

บทที่ 4

ผลการศึกษาและอภิปรายผล

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ผู้ศึกษาได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและประเด็นที่น่าสนใจ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเวลาและประเด็นที่น่าสนใจ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด

ส่วนที่ 5 การเปรียบเทียบหาความแตกต่างของรูปแบบ และเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน 2 กลุ่ม

ส่วนที่ 6 การอภิปรายผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและประเด็นที่น่าสนใจ

ตารางที่ 4.1

ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	42	64.6
ชาย	23	35.4
อายุ ($\bar{X} = 29.18$)		
23-30 ปี	48	73.8
31 ปีขึ้นไป	17	26.2

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
โสด	57	87.7
สมรส (จดทะเบียนและไม่จดทะเบียน)	8	12.3

ปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการสำรวจ ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างแรงงานที่ศึกษาต่อปริญญาโท ได้แก่ เพศ อายุ และสถานภาพสมรส ปรากฏผลดังนี้ (ตารางที่ 4.1)

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 64.6) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 35.4) โดยมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 23-30 ปี ร้อยละ 73.8 และ ช่วงอายุ 31 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26.2 กลุ่มตัวอย่างมีอายุน้อยสุด คือ 23 ปี อายุสูงสุด 49 ปี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.18 ปี มีสถานภาพโสด ร้อยละ 87.7 และมีสถานภาพสมรส ร้อยละ 12.3

ตารางที่ 4.2

ปัจจัยงานของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยงาน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
อาชีพ		
ข้าราชการ/พนักงานราชการ	40	61.5
พนักงานบริษัทเอกชน	23	35.4
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	2	3.1
รายได้		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	8	12.3
10,001-15,000 บาท	26	40.0
15,001-20,000 บาท	13	20.0
20,001-25,000 บาท	8	12.3
25,001-30,000 บาท	7	10.8

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ปัจจัยงาน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
รายได้ มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป	3	4.6
ตำแหน่ง พนักงาน หัวหน้างาน ผู้บริหาร	51 12 2	78.5 18.5 3.1
ลักษณะงานที่ปฏิบัติ งานบริการ/ประสานงาน ติดต่อดูกค้า งานธุรการ เอกสาร งานวิเคราะห์ วิจัยระบบ งานบริหาร งานวิชาชีพ อื่น ๆ	22 8 3 4 21 7	33.8 12.3 4.6 6.2 32.3 10.8
การสนับสนุนจากที่ทำงาน เรื่องการศึกษาต่อ การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา - รับทราบเรื่องการศึกษาต่อ - ไม่ทราบ - สนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ - เฉย ๆ ไม่ช่วยเหลือแต่ไม่ต่อต้าน การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน - สนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ - เฉย ๆ ไม่ช่วยเหลือแต่ไม่ต่อต้าน - ไม่สนับสนุนที่ศึกษาต่อ การสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัด - มี - ไม่มีการสนับสนุนใด ๆ เป็นพิเศษ	62 3 38 27 48 16 1 32 33	95.4 4.6 58.5 41.5 73.8 24.6 1.5 49.2 50.8

ปัจจัยงาน

ผลการสำรวจ ปัจจัยงานของกลุ่มตัวอย่างแรงงานที่ศึกษาต่อปริญญาโท ได้แก่ อาชีพ รายได้ ตำแหน่ง ลักษณะงานที่ปฏิบัติ และการสนับสนุนจากที่ทำงานเรื่องการศึกษาต่อ ปรากฏผลดังนี้ (ตารางที่ 4.2)

กลุ่มตัวอย่างมีอาชีพเป็นข้าราชการและพนักงานราชการ ร้อยละ 61.5 รองลงมา เป็นพนักงานบริษัทเอกชน ร้อยละ 35.4 และเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจน้อยที่สุด ร้อยละ 3.1 โดยมีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001-15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมา คือ 15,001-20,000 บาท ร้อยละ 20.0 และผู้ที่มีรายได้มากกว่า 30,000 บาท ขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.6 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อยู่ในระดับตำแหน่งพนักงานมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.5 นอกนั้นอยู่ในระดับตำแหน่งหัวหน้างาน และผู้บริหาร คิดเป็น ร้อยละ 18.5 และ 3.1 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ปฏิบัติงานในลักษณะงานบริการ/ประสานงาน ติดต่อกับลูกค้า ร้อยละ 33.8 รองลงมา คือ งานวิชาชีพ เช่น ตำรวจ นักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น ร้อยละ 32.3 ถัดมาคือ ลักษณะงานธุรการ เอกสาร (ร้อยละ12.3) งานอื่นๆ (ร้อยละ 10.8) งานบริหาร (ร้อยละ 6.2) และงานวิเคราะห์วิจัยระบบ (ร้อยละ 4.6) ตามลำดับ ในส่วนของการสนับสนุนจากที่ทำงาน เรื่องการศึกษาต่อ พิจารณารายประเด็นได้ 3 ประเด็น คือ การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัด พบว่า ผู้บังคับบัญชาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ รับผิดชอบต่อระดับปริญญาโท ร้อยละ 95.4 ส่วนที่ไม่ทราบ คิดเป็นร้อยละ 4.6 ในส่วนที่รับทราบ ผลการสำรวจพบว่า ผู้บังคับบัญชาให้การสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ ร้อยละ 58.5 ด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ ติดตาม สอบถาม และให้กำลังใจ (ร้อยละ 46.2) โดยการให้ข้อมูล เพื่อลดปัญหาความเครียดในตัวเองโดยตรง (ร้อยละ 13.8) และ โดยการหาผู้ช่วยหรือสิ่งต่างๆ มาช่วยเพื่อลดภาระงาน (ร้อยละ 21.5) และพบว่า มีผู้บังคับบัญชาที่เฉยๆ ไม่ช่วยเหลือแต่ไม่ต่อต้าน คิดเป็นร้อยละ 41.5 ส่วนการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานนั้น พบว่า เพื่อนร่วมงานของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ สนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อร้อยละ 73.8 ด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ รับฟังและให้กำลังใจ (ร้อยละ 44.6) โดยการแนะนำกลยุทธ์เพื่อลดเวลาการทำงานหรือจัดการกับความเครียด (ร้อยละ 9.2) โดยการช่วยแบ่งเบาภาระงาน ถ้อยทีถ้อยอาศัยและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (ร้อยละ 55.4) นอกจากนี้ พบว่ามีเพื่อนร่วมงานที่เฉยๆ ไม่ช่วยเหลือแต่ไม่ต่อต้าน ร้อยละ 24.6 และมีเพื่อนร่วมงานที่ไม่สนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ ร้อยละ 1.5 และสำหรับการสนับสนุนจากหน่วยงานหรือองค์กรที่สังกัด พบว่า องค์กรของ กลุ่มตัวอย่างไม่มีการสนับสนุนใด ๆ เป็นพิเศษเรื่องการศึกษาต่อ คิดเป็นร้อยละ

50.8 นอกนั้น กลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัด ร้อยละ 49.2 ด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ มีทุนการศึกษาให้สำหรับบุคลากรที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท (ร้อยละ 9.2) โดยสามารถเดินทางออกจากที่ทำงานก่อนเวลาเลิกงานได้ (ร้อยละ 38.5) และสามารถลาเพื่อศึกษาต่อได้ โดยยังคงสถานะการเป็นพนักงานขององค์กรอยู่ (ร้อยละ 16.9)

ตารางที่ 4.3

ปัจจัยการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง: เกรดเฉลี่ยสะสม
และ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมรุ่น

ปัจจัยการศึกษา	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ยสะสม ($\bar{X} = 3.49$)		
ต่ำกว่า 3.50	31	47.7
3.50 ขึ้นไป	34	52.3
สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมรุ่น		
มีสัมพันธภาพที่ดี	65	100.0
มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีนัก	0	0

ปัจจัยการศึกษา

ผลการสำรวจ ปัจจัยการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างแรงงานที่ศึกษาต่อปริญญาโท ได้แก่ เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) และ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมรุ่น ปรากฏผลดังนี้ (ตารางที่ 4.3)

กลุ่มตัวอย่าง มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 52.3 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 นั้นคิดเป็นร้อยละ 47.7 เกรดเฉลี่ยสะสมน้อยสุดอยู่ที่ 3.00 และเกรดเฉลี่ยสะสมมากที่สุดอยู่ที่ 3.95 ค่าเฉลี่ยของ GPA เท่ากับ 3.49 ค่ามัธยฐานและฐานนิยม เท่ากับ 3.50 นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมรุ่น คือ มีกลุ่มเพื่อนซึ่งคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านการเรียนได้ คิดเป็นร้อยละ 100.0

ตารางที่ 4.4
ปัจจัยการศึกษา: เหตุผลที่ศึกษาต่อ

เหตุผลที่ศึกษาต่อ	จำนวนคนที่ เลือกเป็น อันดับ 1 (ร้อยละ)	จำนวนคนที่ เลือกเป็น อันดับ 2 (ร้อยละ)	จำนวนคนที่ เลือกเป็น อันดับ 3 (ร้อยละ)	จำนวนคนที่ เลือกเป็น อันดับ 4 (ร้อยละ)
สนใจศึกษาหาความรู้ เพิ่มเติม	34 (52.3)	26 (40.0)	4 (6.2)	1 (1.5)
นำไปประยุกต์ใช้ในงาน ที่ทำอยู่	20 (30.8)	32 (49.2)	10 (15.4)	3 (4.6)
ตามกระแสค่านิยมของสังคม	3 (4.6)	2 (3.1)	31 (47.7)	29 (44.6)
อยากเปลี่ยนงาน	8 (12.3)	5 (7.7)	20 (30.8)	32 (49.2)
รวม	65 (100.0)	65 (100.0)	65 (100.0)	65 (100.0)

ปัจจัยการศึกษา: เหตุผลที่ศึกษาต่อ

หากพิจารณาโดยรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกเหตุผลในการศึกษาต่อ ว่าเป็นเพราะสนใจศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเป็นอันดับ 1 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.3 เลือกเหตุผลการนำไปประยุกต์ใช้ในงานที่ทำอยู่เป็นอันดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 49.2 เลือกเหตุผลในการศึกษาต่อว่าเป็น เพราะ ตามกระแสค่านิยมของสังคมเป็นอันดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 47.7 และ เลือกเหตุผลว่าเป็นเพราะอยากเปลี่ยนงาน เป็นอันดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 49.2 (ตารางที่ 4.4)

ตารางที่ 4.5

ปัจจัยการศึกษา: ความคาดหวังในการศึกษาต่อ

ความคาดหวัง ในการศึกษาต่อ	จำนวนคนที่ เลือกเป็น อันดับ 1 (ร้อยละ)	จำนวนคนที่ เลือกเป็น อันดับ 2 (ร้อยละ)	จำนวนคนที่ เลือกเป็น อันดับ 3 (ร้อยละ)	จำนวนคนที่ เลือกเป็น อันดับ 4 (ร้อยละ)
เพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน	29 (44.6)	21 (32.3)	10 (15.4)	5 (7.7)
เพิ่มความภาคภูมิใจและคุณค่าให้แก่งานและครอบครัว	17 (26.2)	17 (26.2)	22 (33.8)	9 (13.8)
เพิ่มโอกาสในการรู้จักคนกลุ่มใหม่ ๆ (เพิ่ม Connection)	6 (9.2)	15 (23.1)	18 (27.7)	26 (40.0)
เพิ่มรายได้ในอนาคต	13 (20.0)	12 (18.5)	15 (23.1)	25 (38.5)
รวม	65 (100.0)	65 (100.0)	65 (100.0)	65 (100.0)

ปัจจัยการศึกษา: ความคาดหวังในการศึกษาต่อ

หากพิจารณาโดยรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังในการศึกษาต่อ โดยคาดหวังว่าการศึกษาต่อจะเพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพการงานมากที่สุด โดยเลือกความคาดหวังดังกล่าวเป็นอันดับ 1 ถึงร้อยละ 44.6 และเลือกเป็นอันดับ 2 ถึงร้อยละ 32.3 รองลงมาเลือกความคาดหวังที่ว่า การศึกษาต่อจะเพิ่มความภาคภูมิใจและคุณค่าให้แก่งานและครอบครัวเป็นอันดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 33.8 ส่วนความคาดหวังว่าการศึกษาต่อจะเพิ่มโอกาสในการรู้จักคนกลุ่มใหม่ ๆ (เพิ่ม Connection) และเพิ่มรายได้ในอนาคตนั้น กลุ่มตัวอย่างเลือกเป็นอันดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 40.0 และ 38.5 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.6
 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการทำงาน
 ควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ

ประเด็นที่น่าสนใจ	จำนวนการตอบ (คน) (N = 65)	
	ใช่ (ร้อยละ)	ไม่ใช่ (ร้อยละ)
การทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ ทำให้รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล	58 (89.2)	7 (10.8)
ด้วยชื่อเสียงและคุณภาพทางการศึกษาของตัวสถาบัน (มธ.) มีส่วนทำให้รู้สึกกดดันและเกิดความเครียด	22 (33.8)	43 (66.2)
หากศึกษาต่อที่สถาบันอื่น จะก่อให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกัน	35 (53.8)	30 (46.2)
หากกลับไปเลือกได้อีกครั้ง จะยังคงตัดสินใจศึกษาต่อที่ธรรมศาสตร์	62 (95.4)	3 (4.6)
ความรู้ที่ได้รับหรือสิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับเมื่อจบการศึกษาคู่มาค่ากับความเครียดที่ได้รับ	63 (96.9)	2 (3.1)
หากกลับไปเลือกได้อีกครั้ง ยังคงตัดสินใจที่จะศึกษาต่อควบคู่ไปกับการทำงาน	53 (81.5)	12 (18.5)
เนื้อหาวิชาและความรู้ที่ได้รับตลอดจนวิธีการศึกษาตรงตามความต้องการหรือความคาดหวังที่คาดไว้	55 (84.6)	10 (15.4)

จากการสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างในประเด็นที่น่าสนใจทั้งสิ้น 7 ประเด็น พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 89.2 รู้สึกว่า การทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อทำให้รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 66.2 ไม่ได้คิดว่า ด้วยชื่อเสียงและคุณภาพทางการศึกษาของตัวสถาบัน (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์) นั้น มีส่วนทำให้รู้สึกกดดันและเกิดความเครียด ขณะเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 53.8 คิดว่า หากศึกษาต่อที่สถาบันอื่น ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 84.6 คิดว่าเนื้อหาวิชา และความรู้ที่ได้รับตลอดจนวิธีการศึกษานั้น ตรงตามความต้องการหรือความคาดหวังที่คาดไว้ โดย กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 95.4 ยังคงมีความเห็นว่า หากกลับไปเลือกได้อีกครั้ง ก็ยังคงตัดสินใจที่จะศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทั้งนี้เหตุผลที่ถูกเลือกเป็นอันดับ 1 มากที่สุด คือ หลักสูตรที่ศึกษาต่อ (ร้อยละ 53.8) ถูกเลือกเป็นอันดับ 2 มากที่สุด คือ ชื่อเสียงของสถาบัน (ร้อยละ 21.5) ถูกเลือกเป็นอันดับ 3 มากที่สุด คือ ความเชี่ยวชาญของผู้สอน (ร้อยละ 27.7) ถูกเลือกเป็นอันดับ 4 มากที่สุด คือ คุณภาพการเรียนการสอน (ร้อยละ 29.2) ถูกเลือกเป็นอันดับ 5 มากที่สุด คือ ได้กลุ่มสังคมที่ดี (ร้อยละ 49.2) และสุดท้ายถูกเลือกเป็นอันดับ 6 มากที่สุด คือ เป็นศิษย์เก่าธรรมศาสตร์ (ร้อยละ 47.7)

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 81.5 ยังคงเห็นว่า หากกลับไปเลือกได้อีกครั้ง ยังคงตัดสินใจที่จะศึกษาต่อควบคู่ไปกับการทำงาน ทั้งยังเห็นว่า ความรู้ที่ได้รับหรือสิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับเมื่อจบการศึกษานั้นคุ้มค่ากับความเครียดที่ได้รับ (ร้อยละ 96.9) (ตารางที่ 4.6)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเวลาและประเด็นที่น่าสนใจ

การจัดการเวลาของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาได้นิยามไว้ 3 องค์ประกอบหลัก ๆ ของชีวิตประจำวัน คือ จำนวนชั่วโมงการทำงาน จำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว จำนวนชั่วโมงการนอน และจำนวนชั่วโมงการเดินทาง ได้ผลการศึกษาดังนี้

ตารางที่ 4.7
จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน ($\bar{X} = 8.73$)	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง	5	7.7
8 ชั่วโมง	49	75.4
มากกว่า 8 ชั่วโมง	11	16.9

จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 67.7 ทำงาน 5 วัน/สัปดาห์ รองลงมา คือ 6 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 24.6) จำนวนวันทำงานน้อยที่สุด คือ 4 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 4.6) และจำนวนวันทำงานมากที่สุด คือ 7 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 3.1) เวลาเริ่มงานอยู่ในช่วง 8.00-8.30 น. (ร้อยละ 86.2) เวลาเลิกงานอยู่ในช่วง 16.30-18.00 น. (ร้อยละ 85.5)

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำงาน 8 ชั่วโมง/วัน คิดเป็นร้อยละ 75.4 รองลงมา ทำงานมากกว่า 8 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 16.9 และ ทำงานต่ำกว่า 8 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 7.7 จำนวนชั่วโมงการทำงานน้อยที่สุด คือ 6 ชั่วโมง/วัน มากที่สุด คือ 24 ชั่วโมง/วัน และมีค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน เท่ากับ 8.73 (ตารางที่ 4.7)

นอกจากนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 75.4 ไม่ได้นำงานกลับมาทำต่อที่บ้าน มีเพียงร้อยละ 24.6 ที่นำงานกลับมาทำต่อที่บ้าน

ตารางที่ 4.8

จำนวนชั่วโมงการศึกษา/วัน

จำนวนชั่วโมงการศึกษา/วัน ($\bar{X} = 2.95$)	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง	5	7.7
3 ชั่วโมง	59	90.8
มากกว่า 3 ชั่วโมง	1	1.5

จำนวนชั่วโมงการศึกษา/วัน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าเรียน 3 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 64.6) รองลงมา คือ 2 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 29.2) จำนวนวันที่เข้าเรียนน้อยที่สุด คือ 1 วัน/สัปดาห์ และมากที่สุด 4 วัน/สัปดาห์ เวลาที่เริ่มเข้าเรียน คือ 18.00 น. (ร้อยละ 69.2) รองลงมา คือ 17.30 น. (ร้อยละ 24.6) เวลาเลิกเรียน คือ 21.00 น. (ร้อยละ 64.6) รองลงมา คือ 20.30 น. (ร้อยละ 29.2)

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีจำนวนชั่วโมงการศึกษา 3 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 90.8) รองลงมา คือ ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 7.7) และ มากกว่า 3 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 1.5) ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษา/วัน เท่ากับ 2.95 (ตารางที่ 4.8)

ตารางที่ 4.9
จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน

จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
ในวันทำงาน ($\bar{X} = 0.78$)		
ไม่ได้ใช้เวลาทบทวนบทเรียนในวันทำงาน	30	46.2
ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง	20	30.8
2 ชั่วโมงขึ้นไป	15	23.0
ในวันหยุด ($\bar{X} = 2.23$)		
ไม่ได้ใช้เวลาทบทวนบทเรียนในวันหยุด	6	9.2
ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง	47	72.3
3 ชั่วโมงขึ้นไป	12	18.5

จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน (ทำการบ้าน อ่านหนังสือ)

กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 53.8 ใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนในวันทำงาน โดยมีจำนวนชั่วโมงในการทบทวนบทเรียน/วัน ในวันทำงาน ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 30.8 และ 2 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน ร้อยละ 23.0 จำนวนชั่วโมงน้อยที่สุด/วัน คือ 30 นาที มากที่สุด/วัน คือ 3 ชั่วโมง 30 นาที ส่วนที่เหลือร้อยละ 46.2 ไม่ได้ใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนในวันทำงาน โดยมีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันทำงาน เท่ากับ 0.78

สำหรับจำนวนชั่วโมงการทบทวนบทเรียนในวันหยุด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทบทวนบทเรียนในวันหยุด คิดเป็นร้อยละ 90.8 มีจำนวนชั่วโมงการทบทวนบทเรียน/วันในวันหยุดต่ำกว่า 3 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 72.3 และ 3 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน ร้อยละ 18.5 ส่วนที่เหลือร้อยละ 9.2 ไม่ได้ใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนในวันหยุด โดยมีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันหยุด เท่ากับ 2.23 (ตารางที่ 4.9)

ตารางที่ 4.10
จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน

จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
ในวันทำงาน ($\bar{X} = 1.02$)		
ไม่ใช้เวลาทบทวนบทเรียนก่อนสอบในวันทำงาน	27	41.5
ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง	17	26.2
2 ชั่วโมงขึ้นไป	21	32.3
ในวันหยุด ($\bar{X} = 3.17$)		
ไม่ใช้เวลาทบทวนบทเรียนก่อนสอบในวันหยุด	10	15.4
ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง	41	63.1
5 ชั่วโมงขึ้นไป	14	21.5

จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 89.2 ต้องใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนก่อนสอบ โดยจำนวนวันที่กลุ่มตัวอย่างใช้เตรียมตัวก่อนสอบอยู่ที่ 7 วัน (ร้อยละ 26.2) รองลงมา คือ 3 วัน (ร้อยละ 21.5) จำนวนวันที่ใช้เตรียมตัวที่น้อยที่สุด คือ 1 วันก่อนสอบ มากที่สุด คือ 30 วันก่อนสอบ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลาทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวก่อนสอบในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 58.5 โดยใช้ระยะเวลาในการทบทวนบทเรียนก่อนสอบในวันทำงานต่ำกว่า 2 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 26.2 และ 2 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน ร้อยละ 32.3 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนก่อนสอบในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 41.5 โดยมีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงาน เท่ากับ 1.02

ในส่วนของวันหยุด กลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลาทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวก่อนสอบเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 84.6 จำนวนชั่วโมงที่ใช้ทบทวนบทเรียนก่อนสอบต่ำกว่า 5 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 63.1 และ 5 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน ร้อยละ 21.5 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนก่อนสอบในวันหยุด คิดเป็นร้อยละ 15.4 โดยมีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันหยุด เท่ากับ 3.17 (ตารางที่ 4.10)

ตารางที่ 4.11
การใช้เวลาดันคว้าข้อมูลเพื่อการศึกษา

การใช้เวลาดันคว้าข้อมูล เพื่อการศึกษา	จำนวนการตอบ (คน) (N = 65)		ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) จำนวนครั้ง/สัปดาห์	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) จำนวนชม./ครั้ง
	ใช่ (ร้อยละ)	ไม่ใช่ (ร้อยละ)		
เข้าห้องสมุด	49 (75.4)	16 (24.6)	1.33	1.90
ท่องอินเทอร์เน็ต (หาข้อมูล ทำรายงาน, เสริมความรู้)	58 (89.2)	7 (10.8)	4.14	1.91

การใช้เวลาดันคว้าข้อมูลเพื่อการศึกษา

การใช้เวลาเข้าห้องสมุดเพื่อการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 75.4 ใช้เวลาเข้าห้องสมุดเพื่อการศึกษา ส่วนที่เหลือร้อยละ 24.6 นั้นไม่ได้ใช้เวลาเข้าห้องสมุดเพื่อการศึกษา ค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้ง/สัปดาห์ ในการเข้าห้องสมุด เท่ากับ 1.33 และ ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมง/ครั้ง ในการเข้าห้องสมุดเพื่อการศึกษา เท่ากับ 1.90 (ตารางที่ 4.11)

การใช้เวลาท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 89.2 ใช้เวลาท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา (หาข้อมูลทำรายงาน การบ้านและเสริมความรู้ในเรื่องที่เรียน) ส่วนที่เหลือร้อยละ 10.8 ไม่ได้ใช้เวลาเพื่อท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้ง/สัปดาห์ในการท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา เท่ากับ 4.14 และ ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมง/ครั้ง ในการท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา เท่ากับ 1.91 (ตารางที่ 4.11)

ตารางที่ 4.12

จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน กรณีพักอาศัยตามลำพัง

จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
กรณีพักอาศัยตามลำพัง	27	41.5
ในวันทำงาน ($\bar{X} = 1.26$)		
ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้	9	13.8
1-2 ชั่วโมง	14	21.5
มากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป	4	6.2
ในวันหยุด ($\bar{X} = 4.70$)		
ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้	3	4.6
2-4 ชั่วโมง	9	13.8
มากกว่า 4 ชั่วโมงขึ้นไป	15	23.1

จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน กรณีพักอาศัยตามลำพัง

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 41.5 พักอาศัยตามลำพัง ในวันทำงาน กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวใช้เวลาเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัว ร้อยละ 27.7 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยหรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ในวันทำงาน อยู่ระหว่าง 1-2 ชั่วโมง/วัน คิดเป็นร้อยละ 21.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด รองลงมา คือ ไม่ได้ใช้เวลาเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยหรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ ในวันทำงาน ร้อยละ 13.8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และใช้เวลาเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัวมากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน ในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 6.2 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน ในวันทำงาน กรณีพักอาศัยตามลำพัง เท่ากับ 1.26 (ตารางที่ 4.12)

ในวันหยุด กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยหรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ ร้อยละ 36.9 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวนชั่วโมงเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัวมากกว่า 4 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน (ร้อยละ 23.1 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) รองลงมา คือ 2-4 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 13.8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 4.6 ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้ ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน ในวันหยุด กรณีพักอาศัยตามลำพัง เท่ากับ 4.70 (ตารางที่ 4.12)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตาม อธิษาศัย หรือทำงานอดิเรกในวันหยุดมากกว่าในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 9.2

ตารางที่ 4.13

จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน กรณีพักอาศัยกับครอบครัว

จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตาม อธิษาศัย หรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละของ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
กรณีพักอาศัยกับครอบครัว	38	58.5
ในวันทำงาน ($\bar{X} = 1.71$)		
ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้	12	18.5
ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง	22	33.8
4 ชั่วโมงขึ้นไป	4	6.2
ในวันหยุด ($\bar{X} = 6.26$)		
ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้	1	1.5
ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง	18	27.7
6 ชั่วโมงขึ้นไป	19	29.2

จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน กรณีพักอาศัยกับครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58.5 พักอาศัยกับครอบครัว ในวันทำงาน กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวใช้เวลาเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัว ร้อยละ 40.0 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยมีจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอธิษาศัยหรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ในวันทำงาน ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 33.8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) รองลงมา ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้ (ร้อยละ 18.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) และใช้เวลาเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัว 4 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน ในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 6.2 ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน ในวันทำงาน กรณีพักอาศัยกับครอบครัว เท่ากับ 1.71 (ตารางที่ 4.13)

ในวันหยุด กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอธิษาศัยหรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ ร้อยละ 56.9 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวนชั่วโมงเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัว 6 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน (ร้อยละ 29.2 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) และต่ำกว่า 6 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 27.7 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) ที่เหลือร้อยละ 1.5 ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้

ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน ในวันหยุด กรณีพักอาศัยกับครอบครัว เท่ากับ 6.26 (ตารางที่ 4.13)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยกับครอบครัวนั้น ใช้เวลาเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือทำงานอดิเรกในวันหยุดมากกว่าในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 16.9

ตารางที่ 4.14

จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน
กรณีพักอาศัยตามลำพัง

จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
กรณีพักอาศัยตามลำพัง	27	41.5
ในวันทำงาน ($\bar{X} = 1.22$)		
ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้	11	16.9
ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง	13	20.0
3 ชั่วโมงขึ้นไป	3	4.6
ในวันหยุด ($\bar{X} = 3.82$)		
ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้	2	3.1
ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง	16	24.6
4 ชั่วโมงขึ้นไป	9	13.8

**จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรม หรือ มีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน
กรณีพักอาศัยตามลำพัง**

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 41.5 พักอาศัยตามลำพัง ในวันทำงาน กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ คิดเป็นร้อยละ 24.6 โดยมีจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรม หรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันทำงาน ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 20.0 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) รองลงมา กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 16.9 ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้ ในวันทำงาน และถัดมา คือ ใช้เวลาในส่วนนี้ 3 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน (ร้อยละ 4.6 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) โดยมีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์

กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันทำงาน กรณีพักอาศัยตามลำพัง เท่ากับ 1.22 (ตารางที่ 4.14)

ในวันหยุด กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษในวันหยุด ร้อยละ 38.4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยมีจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันหยุด ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 24.6 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) รองลงมา คือ 4 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน (ร้อยละ 13.8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) ที่เหลือร้อยละ 3.1 ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้ โดยมีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันหยุด กรณีพักอาศัยตามลำพัง เท่ากับ 3.82 (ตารางที่ 4.14)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยกับตามลำพังนั้นใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ ในวันหยุดมากกว่าในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 13.8

ตารางที่ 4.15

จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน
กรณีพักอาศัยกับครอบครัว

จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
กรณีพักอาศัยกับครอบครัว	38	58.5
ในวันทำงาน ($\bar{X} = 1.32$)		
ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้	13	20.0
ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง	21	32.3
3 ชั่วโมงขึ้นไป	4	6.2
ในวันหยุด ($\bar{X} = 3.42$)		
ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้	4	6.2
ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง	25	38.5
5 ชั่วโมงขึ้นไป	9	13.8

จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรม หรือ มีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน กรณีพักอาศัยกับครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58.5 พักอาศัยกับครอบครัว ในวันทำงาน กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ คิดเป็นร้อยละ 38.5 โดยมี จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันทำงาน ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 32.3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) รองลงมาไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้ (ร้อยละ 20.0 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) และ ใช้เวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน (ร้อยละ 6.2 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันทำงาน กรณีพักอาศัยกับครอบครัว เท่ากับ 1.32 (ตารางที่ 4.15)

ในวันหยุด กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ คิดเป็นร้อยละ 52.3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยมีจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันหยุดต่ำกว่า 5 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 38.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) ถัดมา คือ 5 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน (ร้อยละ 13.8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) ส่วนที่เหลือร้อยละ 6.2 ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้ ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันหยุด กรณีพักอาศัยกับครอบครัว เท่ากับ 3.42 (ตารางที่ 4.15)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยกับครอบครัวนั้นใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ ในวันหยุดมากกว่าในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 13.8

ตารางที่ 4.16

จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว/วัน

จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว/วัน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
กรณีพักอาศัยกับครอบครัว	38	58.5
ในวันทำงาน ($\bar{X} = 1.40$)		
ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้	15	23.1
ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง	16	24.6
3 ชั่วโมงขึ้นไป	7	10.8

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์ กับสมาชิกในครอบครัว/วัน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละของ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
ในวันหยุด ($\bar{X} = 5.03$)		
ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้	1	1.5
ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง	16	24.6
5 ชั่วโมงขึ้นไป	21	32.3

จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว/วัน กรณีพักอาศัยกับครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58.5 พักอาศัยกับครอบครัว ในวันทำงาน กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 35.4 โดยมีจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว/วัน ในวันทำงาน ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง/วัน คิดเป็นร้อยละ 24.6 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 23.1 ไม่ได้ใช้เวลาร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ในวันทำงาน และ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลาในส่วนนี้ 3 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน คิดเป็นร้อยละ 10.8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว/วัน ในวันทำงาน กรณีพักอาศัยกับครอบครัว เท่ากับ 1.40 (ตารางที่ 4.16)

ในวันหยุด กลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 56.9 โดยมีจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว/วัน ในวันหยุด 5 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน คิดเป็นร้อยละ 32.3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด รองลงมาใช้เวลาในส่วนนี้ ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง/วัน คิดเป็นร้อยละ 24.6 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีเพียงส่วนที่เหลือน้อยละ 1.5 ที่ไม่ได้ใช้เวลาร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ในวันหยุด ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว/วัน ในวันหยุด กรณีพักอาศัยกับครอบครัว เท่ากับ 5.03 (ตารางที่ 4.16)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยกับครอบครัวนั้นใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ในวันหยุดมากกว่าในวันทำงาน คิดเป็นร้อยละ 21.5

ตารางที่ 4.17
จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
ในวันทำงาน ($\bar{X} = 6.24$)		
ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง	17	26.2
6 ชั่วโมง	24	36.9
7 ชั่วโมง	16	24.6
8 ชั่วโมง	6	9.2
9 ชั่วโมง	1	1.5
10 ชั่วโมง	1	1.5
ในวันหยุด ($\bar{X} = 8.28$)		
ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง	3	4.6
6 ชั่วโมง	5	7.7
7 ชั่วโมง	11	16.9
8 ชั่วโมง	23	35.4
9 ชั่วโมง	4	6.2
10 ชั่วโมง	14	21.5
11 ชั่วโมง	1	1.5
12 ชั่วโมง	3	4.6
13 ชั่วโมง	1	1.5

จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ชั่วโมงการนอนของกลุ่มตัวอย่างในวันทำงานส่วนใหญ่ อยู่ที่ 6 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 36.9) รองลงมา คือ 7 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 24.6) 5 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 21.5) และ 8 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 9.2) จำนวนชั่วโมงการนอนน้อยที่สุด คือ 3 ชั่วโมง/วัน มากที่สุด คือ 10 ชั่วโมง/วัน ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ในวันทำงาน เท่ากับ 6.24

ในวันหยุด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีชั่วโมงการนอน อยู่ที่ 8 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 35.4) รองลงมา คือ 10 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 21.5) 7 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 16.9) 6 ชั่วโมง/วัน

(ร้อยละ 7.7) และ 9 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 6.2) จำนวนชั่วโมงการนอนน้อยที่สุดคือ 1 ชั่วโมง/วัน มากที่สุด คือ 13 ชั่วโมง/วัน ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ในวันหยุด เท่ากับ 8.28 (ตารางที่ 4.17)

ตารางที่ 4.18

จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
วันทำงานที่ไม่มีเรียน ($\bar{X} = 1.55$)		
30 นาที - 2 ชั่วโมง	54	83.1
มากกว่า 2 ชั่วโมง ขึ้นไป	10	15.4
ไม่ได้ใช้เวลาเดินทาง	1	1.5
วันทำงานที่มีเรียน ($\bar{X} = 2.22$)		
30 นาที - 2 ชั่วโมง	35	53.9
มากกว่า 2 ชั่วโมง ขึ้นไป	29	44.6
ไม่ได้ใช้เวลาเดินทาง	1	1.5
วันหยุด ($\bar{X} = 0.47$)		
30 นาที - 2 ชั่วโมง	22	33.9
มากกว่า 2 ชั่วโมง ขึ้นไป	2	3.0
ไม่ได้ใช้เวลาเดินทาง	41	63.1

จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ชั่วโมงการเดินทางของกลุ่มตัวอย่าง ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน (เดินทางจากที่บ้าน-ที่ทำงาน-บ้าน) ส่วนใหญ่ อยู่ที่ 30 นาที - 2 ชั่วโมง/วัน คิดเป็นร้อยละ 83.1 จำนวนชั่วโมงการเดินทางในวันที่ไม่มีเรียน น้อยที่สุด คือ 30 นาที/วัน (ร้อยละ 15.4) มากที่สุด คือ 4 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 1.5) และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 1.5 ไม่ได้ใช้เวลาเดินทางในส่วนนี้ ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน เท่ากับ 1.55

ในวันทำงานที่มีเรียน (เดินทางจากบ้าน-ที่ทำงาน-มหาวิทยาลัย-บ้าน) กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาเดินทาง 30 นาที - 2 ชั่วโมง/วัน คิดเป็นร้อยละ 53.9 ซึ่งใกล้เคียงกับ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน (ร้อยละ 44.6) จำนวนชั่วโมงการเดินทางในวันที่มีเรียนน้อยที่สุด คือ 30 นาที/วัน (ร้อยละ 4.6) มากที่สุด คือ 3 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 21.5) นอกจากนี้ ยังมีกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้ ร้อยละ 1.5 ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่มีเรียน เท่ากับ 2.22

ในวันหยุด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีชั่วโมงการเดินทาง จะใช้เวลาในการเดินทาง 30 นาที - 2 ชั่วโมง/วัน คิดเป็นร้อยละ 33.9 จำนวนชั่วโมงการเดินทางน้อยที่สุดในวันหยุดของกลุ่มตัวอย่าง คือ 30 นาที/วัน (ร้อยละ 7.7) มากที่สุด คือ 4 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 1.5) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ใช้เวลาเดินทางในวันหยุดนั้น คิดเป็นร้อยละ 63.3 ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันหยุด เท่ากับ 0.47 (ตารางที่ 4.18)

ประเด็นที่น่าสนใจในส่วนของการจัดการเวลา

ตารางที่ 4.19

ความหลงตัวในการบริหารจัดการเวลาเพื่อการทำงาน

การศึกษาและทบทวนบทเรียน

และ การใช้ชีวิตส่วนตัว

ความหลงตัวในการบริหารจัดการเวลา	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
ใช่	50	76.9
ไม่ใช่	15	23.1

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 76.9 คิดว่า ภาพรวมของการจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวนบทเรียน และ การใช้ชีวิตส่วนตัวของตน มีความหลงตัวแล้ว ขณะที่ร้อยละ 23.1 คิดว่าตนเองยังคงบริหารจัดการเวลาทั้ง 3 ส่วนนี้ได้ไม่หลงตัว (ตารางที่ 4.19)

ตารางที่ 4.20

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างเมื่อทำงานควบคู่
ไปกับการศึกษาต่อ กับ ความเห็นในส่วนของความลงตัว
ในการบริหารจัดการเวลาเพื่อการทำงาน
การศึกษาและทบทวนบทเรียน
และ การใช้ชีวิตส่วนตัว

ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ	ท่านคิดว่าตนเองบริหารจัดการเวลาได้ลงตัว		รวม
	ใช่	ไม่ใช่	
เครียด	43	15	58
ไม่เครียด	7	0	7
รวม	50	15	65

ข้อสังเกต คือ เมื่อนำประเด็นของความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความเครียดหรือวิตกกังวลอันเกิดจากการทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ มาหาความสัมพันธ์ กับ ความเห็นในส่วนของความลงตัวในการบริหารจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวนบทเรียน และ การใช้ชีวิตส่วนตัวแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เกิดความรู้สึกเครียดและวิตกกังวลเมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ ประเมินตนเองว่า โดยภาพรวมสามารถบริหารจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวนบทเรียน และ การใช้ชีวิตส่วนตัวได้อย่างลงตัวจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 74.1 จากกลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเครียดจำนวนทั้งสิ้น 58 คน ทำให้เห็นว่าเป็นความสัมพันธ์ที่สวนทางกัน ขณะที่จำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเครียดมีเพียง 15 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9 ที่คิดว่าตนเองยังบริหารจัดการเวลาใน 3 ส่วนข้างต้นได้ไม่ลงตัว ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันและเป็นเหตุเป็นผลกันมากกว่า

ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกไม่เครียด เมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คน เห็นว่าตนเองสามารถบริหารจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวนบทเรียน และการใช้ชีวิตส่วนตัวได้อย่างลงตัวแล้วทั้ง 7 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0 ซึ่งมีความสัมพันธ์ที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือ เมื่อบริหารจัดการเวลาได้ ทำให้ไม่เกิดความเครียดหรือวิตกกังวล เมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อนั่นเอง (ตารางที่ 4.20)

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.21
กิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	จำนวน (N = 65)	ร้อยละ
การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	41	63.1
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	18	27.7
การฝึกผ่อนคลายจิตใจและอารมณ์		
- ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	14	21.5
- ฝึกโยคะ	4	6.2
- ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ทำบุญ)	12	18.5
การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง	60	92.3
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	50	76.9
กิจกรรมการท่องเที่ยว	41	63.1
กิจกรรมเสริมความงาม	27	41.5
Shopping	54	83.1
งานอดิเรก	42	64.6
กิจกรรมบันเทิง/สันทนาการ		
- ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	58	89.2
- ร้องเพลง/คาราโอเกะ	18	27.7
- ชมภาพยนตร์	32	49.2
- ชมคอนเสิร์ต	9	13.8
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/อาสาสมัคร	7	10.8
อื่นๆ (ทำงานบ้าน)	1	1.5

รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างใช้ผ่อนคลายความเครียด สรุปผลได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างใช้กิจกรรมท่องโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงผ่อนคลายความเครียดมากที่สุด (ร้อยละ 92.3) รองลงมา คือ กิจกรรมฟังเพลงและดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 89.2) ถัดมาคือ กิจกรรม Shopping (ร้อยละ 83.1) กิจกรรมพบปะสังสรรค์ (76.9) งานอดิเรก (ร้อยละ 64.6) กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาและกิจกรรมการท่องเที่ยว (ร้อยละ 63.1) เท่ากัน กิจกรรมชมภาพยนตร์ (ร้อยละ 49.2) กิจกรรมเสริมความงาม (ร้อยละ 41.5) กิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา) และกิจกรรมร้องเพลงและคาราโอเกะ ร้อยละ 27.7 เท่ากัน การฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ) ร้อยละ 21.5 การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ทำบุญ) ร้อยละ 18.5 ชมคอนเสิร์ต ร้อยละ 13.8 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรืออาสาสมัคร ร้อยละ 10.8 ฝึกโยคะ ร้อยละ 6.2 และกิจกรรมอื่นๆ (เช่น ทำงานบ้าน) ร้อยละ 1.5 (ตารางที่ 4.21)

ตารางที่ 4.22

ความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ความถี่ในการปฏิบัติ (ร้อยละ)		
	ชม./วัน	ครั้ง/สัปดาห์	ครั้ง/เดือน
การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.00 (1.5)	2.23 (40.0)	2.57 (21.5)
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	1.00 (1.5)	1.00 (3.1)	1.87 (23.1)
การฝึกผ่อนคลายจิตใจและอารมณ์			
- ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์-นั่งสมาธิ)	0.50 (4.6)	2.13 (12.3)	1.67 (4.6)
- ฝึกโยคะ	1.00 (1.5)	1.00 (1.5)	2.50 (3.1)
- ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ทำบุญ)	-	1.75 (6.2)	1.63 (12.3)
การท่องโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง	2.51 (53.8)	4.12 (38.5)	-

ตารางที่ 4.22 (ต่อ)

รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียด	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ความถี่ในการปฏิบัติ (ร้อยละ)		
	ชม./วัน	ครั้ง/สัปดาห์	ครั้ง/เดือน
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	1.33 (4.6)	1.90 (44.6)	2.00 (27.7)
กิจกรรมการท่องเที่ยว	-	1.50 (18.5)	1.52 (44.6)
กิจกรรมเสริมความงาม	-	2.00 (3.1)	2.00 (38.5)
Shopping	-	1.68 (43.1)	2.31 (40.0)
งานอดิเรก	1.69 (20.0)	2.22 (35.4)	2.17 (9.2)
กิจกรรมบันเทิง/สันทนาการ			
- ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	2.37 (66.2)	2.33 (18.5)	2.67 (4.6)
- ร้องเพลง/คาราโอเกะ	3.00 (1.5)	1.63 (12.3)	1.78 (13.8)
- ชมภาพยนตร์	2.50 (3.1)	1.36 (21.5)	2.13 (24.6)
- ชมคอนเสิร์ต	-	2.00 (4.6)	1.67 (9.2)
บำเพ็ญประโยชน์/อาสาสมัคร	1.00 (1.5)	1.00 (1.5)	1.20 (7.7)
อื่น ๆ (ทำงานบ้าน)	-	-	-

ความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

กลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด มีความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป สรุปผลได้ดังนี้ กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติทุกวัน เพื่อผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การท่องโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง รองลงมา คือ กิจกรรมฟังเพลงและดูโทรทัศน์ ถัดมา คือ การทำงานอดิเรกต่าง ๆ โดยมีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมง

ในการปฏิบัติ/วัน อยู่ที่ 2.51 (คิดเป็นร้อยละ 53.8) 2.37 (ร้อยละ 66.2) และ 1.69 (ร้อยละ 20.0) ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยมีความถี่เป็นราย ครั้ง/สัปดาห์ ได้แก่ กิจกรรมพบปะสังสรรค์ กิจกรรม Shopping กิจกรรม ออกกำลังกายเล่นกีฬา และ ชมภาพยนตร์ โดยมีค่าเฉลี่ยจำนวนครั้ง/สัปดาห์ เท่ากับ 1.90 (ร้อยละ 44.6) 1.68 (ร้อยละ 43.1) 2.23 (ร้อยละ 40.0) และ 1.36 (ร้อยละ 21.5) ตามลำดับ

สำหรับกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยมีความถี่เป็นรายครั้ง/เดือน ได้แก่ กิจกรรมการท่องเที่ยว Shopping กิจกรรมเสริมความงาม การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา) การชมภาพยนตร์ การร้องเพลง/คาราโอเกะ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ทำบุญ) ชมคอนเสิร์ต และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรืออาสาสมัคร โดยมีค่าเฉลี่ยจำนวนครั้ง/เดือน เท่ากับ 1.52 (ร้อยละ 44.6) 2.31 (ร้อยละ 40.0) 2.00 (ร้อยละ 38.5) 1.87 (ร้อยละ 23.1) 2.13 (ร้อยละ 24.6) 1.78 (ร้อยละ 13.8) 1.63 (ร้อยละ 12.3) 1.67 (ร้อยละ 9.2) และ 1.20 (ร้อยละ 7.7) ตามลำดับ (ตารางที่ 4.22)

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด

ตารางที่ 4.23

ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเวลา: การจัดลำดับความสำคัญ
และความเร่งด่วนในการทำงาน

เทคนิคการจัดการเวลา	ระดับการปฏิบัติ			\bar{X}	S.D.	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย			
การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงานแยกประเภทของงานที่ต้องทำ	42 (64.6)	22 (33.8)	1 (1.5)	2.63	0.52	มาก
ทำงานให้เสร็จทีละเรื่องตามที่จัดลำดับความสำคัญไว้	50 (76.9)	14 (21.5)	1 (1.5)	2.75	0.47	มาก

ตารางที่ 4.23 (ต่อ)

เทคนิคการจัดการเวลา	ระดับการปฏิบัติ			\bar{X}	S.D.	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย			
กำหนดตารางเวลาดำเนินงานให้ชัดเจน เรื่องขอบเขตเวลาและเวลาที่ต้อง แล้วเสร็จ	25 (38.5)	31 (47.7)	9 (13.8)	2.25	0.69	ปาน กลาง
สามารถปฏิบัติงานได้ตาม ตารางเวลาที่กำหนด	27 (41.5)	32 (49.2)	6 (9.2)	2.32	0.64	ปาน กลาง
รวม				2.49	0.42	มาก

กลุ่มตัวอย่าง มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาเกี่ยวกับการจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 2.49) โดยพิจารณาจากประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเรื่องการทำงานให้เสร็จที่ละเรื่องตามที่จัดลำดับความสำคัญไว้ (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.75) และ แยกประเภทของงานที่ต้องทำ (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.63) อยู่ในระดับมาก และมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาเรื่อง การปฏิบัติงานให้ได้ตามตารางเวลาที่กำหนด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.32) และกำหนดตารางเวลาดำเนินงานให้ชัดเจนเรื่องขอบเขตเวลาและเวลาที่ต้องแล้วเสร็จ (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.25) อยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 4.23)

ตารางที่ 4.24

ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเวลา: การแบ่งงาน
หรือกระจายความรับผิดชอบ

เทคนิคการจัดการเวลา	ระดับการปฏิบัติ			\bar{X}	S.D.	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย			
การแบ่งงานหรือกระจาย ความรับผิดชอบ	24 (36.9)	36 (55.4)	5 (7.7)	2.29	0.61	ปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา เกี่ยวกับการแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ อยู่ในระดับ ปานกลาง (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.29) (ตารางที่ 4.24)

ตารางที่ 4.25

ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการเวลา: การเพิ่ม
ความเร็วในการทำงาน

เทคนิคการจัดการเวลา	ระดับการปฏิบัติ			\bar{X}	S.D.	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย			
การเพิ่มความเร็วในการทำงาน มีสมาธิในการทำงานและทำงาน ด้วยความรอบคอบ	30 (46.2)	35 (53.8)	-	2.46	0.50	มาก
วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เสียเวลา ในแต่ละงานเพื่อปรับปรุงแก้ไข	22 (33.8)	33 (50.8)	35 (53.8)	2.18	0.68	ปานกลาง
ทำงานเป็นทีม	29 (44.6)	25 (38.5)	11 (16.9)	2.28	0.74	ปานกลาง
รวม				2.31	0.48	ปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา เกี่ยวกับการเพิ่มความเร็วในการทำงาน อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 2.31) โดยพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติ เรื่อง การมีสมาธิในการทำงานและทำงานด้วยความรอบคอบ (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.46) อยู่ในระดับ มาก และมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา เรื่อง การทำงานเป็นทีม (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.28) และ การวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เสียเวลาในแต่ละงานเพื่อปรับปรุงแก้ไข (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.18) อยู่ในระดับ ปานกลาง (ตารางที่ 4.25)

ตารางที่ 4.26
สรุประดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา

เทคนิคการจัดการเวลา	\bar{X}	S.D.	แปลผล
การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน	2.49	0.42	มาก
การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ	2.29	0.61	ปานกลาง
การเพิ่มความเร็วในการทำงาน	2.31	0.48	ปานกลาง
รวม	2.40	0.36	มาก

กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.40) โดยพิจารณารายประเด็นแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติ เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน อยู่ในระดับ มาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.49) และมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา เรื่อง การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.29) และ การเพิ่มความเร็วในการทำงาน (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.31) อยู่ในระดับ ปานกลาง (ตารางที่ 4.26)

ตารางที่ 4.27
ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการเวลา	ระดับการปฏิบัติ			\bar{X}	S.D.	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย			
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลงที่ต้องพบเจอ	39 (60.0)	26 (40.0)	-	2.60	0.49	มาก
ปรับทัศนคติและวิธีคิดให้ยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี	38 (58.5)	26 (40.0)	1 (1.5)	2.57	0.53	มาก
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด	30 (46.2)	32 (49.2)	3 (4.6)	2.42	0.58	มาก

ตารางที่ 4.27 (ต่อ)

เทคนิคการจัดการเวลา	ระดับการปฏิบัติ			\bar{X}	S.D.	แปลผล
	มาก	ปานกลาง	น้อย			
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิตบ้าง	36 (55.4)	26 (40.0)	3 (4.6)	2.51	0.59	มาก
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบ 2 ทาง รับฟังผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	33 (50.8)	32 (49.2)	-	2.51	0.50	มาก
กำหนดบทบาทและระบุหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	29 (44.6)	34 (52.3)	2 (3.1)	2.42	0.56	มาก
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของผู้อื่น	36 (55.4)	27 (41.5)	2 (3.1)	2.52	0.56	มาก
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ (มีความพึงพอใจในชีวิตของตน)	49 (75.4)	14 (21.5)	2 (3.1)	2.72	0.52	มาก
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป ตั้งเป้าหมายที่ยืดหยุ่น เป็นไปได้	44 (67.7)	17 (26.2)	4 (6.2)	2.62	0.60	มาก
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว	35 (53.8)	23 (35.4)	7 (10.8)	2.43	0.68	มาก
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	40 (61.5)	24 (36.9)	1 (1.5)	2.60	0.52	มาก
รวม				2.54	0.31	มาก

เทคนิคการจัดการความเครียด

กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดอยู่ในระดับ มาก เมื่อพิจารณารายประเด็น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติมากตามลำดับ ดังนี้ เรื่อง การเข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ คือ มีความพึงพอใจในชีวิตของตน (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.72) รองลงมา คือ การไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป ตั้งเป้าหมายที่มีความยืดหยุ่นและเป็นไปได้ (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.62) ประเด็นต่อมา คือ เรื่องปรับอารมณ์ให้เท่าทัน

กับสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลงที่ต้องพบเจอ และ ประเด็น เรื่องการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 การปรับทัศนคติและวิธีคิดให้ยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.57) การเข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของผู้อื่น (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.52) ส่วนในประเด็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิตบ้าง และประเด็นการปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบ 2 ทาง รับฟังผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น นั้น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ เท่ากับ 2.51 ต่อมา คือ มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.43) และสุดท้าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ได้แก่ ประเด็นการเผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด และประเด็นการกำหนดบทบาทและระบุหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.42) (ตารางที่ 4.27)

ส่วนที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่ม

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

1. เพศกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

ตารางที่ 4.28

เพศกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

เพศ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน (\bar{X})
ชาย	9.41
หญิง	8.36
ผลต่างค่าเฉลี่ย	1.05*
แปลผล	แตกต่าง

เพศชายและเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.05 (ตารางที่ 4.28)

2. อายุกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

ตารางที่ 4.29

อายุกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

อายุ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน (\bar{X})
23-30 ปี	8.64
31 ปีขึ้นไป	9.00
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.36*
แปลผล	แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 23-30 ปี และ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.36 (ตารางที่ 4.29)

3. สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

ตารางที่ 4.30

สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

สถานภาพสมรส	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน (\bar{X})
โสด	8.59
สมรส (จดทะเบียนและไม่จดทะเบียน)	9.75
ผลต่างค่าเฉลี่ย	1.16*
แปลผล	แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสดและสมรส มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.16 (ตารางที่ 4.30)

4. อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

ตารางที่ 4.31

อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

อาชีพ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน (\bar{X})
ข้าราชการ/พนักงานราชการ และ พนักงานรัฐวิสาหกิจ	8.83
พนักงานบริษัทเอกชน	8.54
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.29*
แปลผล	แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพข้าราชการ/พนักงานราชการ และพนักงานรัฐวิสาหกิจ กับ กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.29 (ตารางที่ 4.31)

5. รายได้กับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

ตารางที่ 4.32

รายได้กับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

รายได้	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน (\bar{X})
ต่ำกว่า 20,001	8.79
20,001 ขึ้นไป	8.58
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.21*
แปลผล	แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20,001 บาท กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ตั้งแต่ 20,001 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.21 (ตารางที่ 4.32)

6. ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

ตารางที่ 4.33

ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

ตำแหน่ง	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน (\bar{X})
พนักงาน	8.51
หัวหน้างานและผู้บริหาร	9.54
ผลต่างค่าเฉลี่ย	1.03*
แปลผล	แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในตำแหน่งระดับพนักงาน กับ กลุ่มตัวอย่างในตำแหน่งระดับหัวหน้างานและผู้บริหาร มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.03 (ตารางที่ 4.33)

7. การสนับสนุนจากที่ทำงาน กับ จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

ตารางที่ 4.34

การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

การสนับสนุนจากที่ทำงาน	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน (\bar{X})
จากผู้บังคับบัญชา	
- ช่วยเหลือสนับสนุน	8.76
- เฉย ๆ ไม่ช่วยเหลือ แต่ไม่ต่อต้าน	8.67
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.09
แปลผล	ไม่แตกต่าง

ตารางที่ 4.34 (ต่อ)

การสนับสนุนจากที่ทำงาน	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน (\bar{X})
จากเพื่อนร่วมงาน	
- ช่วยเหลือสนับสนุน	8.68
- เฉย ๆ ไม่ช่วยเหลือ แต่ไม่ต่อต้าน	8.88
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.20*
แปลผล	แตกต่างกัน
จากองค์กรที่สังกัด	
- มี	8.89
- ไม่มี	8.58
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.31*
แปลผล	แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานเป็นพิเศษนั้น มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วันแตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.20 เช่นเดียวกับ กลุ่มตัวอย่างที่องค์กรที่สังกัดมีการสนับสนุน กับ ไม่มีการสนับสนุนใด ๆ เป็นพิเศษ ซึ่งมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.31 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเป็นพิเศษนั้น กลับมีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วันที่ไม่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.09 (ตารางที่ 4.34)

8. เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

ตารางที่ 4.35

เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

เกรดเฉลี่ยสะสม	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน (\bar{X})
ต่ำกว่า 3.5	9.04
3.5 ขึ้นไป	8.21
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.83*
แปลผล	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.50 กับ กลุ่มตัวอย่างที่เกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไปนั้น มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.83 (ตารางที่ 4.35)

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงในการศึกษาและทบทวนบทเรียน ได้แก่ ชั่วโมงเรียน ชั่วโมงทบทวนบทเรียนในวันทำงานและในวันหยุด ชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบในวันทำงานและในวันหยุด ชั่วโมงเข้าห้องสมุด และ ชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ได้ผลการศึกษา ดังนี้

1. เพศกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงเรียน/วัน จำนวน ชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันทำงาน และชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงาน ไม่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.11, 0.14 และ 0.00 ตามลำดับ ในขณะที่ พบว่า ชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันหยุด ชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันหยุด ชั่วโมงการเข้าห้องสมุด และชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชายนั้นมีความแตกต่างกัน ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.23, 1.34, 0.34 และ 0.67 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.36)

ตารางที่ 4.36

เพศกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

เพศ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน (\bar{X})						
	ชั่วโมงเรียน	ชั่วโมงทบทวนบทเรียน		ชั่วโมงทบทวนบทเรียน ก่อนสอบ		ชั่วโมงเข้า ห้องสมุด	ชั่วโมง ท่องอินเทอร์เน็ต เพื่อการศึกษ
		วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด		
ชาย	1.11	0.87	2.09	1.02	2.30	2.14	1.48
หญิง	1.00	0.73	2.31	1.02	3.64	1.80	2.15
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.11	0.14	0.23*	0.00	1.34*	0.34*	0.67*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

2. อายุกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 23-30 ปี กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันหยุดไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.07) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงเรียน จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วันในวันทำงาน รวมถึงชั่วโมงเข้าห้องสมุด และ ชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษาที่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15, 0.17, 0.16, 0.71, 0.56 และ 0.40 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.37)

ตารางที่ 4.37

อายุกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

อายุ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน (\bar{X})						
	ชั่วโมงเรียน	ชั่วโมงทบทวนบทเรียน		ชั่วโมงทบทวนบทเรียน ก่อนสอบ		ชั่วโมงเข้า ห้องสมุด	ชั่วโมง ท่องอินเทอร์เน็ต เพื่อการศึกษ
		วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด		
23 – 30 ปี	1.00	0.82	2.19	1.21	3.19	2.00	2.01
31 ปีขึ้นไป	1.15	0.65	2.35	0.50	3.12	1.44	1.61
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.15*	0.17*	0.16*	0.71*	0.07	0.56*	0.40*
แปลผล	แตกต่างกัน	แตกต่างกัน	แตกต่างกัน	แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน	แตกต่างกัน	แตกต่างกัน

3. สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด กับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรส มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงเรียน/วัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.04) จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.12) และ จำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.02) ไม่แตกต่างกัน แต่มีค่าเฉลี่ย จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันหยุด รวมถึงชั่วโมงเข้าห้องสมุด ที่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.40, 0.31, 0.19 และ 0.31 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.38)

ตารางที่ 4.38

สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

สถานภาพสมรส	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน (\bar{X})						
	ชั่วโมงเรียน	ชั่วโมงทบทวนบทเรียน		ชั่วโมงทบทวนบทเรียน ก่อนสอบ		ชั่วโมงเข้า ห้องสมุด	ชั่วโมง ท่องอินเทอร์เน็ต เพื่อการศึกษา
		วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด		
โสด	1.04	0.73	2.19	1.01	3.19	1.86	1.91
สมรส	1.00	1.13	2.50	1.13	3.00	2.17	1.93
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.04	0.40*	0.31*	0.12	0.19*	0.31*	0.02
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

4. อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

กลุ่มตัวอย่าง ที่มีอาชีพเป็นข้าราชการ พนักงานราชการ และรัฐวิสาหกิจ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงเรียน/วัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.06) จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.02) และ จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วันในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.00) ไม่แตกต่างกัน แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันทำงาน จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงาน รวมถึงชั่วโมงเข้าห้องสมุดและชั่วโมงการเข้าอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.26, 0.38, 0.16 และ 0.19 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.39)

ตารางที่ 4.39

อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

อาชีพ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน (\bar{X})						
	ชั่วโมงเรียน	ชั่วโมงทบทวนบทเรียน		ชั่วโมงทบทวนบทเรียน ก่อนสอบ		ชั่วโมงเข้า ห้องสมุด	ชั่วโมง ท่องอินเทอร์เน็ต เพื่อการศึกษา
		วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด		
ข้าราชการ, รัฐวิสาหกิจ	1.06	0.87	2.24	1.16	3.17	1.84	1.99
พนักงานบริษัทเอกชน	1.00	0.61	2.22	0.78	3.17	2.00	1.80
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.06	0.26*	0.02	0.38*	0.00	0.16*	0.19*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

5. รายได้กับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20,001 บาท กับกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 20,001 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงเรียน/วัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.05) จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.14) และจำนวนชั่วโมงเข้าห้องสมุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.13) ไม่แตกต่างกัน แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันทำงาน จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงานและวันหยุด รวมถึงชั่วโมงการทำอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.23, 0.42, 0.76 และ 0.47 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.40)

ตารางที่ 4.40

รายได้กับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

รายได้	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน (\bar{X})						
	ชั่วโมงเรียน	ชั่วโมงทบทวนบทเรียน		ชั่วโมงทบทวนบทเรียน ก่อนสอบ		ชั่วโมงเข้า ห้องสมุด	ชั่วโมง ท่องอินเทอร์เน็ต เพื่อการศึกษา
		วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด		
ต่ำกว่า 20,001 บาท	1.05	0.84	2.19	1.14	2.96	1.87	2.04
20,001 บาทขึ้นไป	1.00	0.61	2.33	0.72	3.72	2.00	1.57
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.05	0.23*	0.14	0.42*	0.76*	0.13*	0.47*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง

6. ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับตำแหน่งพนักงานทั่วไป กับกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับตำแหน่งเป็นหัวหน้างานและผู้บริหาร มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.10) จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.05) ไม่แตกต่างกัน แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงเรียน/วัน จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันหยุด จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงาน รวมถึงชั่วโมงการเข้าห้องสมุดและการท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษาที่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.18, 0.25, 0.40, 0.15 และ 0.52 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.41)

ตารางที่ 4.41

ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

ตำแหน่ง	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน (\bar{X})						
	ชั่วโมงเรียน	ชั่วโมงทบทวนบทเรียน		ชั่วโมงทบทวนบทเรียน ก่อนสอบ		ชั่วโมงเข้า ห้องสมุด	ชั่วโมง ท่องอินเทอร์เน็ต เพื่อการศึกษา
		วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด		
พนักงาน	1.00	0.76	2.18	1.11	3.16	1.93	2.02
หัวหน้างาน,ผู้บริหาร	1.18	0.86	2.43	0.71	3.21	1.78	1.50
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.18*	0.10	0.25*	0.40*	0.05	0.15*	0.52*
แปลผล	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

7. การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อ กับ กลุ่มตัวอย่างที่ผู้บังคับบัญชาไม่ได้ช่วยเหลือสนับสนุนอะไรเป็นพิเศษแต่ก็ไม่ได้ต่อต้านนั้น มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด รวมถึง จำนวนชั่วโมงเข้าห้องสมุด และ จำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.25, 0.33, 0.52, 0.67, 0.16 และ 0.18 ตามลำดับ มีเพียงจำนวนชั่วโมงเรียน/วัน เท่านั้น ที่ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.07)

ในส่วนของ การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานนั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน เรื่องการศึกษาต่อ กับ กลุ่มตัวอย่างที่เพื่อนร่วมงานไม่ได้ช่วยเหลือสนับสนุนอะไรเป็นพิเศษแต่ก็ไม่ได้ต่อต้านนั้น มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงาน จำนวนชั่วโมงในการเข้าห้องสมุด และจำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15, 0.17 และ 0.20 ตามลำดับ

ในส่วนของ การสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัด พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่องค์กรที่สังกัดมีการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ กับ กลุ่มตัวอย่างที่องค์กรที่สังกัดไม่มีอะไรสนับสนุนเป็นพิเศษนั้น มีค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนทั้งในวันทำงานและวันหยุดและจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ ในวันหยุดที่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.38, 0.22 และ 0.16 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.42)

ตารางที่ 4.42

การสนับสนุนจากที่ทำงาน กับ จำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

การสนับสนุน จากที่ทำงาน	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน (\bar{X})						
	ชั่วโมงเรียน	ชั่วโมงทบทวนบทเรียน		ชั่วโมงทบทวนบทเรียน ก่อนสอบ		ชั่วโมงเข้า ห้องสมุด	ชั่วโมง ท่องอินเตอร์เน็ต เพื่อการศึกษ
		วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด		
จากผู้บังคับบัญชา							
- สนับสนุน	1.07	0.88	2.37	1.24	3.45	1.84	1.84
- เฉย ๆ	1.00	0.63	2.04	0.72	2.78	2.00	2.02
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.07	0.25*	0.33*	0.52*	0.67*	0.16*	0.18*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

ตารางที่ 4.42 (ต่อ)

การสนับสนุน จากที่ทำงาน	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน (\bar{X})						
	ชั่วโมงเรียน	ชั่วโมงทบทวนบทเรียน		ชั่วโมงทบทวนบทเรียน ก่อนสอบ		ชั่วโมงเข้า ห้องสมุด	ชั่วโมง ท่องอินเทอร์เน็ต เพื่อการศึกษ
		วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด		
จากเพื่อนร่วมงาน							
- สนับสนุน	1.05	0.76	2.21	1.06	3.17	1.94	1.97
- เฉย ๆ	1.00	0.82	2.29	0.91	3.18	1.77	1.77
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.05	0.06	0.08	0.15*	0.01	0.17*	0.20*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

ตารางที่ 4.42 (ต่อ)

การสนับสนุน จากที่ทำงาน	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน (\bar{X})						
	ชั่วโมงเรียน	ชั่วโมงทบทวนบทเรียน		ชั่วโมงทบทวนบทเรียน ก่อนสอบ		ชั่วโมงเข้า ห้องสมุด	ชั่วโมง ท่องอินเทอร์เน็ต เพื่อการศึกษา
		วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด		
จากองค์กรที่สังกัด							
- มี	1.00	0.97	2.34	0.97	3.25	1.92	1.90
- ไม่มี	1.08	0.59	2.12	1.08	3.09	1.88	1.93
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.08	0.38*	0.22*	0.11	0.16*	0.04	0.03
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

8. เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.50 กับกลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงเรียน/วัน ในวันทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.06) จำนวนชั่วโมงเข้าห้องสมุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.07) และจำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.01) ไม่แตกต่างกัน แต่มีค่าเฉลี่ย จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุด จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุด ที่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.51, 0.63, 0.17 และ 0.33 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.43)

ตารางที่ 4.43

เกรดเฉลี่ยสะสม กับ จำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

เกรดเฉลี่ยสะสม	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน (\bar{X})						
	ชั่วโมงเรียน	ชั่วโมงทบทวนบทเรียน		ชั่วโมงทบทวนบทเรียน ก่อนสอบ		ชั่วโมงเข้า ห้องสมุด	ชั่วโมง ท่องอินเทอร์เน็ต เพื่อการศึกษา
		วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด		
ต่ำกว่า 3.50	1.06	0.59	2.00	0.96	3.05	1.93	1.92
3.50 ขึ้นไป	1.00	1.10	2.63	1.13	3.38	1.86	1.91
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.06	0.51*	0.63*	0.17*	0.33*	0.07	0.01
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงในการใช้ชีวิตส่วนตัว ได้แก่ ชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัวเพื่อพักผ่อนตามอัธยาศัยหรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ ในวันทำงานและในวันหยุด และ ชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ ได้ผลการศึกษา ดังนี้

1. เพศกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

ตารางที่ 4.44

เพศกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

เพศ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน (\bar{X})			
	ใช้ชีวิตส่วนตัว/พักผ่อนตามอัธยาศัย/ ทำงานอดิเรก		ร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์ กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ	
	วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด
ชาย	1.65	6.52	1.52	2.87
หญิง	1.45	5.12	1.14	3.98
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.20*	1.40*	0.38*	1.11*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างเพศชาย และ เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ในวันทำงานและในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.20 และ 1.40 ตามลำดับ) และ จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันทำงานและวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.38 และ 1.11 ตามลำดับ) ที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.44)

2. อายุกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

ตารางที่ 4.45
อายุกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

อายุ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน (\bar{X})			
	ใช้ชีวิตส่วนตัว/พักผ่อนตามอัธยาศัย/ ทำงานอดิเรก		ร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์ กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ	
	วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด
23-30 ปี	1.69	5.69	1.21	3.73
31 ปีขึ้นไป	1.06	5.41	1.47	3.18
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.63*	0.28*	0.26*	0.55*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 23-30 ปี ขึ้นไป กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.63 และ 0.28 ตามลำดับ) และ จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรม/มีปฏิสังสรรค์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.26 และ 0.55 ตามลำดับ) ที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.45)

3. สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

ตารางที่ 4.46

สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

สถานภาพ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน (\bar{X})			
	ใช้ชีวิตส่วนตัว/พักผ่อนตามอัธยาศัย/ ทำงานอดิเรก		ร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์ กับ มิตรสหายหรือคนพิเศษ	
	วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด
โสด	1.51	5.60	1.23	3.68
สมรส	1.63	5.75	1.63	2.88
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.12	0.15*	0.40*	0.80*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรส มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ในวันทำงานไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.12) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15) และจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุด ที่แตกต่างกัน โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.40 และ 0.80 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.46)

4. อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

ตารางที่ 4.47

อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

อาชีพ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน (\bar{X})			
	ใช้ชีวิตส่วนตัว/พักผ่อนตาม อัธยาศัย/ทำงานอดิเรก		ร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์ กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ	
	วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด
ข้าราชการ, รัฐวิสาหกิจ	1.57	5.45	1.48	3.55
พนักงานบริษัทเอกชน	1.43	5.91	0.91	3.65
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.14	0.46*	0.57*	0.10
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพข้าราชการ พนักงานราชการและรัฐวิสาหกิจ กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ในวันทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.14) และ ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงในการมีปฏิสังสรรค์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.10) ไม่แตกต่างกัน แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.46) และ จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.57) ที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.47)

5. รายได้กับจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

ตารางที่ 4.48

รายได้กับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

รายได้ (บาท)	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน (\bar{X})			
	ใช้ชีวิตส่วนตัว/พักผ่อนตามอัธยาศัย/ ทำงานอดิเรก		ร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์ กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ	
	วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด
ต่ำกว่า 20,001	1.53	5.89	1.32	3.72
20,001 ขึ้นไป	1.50	4.89	1.17	3.22
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.03	1.00*	0.15*	0.50*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20,001 บาท กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 20,001 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ในวันทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.03) ไม่แตกต่างกัน แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.00) และ จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15 และ 0.50) ที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.48)

6. ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

ตารางที่ 4.49

ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

ตำแหน่ง	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน (\bar{X})			
	ใช้ชีวิตส่วนตัว/พักผ่อนตามอัธยาศัย/ ทำงานอดิเรก		ร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์ กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ	
	วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด
พนักงาน	1.67	5.69	1.24	3.78
หัวหน้างาน, ผู้บริหาร	1.00	5.36	1.43	2.86
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.67*	0.33*	0.19*	0.92*
แปลผล	แตกต่างกัน	แตกต่างกัน	แตกต่างกัน	แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับตำแหน่งพนักงานทั่วไป กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับตำแหน่งเป็นหัวหน้างานและผู้บริหาร มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.67 และ 0.33 ตามลำดับ) และ จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.19 และ 0.92 ตามลำดับ) ที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.49)

7. การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

ตารางที่ 4.50

การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

การสนับสนุน จากที่ทำงาน	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน (\bar{X})			
	ใช้ชีวิตส่วนตัว/พักผ่อนตามอัธยาศัย/ ทำงานอดิเรก		ร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์ กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ	
	วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด
จากผู้บังคับบัญชา				
- สนับสนุน	1.61	5.97	1.42	4.11
- เฉย ๆ	1.41	5.11	1.07	2.85
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.20*	0.86*	0.35*	1.26*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง
จากเพื่อนร่วมงาน				
- สนับสนุน	1.60	5.73	1.33	3.50
- เฉย ๆ	1.29	5.29	1.12	3.82
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.31*	0.44*	0.21*	0.32*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง
จากองค์กรที่สังกัด				
- มี	1.63	5.63	1.22	4.22
- ไม่มี	1.42	5.61	1.33	2.97
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.21*	0.02	0.11	1.25*
แปลผล	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชาเป็นพิเศษนั้น มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัวพักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 0.20 และ 0.86 ตามลำดับ) และ จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรม/มีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.35 และ 1.26 ตามลำดับ) ที่แตกต่างกัน ในขณะที่เดียวกัน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานเป็นพิเศษนั้น ก็พบว่า มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.31 และ 0.44 ตามลำดับ) และ จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรม/มีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.21 และ 0.32 ตามลำดับ) ที่แตกต่างกัน เช่นเดียวกัน

สำหรับ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อจากองค์กรที่สังกัด กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการสนับสนุนใด ๆ เป็นพิเศษ พบว่า มีค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน ในวันทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.21) และ การมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.25) ที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.50)

8. เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

ตารางที่ 4.51

เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

เกรดเฉลี่ยสะสม	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน (\bar{X})			
	ใช้ชีวิตส่วนตัว/พักผ่อนตามอัธยาศัย/ ทำงานอดิเรก		ร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์ กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ	
	วันทำงาน	วันหยุด	วันทำงาน	วันหยุด
ต่ำกว่า 3.50	1.46	5.00	1.24	3.05
3.50 ขึ้นไป	1.63	6.67	1.33	4.50
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.17*	1.67*	0.09	1.45*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.50 กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน

ในวันทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.57) ไม่แตกต่างกัน แต่กลับมีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัยและทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.17 และ 1.67 ตามลำดับ) และ ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงในการมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ในวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.45) ที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.51)

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

1. เพศกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ตารางที่ 4.52

เพศกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

เพศ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน (\bar{X})	
	วันทำงาน	วันหยุด
ชาย	6.57	8.13
หญิง	6.06	8.36
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.51*	0.23*
แปลผล	แตกต่างกัน	แตกต่างกัน

เพศชายและเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุดที่แตกต่างกัน ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.51 และ 0.23 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.52)

2. อายุกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ตารางที่ 4.53
อายุกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

อายุ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน (\bar{X})	
	วันทำงาน	วันหยุด
23-30 ปี	6.16	8.25
31 ปี ขึ้นไป	6.47	8.35
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.31*	0.10
แปลผล	แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 23-30 ปี กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ในวันทำงานแตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.31) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วันในวันหยุดไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.10) (ตารางที่ 4.53)

3. สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ตารางที่ 4.54
สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

สถานภาพสมรส	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน (\bar{X})	
	วันทำงาน	วันหยุด
โสด	6.29	8.33
สมรส	5.88	7.88
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.41*	0.45*
แปลผล	แตกต่างกัน	แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด และ สมรส มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุดที่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.41 และ 0.45 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.54)

4. อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ตารางที่ 4.55

อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

อาชีพ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน (\bar{X})	
	วันทำงาน	วันหยุด
ข้าราชการ,รัฐวิสาหกิจ	6.19	7.93
พนักงานบริษัทเอกชน	6.33	8.91
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.14	0.98*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพข้าราชการ พนักงานราชการและรัฐวิสาหกิจ กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วันในวันหยุดที่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.98) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ในวันทำงาน ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.14) (ตารางที่ 4.55)

5. รายได้กับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ตารางที่ 4.56
รายได้กับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

รายได้	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน (\bar{X})	
	วันทำงาน	วันหยุด
ต่ำกว่า 20,001 บาท	6.21	8.40
20,001 บาทขึ้นไป	6.31	7.94
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.10	0.46*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20,001 บาท กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 20,001 บาทขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ในวันหยุดแตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.46) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ในวันทำงาน ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.10) (ตารางที่ 4.56)

6. ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ตารางที่ 4.57
ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ตำแหน่ง	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน (\bar{X})	
	วันทำงาน	วันหยุด
ระดับพนักงาน	6.25	8.29
ระดับหัวหน้างานและผู้บริหาร	6.21	8.21
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.04	0.08
แปลผล	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับตำแหน่งพนักงานทั่วไป กับกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับตำแหน่งหัวหน้างานและผู้บริหาร มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.04 และ 0.08 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.57)

7. การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ตารางที่ 4.58

การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

การสนับสนุนจากที่ทำงาน	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน (\bar{X})	
	วันทำงาน	วันหยุด
จากผู้บังคับบัญชา		
- ช่วยเหลือสนับสนุน	6.28	8.24
- เฉย ๆ	6.19	8.33
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.09	0.09
แปลผล	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
จากเพื่อนร่วมงาน		
- ช่วยเหลือสนับสนุน	6.30	8.25
- เฉย ๆ	6.06	8.35
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.24*	0.10
แปลผล	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
จากองค์กรที่สังกัด		
- มี	6.09	8.00
- ไม่มี	6.38	8.55
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.29*	0.55*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชาเป็นพิเศษนั้น มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.09 และ 0.09 ตามลำดับ)

ในขณะเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานเป็นพิเศษนั้น กลับพบว่า มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ในวันทำงานที่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.24) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ในวันหยุดไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.10) ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อจากองค์กรที่สังกัด กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการสนับสนุนใด ๆ เป็นพิเศษ พบว่า มีค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุดที่ แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.29 และ 0.55 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.58)

8. เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ตารางที่ 4.59

เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

เกรดเฉลี่ยสะสม	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน (\bar{X})	
	วันทำงาน	วันหยุด
ต่ำกว่า 3.50	6.40	8.42
3.50 ขึ้นไป	5.96	8.04
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.44*	0.38*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.50 กับ กลุ่มตัวอย่างที่เกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด ที่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.44 และ 0.38 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.59)

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

1. เพศกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ตารางที่ 4.60

เพศกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

เพศ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน (\bar{X})		
	วันทำงานที่ไม่มีเรียน	วันทำงานที่มีเรียน	วันหยุด
ชาย	1.44	2.28	0.52
หญิง	1.61	2.18	0.44
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.17*	0.10	0.08
แปลผล	แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่มีเรียนและในวันหยุดไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.10 และ 0.08 ตามลำดับ) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.17) (ตารางที่ 4.60)

2. อายุกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ตารางที่ 4.61

อายุกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

อายุ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน (\bar{X})		
	วันทำงานที่ไม่มีเรียน	วันทำงานที่มีเรียน	วันหยุด
23-30 ปี	1.54	2.20	0.44
31 ปี ขึ้นไป	1.56	2.27	0.56
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.02	0.07	0.12
แปลผล	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 23-30 ปี และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ทั้งในวันทำงานที่ไม่มีเรียน วันทำงานที่มีเรียนและในวันหยุด ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.02 0.07 และ 0.12 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.61)

3. สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ตารางที่ 4.62

สถานภาพสมรสกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

สถานภาพสมรส	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน (\bar{X})		
	วันทำงานที่ไม่มีเรียน	วันทำงานที่มีเรียน	วันหยุด
โสด	1.46	2.09	0.38
สมรส	2.19	2.13	1.13
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.73*	0.04	0.75*
แปลผล	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสดและสมรส มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่มีเรียนไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.04) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียนและในวันหยุด แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.73 และ 0.75 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.62)

4. อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ตารางที่ 4.63

อาชีพกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

อาชีพ	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน (\bar{X})		
	วันทำงานที่ไม่มีเรียน	วันทำงานที่มีเรียน	วันหยุด
ข้าราชการ/พนักงานราชการ และพนักงานรัฐวิสาหกิจ	1.55	2.19	0.52
พนักงานบริษัทเอกชน	1.54	2.26	0.37
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.01	0.07	0.15*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพข้าราชการ พนักงานราชการ และ รัฐวิสาหกิจ กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียนและวันทำงานที่มีเรียน ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.01 และ 0.07 ตามลำดับ) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทางในวันหยุดที่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15) (ตารางที่ 4.63)

5. รายได้กับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ตารางที่ 4.64

รายได้กับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

รายได้ (บาท)	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน (\bar{X})		
	วันทำงานที่ไม่มีเรียน	วันทำงานที่มีเรียน	วันหยุด
ต่ำกว่า 20,001	1.52	2.11	0.40
20,001 ขึ้นไป	1.61	2.50	0.64
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.09	0.39*	0.24*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20,001 บาท กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 20,001 บาท ขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.09) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่มีเรียนและในวันหยุด แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.39 และ 0.24 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.64)

6. ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ตารางที่ 4.65

ตำแหน่งกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ตำแหน่ง	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน (\bar{X})		
	วันทำงานที่ไม่มีเรียน	วันทำงานที่มีเรียน	วันหยุด
ระดับพนักงาน	1.60	2.23	0.45
ระดับหัวหน้างาน / ผู้บริหาร	1.36	2.18	0.54
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.24*	0.05	0.09
แปลผล	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างตำแหน่งพนักงานทั่วไป กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งหัวหน้างานและผู้บริหาร มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่มีเรียน และในวันหยุดไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.05 และ 0.09 ตามลำดับ) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.24) (ตารางที่ 4.65)

7. การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ตารางที่ 4.66

การสนับสนุนจากที่ทำงานกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

การสนับสนุนจากที่ทำงาน	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน (\bar{X})		
	วันทำงานที่ไม่มีเรียน	วันทำงานที่มีเรียน	วันหยุด
จากผู้บังคับบัญชา			
- สนับสนุน	1.53	2.25	0.50
- เฉย ๆ	1.57	2.17	0.43
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.04	0.08	0.07
แปลผล	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
จากเพื่อนร่วมงาน			
- สนับสนุน	1.42	2.06	0.38
- เฉย ๆ	1.91	2.65	0.74
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.49*	0.59*	0.36*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง
จากองค์กรที่สังกัด			
- มี	1.67	2.36	0.53
- ไม่มี	1.42	2.08	0.41
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.25*	0.28*	0.12
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชาเป็นพิเศษ มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ทั้งในวันทำงานที่ไม่มีเรียน วันทำงานที่มีเรียน และในวันหยุด ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.04, 0.08 และ 0.07 ตามลำดับ) ในขณะเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานเป็นพิเศษนั้น กลับพบว่า มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ทั้งในวันทำงานที่ไม่มีเรียน วันทำงานที่มีเรียน และในวันหยุด แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.49, 0.59 และ 0.36 ตามลำดับ) ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อจากองค์กรที่สังกัด กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการสนับสนุนใด ๆ เป็นพิเศษ พบว่า มีค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันหยุดไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.12) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียนและวันทำงานที่มีเรียน แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.25, 0.28 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.66)

8. เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ตารางที่ 4.67

เกรดเฉลี่ยสะสมกับจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

เกรดเฉลี่ยสะสม	ค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน (\bar{X})		
	วันทำงานที่ไม่มีเรียน	วันทำงานที่มีเรียน	วันหยุด
ต่ำกว่า 3.50	1.50	2.16	0.56
3.50 ขึ้นไป	1.63	2.31	0.31
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.13	0.15*	0.25*
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.50 กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.13) แต่มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ในวันทำงานที่มีเรียน และในวันหยุด แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15 และ 0.25 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4.67)

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ เทคนิคการจัดการเวลา

1. เพศ กับ เทคนิคการจัดการเวลา

ตารางที่ 4.68

เพศกับเทคนิคการจัดการเวลา

เพศ	ค่าเฉลี่ยของระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา (\bar{X})			
	การจัดลำดับ ความสำคัญและ ความเร่งด่วน ในการทำงาน	การแบ่งงานหรือ กระจายความ รับผิดชอบ	การเพิ่ม ความเร็ว ในการทำงาน	ภาพรวม
ชาย	2.60	2.30	2.29	2.45
หญิง	2.43	2.29	2.32	2.37
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.23*	0.01	0.03	0.08
แปลผล	แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างเพศชาย และ เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.08) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชาย และ เพศหญิงมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา เรื่องการจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงานที่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.23) (ตารางที่ 4.68)

2. อายุ กับ เทคนิคการจัดการเวลา

ตารางที่ 4.69
อายุกับเทคนิคการจัดการเวลา

อายุ	ค่าเฉลี่ยของระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา (\bar{X})			
	การจัดลำดับ ความสำคัญและ ความเร่งด่วน ในการทำงาน	การแบ่งงานหรือ กระจายความ รับผิดชอบ	การเพิ่ม ความเร็ว ในการทำงาน	ภาพรวม
23-30 ปี	2.42	2.27	2.33	2.37
31 ปีขึ้นไป	2.68	2.35	2.24	2.47
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.16*	0.08	0.09	0.10
แปลผล	แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน	ไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 23-30 ปี กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.10) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 23-30 ปี กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงานที่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.16) (ตารางที่ 4.69)

3. สถานภาพสมรส กับ เทคนิคการจัดการเวลา

ตารางที่ 4.70

สถานภาพสมรสกับเทคนิคการจัดการเวลา

สถานภาพสมรส	ค่าเฉลี่ยของระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา (\bar{X})			
	การจัดลำดับ ความสำคัญและ ความเร่งด่วน ในการทำงาน	การแบ่งงานหรือ กระจายความ รับผิดชอบ	การเพิ่ม ความเร็ว ในการทำงาน	ภาพรวม
โสด	2.46	2.23	2.27	2.36
สมรส	2.66	2.75	2.54	2.63
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.20*	0.52*	0.27*	0.27*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด และ สมรส มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวมแตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.27) และเมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา ทั้งในเรื่อง การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.20) การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.52) และการเพิ่มความเร็วในการทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.27) ที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.70)

4. อาชีพ กับ เทคนิคการจัดการเวลา

ตารางที่ 4.71

อาชีพกับเทคนิคการจัดการเวลา

อาชีพ	ค่าเฉลี่ยของระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา (\bar{X})			
	การจัดลำดับ ความสำคัญและ ความเร่งด่วน ในการทำงาน	การแบ่งงาน หรือกระจาย ความรับผิดชอบ	การเพิ่ม ความเร็วใน การทำงาน	ภาพรวม
ราชการ+รัฐวิสาหกิจ	2.47	2.31	2.30	2.39
พนักงานบริษัทเอกชน	2.52	2.26	2.32	2.41
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.05	0.05	0.02	0.02
แปลผล	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพข้าราชการ พนักงานราชการ และรัฐวิสาหกิจ กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.02) เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพที่แตกต่างกันทั้งสองกลุ่มนี้ มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา ทั้งในเรื่อง การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.05) การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.05) และ การเพิ่มความเร็วในการทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.02) ไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.71)

5. รายได้ กับ เทคนิคการจัดการเวลา

ตารางที่ 4.72

รายได้กับเทคนิคการจัดการเวลา

รายได้ (บาท)	ค่าเฉลี่ยของระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา (\bar{X})			
	การจัดลำดับ ความสำคัญและ ความเร่งด่วน ในการทำงาน	การแบ่งงานหรือ กระจายความ รับผิดชอบ	การเพิ่ม ความเร็ว ในการทำงาน	ภาพรวม
ต่ำกว่า 20,001	2.43	2.23	2.25	2.34
20,001 ขึ้นไป	2.64	2.44	2.46	2.54
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.21*	0.21*	0.21*	0.20*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20,001 บาท กับกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 20,001 บาท ขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวมแตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.20) และเมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ที่ต่างกัน มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา ทั้งในเรื่อง การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.21) การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.21) และ การเพิ่มความเร็วในการทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.21) ที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.72)

6. ตำแหน่ง กับ เทคนิคการจัดการเวลา

ตารางที่ 4.73

ตำแหน่งกับเทคนิคการจัดการเวลา

ตำแหน่ง	ค่าเฉลี่ยของระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา (\bar{X})			
	การจัดลำดับ ความสำคัญและ ความเร่งด่วน ในการทำงาน	การแบ่งงาน หรือกระจาย ความรับผิดชอบ	การเพิ่ม ความเร็ว ในการทำงาน	ภาพรวม
ระดับพนักงาน	2.48	2.25	2.25	2.37
ระดับหัวหน้า,ผู้บริหาร	2.52	2.43	2.50	2.50
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.04	0.18*	0.25*	0.13
แปลผล	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งระดับพนักงาน กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับตำแหน่งหัวหน้างานและผู้บริหาร มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวม ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.13) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งที่แตกต่างกัน มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา ในเรื่องการแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.18) และการเพิ่มความเร็วในการทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.25) ที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4.73)

7. การสนับสนุนจากที่ทำงาน กับ เทคนิคการจัดการเวลา

ตารางที่ 4.74

การสนับสนุนจากที่ทำงานกับเทคนิคการจัดการเวลา

การสนับสนุน จากที่ทำงาน	ค่าเฉลี่ยของระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา (\bar{X})			
	การจัดลำดับ ความสำคัญและ ความเร่งด่วน ในการทำงาน	การแบ่งงาน หรือกระจาย ความรับผิดชอบ	การเพิ่ม ความเร็ว ในการทำงาน	ภาพรวม
จากผู้บังคับบัญชา				
- สนับสนุน	2.55	2.42	2.35	2.46
- เฉย ๆ	2.40	2.11	2.25	2.31
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.15*	0.31*	0.10	0.15*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง
จากเพื่อนร่วมงาน				
- สนับสนุน	2.44	2.25	2.33	2.38
- เฉย ๆ	2.62	2.41	2.24	2.45
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.18*	0.16*	0.09	0.07
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง
จากองค์กรที่สังกัด				
- มี	2.62	2.41	2.38	2.50
- ไม่มี	2.36	2.18	2.24	2.30
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.26*	0.23*	0.14	0.20*
แปลผล	แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชาเป็นพิเศษ มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการ

เวลาในภาพรวมแตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15) และเมื่อพิจารณารายประเด็นแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อ ที่แตกต่างกัน มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา ในเรื่อง การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15) และ การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.31) ที่แตกต่างกัน

ในส่วนของ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานเป็นพิเศษนั้น กลับพบว่า มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.07) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่อง การศึกษาต่อที่ต่างกัน จะมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา ในเรื่อง การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.18) และ การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.16) ที่แตกต่างกัน

ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อจากองค์กรที่สังกัด กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการสนับสนุนใดๆ เป็นพิเศษ พบว่า มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวมแตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.20) และเมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อ มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา ในเรื่อง การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.26) และ การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.23) ที่แตกต่างกัน

8. เกรดเฉลี่ยสะสม กับ เทคนิคการจัดการเวลา

ตารางที่ 4.75

เกรดเฉลี่ยสะสมกับเทคนิคการจัดการเวลา

เกรดเฉลี่ยสะสม	ค่าเฉลี่ยของระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา (\bar{X})			
	การจัดลำดับ ความสำคัญและ ความเร่งด่วน ในการทำงาน	การแบ่งงานหรือ กระจายความ รับผิดชอบ	การเพิ่ม ความเร็ว ในการทำงาน	ภาพรวม
ต่ำกว่า 3.50	2.51	2.34	2.37	2.44
3.50 ขึ้นไป	2.45	2.21	2.21	2.33
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.06	0.13	0.16*	0.11
แปลผล	ไม่แตกต่าง	ไม่แตกต่าง	แตกต่าง	ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.50 กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวม ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.11) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมที่ แตกต่างกัน มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา ในเรื่อง การเพิ่มความเร็วในการทำงาน ที่ แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.16) (ตารางที่ 4.75)

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

1. เพศ กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.76

เพศกับเทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	ชาย	หญิง	
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ฯ	2.61	2.60	0.01
ปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี	2.70	2.50	0.20*
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาฯ	2.48	2.38	0.10
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต	2.48	2.52	0.04
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทางฯ	2.52	2.50	0.02
กำหนดบทบาทและระบุน้ำที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	2.61	2.31	0.30*
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเอง, ผู้อื่น	2.61	2.48	0.13
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบฯ	2.78	2.69	0.09
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปฯ	2.70	2.57	0.13
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษาฯ	2.26	2.52	0.26*
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.61	2.60	0.01
ภาพรวม	2.58	2.52	0.06
แปลผล			ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างเพศชาย และ เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.06) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชาย และ เพศหญิงมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน ในเรื่อง การปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ

0.20) การกำหนดบทบาทและระบุน้ำที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.30) และการมีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.26) (ตารางที่ 4.76)

2. อายุ กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.77

อายุกับเทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	23-30 ปี	31 ปี ขึ้นไป	
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ฯ	2.60	2.59	0.01
ปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี	2.56	2.59	0.03
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาฯ	2.46	2.29	0.17*
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต	2.52	2.47	0.05
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทางฯ	2.54	2.41	0.13
กำหนดบทบาทและระบุน้ำที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	2.48	2.24	0.24*
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเอง, ผู้อื่น	2.52	2.53	0.01
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบฯ	2.71	2.76	0.05
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปฯ	2.60	2.65	0.05
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษาฯ	2.52	2.18	0.34*
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.65	2.47	0.18*
ภาพรวม	2.56	2.47	0.09
แปลผล			ไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างอายุ 23-30 ปี กับกลุ่มที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.09) แต่เมื่อ

พิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มอายุที่ต่างกัันนี้ มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันในเรื่องการเผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.17) การกำหนดบทบาทและระบุน้ำที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.24) การมีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.34) และ การสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.18) (ตารางที่ 4.77)

3. สถานภาพสมรส กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.78

สถานภาพสมรสกับเทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	โสด	สมรส	
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ฯ	2.63	2.38	0.25*
ปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี	2.54	2.75	0.21*
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาฯ	2.40	2.50	0.10
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต	2.51	2.50	0.01
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทางฯ	2.49	2.63	0.14
กำหนดบทบาทและระบุน้ำที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	2.39	2.63	0.24*
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเอง, ผู้อื่น	2.51	2.63	0.12
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบฯ	2.70	2.88	0.18*

ตารางที่ 4.78 (ต่อ)

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	โสด	สมรส	
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป	2.60	2.75	0.15*
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา	2.47	2.13	0.34*
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.60	2.63	0.03
ภาพรวม	2.53	2.58	0.05
แปลผล			ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างสถานภาพโสด และ สมรส มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.05) แต่เมื่อพิจารณารายละเอียดแล้วพบว่า สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันนี้ มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันในเรื่องการปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลงที่ต้องพบเจอ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.25) การปรับทัศนคติและวิธีคิดให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.21) การกำหนดบทบาทและระบุหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.24) การเข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ มีความพึงพอใจในชีวิต (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.18) การไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป ตั้งเป้าหมายที่มีความยืดหยุ่นและเป็นไปได้ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15) และ การมีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.34) (ตารางที่ 4.78)

4. อาชีพ กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.79

อาชีพกับเทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	ราชการ	เอกชน	
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ฯ	2.57	2.65	0.08
ปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี	2.55	2.61	0.06
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาฯ	2.40	2.43	0.03
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต	2.45	2.61	0.16*
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทางฯ	2.50	2.52	0.02
กำหนดบทบาทและระบุหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	2.38	2.48	0.10
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเอง, ผู้อื่น	2.57	2.43	0.14
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบฯ	2.86	2.48	0.38*
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปฯ	2.74	2.39	0.35*
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษาฯ	2.45	2.39	0.06
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.69	2.43	0.26*
ภาพรวม	2.56	2.49	0.07
แปลผล			ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างอาชีพข้าราชการ พนักงานราชการและรัฐวิสาหกิจ กับกลุ่มตัวอย่างอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.09) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มอาชีพที่แตกต่างกันนี้มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.16) การเข้าใจและยอมรับ

ว่าไม่มีใครสมบุรณ์แบบ มีความพึงพอใจในชีวิต (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.38) การไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป/ตั้งเป้าหมายที่มีความยืดหยุ่นและเป็นไปได้ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.35) การสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.26) (ตารางที่ 4.79)

5. รายได้ กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.80

รายได้กับเทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	ต่ำกว่า 20,001	20,001 ขึ้นไป	
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ฯ	2.57	2.67	0.10
ปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี	2.60	2.50	0.10
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาฯ	2.40	2.44	0.04
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต	2.47	2.61	0.14
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทางฯ	2.51	2.50	0.01
กำหนดบทบาทและระบุหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	2.40	2.44	0.04
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเอง, ผู้อื่น	2.49	2.61	0.12
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบุรณ์แบบฯ	2.70	2.78	0.08
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปฯ	2.68	2.44	0.24*
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษาฯ	2.53	2.17	0.36*
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.62	2.56	0.06
ภาพรวม	2.54	2.52	0.02
แปลผล			ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20,001 บาท กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 20,001 บาท ขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวม ไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.02) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า กลุ่มที่มีรายได้แตกต่างกันนี้มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน ในเรื่องการไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป มีเป้าหมายที่ยืดหยุ่นและเป็นไปได้ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.24) และการมีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา ไม่เก็บปัญหาความทุกข์ใจไว้คนเดียว (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.36) (ตารางที่ 4.80)

6. ตำแหน่ง กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.81

ตำแหน่งกับเทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	พนักงาน	หัวหน้างาน	
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ฯ	2.59	2.64	0.05
ปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี	2.57	2.57	0.00
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาฯ	2.43	2.36	0.07
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต	2.55	2.36	0.19*
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทางฯ	2.53	2.43	0.10
กำหนดบทบาทและระบุหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	2.45	2.29	0.16*
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเอง, ผู้อื่น	2.49	2.64	0.15*
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบฯ	2.71	2.79	0.08
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปฯ	2.69	2.36	0.33*
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษาฯ	2.53	2.07	0.46*
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.63	2.50	0.13
ภาพรวม	2.56	2.45	0.11
แปลผล			ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งระดับพนักงาน กับกลุ่มที่มีตำแหน่งหัวหน้างานและผู้บริหาร มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.11) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า ตำแหน่งที่แตกต่างกันนี้ มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.19) การกำหนดบทบาทและระบุน้ำที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.16) การเข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่น (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15) การไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป มีเป้าหมายที่ยืดหยุ่นและเป็นไปได้ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.33) การมีคสนิสใจไว้เป็นที่ปรึกษา ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.46) (ตารางที่ 4.81)

7. การสนับสนุนจากที่ทำงาน กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.82

การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	สนับสนุน	เฉย ๆ	
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ฯ	2.61	2.59	0.02
ปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี	2.58	2.56	0.02
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาฯ	2.53	2.26	0.27*
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต	2.58	2.41	0.17*
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทางฯ	2.55	2.44	0.11
กำหนดบทบาทและระบุน้ำที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	2.47	2.33	0.14
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเอง, ผู้อื่น	2.61	2.41	0.20*
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบฯ	2.76	2.67	0.09

ตารางที่ 4.82 (ต่อ)

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	สนับสนุน	เฉย ๆ	
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป	2.53	2.74	0.21*
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา	2.53	2.30	0.23*
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.74	2.41	0.33*
ภาพรวม	2.59	2.46	0.13
แปลผล			ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชาเป็นพิเศษ มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.13) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า การสนับสนุนที่แตกต่างกันนี้มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน ในเรื่อง การเผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.27) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.17) การเข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่น (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.20) การไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปตั้งเป้าหมายที่ยืดหยุ่นและเป็นไปได้ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.21) การมีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.23) และการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.33) (ตารางที่ 4.82)

ตารางที่ 4.83

การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานกับเทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	สนับสนุน	เฉย ๆ	
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ฯ	2.65	2.47	0.18*
ปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี	2.58	2.53	0.05
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาฯ	2.46	2.29	0.17*
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต	2.56	2.35	0.21*
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทางฯ	2.52	2.47	0.05
กำหนดบทบาทและระบุหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	2.38	2.53	0.15*
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเอง, ผู้อื่น	2.54	2.47	0.07
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบฯ	2.77	2.59	0.18*
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปฯ	2.67	2.47	0.20*
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษาฯ	2.56	2.06	0.50*
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.67	2.41	0.26*
ภาพรวม	2.58	2.42	0.16*
แปลผล			แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้ร่วมงานเป็นพิเศษ มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมแตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.16) โดยพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า การสนับสนุนที่แตกต่างกันนี้ มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่ต่างกัน ในเรื่อง การปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลงที่ต้องพบเจอ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.18) การเผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

(ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.17) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.21) การกำหนดบทบาทและระบุน้ำที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.15) การเข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ มีความพึงพอใจในชีวิต (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.18) การไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปตั้งเป้าหมายที่ยืดหยุ่น และเป็นไปได้ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.20) การมีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.50) และการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.26) (ตารางที่ 4.83)

ตารางที่ 4.84

การสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัด กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	มี	ไม่มี	
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ฯ	2.59	2.61	0.02
ปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี	2.63	2.52	0.11
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาฯ	2.47	2.36	0.11
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต	2.63	2.39	0.24*
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทางฯ	2.53	2.48	0.05
กำหนดบทบาทและระบุน้ำที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	2.53	2.30	0.23*
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเอง, ผู้อื่น	2.56	2.48	0.08
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบฯ	2.75	2.70	0.05
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปฯ	2.53	2.70	0.17*
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษาฯ	2.50	2.36	0.14
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.69	2.52	0.17*
ภาพรวม	2.58	2.49	0.07
แปลผล			ไม่แตกต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่องค์กรที่สังกัดมีการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ กับ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีการสนับสนุนเป็นพิเศษ มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.07) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า การสนับสนุนที่แตกต่างกันนี้ มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน ในเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.23) การไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปตั้งเป้าหมายที่ยืดหยุ่นและเป็นไปได้ (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.17) และการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.17) (ตารางที่ 4.84)

8. เกรดเฉลี่ยสะสม กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.85

เกรดเฉลี่ยสะสมกับเทคนิคการจัดการความเครียด

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	ต่ำกว่า 3.50	3.50 ขึ้นไป	
ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ฯ	2.63	2.54	0.09
ปรับทัศนคติ วิธีคิด ให้ยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี	2.56	2.58	0.02
เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาฯ	2.39	2.46	0.07
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิต	2.51	2.50	0.01
ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทางฯ	2.56	2.42	0.14
กำหนดบทบาทและระบุหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน	2.54	2.21	0.33*
เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเอง, ผู้อื่น	2.66	2.29	0.37*
เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบฯ	2.73	2.71	0.02
ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไปฯ	2.66	2.54	0.12

ตารางที่ 4.85 (ต่อ)

เทคนิคการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด (\bar{X})		ผลต่างค่าเฉลี่ย
	ต่ำกว่า 3.50	3.50 ขึ้นไป	
มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษาฯ	2.41	2.46	0.05
สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.51	2.75	0.24*
ภาพรวม	2.56	2.50	0.06
แปลผล			ไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่เกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.50 กับ กลุ่มตัวอย่างที่เกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.06) แต่เมื่อพิจารณารายประเด็นแล้วพบว่า เกรดเฉลี่ยสะสมที่แตกต่างกันนี้ มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน ในเรื่อง การกำหนดบทบาทและระบุนหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.33) การเข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่น (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.37) และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.24) (ตารางที่ 4.85)

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะของแรงงานที่มีความแตกต่างกัน กับ รูปแบบกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเลือกปฏิบัติ เพื่อใช้ผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด โดยกำหนดค่าความแตกต่างของร้อยละ ตั้งแต่ร้อยละ 15 ขึ้นไป ถือว่า มีความแตกต่างกัน ได้ผลการศึกษาดังนี้

1. เพศ กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 4.86

เพศกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามเพศ)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างที่มี คุณลักษณะ แตกต่างกัน
	ชาย (n=23)	หญิง (n=42)	
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	87.0 (20)	50.0 (21)	27.0*
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	21.7 (5)	31.0 (13)	9.3
ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	21.7 (5)	21.4 (9)	0.3
โยคะ	4.3 (1)	7.1 (3)	2.8
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	30.4 (7)	11.9 (5)	18.5*
การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อ ความบันเทิง	95.7 (22)	90.5 (38)	5.2
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	73.9 (17)	78.6 (33)	4.7
กิจกรรมการท่องเที่ยว	87.0 (20)	50.0 (21)	27.0*
กิจกรรมเสริมความงาม	21.7 (5)	52.4 (22)	30.7*
Shopping	69.6 (16)	90.5 (38)	20.9*
งานอดิเรก	69.6 (16)	61.9 (26)	7.7
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	78.3 (18)	95.2 (40)	16.9*
ร้องเพลง/คาราโอเกะ	34.8 (8)	23.8 (10)	11.0
ชมภาพยนตร์	60.9 (14)	42.9 (18)	18.0*
ชมคอนเสิร์ต	13.0 (3)	14.3 (6)	1.3
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/ อาสาสมัคร	13.0 (3)	9.5 (4)	3.5
กิจกรรมอื่น ๆ	0.0 (0)	2.4 (1)	2.4

เพศที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 27.0) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 18.5) กิจกรรมการท่องเที่ยว (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 27.0) กิจกรรมเสริมความงาม (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 30.7) Shopping (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 20.9) ฟังเพลงและดูโทรทัศน์ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 16.9) และการชมภาพยนตร์ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 18.0) (ตารางที่ 4.86)

2. อายุ กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 4.87

อายุกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามกลุ่มอายุ-ปี)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	23-30 (n=48)	31 ขึ้นไป (n=17)	
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	66.7 (32)	52.9 (9)	13.8
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	29.2 (14)	23.5 (4)	5.7
ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	25.0 (12)	11.8 (2)	13.2
โยคะ	6.3 (3)	5.9 (1)	0.4
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	18.8 (9)	17.6 (3)	1.2
การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อ ความบันเทิง	95.8 (46)	82.4 (14)	13.4
กิจกรรมปะสังสรรค์	81.3 (39)	64.7 (11)	16.6*
กิจกรรมการท่องเที่ยว	64.6 (31)	58.8 (10)	5.8
กิจกรรมเสริมความงาม	41.7 (20)	41.2 (7)	0.5
Shopping	83.3 (40)	82.4 (14)	0.9
งานอดิเรก	64.6 (31)	64.7 (11)	0.1
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	85.4 (41)	100.0 (17)	14.6

ตารางที่ 4.87 (ต่อ)

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามกลุ่มอายุ-ปี)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	23-30 (n=48)	31 ขึ้นไป (n=17)	
ร้องเพลง/คาราโอเกะ	31.3 (15)	17.6 (3)	13.7
ชมภาพยนตร์	60.4 (29)	17.6 (3)	42.8*
ชมคอนเสิร์ต	18.8 (9)	0.0 (0)	18.8*
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/ อาสาสมัคร	8.3 (4)	17.6 (3)	9.3
กิจกรรมอื่น ๆ	0.0 (0)	5.9 (1)	5.9

อายุที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมพบปะสังสรรค์ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 16.6) การชมภาพยนตร์ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 42.8) และการชมคอนเสิร์ต (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 18.8) (ตารางที่ 4.87)

3. สถานภาพสมรส กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 4.88

สถานภาพสมรสกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามสถานภาพสมรส)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	โสด (n=57)	สมรส (n=8)	
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	64.9 (37)	50.0 (4)	14.9
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	28.1 (16)	25.0 (2)	3.1
ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	22.8 (13)	12.5 (1)	10.3

ตารางที่ 4.88 (ต่อ)

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามสถานภาพสมรส)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	โสด (n=57)	สมรส (n=8)	
โยคะ	5.3 (3)	12.5 (1)	7.2
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	15.8 (9)	37.5 (3)	21.7*
การท่องเที่ยว โลกอินเทอร์เน็ตเพื่อ ความบันเทิง	93.0 (53)	87.5 (7)	5.5
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	77.2 (44)	75.0 (6)	2.2
กิจกรรมการท่องเที่ยว	61.4 (35)	75.0 (6)	13.6
กิจกรรมเสริมความงาม	42.1 (24)	37.5 (3)	4.6
Shopping	82.5 (47)	87.5 (7)	5.0
งานอดิเรก	61.4 (35)	87.5 (7)	26.1*
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	87.7 (50)	100.0 (8)	12.3
ร้องเพลง/คาราโอเกะ	26.3 (15)	37.5 (3)	11.2
ชมภาพยนตร์	50.9 (29)	37.5 (3)	13.4
ชมคอนเสิร์ต	14.0 (8)	12.5 (1)	1.5
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/ อาสาสมัคร	10.5 (6)	12.5 (1)	2.0
กิจกรรมอื่น ๆ (ทำงานบ้าน)	0.0 (0)	12.5 (1)	12.5

สถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 21.7) และ การทำงานอดิเรกต่าง ๆ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 26.1) (ตารางที่ 4.88)

4. อาชีพ กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 4.89

อาชีพกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามอาชีพ)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	ราชการ (n=42)	เอกชน (n=23)	
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	69.0 (29)	52.2 (12)	16.8*
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	26.2 (11)	30.4 (7)	4.2
ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	23.8 (10)	17.4 (4)	6.4
โยคะ	4.8 (2)	8.7 (2)	3.9
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	16.7 (7)	21.7 (5)	5.0
การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง	90.5 (38)	95.7 (22)	5.2
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	71.4 (30)	87.0 (20)	15.6*
กิจกรรมการท่องเที่ยว	61.9 (26)	65.2 (15)	3.3
กิจกรรมเสริมความงาม	33.3 (14)	56.5 (13)	23.2*
Shopping	78.6 (33)	91.3 (21)	12.7
งานอดิเรก	59.5 (25)	73.9 (17)	14.4
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	88.1 (37)	91.3 (21)	3.2
ร้องเพลง/คาราโอเกะ	31.0 (13)	21.7 (5)	9.3
ชมภาพยนตร์	47.6 (20)	52.2 (12)	4.6
ชมคอนเสิร์ต	11.9 (5)	17.4 (4)	5.5
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/อาสาสมัคร	11.9 (5)	8.7 (2)	3.2
กิจกรรมอื่น ๆ	2.4 (1)	0.0 (0)	2.4

อาชีพที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 16.8) กิจกรรมพบปะสังสรรค์ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 15.6) และ กิจกรรมเสริมความงาม (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 23.2) (ตารางที่ 4.89)

5. รายได้ กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 4.90

รายได้กับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติ กิจกรรม (แบ่งตามรายได้)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	ต่ำกว่า 20,001 (n = 47)	20,001 ขึ้นไป (n = 18)	
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	68.1 (32)	50.0 (9)	18.1*
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	25.5 (12)	33.3 (6)	7.8
ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	25.5 (12)	11.1 (2)	14.4
โยคะ	6.4 (3)	5.6 (1)	0.8
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	17.0 (8)	22.2 (4)	5.2
การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อ ความบันเทิง	95.7 (45)	83.3 (15)	12.4
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	78.7 (37)	72.2 (13)	6.5
กิจกรรมการท่องเที่ยว	70.2 (33)	44.4 (8)	25.8*
กิจกรรมเสริมความงาม	42.6 (20)	38.9 (7)	3.7
Shopping	83.0 (39)	83.3 (15)	0.3
งานอดิเรก	61.7 (29)	72.2 (13)	10.5
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	87.2 (41)	94.4 (17)	7.2
ร้องเพลง/คาราโอเกะ	36.2 (17)	5.6 (1)	30.6*
ชมภาพยนตร์	51.1 (24)	44.4 (8)	6.7
ชมคอนเสิร์ต	14.9 (7)	11.1 (2)	3.8

ตารางที่ 4.90 (ต่อ)

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติ กิจกรรม (แบ่งตามรายได้)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	ต่ำกว่า 20,001 (n = 47)	20,001 ขึ้นไป (n = 18)	
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/ อาสาสมัคร	10.6 (5)	11.1 (2)	0.5
กิจกรรมอื่น ๆ	0.0 (0)	5.6 (1)	5.6

รายได้ที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่
แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 18.1)
กิจกรรมการท่องเที่ยว (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 25.8) และ กิจกรรมร้องเพลง/คาราโอเกะ
(ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 30.6) (ตารางที่ 4.90)

6. ตำแหน่ง กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 4.91

ตำแหน่งกับรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติ กิจกรรม (แบ่งตามตำแหน่ง)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	พนักงาน (n = 51)	หัวหน้างาน/ ผู้บริหาร (n = 14)	
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	70.6 (36)	35.7 (5)	34.9*
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	27.5 (14)	28.6 (4)	1.1
ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	21.6 (11)	21.4 (3)	0.2
โยคะ	3.9 (2)	14.3 (2)	10.4
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	15.7 (8)	28.6 (4)	12.9

ตารางที่ 4.91 (ต่อ)

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติ กิจกรรม (แบ่งตามตำแหน่ง)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	พนักงาน (n = 51)	หัวหน้างาน/ ผู้บริหาร (n = 14)	
การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อ ความบันเทิง	96.1 (49)	78.6 (11)	17.5*
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	80.4 (41)	64.3 (9)	16.1*
กิจกรรมการท่องเที่ยว	64.7 (33)	57.1 (8)	7.6
กิจกรรมเสริมความงาม	45.1 (23)	28.6 (4)	16.5*
Shopping	84.3 (43)	78.6 (11)	5.7
งานอดิเรก	64.7 (33)	64.3 (9)	0.4
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	88.2 (45)	92.9 (13)	4.7
ร้องเพลง/คาราโอเกะ	33.3 (17)	7.1 (1)	26.2*
ชมภาพยนตร์	52.9 (27)	35.7 (5)	17.2*
ชมคอนเสิร์ต	17.6 (9)	0.00 (0)	17.6*
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/ อาสาสมัคร	9.8 (5)	14.3 (2)	4.5
กิจกรรมอื่นๆ	0.0 (0)	7.1 (1)	7.1

ระดับตำแหน่งที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 34.9) การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 17.5) กิจกรรมพบปะสังสรรค์ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 16.1) กิจกรรมเสริมความงาม (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 16.5) กิจกรรมร้องเพลง/คาราโอเกะ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 26.2) การชมภาพยนตร์ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 17.2) และการชมคอนเสิร์ต (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 17.6) (ตารางที่ 4.91)

7. การสนับสนุนจากที่ทำงานเรื่องการศึกษาต่อ กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลาย
ความเครียด

ตารางที่ 4.92
การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อ กับ
รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามการ สนับสนุนของผู้บังคับบัญชา)		ผลต่าง ค่าร้อยละของ กลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	สนับสนุน (n=38)	เฉย ๆ (n=27)	
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	55.3 (21)	74.1 (20)	18.8*
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	31.6 (12)	22.2 (6)	9.4
ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	23.7 (9)	18.5 (5)	5.2
โยคะ	7.9 (3)	3.7 (1)	4.2
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	13.2 (5)	25.9 (7)	12.7
การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง	92.1 (35)	92.6 (25)	0.5
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	73.7 (28)	81.5 (22)	7.8
กิจกรรมการท่องเที่ยว	57.9 (22)	70.4 (19)	12.5
กิจกรรมเสริมความงาม	42.1 (16)	40.7 (11)	1.4
Shopping	86.8 (33)	77.8 (21)	9.0
งานอดิเรก	60.5 (23)	70.4 (19)	9.9
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	89.5 (34)	88.9 (24)	0.6
ร้องเพลง/คาราโอเกะ	31.6 (12)	22.2 (6)	9.4
ชมภาพยนตร์	47.4 (18)	51.9 (14)	4.5
ชมคอนเสิร์ต	13.2 (5)	14.8 (4)	1.6
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/อาสาสมัคร	7.9 (3)	14.8 (4)	6.9
กิจกรรมอื่น ๆ	2.6 (1)	0.0 (0)	2.6

การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 18.8) (ตารางที่ 4.92)

ตารางที่ 4.93

การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อ กับ
รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามการ สนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	สนับสนุน (n=48)	เฉย ๆ (n=17)	
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	64.6 (31)	58.8 (10)	5.8
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	31.3 (15)	17.6 (3)	13.7
ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	22.9 (11)	17.6 (3)	5.3
โยคะ	8.3 (4)	0.0 (0)	8.3
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	20.8 (10)	11.8 (2)	9.0
การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อ ความบันเทิง	93.8 (45)	88.2 (15)	5.6
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	81.3 (39)	64.7 (11)	16.6*
กิจกรรมการท่องเที่ยว	66.7 (32)	52.9 (9)	13.8
กิจกรรมเสริมความงาม	43.8 (21)	35.3 (6)	8.5
Shopping	83.3 (40)	82.4 (14)	0.9
งานอดิเรก	64.6 (31)	64.7 (11)	0.1
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	87.5 (42)	94.1 (16)	6.6
ร้องเพลง/คาราโอเกะ	29.2 (14)	23.5 (4)	5.7
ชมภาพยนตร์	54.2 (26)	35.3 (6)	18.9*

ตารางที่ 4.93 (ต่อ)

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามการ สนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	สนับสนุน (n=48)	เฉย ๆ (n=17)	
ชมคอนเสิร์ต	14.6 (7)	11.8 (2)	2.8
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/ อาสาสมัคร	10.4 (5)	11.8 (2)	1.4
กิจกรรมอื่น ๆ	2.1 (1)	0.0 (0)	2.1

การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมบปปะสังสรรค์ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 16.6) และการชมภาพยนตร์ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 18.9) (ตารางที่ 4.93)

ตารางที่ 4.94

การสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อ กับ
รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามการ สนับสนุนขององค์กรที่สังกัด)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	มี (n=32)	ไม่มี (n=33)	
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	53.1 (17)	72.7 (24)	19.6*
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	25.0 (8)	30.3 (10)	5.3
ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	25.0 (8)	18.2 (6)	6.8
โยคะ	9.4 (3)	3.0 (1)	6.4
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	18.8 (6)	18.2 (6)	0.6
การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง	93.8 (30)	90.9 (30)	2.9

ตารางที่ 4.94 (ต่อ)

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามการ สนับสนุนขององค์กรที่สังกัด)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	มี (n=32)	ไม่มี (n=33)	
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	71.9 (23)	81.8 (27)	9.9
กิจกรรมการท่องเที่ยว	59.4 (19)	66.7 (22)	7.3
กิจกรรมเสริมความงาม	43.8 (14)	39.4 (13)	4.4
Shopping	84.4 (27)	81.8 (27)	2.6
งานอดิเรก	68.8 (22)	60.6 (20)	8.2
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	84.4 (27)	93.9 (31)	9.5
ร้องเพลง/คาราโอเกะ	28.1 (9)	27.3 (9)	0.8
ชมภาพยนตร์	50.0 (16)	48.5 (16)	1.5
ชมคอนเสิร์ต	15.6 (5)	12.1 (4)	3.5
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/อาสาสมัคร	6.3 (2)	15.2 (5)	8.9
กิจกรรมอื่น ๆ	3.1 (1)	0.0 (0)	3.1

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 19.6) (ตารางที่ 4.94)

8. เกรดเฉลี่ยสะสม กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 4.95

เกรดเฉลี่ยสะสม กับ รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

รูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่ปฏิบัติกิจกรรม (แบ่งตามGPA)		ผลต่างค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณลักษณะ แตกต่างกัน
	ต่ำกว่า 3.50 (n=41)	3.50 ขึ้นไป (n=24)	
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	58.5 (24)	70.8 (17)	12.3
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา)	34.1 (14)	16.7 (4)	17.4*
ฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)	22.0 (9)	20.8 (5)	1.2
โยคะ	7.3 (3)	4.2 (1)	3.1
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	17.1 (7)	20.8 (5)	3.7
การท่องเที่ยว ความบันเทิง	92.7 (38)	91.7 (22)	1.0
กิจกรรมพบปะสังสรรค์	78.0 (32)	75.0 (18)	3.0
กิจกรรมการท่องเที่ยว	65.9 (27)	58.3 (14)	7.6
กิจกรรมเสริมความงาม	48.8 (20)	29.2 (7)	19.6*
Shopping	87.8 (36)	75.0 (18)	12.8
งานอดิเรก	68.3 (28)	58.3 (14)	10.0
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์	92.7 (38)	83.3 (20)	9.4
ร้องเพลง/คาราโอเกะ	26.8 (11)	29.2 (7)	2.4
ชมภาพยนตร์	46.3 (19)	54.2 (13)	7.9
ชมคอนเสิร์ต	12.2 (5)	16.7 (4)	4.5
กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์/ อาสาสมัคร	7.3 (3)	16.7 (4)	9.4
กิจกรรมอื่น ๆ	0.0 (0)	4.2 (1)	4.2

กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 17.4) กิจกรรมเสริมความงาม (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 19.6) และ Shopping (ผลต่างค่าร้อยละ เท่ากับ 12.8) (ตารางที่ 4.95)

จากการเปรียบเทียบค่าร้อยละ ในการเลือกปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน พบว่า คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ส่งผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกันในบางกิจกรรมเท่านั้น หากพิจารณาในภาพรวมแล้ว จะพบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกปฏิบัติกิจกรรมในการผ่อนคลายความเครียดไม่แตกต่างกันนัก คือ มีค่าร้อยละ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละกิจกรรมที่ใกล้เคียงกัน มีเพียงคุณลักษณะด้านเพศและตำแหน่งที่แตกต่างกันเท่านั้น ที่ส่งผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกันในหลายกิจกรรม

การอภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษา เรื่อง การจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ สามารถนำมาอภิปรายผลการศึกษาประกอบกับวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายและมีอายุอยู่ระหว่าง 23-30 ปี ซึ่งมากกว่ากลุ่มที่มีอายุ 31 ปีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่อง แบบแผนการใช้เวลาการเรียนรู้และการปรับตัวของประชาชนในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง ของมัทนา พนานิรามัย (2545, น. ก-1) ที่กล่าวว่า เวลาเพื่อการศึกษาในระบบและนอกระบบโรงเรียนจะลดลงอย่างรวดเร็วตามอายุที่เพิ่มขึ้น ในส่วนของสถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพโสดมากกว่าสมรส และ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพข้าราชการ/พนักงานราชการ มากกว่าพนักงานบริษัทเอกชน ซึ่งหากพิจารณาเวลาเลิกงานแล้วจะพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพรับราชการ (เลิกงานเวลาประมาณ 16.30 น. และบางองค์กรอนุญาตให้สามารถเดินทางออกจากที่ทำงานก่อนเวลาเลิกงานได้) จะมีระยะเวลาสำหรับการเดินทาง เพื่อที่จะเข้าเรียนให้ทันเวลาได้มากกว่ากลุ่มพนักงานบริษัทเอกชน ซึ่งส่วนใหญ่เลิกงานเวลาประมาณ 17.00 น. ขึ้นไป และไม่สามารถออกก่อนเวลา

เลิกงานได้ เพราะ มีระบบบันทึกเวลาเข้า-ออกจากที่ทำงานด้วยบัตรพนักงานที่เป็นระบบบันทึกอัตโนมัติ นอกจากนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำงานอยู่ในระดับตำแหน่งพนักงานทั่วไป รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง ต่ำกว่า 10,000-20,000 บาท ลักษณะงานที่ปฏิบัติ มักเป็นงานบริการ ประสานงาน ติดต่อกู้ค้า และเป็นงานวิชาชีพ ซึ่งหากพิจารณาประเด็นการสนับสนุนจากที่ทำงาน พบว่า ผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับทราบเรื่องการศึกษาต่อ และสนับสนุนช่วยเหลือด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การติดตามสอบถาม รับฟัง และให้กำลังใจ การให้ข้อมูลเพื่อลดปัญหาความเครียดในตัวเอง การหาผู้ช่วยหรือสิ่งต่าง ๆ มาช่วยลดภาระงาน การแนะนำกลยุทธ์เพื่อลดเวลาการทำงานและจัดการความเครียดรวมถึงช่วยแบ่งเบาภาระงาน มีท่าทีดีอวยที่อวยอาศัย ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นต้น ส่วนที่ไม่ได้ช่วยเหลือสนับสนุนเป็นพิเศษก็ไม่ได้ต่อต้านเรื่องการศึกษาต่อแต่อย่างใด ในส่วนของการสนับสนุนจากองค์กรหรือหน่วยงานที่สังกัด พบว่า การสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อในด้านต่าง ๆ ใกล้เคียง กับ กลุ่มที่ไม่มี การสนับสนุนใด ๆ เป็นพิเศษ

ในส่วนของปัจจัยการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป ซึ่งผลการเรียนที่อยู่ในเกณฑ์ดี ล้วนมีความสอดคล้องกับเหตุผลและความคาดหวังในการศึกษาต่อ ควบคู่ไปกับการทำงาน โดยพิจารณาได้จากเหตุผลที่ศึกษาต่อ 2 อันดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างจัดลำดับเอาไว้ นั่นคือ ศึกษาต่อเนื่องจากสนใจศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม และต้องการนำไปประยุกต์ใช้ในงานที่ทำอยู่ โดยมีความคาดหวังในการศึกษาต่อ 2 อันดับแรก คือ เพื่อเพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน และ เพิ่มความภาคภูมิใจและคุณค่าให้แก่ตนเอง และครอบครัว ในประเด็นดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้ศึกษาพบว่า หากนำมาเชื่อมโยงกับทฤษฎีแรงจูงใจ และทฤษฎีการเรียนรู้ตามที่ได้ทบทวนวรรณกรรมไว้แล้วนั้น เหตุผลและความคาดหวังในการศึกษาต่อดังกล่าว จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ ทั้งนี้ความกระตือรือร้นอันเนื่องมาจากความตั้งใจและสนใจ รวมถึงความกังวลในการประสบความสำเร็จและผลที่จะได้รับ จะเป็นอีกปัจจัยที่จะยิ่งทำให้ความสามารถในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น และที่สุดแล้ว แรงจูงใจเชิงบวกในการเรียนรู้และการสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานที่อยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ จะทำให้แรงงานที่ศึกษาต่อเหล่านี้ มีความมุ่งมั่นที่จะฝ่าฟันเพื่อบรรลุเป้าหมายในการศึกษาต่อได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพื่อบรรลุความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในขั้นที่ 4 ตามทฤษฎีลำดับความต้องการของ Maslow (1970, อ้างถึงใน อมริสา ตัณสถิตย์, 2545, น. 21-25) ที่ว่า มนุษย์นั้นต้องการการยอมรับนับถือจากผู้อื่น ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของ Alderfer (ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2544, น. 116, อ้างถึงใน สุกัญญา ตันวนรัตน์สกุล, 2547, น. 28) ที่ว่า มนุษย์

ต้องการที่จะเจริญก้าวหน้า ต้องการที่จะได้รับการยกย่องและความสำเร็จในชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดด้วยเช่นกัน

จากการสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างในประเด็นที่น่าสนใจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 89.2) รู้สึกว่า การทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อทำให้รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล แม้ว่าร้อยละ 100.0 จะลงความเห็นว่ามีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมรุ่น คือ มีกลุ่มเพื่อนซึ่งคอยช่วยเหลือในด้านการเรียนซึ่งกันและกันได้ก็ตาม ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 66.2 ไม่ได้คิดว่า ด้วยชื่อเสียงและคุณภาพทางการศึกษาของตัวสถาบันนั้น มีส่วนทำให้รู้สึกกดดัน และเกิดความเครียด ขณะเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 53.8 คิดว่า หากศึกษาต่อที่สถาบันอื่น ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 84.6 คิดว่า เนื้อหาวิชา และความรู้ที่ได้รับ ตลอดจนวิธีการศึกษานั้น ตรงตามความต้องการหรือความคาดหวังที่คาดไว้ โดย กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 95.4 ยังคงมีความเห็นว่า หากกลับไปเลือกได้อีกครั้ง ก็ยังคงตัดสินใจที่จะศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยมีเหตุผลที่เลือกศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มากที่สุด เนื่องจาก หลักสูตรที่ศึกษาต่อ (ร้อยละ 53.8) รองลงมา เนื่องจากชื่อเสียงของสถาบัน (ร้อยละ 21.5) และถัดมา เนื่องจาก ความเชี่ยวชาญของผู้สอน (ร้อยละ 27.7)

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 81.5 ยังคงเห็นว่า หากกลับไปเลือกได้อีกครั้ง ยังคงตัดสินใจที่จะศึกษาต่อควบคู่ไปกับการทำงาน ทั้งยังเห็นว่า ความรู้ที่ได้รับหรือสิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับเมื่อจบการศึกษานั้นคุ้มค่ากับความเครียดที่ได้รับ (ร้อยละ 96.9)

ดังนั้น เมื่อหลีกเลี่ยงความเครียดที่เกิดจากการทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อไม่ได้ สิ่งที่แรงงานที่ศึกษาต่อทำได้ นั่นคือ การรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น เพราะความจริงแล้ว ปัญหาที่พบเจอนี้เป็นเรื่องปกติ แต่ปัญหาจริง ๆ กลับอยู่ที่ความสามารถในการจัดการกับปัญหา มากกว่า นั่นคือ การสร้างสมดุลให้กับชีวิต และสิ่งสำคัญในการบริหารจัดการชีวิต ผู้ศึกษาได้มุ่งไปที่ประเด็นการบริหารจัดการเวลาและความเครียด เพื่อความสามารถในการควบคุมปัจจัยหรือชิ้นส่วนต่าง ๆ ในชีวิต ให้ประกอบเข้าด้วยกันและดำเนินไปพร้อมกัน บนฐานความสุขที่เป็นไปได้

การจัดการเวลาของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท

จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำงานวันละประมาณ 8 ชั่วโมง จำนวนวันทำงาน/สัปดาห์ อยู่ที่ 4-6 วัน/สัปดาห์ เวลาเริ่มงานประมาณ 8.00-8.30 น. และเลิกงานเวลาประมาณ 16.30-18.00 น. สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ทำงานวิชาชีพบางวิชาชีพ (ต้องอยู่เวรเพื่อปฏิบัติหน้าที่ เช่น ตำรวจ) พบว่า ชั่วโมงการทำงานบางวันนานถึง 24 ชั่วโมง/วัน

จำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องเข้าเรียน 3-4 วัน/สัปดาห์ โดยมีจำนวนชั่วโมงเรียนอยู่ที่ประมาณ 3 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นช่วงเวลาหลังเลิกงาน ตั้งแต่เวลาประมาณ 18.00-21.00 น.

สำหรับจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในการทำการบ้าน อ่านหนังสือ อยู่ที่ประมาณ 1-2 ชั่วโมง/วัน ในวันทำงาน และประมาณ 2-3 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน ในวันหยุด โดยสังเกตได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนในวันหยุดมากกว่าในวันทำงาน นอกจากนี้ ในช่วงก่อนสอบ กลุ่มตัวอย่างจะต้องทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนสอบ ประมาณ 3-7 วัน โดยจำนวนชั่วโมงในการทบทวนบทเรียนช่วงก่อนสอบนี้อยู่ที่ 1-2 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน ในวันทำงาน และ ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด ซึ่งนิยมทบทวนบทเรียนก่อนสอบในวันหยุดมากกว่าในวันทำงานด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม หากในช่วงปกติ ได้ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาและจำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการทบทวนบทเรียนก่อนสอบอาจจะไม่เข้มข้นเท่ากับคนที่ไม่ได้ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ หรือไม่ คนที่ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมออยู่แล้วอาจไม่รู้สึกรว่า ต้องทบทวนบทเรียนเพิ่มเติมในช่วงก่อนสอบ เพราะได้ปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องอยู่แล้ว

นอกจากนี้ การสำรวจในครั้งนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ใช้เวลาเข้าห้องสมุดเพื่อการศึกษา โดยใช้เวลาเข้าห้องสมุด 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1-3 ชั่วโมง/ครั้ง และนิยมที่จะใช้เวลาท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษาซึ่งเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการหาข้อมูลเพื่อทำรายงาน การบ้าน และเสริมความรู้ในเรื่องที่เรียน โดยส่วนใหญ่ท่องอินเทอร์เน็ตจำนวน 2-7 ครั้ง/สัปดาห์ ในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1-3 ชั่วโมง/ครั้ง

จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ /วัน

จากการสำรวจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทั้งกลุ่มที่พักอาศัยตามลำพัง และพักอาศัยกับครอบครัว โดยกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้มีจำนวนชั่วโมงเพื่อการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ ในวันหยุด มากกว่า ในวันทำงาน ส่วนใหญ่มีจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว ในวันทำงาน อยู่ที่ 1-3 ชั่วโมง/วัน และ ในวันหยุดไม่เกิน 8 ชั่วโมง/วัน

สำหรับ จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ ในวันทำงาน อยู่ระหว่าง 1-3 ชั่วโมง/วัน ในวันหยุดประมาณ 2-4 ชั่วโมง/วัน

ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างพักอาศัยกับครอบครัว สำรวจพบว่า จำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์กับสมาชิกในครอบครัวในวันหยุด จะมากกว่าในวันทำงาน ในวันทำงานจะอยู่ที่ 1-3 ชั่วโมง/วัน ซึ่งมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกับคนที่ไม่ได้ใช้เวลาในส่วนนี้ ขณะที่ในวันหยุด กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาเพื่อร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสังสรรค์กับสมาชิกในครอบครัว ตั้งแต่ 2 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน จนถึง 8 ชั่วโมง/วัน

อย่างไรก็ตามในส่วนของจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัวนี้ กลุ่มตัวอย่างให้ข้อสังเกตว่า เวลาบางส่วนสามารถดำเนินควบคู่ไปด้วยกันได้ เช่น สามารถใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กับการใช้เวลากับสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

ชั่วโมงการนอนของกลุ่มตัวอย่างในวันทำงาน อยู่ที่ประมาณ 5-8 ชั่วโมง/วัน ขณะที่ในวันหยุดอยู่ที่ 8-10 ชั่วโมง/วัน โดยเข้านอนเวลาประมาณ 22.00-23.00 น. และตื่นนอนเวลาประมาณ 5.00-7.00 น. ในวันทำงาน ขณะที่ในวันหยุดเข้านอนเวลาประมาณ 23.00-1.00 น. และตื่นนอนเวลาประมาณ 7.00-10.00 น.

จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

ชั่วโมงการเดินทางของกลุ่มตัวอย่าง ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน (เดินทางจากที่บ้าน-ที่ทำงาน-บ้าน) ส่วนใหญ่ อยู่ที่ 30 นาที - 2 ชั่วโมง/วัน ในวันทำงานที่มีเรียน (เดินทางจากบ้าน-ที่ทำงาน-มหาวิทยาลัย-บ้าน) ใช้เวลาเดินทาง 30 นาที - 3 ชั่วโมง/วัน ขณะที่ในวันหยุดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีชั่วโมงการเดินทาง จะใช้เวลาในการเดินทาง 30 นาที - 2 ชั่วโมง/วัน แต่ผลการสำรวจกลับพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้เวลาเดินทางในวันหยุดถึงร้อยละ 63.3

จากหลักในการจัดสรรเวลาสำหรับกิจกรรมหลัก ๆ ในแต่ละวัน (วิทยากร ท่อแก้ว, ม.ป.ป.) ที่กล่าวถึงการจัดเวลาให้กับชีวิต หรือ การบริหารเวลากับการบริหารชีวิต (กรมอนามัย, 2550, น. 7) ว่า การบริหารเวลาไม่ได้หมายความว่า การจัดเวลาเพื่องานเท่านั้น แต่หมายถึง

การบริหารองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต เพราะองค์ประกอบของชีวิตนั้นมีหลายประการ เช่น ความสุขส่วนตัว ครอบครัว และสังคม เพราะฉะนั้นจึงต้องบริหารเวลาให้สอดคล้องสมดุลกับการบริหารชีวิต ให้เป็นสุขในชีวิตส่วนตัวและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานต่าง ๆ ด้วย ได้แก่

1. ทำงานประมาณ 8 ชั่วโมง
2. พักผ่อนประมาณ 6-8 ชั่วโมง
3. แสวงหาความรู้ประมาณ 1-3 ชั่วโมง
4. เดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง
5. กิจกรรมสุขภาพ 1-2 ชั่วโมง

หากนำผลจากผลการสำรวจข้างต้นที่กล่าวมาแล้ว เชื่อมโยงกับหลักการบริหารเวลากับบริหารชีวิต จะพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ สามารถแบ่งเวลาเพื่อองค์ประกอบสำคัญต่าง ๆ ของชีวิต แม้ว่าจะเกิดความเครียด เมื่อต้องทำหลายสิ่งหลายอย่างไปพร้อม ๆ กัน แต่ส่วนใหญ่ก็ลงความเห็นว่า ภาพรวมของการจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวนบทเรียน และการใช้ชีวิตส่วนตัวของตน มีความลงตัวแล้ว (ร้อยละ 76.9)

ข้อสังเกต คือ เมื่อนำประเด็นของความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความเครียดหรือวิตกกังวลอันเกิดจากการทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ มาหาความสัมพันธ์ กับ ความเห็นในส่วนของความลงตัวในการบริหารจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวนบทเรียน และการใช้ชีวิตส่วนตัวแล้วนั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเครียดและวิตกกังวลเมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อนั้น ประเมินตนเองว่า โดยภาพรวมสามารถบริหารจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวนบทเรียน และการใช้ชีวิตส่วนตัวได้อย่างลงตัว จำนวน 43 คน จากกลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเครียดจำนวนทั้งสิ้น 58 คน (คิดเป็นร้อยละ 74.1) ทำให้เห็นว่าเป็นความสัมพันธ์ที่สวนทางกัน ขณะที่จำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเครียดมีเพียง 15 คน จาก 58 คน ที่คิดว่าตนเองยังบริหารจัดการเวลาใน 3 ส่วนข้างต้นได้ไม่ลงตัว (คิดเป็นร้อยละ 25.9) ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันและเป็นเหตุเป็นผลกันมากกว่า

ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกไม่เครียด เมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คน เห็นว่าตนเองสามารถบริหารจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวนบทเรียน และการใช้ชีวิตส่วนตัวได้อย่างลงตัวแล้วทั้ง 7 คน (คิดเป็นร้อยละ 100.0) ซึ่งมีความสัมพันธ์ที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือ เมื่อบริหารจัดการเวลาได้ ทำให้ไม่เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลเมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อนั่นเอง

เทคนิคการจัดการเวลา

กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาอยู่ในระดับมาก โดยพิจารณา รายประเด็นแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติ เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญและ ความเร่งด่วนในการทำงาน อยู่ในระดับมาก และมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา เรื่อง การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบและการเพิ่มความเร็วในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอีกนัยหนึ่ง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา เรื่อง การ จัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน มากที่สุด รองลงมา คือ การเพิ่มความเร็ว ในการทำงาน และสุดท้าย คือ การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญ และ เห็นว่าการปฏิบัติในประเด็นข้างต้นสามารถช่วยให้ตนเองบริหาร จัดการเวลาได้ดีขึ้นมากน้อยตามลำดับดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด เรื่อง หลักการและ เทคนิคการบริหารเวลา (กรมอนามัย, 2550) ที่เสนอหลักการและเทคนิคการบริหารเวลาไว้ว่า การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน การแบ่งงาน และการเพิ่มความเร็วใน การทำงาน เป็นเทคนิคที่สำคัญในการบริหารเวลา และช่วยให้งานเกิดประสิทธิภาพ

การจัดการความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท

รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด

จากผลการสำรวจ รูปแบบกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างใช้ผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด จากการทำงาน การเรียน และ ชีวิตส่วนตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ใช้กิจกรรมท่องโลกอินเทอร์เน็ต เพื่อความบันเทิงผ่อนคลายความเครียดมากที่สุดถึงร้อยละ 92.3 รองลงมา คือ กิจกรรมฟังเพลง และดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 89.2) ถัดมา คือ กิจกรรม Shopping (ร้อยละ 83.1) กิจกรรมพบปะ สังสรรค์ (76.9) งานอดิเรก (ร้อยละ 64.6) กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และกิจกรรมการ ท่องเที่ยว (ร้อยละ 63.1) เท่ากัน กิจกรรมชมภาพยนตร์ (ร้อยละ 49.2) กิจกรรมเสริมความงาม (ร้อยละ 41.5) กิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา) และกิจกรรมร้องเพลงและคาราโอเกะ ร้อยละ 27.7 เท่ากัน การฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ) ร้อยละ 21.5 การปฏิบัติกิจกรรม ทางศาสนา (ทำบุญ) ร้อยละ 18.5 ชมคอนเสิร์ต ร้อยละ 13.8 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือ อาสาสมัคร ร้อยละ 10.8 ฝึกโยคะ ร้อยละ 6.2

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมใช้รูปแบบกิจกรรม ผ่อนคลายความเครียดแนวกิจกรรมบันเทิงและเข้าสังคม เพื่อปลดปล่อยผ่อนคลายความเครียดที่ เกิดขึ้น เป็นการแก้ไขปัญหาคความเครียดที่ปลายเหตุและอาจจะรับความเครียดได้เพียงชั่วคราว

เท่านั้น ในขณะที่กิจกรรมการฝึกผ่อนคลายจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ การฝึกทำสมาธิ ฝึกโยคะ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งน่าจะก่อให้เกิดความสุขทางจิตใจ ผ่อนคลายความเครียดในระยะยาวและเป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุได้มากกว่า ตามแนวคิดของทฤษฎียวธรณ พลยศ (2545) ที่ได้กล่าวถึงวิธีแก้ทุกข์ในบทความออนไลน์ เรื่อง อะไรคือความสุขที่แท้จริงว่า วิธีหนึ่งที่เราสามารถทำให้ชีวิตมีความสุขและไม่เครียดได้ คือ เราจะต้องรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ เพราะ อารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะมีความทุกข์ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้แก้ไขปัญหามาไม่ได้ เพราะขณะมีอาการไม่ว่าจะเศร้า เครียด หรือวิตกกังวลจะทำให้การรับรู้ต่อข้อมูลต่าง ๆ นั้นน้อยลง มองไม่เห็นปัญหาหรือหาทางแก้ไขไม่ได้ ดังนั้น จึงควรผ่อนคลายอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด ซึ่งจะช่วยลดอารมณ์ตึงเครียดได้ดียิ่งขึ้นนั้น กลับพบว่า ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้อยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำกว่ากิจกรรมแนวบันเทิงและเข้าสังคมอย่างเห็นได้ชัด ยกเว้น กิจกรรมการออกกำลังกายเท่านั้น ที่ได้รับความนิยมจากกลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 63.1 แต่อย่างไรก็ตาม สาเหตุที่กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดแนวกิจกรรมบันเทิงและเข้าสังคมนั้น อาจเนื่องมาจาก รูปแบบกิจกรรมดังกล่าว เป็นรูปแบบกิจกรรมที่เข้ากับคุณลักษณะทั่วไปและสมัยนิยมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มากกว่า โดยเฉพาะรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดที่ได้รับความนิยม และน่าจับตามองสำหรับแรงงานที่ศึกษาต่อในยุคนี้ ได้แก่ การท่องอินเทอร์เน็ต ทั้งเพื่อการศึกษาและเพื่อความบันเทิง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะชีวิตปัจจุบัน ระบบคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศได้เข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งในกระบวนการทำงานและการใช้ชีวิต ดังนั้น การท่องโลกอินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นช่องทางในการสื่อสาร รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และเป็นแหล่งข้อมูลทางการศึกษา เป็นฐานข้อมูลการเรียนรู้ ที่สามารถเข้าถึงได้สะดวกและรวดเร็วบนฐานของความหลากหลายที่น่าสนใจ จึงได้รับความนิยมจากคนในยุคนี้ เพราะนอกจากจะสามารถค้นหาข้อมูลเพื่อการทำงานและการศึกษาแล้ว ขณะเดียวกันเรายังสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ อีกด้วย เช่น การเล่นเกมส์ และ Multimedia ต่าง ๆ ที่ง่ายต่อการเข้าถึงและง่ายต่อการเรียนรู้ อีกนัยหนึ่ง กิจกรรมรูปแบบดังกล่าวแสดงถึงความเป็นคนทันสมัยและก้าวทันโลก ซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างด้านอายุและสถานภาพสมรส ที่ส่วนใหญ่มีอายุ 23-30 ปี และ มีสถานภาพโสด

เทคนิคการจัดการความเครียด

จากผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดอยู่ในระดับมาก ในทุกรายประเด็น ได้แก่ การเข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใคร

สมบุรณ์แบบ (มีความพึงพอใจในชีวิตของตน) การไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป (ตั้งเป้าหมายที่มีความยืดหยุ่นและเป็นไปได้) การปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลงที่ต้องพบเจอ การสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การปรับทัศนคติและวิธีคิดให้ยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี การเข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของผู้อื่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิตบ้าง การปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบ 2 ทาง (รับฟังผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น) การมีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา (ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว) การเผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด และการกำหนดบทบาทและระบุนหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน อีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญ และ เห็นว่าเทคนิคการจัดการความเครียดดังกล่าว สามารถบรรเทาหรือลดความเครียดที่ต้องเผชิญเมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ จันทรศรี ทองขาว (2545) ที่เสนอวิธีการตั้งรับกับความเครียดโดยการสร้างภูมิคุ้มกันความเครียดไว้ ในบทความออนไลน์เรื่อง ภูมิคุ้มกันความเครียด ซึ่งจะทำให้เราไม่เกิดความเครียดได้ง่าย ๆ คือ รู้จักปฏิเสธ การมองโลกในแง่ดี การไม่ตั้งความหวังสูงเกินไป การมีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา การออกกำลังกาย การยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ และต้องบำเพ็ญประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น เช่นเดียวกับ ทรรศนีย์วรรณ พลยศ (2545) กล่าวในบทความออนไลน์ เรื่อง อะไรคือความสุขที่แท้จริงว่า เราสามารถเลือกที่จะมีความสุขได้ด้วยการเริ่มที่จะปรับเปลี่ยนอารมณ์ วิธีคิด บรรยากาศในชีวิตรวมถึงวิธีการแก้ปัญหา และรู้จักที่จะผ่อนคลายอารมณ์บ้าง เพราะ เมื่ออยู่ในอารมณ์ที่ผ่อนคลาย จะเกิดการรับรู้ที่ดีขึ้น สามารถใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น ซึ่งวิธีการต่าง ๆ นี้ จะช่วยบรรเทาและผ่อนคลายสลายความเครียดในเรื่องต่าง ๆ ลงได้

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่ม

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ตำแหน่ง ตลอดจนการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ จากเพื่อนร่วมงานและองค์กรที่สังกัด และ เกรดเฉลี่ยสะสม ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน ที่แตกต่างกัน มีเพียงปัจจัยการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อเท่านั้น ที่พบว่า ไม่มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน ที่แตกต่างกัน

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน ของกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะด้านเพศแตกต่างกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน มากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเกี่ยวกับแบบแผนการใช้เวลาการเรียนรู้และการปรับตัวของประชาชนในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง (มัทนา พนานิรามัย, 2545, น. ก-1) ที่พบว่า ผู้ชายจะใช้เวลาเพื่อการดูแลตนเองเพื่อการทำงานในอาชีพและเพื่อสันตนาการมากกว่าผู้หญิง

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

โดยภาพรวมแล้ว พบว่า คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ส่งผลต่อจำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียนที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะ คุณลักษณะด้านอายุ ตำแหน่ง และ การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน ส่งผลอย่างเด่นชัดต่อการใช้เวลาเพื่อการศึกษาและทบทวนบทเรียนที่แตกต่างกัน หากพิจารณารายประเด็น จะพบว่า คุณลักษณะด้านต่าง ๆ ส่งผลต่อจำนวนชั่วโมงการใช้เวลาเพื่อการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน ดังนี้

เพศที่ต่างกัน มีผลต่อ จำนวนชั่วโมงการทบทวนบทเรียน/วัน ในวันหยุด จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันหยุด จำนวนชั่วโมงการเข้าห้องสมุด และ จำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน

*อายุที่ต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงเรียน จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงาน จำนวนชั่วโมงเข้าห้องสมุด และ จำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน

สถานภาพสมรสที่ต่างกัน มีผลต่อ จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุด จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันหยุด รวมถึงจำนวนชั่วโมงเข้าห้องสมุด ที่แตกต่างกัน

อาชีพที่ต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วันในวันทำงาน จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงาน รวมถึง จำนวนชั่วโมงเข้าห้องสมุด และ จำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน

รายได้ที่ต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วันในวันทำงาน จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงานและในวันหยุด รวมถึงจำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน

*ตำแหน่งที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงเรียน/วัน จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันหยุด จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันทำงาน รวมถึงชั่วโมงการเข้าห้องสมุด และ จำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน

*การได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วันทั้งในวันทำงานและในวันหยุด จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุด รวมถึงจำนวนชั่วโมงเข้าห้องสมุด และ จำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน

การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ในวันทำงาน จำนวนชั่วโมงในการเข้าห้องสมุด และจำนวนชั่วโมงท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา ที่แตกต่างกัน

การได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด และ จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ในวันหยุด ที่แตกต่างกัน

เกรดเฉลี่ยสะสมที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุด และ จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุดที่แตกต่างกัน โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป (มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี) นั้น มีค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนทั้งในช่วงปกติและช่วงก่อนสอบมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.50

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

โดยภาพรวมแล้ว พบว่า คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อ จำนวนชั่วโมงใช้ชีวิตส่วนตัวที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะ คุณลักษณะด้านเพศ อายุ ตำแหน่ง และ การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาและจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อ ที่แตกต่างกัน ส่งผลอย่างเด่นชัดต่อการใช้เวลาเพื่อชีวิตส่วนตัวที่แตกต่างกัน เช่น การพักผ่อนตามอัธยาศัย การทำงานอดิเรกต่าง ๆ การมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายและคนพิเศษ เป็นต้น หากพิจารณารายประเด็น จะพบว่าคุณลักษณะด้านต่าง ๆ ส่งผลต่อจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน ดังนี้

เพศ อายุ ตำแหน่ง การได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เรื่องการศึกษาต่อ และ การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อ ที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน ที่แตกต่างกันทั้งในวันทำงานและวันหยุด และจำนวนชั่วโมงในการมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ที่แตกต่างกัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด

สถานภาพสมรส และ รายได้ ที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันหยุด และจำนวนชั่วโมงในการมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ที่แตกต่างกัน ทั้งในวันทำงาน และ ในวันหยุด

อาชีพที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วันที่แตกต่างกัน ในวันหยุด และจำนวนชั่วโมงในการมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ที่แตกต่างกันในวันทำงาน

การได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วันที่แตกต่างกัน ในวันทำงานและจำนวนชั่วโมงในการมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันหยุด

เกรดเฉลี่ยสะสมที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน ที่แตกต่างกัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุด รวมถึง จำนวนชั่วโมงในการมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันหยุด

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส การได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อ และ เกรดเฉลี่ยสะสม ที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ที่แตกต่างกัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด

ในขณะที่คุณลักษณะที่แตกต่างกัน ด้านอายุและการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อ มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการนอน/วันที่แตกต่างกัน เฉพาะในวันทำงาน ส่วนคุณลักษณะด้านอาชีพและรายได้ที่แตกต่างกันนั้น มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ที่แตกต่างกัน เฉพาะในวันหยุด นอกจากนี้ กลับพบว่า คุณลักษณะที่แตกต่างกันด้านตำแหน่งและการได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อ ไม่มีผล ต่อจำนวนชั่วโมงการนอน/วันที่แตกต่างกัน ทั้งในวันทำงานและในวันหยุด

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน วันทำงานที่มีเรียน และในวันหยุด ในขณะที่ อายุและการได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา กลับพบว่าไม่มีผลต่อชั่วโมงการเดินทางในทั้ง 3 กรณี

เพศและตำแหน่งที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน

สถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน และ ในวันหยุด

อาชีพที่แตกต่างกัน มีผลต่อ จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันหยุด การได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อ จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันทำงานที่มีเรียนและไม่มีเรียน

รายได้ และ เกรดเฉลี่ยสะสม ที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันทำงานที่มีเรียนและในวันหยุด

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ เทคนิคการจัดการเวลา

คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สถานภาพสมรส รายได้ การได้รับการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อจากผู้บังคับบัญชาและองค์กรที่สังกัด มีผลต่อ ระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวมที่แตกต่างกัน ส่วนคุณลักษณะด้านอื่น ๆ พบว่ามีผลต่อ ระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวม ที่ไม่แตกต่างกัน

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ตำแหน่ง การได้รับการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อจากผู้บังคับบัญชา และ องค์กรที่สังกัด และเกรดเฉลี่ยสะสม ที่แตกต่างกัน มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมที่ไม่แตกต่างกัน มีเพียงคุณลักษณะ เรื่องการได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานที่แตกต่างกันเท่านั้น ที่มีผลต่อระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมที่แตกต่างกัน

คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

จากการเปรียบเทียบค่าร้อยละ ในการเลือกปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน พบว่า

เพศที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมเสริมความงาม Shopping การฟังเพลงและดูโทรทัศน์ และการชมภาพยนตร์

อายุที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมพบปะสังสรรค์ การชมภาพยนตร์ และการชมคอนเสิร์ต

สถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการทำงานอดิเรกต่าง ๆ

อาชีพที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา กิจกรรมพบปะสังสรรค์ และกิจกรรมเสริมความงาม

รายได้ที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา กิจกรรมการท่องเที่ยว การทำงานอดิเรกต่าง ๆ และกิจกรรมร้องเพลง/คาราโอเกะ

ตำแหน่งที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง กิจกรรมพบปะสังสรรค์ กิจกรรมเสริมความงาม กิจกรรมร้องเพลง/คาราโอเกะ การชมภาพยนตร์ และ การชมคอนเสิร์ต

การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกาย/เล่นกีฬา

การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมพบปะสังสรรค์ และการชมภาพยนตร์

การสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

เกรดเฉลี่ยสะสมที่แตกต่างกัน มีผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ กิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกิจกรรมเสริมความงาม

จากการเปรียบเทียบข้างต้น จะเห็นว่า คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่างส่งผลต่อ การเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกันในบางกิจกรรมเท่านั้น

หากพิจารณาเปรียบเทียบค่าร้อยละการเลือกปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน จะพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกปฏิบัติกิจกรรมในการผ่อนคลายความเครียดไม่แตกต่างกันนัก (คือ มีค่าร้อยละในการปฏิบัติกิจกรรมใกล้เคียงกัน) มีเพียงคุณลักษณะด้านเพศ และตำแหน่งที่แตกต่างกันเท่านั้น ที่ส่งผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ในหลายกิจกรรม

ดังนั้น ผลการศึกษาดังกล่าวจึงเปรียบเทียบมีพื้นฐานข้อมูลย่อย ๆ ที่นำเสนอรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทส่วนใหญ่นิยมปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางในการผ่อนคลายความเครียด และทำให้เห็นว่า มีวิธีการต่าง ๆ ที่หลากหลายที่

ช่วยให้แรงงานที่ศึกษาต่อ สามารถฝ่าวิกฤตการณ์ทางความเครียดไปได้ และไปให้ถึงยังจุดหมายที่ทุกคนได้เลือกไว้แล้ว ดังนั้น การนำกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ไปปรับใช้จึงควรนำไปปรับให้เข้ากับแบบแผนชีวิตอย่างเหมาะสม บนฐานแห่งความพอดีที่จะไม่ส่งผลกระทบต่อหน้าที่ ที่ทุกคนพึงระลึกและพึงปฏิบัติ อันได้แก่ หน้าที่ทางการงาน หน้าที่ทางการศึกษา อันจะนำมาซึ่งความสุขและความลงตัวในชีวิต