกลาง อันดับ 1 คือ มีความตั้งใจจะทำงานให้เสร็จก่อนเวลาที่กำหนด รองลงมาคือ มีการบริหารเวลาในการทำงาน ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มคนวัยทำงาน ต้องทำงานให้บรรลุผลตามที่ผู้บริหารได้มอบหมายไว้ให้แล้วเสร็จ และมีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด

## 3. การทดสอบสมมุติฐาน

เพศ อายุ และระดับการศึกษา ที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานแตกต่างกัน พบว่า

เพศ ที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า เพศชายและเพศหญิงจะมีบุคลิกภาพในการทำงานที่แตกต่างกัน จึงทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานแตกต่างกันด้วย ส่วนอายุแตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มวัยทำงานทุกช่วงอายุ จะต้องมีความกระตือรือร้นในการทำงาน เพื่อให้งานบรรลุตามวัตถุประสงค์ จึงทำให้ไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มวัยทำงานที่มีระดับการศึกษาอาจมีสถานะในการทำงานที่แตกต่างกับกลุ่มวัยทำงานระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า จึงทำให้แตกต่างกัน

พฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน มีความสัมพันธ์กับ ประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งอาจเป็นเพราะ กลุ่มวัยทำงานจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่มีความเหมาะสม เพื่อเตรียมพร้อมในการปฏิบัติงาน เช่น การบริโภคอาหารที่ถูกหลักตามโภชนาการ หรือรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือมีการพักผ่อนให้เพียงพอต่อการปฏิบัติงานในแต่ละวัน ด้วยเหตุนี้จึงเป็นผลให้ พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน มีความสัมพันธ์ต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ พรพรรณ ป้อมสุข (2554) กล่าวไว้ว่าการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กันในกลุ่มประชาชนวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี พบว่า ปัจจัยเอื้ออำนวยด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนจากบุคคลนั้น มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

### 5.3 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีประเด็นข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้และข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไปมีรายละเอียดดังนี้

1. จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยทำงานนั้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และได้สารอาหารครบถ้วนเป็นหลัก เช่น การดูแลสุขภาพ อย. คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน และตรงเวลาทุกมื้อ ซึ่งจากการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบ 3 มื้อ และครบ 5 หมู่จะทำให้มีประโยชน์ต่อกลุ่มวัยทำงาน กล่าวคือ การได้รับสารอาหารครบถ้วนจะได้รับพลังงานจากสารอาหารเป็นผลทำให้เหมาะต่อการใช้พลังงานในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ จากการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว จะทำให้ระดับของเหลวในร่างกายเราสูงขึ้น เนื่องจากสูญเสียน้ำทำให้กลุ่มวัยทำงานจึงมีความจำเป็นที่จะต้องดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว ซึ่งสอดคล้องกับหนังสือของ (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2541 ; มัชฌานา, 2538 : 92) ควรประกอบด้วย 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน 2. เฝ้าระวังการเพิ่มน้ำหนักตัวและความสูงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความสูงอย่างน้อยทุก 3 - 6 เดือน และเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐาน 3. รับประทานไขมันในขนาดที่พอเหมาะ 4. รับประทานอาหารที่ให้กาบโยอาหารสม่ำเสมอ 5. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ปัจจัยที่กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกาย (Growth hormone) คือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) ซึ่งทำให้รู้สึกหิว 6. เลือกอาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภค ดังนั้น กลุ่มคนวัยทำงานควรมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น เพราะอาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้นด้วย

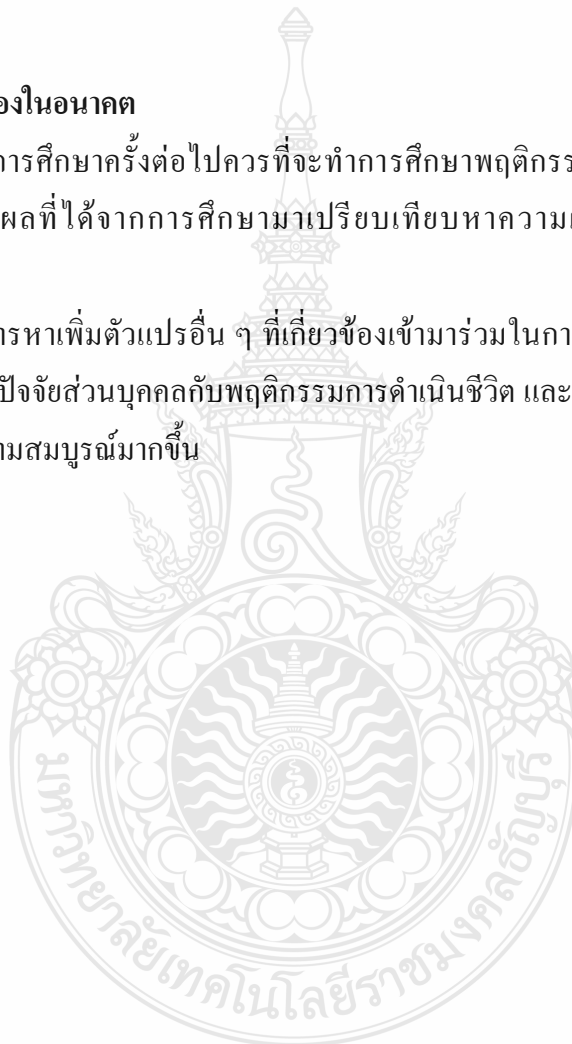
2. จากพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มวัยทำงานนั้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างเป็นครั้งคราว และการออกกำลังกายเป็นครั้งคราวนั้นซึ่งถือว่าน้อยมาก ต่อสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงาน เพราะการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยนั้น จะทำให้ร่างกายเกิดความอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ไม่เหมาะต่อการปฏิบัติงาน และอาจเกิดผลเสียต่อการทำงานได้ ดังนั้น กลุ่มวัยทำงานจึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ซึ่งจะทำให้สภาพร่างกายมีความพร้อมต่อการปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับหนังสือของ (วิศาล ชันชารัตนกุล, 2545 : 25) การออกกำลังกายในวัยทำงาน พบว่า เนื่องจากสภาพร่างกายของคนวัยทำงานต้องรับภาระหนักทั้งการทำงานในบ้านและนอกบ้าน ประกอบกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง คนที่ขาดการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย รวมไปถึงคนที่ไม่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในชีวิตประจำวันเช่นดื่มสุรา สูบบุหรี่ กินอาหารไม่เหมาะสม ฯลฯ มีอัตราการตายก่อนวัยอันสมควรสูงกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมเรื่องดังกล่าว ดังนั้นการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวจึงเป็นสิ่งจำเป็น ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงซึ่งก็จะส่งผลให้ร่างกายมีการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนให้ปอดหัวใจและระบบไหลเวียนของเลือดรวมไปถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวด้วย เป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคและเป็นการรักษาพยาบาลฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายแบบสะสมควรทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 นาทีเพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานแต่ละวันควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 10 - 15 นาที โดยการออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง ไม่ควรหักโหมจนเกินไป ควรเลือกเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและไม่ควรออกกำลังกายในลักษณะที่มีการกระแทกสูงเพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อต่อได้

3. จากพฤติกรรมการพักผ่อนของกลุ่มวัยทำงานนั้น ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนที่ต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก จึงมีการพักผ่อนเป็นประจำอยู่เสมอ ๆ ไม่ว่าจะเป็นการนอน การไปเที่ยวต่างจังหวัด หรือ การดูหนังฟังเพลง และจากกิจกรรมการพักผ่อนนี้ มีความสำคัญคือการผ่อนคลายความเครียดจากการปฏิบัติภารกิจ การงานต่าง ๆ ในแต่ละวันโดยเฉพาะการปฏิบัติงานที่ซ้ำซากเหมือนเดิมทุกวัน ซึ่งจะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ การพักผ่อนโดยการปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินในเวลาว่างหรือเมื่อเวลาทำงานหนักมาจะช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นลงไปได้ ซึ่งอาจเกิดจากกลุ่มคนวัยทำงานได้เกิดการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจในวันหยุดซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมในการทำงานต่อในวันต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับหนังสือของ (สุชีรา ภัทรายุตวรรต, 2551 : 10 เคล็ด (ไม่) ลับกับความสุขใจในวัยทำงาน) พบว่า การพักผ่อนเป็นสิ่งที่สำคัญกับชีวิตของ

การทำงาน ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้การทำงาน ลดประสิทธิภาพลง ดังนั้นเราจึงต้อง กำหนดเวลาพักผ่อน เวลาทำงาน และเวลาอื่น ๆ ให้เหมาะสมกับชีวิตของตนเอง มีสูตรง่าย ๆ ในการ จัดสรรเวลาของเราในช่วง 1 วัน ดังนี้คือ แบ่งเวลา 24 ชั่วโมง ออกเป็น 3 ส่วน คือ 8 – 8 – 8 โดยส่วน แรกสำหรับการนอนหลับ ส่วนที่สองสำหรับการทำงาน และส่วนที่สามสำหรับการพักผ่อนหรือการ ทำงานอดิเรก จะช่วยสร้างพลังให้แก่คุณ เพื่อออกไปรบรากับภารกิจมากมายที่คอยท่าอยู่ในวันรุ่งขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้สดชื่น

#### 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอนาคต

1. ในการการศึกษาครั้งต่อไปควรที่จะทำการศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อ กลุ่มวัยเรียนและนำผลที่ได้จากการศึกษามาเปรียบเทียบหาความแตกต่างและวิเคราะห์หา ความสัมพันธ์กัน
2. ควรมีการหาเพิ่มตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเข้ามาร่วมในการวิเคราะห์ด้วย เช่น การหา ความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต และประสิทธิภาพในการทำงาน เพื่อจะได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์มากขึ้น



## บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. 2543. โรคที่คนไทยเป็นมากที่สุด 5 ลำดับ. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กาญจนา บุญนาที. 2551. พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพประเภท **Functional Drink** ของสตรีวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. การค้นคว้าอิสระ. สาขาวิชาบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- การปกครอง กรม กระทรวงมหาดไทย. 2550. จำนวนประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร.
- กิตติยา คำพึงพรและสุภาพร แซ่ฉั่ว. 2550. การพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย **ราชภัฏนครปฐม**. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- กิตติภณ บุญช่วย. 2553. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้า **ส่วนภูมิภาค อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์**. รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- เกษรา ชวานาห้วยตะโกและจิราพรณ ชื่นเจริญ. 2550. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของ **ประชาชน**. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- เกษรี สร้อยมณีวรรณ. 2553. ตัวกำหนดประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานธนาคารออมสิน **เขตลำปาง**. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง.
- ฉลอง อภิวังค์. 2554. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชลลดา คล้ายคลึง. 2545. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในตำบลบัวขาว **อำเภอ บ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี**. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีจกริรัช.
- ชูดา จิตพิทักษ์. 2538. การกำหนดพฤติกรรมมนุษย์. กรุงเทพฯ : สารมวลชน.
- ชูศรี วงศ์สะอาด. 2541. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิต การพิมพ์.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. 2550. ระเบียบวิธีการทางสังคมศาสตร์.
- ปณิศา ศรีศักดิ์ดา. 2550. ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดที่มีผลต่อการซื้อหลอดไฟของ **ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร**. การค้นคว้าอิสระ. สาขาวิชาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.



## บรรณานุกรม (ต่อ)

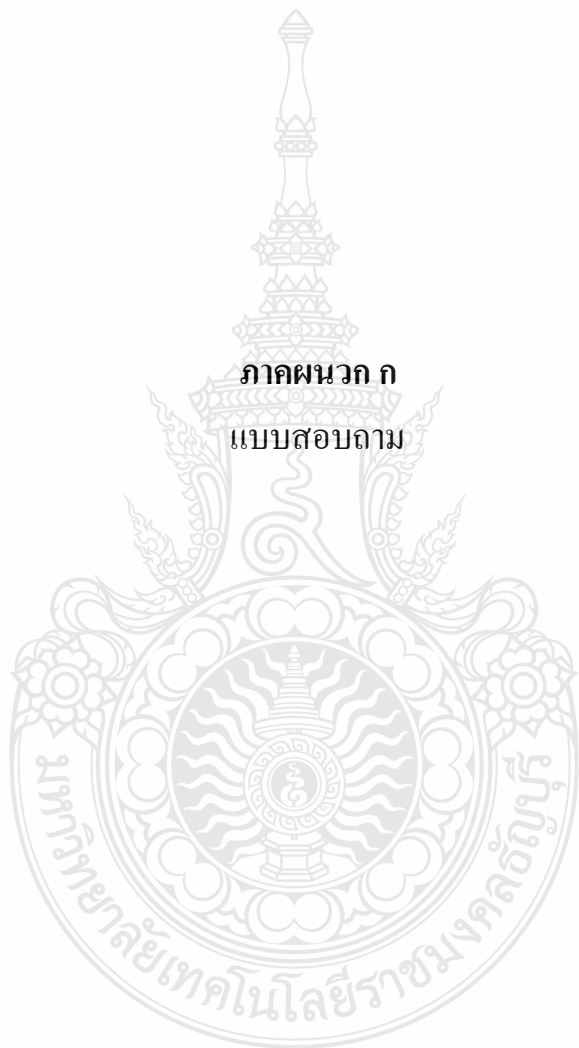
- พรพรรณ ป้อมสุข. 2554. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กันในกลุ่ม  
ประชาชนวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี.  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ฤทัยชนก กุลสืบและวรัญญา เชื้อทอง. 2550. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ  
ประชาชนในตำบลห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี.  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- สมยศ เข้มเดือน. 2551. ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานปฏิบัติการบริษัท  
เอเชียเนมารีนเซอร์วิสเซส์ จำกัด (มหาชน). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชา จันทน์เอม. 2536. สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุดาวรรณ ชันชมิตร. 2538. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กของเด็กนักเรียนประถมปีที่ 6  
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคใต้. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโท. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสภา ชูพิกุลชัย. 2521. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- หทัยกาญจน์ โสตรดีและอัมพร นิมพลี. 2550. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. สาขาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล. 2546. พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ : คณะพาณิชยศาสตร์การบัญชี  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อภิญาธรรม จรูญกุลรักษ์. 2554. การเปิดรับเลือกรูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการ  
บริโภคในกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Mowen & Minor. 1998. รูปแบบการดำรงชีวิตและโครงสร้างด้านจิตนิสัย การแบ่งส่วนตลาด.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม



เลขที่แบบสอบถาม 

--	--	--

### แบบสอบถาม

**การศึกษาเรื่อง :** ผลกระทบของพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

**คำชี้แจง :** ในบทการศึกษาครั้งนี้ แบ่งเนื้อหาของแบบสอบถามออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

**ส่วนที่ 1 :** ข้อมูลทั่วไปถามเกี่ยวกับข้อมูลทางด้านประชากรศาสตร์

**ส่วนที่ 2 :** คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

**ส่วนที่ 3 :** คำถามเกี่ยวกับประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

**ส่วนที่ 4 :** คำถามแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

ในการจัดทำการศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร คณะผู้จัดทำได้จัดทำการศึกษาเรื่องนี้เป็นครั้งแรก หากการศึกษาในครั้งนี้มีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำก็ต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้



นักศึกษาปริญญาโทคณะบริหารธุรกิจ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

แบบสอบถาม

การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง  ตามความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับข้อมูลทางด้านประชากรศาสตร์

1. เพศ

1. หญิง

2. ชาย

2. อายุ

1. ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 22 ปี

2. 23 - 32 ปี

3. 33 - 42 ปี

4. 43 - 52 ปี

5. 53 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพ

1. โสด

2. สมรส

3. หย่าร้าง/หม้าย

4. ระดับการศึกษา

1. ต่ำกว่าปริญญาตรี

2. ปริญญาตรี

3. ปริญญาโท

4. ปริญญาเอก

5. รายได้ต่อเดือน

1. น้อยกว่า 10,000 บาท

2. 10,001 - 20,000 บาท

3. 20,001 - 30,000 บาท

4. 30,001 - 40,000 บาท

5. 40,001 - 50,000 บาท

6. มากกว่า 50,001 บาทขึ้นไป

## 6. อาชีพ

1. ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ       2. ประกอบธุรกิจส่วนตัว
3. พนักงานบริษัทเอกชน                       4. รับจ้างอิสระ
5. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 : คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขต  
กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง  ที่ตรงกับพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตของ  
ท่าน

ลำดับ	หัวข้อ	ระดับพฤติกรรม				
		เป็นประจำ (5)	เป็นส่วน ใหญ่ (4)	เป็นบางครั้ง บางคราว (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่ปฏิบัติ เลย (1)
	<b>ด้านการบริโภคอาหาร</b>					
1.	ในการเลือกรับประทานอาหารท่าน คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่					
2.	ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน					
3.	ท่านรับประทานอาหารเช้าตรงเวลาทุกมื้อ					
4.	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว					
5.	ท่านจะดูแลสุขภาพ อย. วันที่ผลิตในการเลือก ซื้ออาหารที่บรรจุสำเร็จ					
	<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>					
6.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3- 4 ครั้ง					
7.	ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที					

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่องว่าง  ที่ตรงกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของท่าน

ลำดับ	หัวข้อ	ระดับพฤติกรรม				
		เป็นประจำ (5)	เป็นส่วน ใหญ่ (4)	เป็นบางครั้ง บางคราว (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่ปฏิบัติ เลย (1)
8.	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5-10 นาที					
9.	ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการ ออกกำลังกาย 5-10 นาที					
10.	ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออก ทั้งตัว					
	ด้านการพักผ่อน					
11.	ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง					
12.	ท่านพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง					
13.	ท่านทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัว เช่น ดูทีวี					
14.	ท่านใช้เวลาว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด					

ส่วนที่ 3 : คำถามเกี่ยวกับประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขต  
กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง  ที่ตรงกับประสิทธิภาพการทำงานของท่าน

ลำดับ	หัวข้อ	ระดับประสิทธิภาพการทำงาน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
	ความถูกต้องในการทำงาน					
1.	ท่านมีความตั้งใจในการทำงานให้สำเร็จคล่อง และถูกต้อง					
2.	ท่านปฏิบัติงานถูกต้องตามระเบียบข้อบังคับของ บริษัท					
3.	ท่านมีการตรวจสอบผลงานให้มีความถูกต้อง ครบถ้วน ประณีตและเรียบร้อย					
	การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน					
4.	ท่านทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้					
5.	ผลงานของท่านได้รับความพอใจจากผู้บังคับบัญชา และผู้ร่วมงาน					
	ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน					
6.	ท่านทำงานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด					
7.	ท่านมีการจัดทำตารางการนัดหมายงาน					
8.	ท่านมีความตั้งใจจะทำงานให้เสร็จก่อนเวลาที่ กำหนด					
9.	ท่านมีการบริหารเวลาในการทำงาน					



ส่วนที่ 4 : คำถามแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมกร  
ดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

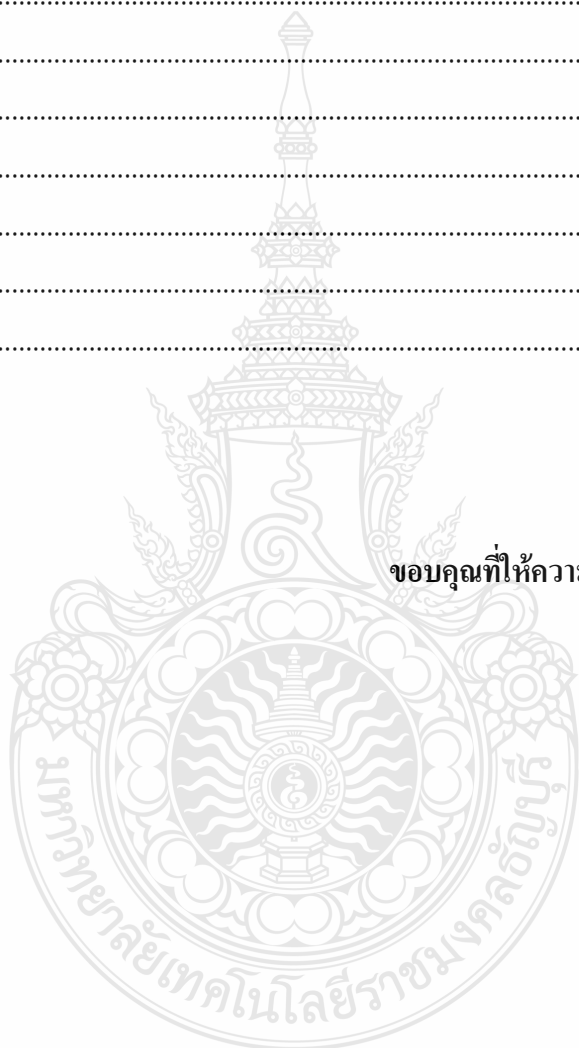
.....

.....

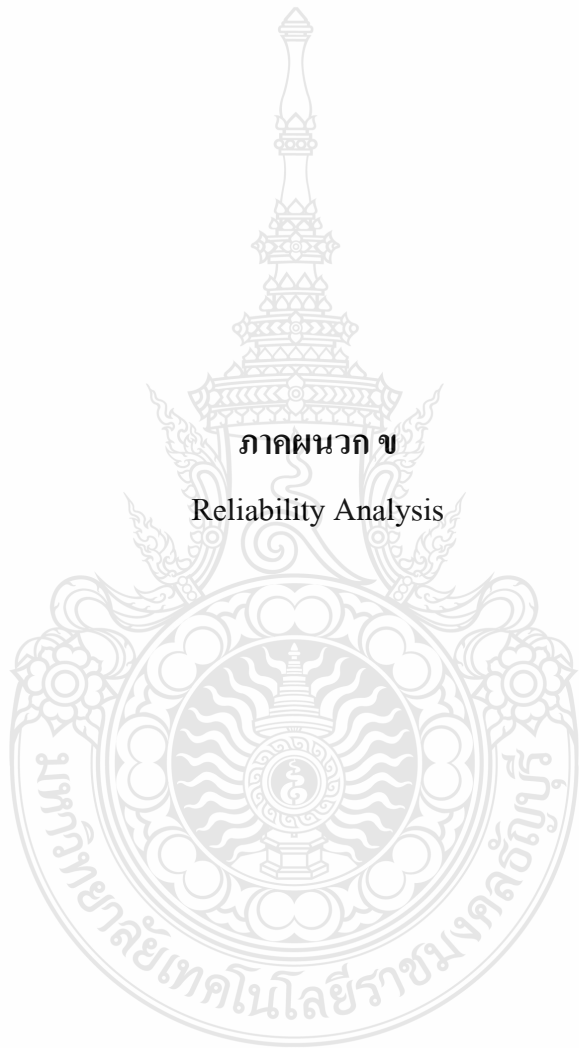
.....

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

นางสาวลลิตา พูลทอง



**ภาคผนวก ข**  
**Reliability Analysis**



## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.891	23

## Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ในการเลือกรับประทานอาหารท่านคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่	4.67	.479	30
ท่านรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ต่อ 1 วัน	4.13	.681	30
ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	4.20	.610	30
ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	4.20	.610	30
ท่านจะดูแลสุขภาพ, วันที่ผลิตในการเลือกซื้ออาหารที่บรรจุสำเร็จ	4.13	.681	30
ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	4.23	.626	30
ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที	4.27	.691	30
ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5-10 นาที	4.23	.504	30
ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย 5-10 นาที	4.30	.466	30
ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออกทั้งตัว	4.23	.430	30
ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง	4.27	.583	30
ท่านพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง	4.53	.507	30
ท่านทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่น ดูทีวี	4.57	.568	30
ท่านใช้เวลาว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด	4.50	.572	30
ท่านมีความตั้งใจในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงแต่ถูกต้อง	4.33	.479	30
ท่านปฏิบัติงานถูกต้องตามระเบียบข้อบังคับของบริษัท	4.30	.466	30
ท่านมีการตรวจสอบผลงานให้มีความถูกต้องครบถ้วน ประณีตและเรียบร้อย	4.30	.596	30
ท่านทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้	4.43	.504	30
ผลงานของท่านได้รับความพอใจจากผู้บังคับบัญชาและผู้ร่วมงาน	4.40	.621	30
ท่านทำงานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด	4.37	.490	30
ท่านมีการจัดทำตารางการนัดหมายงาน	4.23	.504	30
ท่านมีความตั้งใจจะทำงานให้เสร็จก่อนเวลาที่กำหนด	4.40	.498	30
ท่านมีการบริหารเวลาในการทำงาน	4.33	.547	30

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ในการเลือกรับประทานอาหารท่านคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่	94.90	47.059	.157	.893
ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน	95.43	43.495	.485	.886
ท่านรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ	95.37	42.723	.655	.881
ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว	95.37	43.551	.546	.884
ท่านจะดูแลสุขภาพ อย. วันที่ผลิตในการเลือกซื้ออาหารที่บรรจุสำเร็จ	95.43	43.426	.493	.886
ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	95.33	43.954	.479	.886
ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที	95.30	43.872	.434	.888
ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5-10 นาที	95.33	44.023	.605	.883
ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย 5-10 นาที	95.27	44.271	.618	.883
ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออกทั้งตัว	95.33	44.644	.608	.884
ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง	95.30	44.217	.485	.886
ท่านพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง	95.03	45.551	.367	.889
ท่านทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่น ดูทีวี	95.00	44.069	.521	.885
ท่านใช้เวลาว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด	95.07	44.202	.498	.886
ท่านมีความตั้งใจในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงแลถูกต้อง	95.23	44.254	.602	.884
ท่านปฏิบัติงานถูกต้องตามระเบียบข้อบังคับของบริษัท	95.27	44.064	.653	.883
ท่านมีการตรวจสอบผลงานให้มีความถูกต้องครบถ้วน ประณีตและเรียบร้อย	95.27	42.892	.650	.881
ท่านทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้	95.13	45.499	.378	.889
ผลงานของท่านได้รับความพอใจจากผู้บังคับบัญชาและผู้ร่วมงาน	95.17	44.902	.364	.890
ท่านทำงานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด	95.20	45.062	.459	.887
ท่านมีการจัดทำตารางการนัดหมายงาน	95.33	44.920	.466	.887
ท่านมีความตั้งใจจะทำงานให้เสร็จก่อนเวลาที่กำหนด	95.17	45.937	.317	.890
ท่านมีการบริหารเวลาในการทำงาน	95.23	45.357	.362	.889

Frequency Table

## เพศ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ชาย	164	41.0	41.0	41.0
	หญิง	236	59.0	59.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

## อายุ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 22 ปี	85	21.3	21.3	21.3
	23 - 32 ปี	111	27.8	27.8	49.0
	33 - 42 ปี	99	24.8	24.8	73.8
	43 - 52 ปี	55	13.8	13.8	87.5
	53 ปีขึ้นไป	50	12.5	12.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

## สถานภาพ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	โสด	181	45.3	45.3	45.3
	สมรส	192	48.0	48.0	93.3
	หย่าร้าง/หม้าย	27	6.8	6.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

## ระดับการศึกษา

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ต่ำกว่าปริญญาตรี	124	31.0	31.0	31.0
	ปริญญาตรี	186	46.5	46.5	77.5
	ปริญญาโท	55	13.8	13.8	91.3
	ปริญญาเอก	35	8.8	8.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

## รายได้ต่อเดือน

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	น้อยกว่า 10,000 บาท	70	17.5	17.5	17.5
	10,001 - 20,000 บาท	143	35.8	35.8	53.3
	20,001 - 30,000 บาท	117	29.3	29.3	82.5
	30,001 - 40,000 บาท	34	8.5	8.5	91.0
	40,001 - 50,000 บาท	25	6.3	6.3	97.3
	มากกว่า 50,001 บาทขึ้นไป	11	2.8	2.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

## อาชีพ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	108	27.0	27.0	27.0
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว	131	32.8	32.8	59.8
	พนักงานบริษัทเอกชน	83	20.8	20.8	80.5
	รับจ้างอิสระ	60	15.0	15.0	95.5
	อื่นๆ	18	4.5	4.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

## ด้านการบริโภคอาหาร

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
A1.1	400	3.64	.823
A1.2	400	3.70	.861
A1.3	400	3.52	.934
A1.4	400	3.51	.912
A1.5	400	3.42	.933
Valid N (listwise)	400		

## ด้านการออกกำลังกาย

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
B1.1	400	2.53	1.199
B1.2	400	2.96	.970
B1.3	400	2.99	1.070
B1.4	400	3.01	1.069
B1.5	400	2.86	1.051
Valid N (listwise)	400		

## ด้านการพักผ่อน

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
C1.1	400	3.49	1.264
C1.2	400	3.71	1.152
C1.3	400	3.56	1.020
C1.4	400	3.69	.894
Valid N (listwise)	400		

## ด้านความถูกต้องในการทำงาน

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
A2.1	400	3.75	.989
A2.2	400	3.71	1.033
A2.3	400	3.43	.981
Valid N (listwise)	400		

## ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
B2.1	400	3.39	.997
B2.2	400	3.34	1.155
Valid N (listwise)	400		

## ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
C2.1	400	3.17	1.136
C2.2	400	3.26	1.136
C2.3	400	3.39	1.180
C2.4	400	3.36	1.142
Valid N (listwise)	400		



t-test เพศ \* ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

## Group Statistics

เพศ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ความถูกต้องในการทำงาน ชาย	164	3.7276	.87162	.06806
หญิง	236	3.5692	.78244	.05093
การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ชาย	164	3.4543	1.09490	.08550
หญิง	236	3.3030	.88267	.05746
ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน ชาย	164	3.4604	1.03391	.08073
หญิง	236	3.1780	.91215	.05938
รวม ชาย	164	3.5474	.91843	.07172
หญิง	236	3.3500	.76474	.04978

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ความถูกต้องในการทำงาน	Equal variances assumed	2.123	.146	1.900	398	.058	.1584	.08338	-.00548	.32234
	Equal variances not assumed			1.864	325.805	.063	.1584	.08501	-.00880	.32567
การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน	Equal variances assumed	8.492	.004	1.526	398	.128	.1513	.09914	-.04360	.34620
	Equal variances not assumed			1.469	300.904	.143	.1513	.10301	-.05141	.35401
ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน	Equal variances assumed	6.124	.014	2.882	398	.004	.2824	.09799	.08976	.47504
	Equal variances not assumed			2.818	321.728	.005	.2824	.10022	.08523	.47957
รวม	Equal variances assumed	9.175	.003	2.336	398	.020	.1974	.08449	.03127	.36349
	Equal variances not assumed			2.261	308.270	.024	.1974	.08730	.02560	.36916

## Oneway อายุ \* ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

## ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ความถูกต้องในการทำงาน	Between Groups	1.960	4	.490	.722	.577
	Within Groups	268.173	395	.679		
	Total	270.133	399			
การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน	Between Groups	2.391	4	.598	.624	.646
	Within Groups	378.319	395	.958		
	Total	380.710	399			
ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน	Between Groups	2.516	4	.629	.663	.618
	Within Groups	374.968	395	.949		
	Total	377.484	399			
รวม	Between Groups	1.916	4	.479	.684	.604
	Within Groups	276.780	395	.701		
	Total	278.696	399			

## Oneway ระดับการศึกษา \* ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

## ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ความถูกต้องในการทำงาน	Between Groups	2.379	3	.793	1.173	.320
	Within Groups	267.754	396	.676		
	Total	270.133	399			
การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน	Between Groups	25.587	3	8.529	9.511	.000
	Within Groups	355.123	396	.897		
	Total	380.710	399			
ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน	Between Groups	18.363	3	6.121	6.749	.000
	Within Groups	359.122	396	.907		
	Total	377.484	399			
รวม	Between Groups	12.544	3	4.181	6.221	.000
	Within Groups	266.152	396	.672		
	Total	278.696	399			

## Post Hoc Tests

## Multiple Comparisons

Dependent Variable: การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน

LSD

(I) ระดับการศึกษา	(J) ระดับการศึกษา	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	.0390	.10979	.723	-.1769	.2548
	ปริญญาโท	-.1501	.15342	.329	-.4517	.1515
	ปริญญาเอก	-.8709*	.18126	.000	-1.2272	-.5145
ปริญญาตรี	ต่ำกว่าปริญญาตรี	-.0390	.10979	.723	-.2548	.1769
	ปริญญาโท	-.1891	.14535	.194	-.4748	.0967
	ปริญญาเอก	-.9098*	.17448	.000	-1.2529	-.5668
ปริญญาโท	ต่ำกว่าปริญญาตรี	.1501	.15342	.329	-.1515	.4517
	ปริญญาตรี	.1891	.14535	.194	-.0967	.4748
	ปริญญาเอก	-.7208*	.20476	.000	-1.1233	-.3182
ปริญญาเอก	ต่ำกว่าปริญญาตรี	.8709*	.18126	.000	.5145	1.2272
	ปริญญาตรี	.9098*	.17448	.000	.5668	1.2529
	ปริญญาโท	.7208*	.20476	.000	.3182	1.1233

\* The mean difference is significant at the .05 level.

### Multiple Comparisons

Dependent Variable: ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน

LSD

(I) ระดับการศึกษา	(J) ระดับการศึกษา	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	.0524	.11040	.635	-.1646	.2695
	ปริญญาโท	-.1929	.15428	.212	-.4962	.1104
	ปริญญาเอก	-.7059*	.18227	.000	-1.0642	-.3475
ปริญญาตรี	ต่ำกว่าปริญญาตรี	-.0524	.11040	.635	-.2695	.1646
	ปริญญาโท	-.2453	.14617	.094	-.5327	.0420
	ปริญญาเอก	-.7583*	.17546	.000	-1.1032	-.4133
ปริญญาโท	ต่ำกว่าปริญญาตรี	.1929	.15428	.212	-.1104	.4962
	ปริญญาตรี	.2453	.14617	.094	-.0420	.5327
	ปริญญาเอก	-.5130*	.20591	.013	-.9178	-.1082
ปริญญาเอก	ต่ำกว่าปริญญาตรี	.7059*	.18227	.000	.3475	1.0642
	ปริญญาตรี	.7583*	.17546	.000	.4133	1.1032
	ปริญญาโท	.5130*	.20591	.013	.1082	.9178

\*. The mean difference is significant at the .05 level.

## Post Hoc Tests

## Multiple Comparisons

Dependent Variable: รวม

LSD

(I) ระดับการศึกษา	(J) ระดับการศึกษา	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	.0648	.09505	.496	-.1220	.2517
	ปริญญาโท	-.1294	.13282	.331	-.3905	.1318
	ปริญญาเอก	-.5709*	.15692	.000	-.8794	-.2624
ปริญญาตรี	ต่ำกว่าปริญญาตรี	-.0648	.09505	.496	-.2517	.1220
	ปริญญาโท	-.1942	.12583	.124	-.4416	.0532
	ปริญญาเอก	-.6357*	.15105	.000	-.9327	-.3388
ปริญญาโท	ต่ำกว่าปริญญาตรี	.1294	.13282	.331	-.1318	.3905
	ปริญญาตรี	.1942	.12583	.124	-.0532	.4416
	ปริญญาเอก	-.4416*	.17726	.013	-.7901	-.0931
ปริญญาเอก	ต่ำกว่าปริญญาตรี	.5709*	.15692	.000	.2624	.8794
	ปริญญาตรี	.6357*	.15105	.000	.3388	.9327
	ปริญญาโท	.4416*	.17726	.013	.0931	.7901

\* The mean difference is significant at the .05 level.

**Correlations** ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต  
กับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

**Correlations**

		ด้านการบริ โภคอาหาร	ด้านการออก กำลังกาย	ด้านการพักผ่อน	รวม	ความถูกต้องใ นการทำงาน	การบรรลุ วัตถุประสงค์ใน การทำงาน	ความสำเร็จ ตรงเวลาใน การทำงาน	รวม
ด้านการบริโภคอาหาร	Pearson Correlation	1	.431**	.675**	.848**	.630**	.483**	.557**	.611**
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	400	400	400	400	400	400	400	400
ด้านการออกกำลังกาย	Pearson Correlation	.431**	1	.468**	.724**	.407**	.522**	.544**	.548**
	Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	400	400	400	400	400	400	400	400
ด้านการพักผ่อน	Pearson Correlation	.675**	.468**	1	.899**	.756**	.633**	.736**	.780**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.	.000	.000	.000	.000	.000
	N	400	400	400	400	400	400	400	400
รวม	Pearson Correlation	.848**	.724**	.899**	1	.743**	.666**	.751**	.794**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.	.000	.000	.000	.000
	N	400	400	400	400	400	400	400	400
ความถูกต้องในการทำงาน	Pearson Correlation	.630**	.407**	.756**	.743**	1	.631**	.696**	.844**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.	.000	.000	.000
	N	400	400	400	400	400	400	400	400
การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน	Pearson Correlation	.483**	.522**	.633**	.666**	.631**	1	.832**	.919**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.	.000	.000
	N	400	400	400	400	400	400	400	400
ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน	Pearson Correlation	.557**	.544**	.736**	.751**	.696**	.832**	1	.941**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.	.000
	N	400	400	400	400	400	400	400	400
รวม	Pearson Correlation	.611**	.548**	.780**	.794**	.844**	.919**	.941**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.
	N	400	400	400	400	400	400	400	400

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวลลิตา พูลทอง
วัน เดือน ปีเกิด	15 กรกฎาคม 2530
คุณวุฒิการศึกษาเดิม	ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการทั่วไป ปี พ.ศ.2552 มหาวิทยาลัยรังสิต
ประสบการณ์ในการทำงาน	2552 - 2553 ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ดูแลลูกค้ารายบุคคล บริษัท โพรเกรสเซอร์วิสเซิร์ฟพอร์ต จำกัด
ที่อยู่ปัจจุบัน	177/213 หมู่1 ซอย นาวง6 ถนน นาวงประชาพัฒนา ตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัด ปทุมธานี 120000
E - mail	bowvy - bowvy@hotmail.com

