อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

THE INFLUENCE OF TIME MANAGEMENT AND STRESS MANAGEMENT FACTORS ON WORK-LIFE BALANCE OF WORKING ADULTS PURSUING MASTER'S DEGREE EDUCATION ALONGSIDE EMPLOYMENT

จรัส บำเพ็ญเกียรติกุล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2567

อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

จรัส บำเพ็ญเกียรติกุล

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (สาขาการจัดการ)
คณะบริหารธุรกิจเพื่อสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE INFLUENCE OF TIME MANAGEMENT AND STRESS MANAGEMENT FACTORS ON WORK-LIFE BALANCE OF WORKING ADULTS PURSUING MASTER'S DEGREE EDUCATION ALONGSIDE EMPLOYMENT

JARAT BAMPHENKIATKUN

A Master's Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION

(Business Administration)

Faculty of Business Administration for Society, Srinakharinwirot University

2024

Copyright of Srinakharinwirot University

สารนิพนธ์

เรื่อง

อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

ของ

จรัส บำเพ็ญเกียรติกุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (สาขาการจัดการ)
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญากุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....

คณะกรรมการสอบปากเปล่าสารนิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนภูมิ อติเวทิน)

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑกานติ ชุบชูวงศ์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วัลภา หัตถกิจพาณิชกุล)

ชื่อเรื่อง	อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน
ผู้วิจัย	จรัส บำเพ็ญเกียรติกุล
ปริญญา	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนภูมิ อติเวทิน

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีผลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่กำลังศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วย การทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์ใช้การถดถอยเชิงพหุคูณด้วยวิธีการแบบ Enter โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ไม่พบความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประสบการณ์ในการทำงานกับสมดุลชีวิตและการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง 2) ปัจจัยด้านการบริหารเวลา ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การกำหนดตารางเวลา การจัดระเบียบ และการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่ที่มีประสิทธิภาพ มีอิทธิพลเชิงบวกต่อสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยมีค่าน้ำหนักการพยากรณ์ที่ร้อยละ 20.94, 31.02, 37.56 และ 10.47 ตามลำดับ 3) ปัจจัยด้านการบริหารความเครียด ประกอบด้วย การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งควบคุมอารมณ์ มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยมีค่าน้ำหนักการพยากรณ์ที่ร้อยละ 78.15 และ 21.85 ตามลำดับ

คำสำคัญ: สมดุลชีวิตและการทำงาน, การบริหารเวลา, การบริหารความเครียด, การทำงานควบคู่กับการเรียน

Title	THE INFLUENCE OF TIME MANAGEMENT AND STRESS MANAGEMENT FACTORS ON WORK-LIFE BALANCE OF WORKING ADULTS PURSUING MASTER'S DEGREE EDUCATION ALONGSIDE EMPLOYMENT
Author	JARAT BAMPHENKIATKUN
Degree	MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION
Academic Year	2024
Advisor	Assistant Professor Dr. Tanapoom Ativetin

This independent study aimed to examine the influence of personal factors, time management, and stress management on the work-life balance of working adults who were simultaneously pursuing a master's degree. A total of 400 questionnaires were distributed and used as the primary tool for data collection. Data were analyzed using percentages, mean, standard deviation, t-test, one-way ANOVA, and multiple regression analysis, which was conducted using the Enter method, with a statistical significance level set at 0.05. The findings revealed that: 1) Personal factors such as gender, age, marital status, family responsibilities, occupation, average monthly income, and work experience showed no significant effect on work-life balance. 2) Time management aspects, including goal setting, scheduling, organizing, and establishing new and effective time-use habits, positively influenced work-life balance, with predictive weights of 20.94%, 31.02%, 37.56%, and 10.47%, respectively. 3) Stress management strategies, including problem-focused coping and emotion-focused coping, significantly influenced work-life balance, with predictive weights of 78.15% and 21.85%, respectively.

Keywords: Work-Life Balance, Time Management, Stress Management, Working while Studying

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เรื่อง “อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน” ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาและการสนับสนุนจากหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยใคร่ขอแสดงความขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนภูมิ อติเวทิน อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ได้ให้เกียรติแนะนำและให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิดตลอดระยะเวลาการดำเนินงาน พร้อมทั้งมอบคำแนะนำอันมีคุณค่า ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการและการตรวจสอบแก้ไขอย่างละเอียดถี่ถ้วน จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณฑกานติ ชุบชูวงศ์ ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์ และ อาจารย์ ดร. วัลภา หัตถกิจพาณิชกุล กรรมการสอบสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาตรวจสอบ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับปรุงสารนิพนธ์ให้มีคุณภาพทางวิชาการในระดับที่เหมาะสม ผู้วิจัยขอแสดงความขอบพระคุณอย่างสูงต่อคณาจารย์ทุกท่านแห่งศูนย์การจัดการหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา คณะบริหารธุรกิจเพื่อสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ทางทฤษฎีและแนวทางการประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติอย่างรอบด้าน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่โครงการบริหารธุรกิจมหาบัณฑิตทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก และให้คำแนะนำอย่างเต็มใจตลอดระยะเวลาการศึกษา สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสารนิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจและสามารถนำไปใช้ต่อยอดในการศึกษาหรือปฏิบัติงานในอนาคตได้อย่างเหมาะสม ด้วยความเคารพอย่างสูง

จรัส บำเพ็ญเกียรติกุล

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ
กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ
สารบัญ ..... ช
สารบัญตาราง ..... ฌ
สารบัญภาพ ..... ฎ
บทที่ 1 บทนำ 1
ภูมิหลัง 1
ความมุ่งหมายของการวิจัย 3
ความสำคัญของการวิจัย 3
ขอบเขตของการวิจัย 4
นิยามศัพท์เฉพาะ 7
กรอบแนวคิดในการวิจัย 9
สมมติฐานของการวิจัย 10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 11
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับประชากรศาสตร์ 11
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา (Time Management: TM) 14
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารความเครียด (Stress Management) 22
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance) 30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 34
ข้อมูลเกี่ยวกับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยที่นำมาศึกษา 40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 44
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 44
การสร้างและทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 52
การเก็บรวบรวมข้อมูล 53
การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล 53
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 54

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 59
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล 60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการบริหารเวลา 62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการบริหารความเครียด 68
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance) 71
ผลการทดสอบสมมติฐาน 75
สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน 89
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 92
สรุปผลการวิจัย 93
อภิปรายผลการวิจัย 100
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย 104
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป 105
บรรณานุกรม 106
ภาคผนวก 112

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงจำนวนผู้สำเร็จการศึกษา 41
ตาราง 2 แสดงรายชื่อบทความอ้างอิงที่อ้างอิงภายในหัวข้อ 42
ตาราง 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) 56
ตาราง 4 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล 60
ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา โดยภาพรวม 63
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการวิเคราะห์เวลา 63
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการวางแผน 64
ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการตั้งเป้าหมาย 65
ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการจัดลำดับความสำคัญ 65
ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการกำหนดตารางเวลา 66
ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการจัดระเบียบ 67
ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น 67
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียด โดยภาพรวม 68
ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียดด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา 69
ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียดด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข 69
ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียดด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี 70
ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม 71
ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงานด้านการทำงาน 72

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านครอบครัว 72
ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านเวลา 73
ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านการเงิน 74
ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านสติปัญญา 74
ตาราง 23 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มเพศ โดยใช้ Levene's test 76
ตาราง 24 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนก ตามเพศ โดยใช้ F-test 76
ตาราง 25 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มอายุ โดยใช้ Levene's test 77
ตาราง 26 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม จำแนกตามอายุ โดยใช้ F-test 77
ตาราง 27 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มสถานภาพ โดยใช้ Levene's test 78
ตาราง 28 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม จำแนก ตามสถานภาพ 79
ตาราง 29 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มภาระครอบครัว โดยใช้ Levene's test 79
ตาราง 30 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม จำแนกตามภาระครอบครัว 80
ตาราง 31 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มอาชีพโดยใช้ Levene's test 81
ตาราง 32 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนก ตามอาชีพ โดยใช้ F-test 81
ตาราง 33 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มรายได้ต่อเดือน โดยใช้ Levene's test 82
ตาราง 34 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนก ตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน โดยใช้ F-test 83

ตาราง 35 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มประสบการณ์ในการทำงาน โดยใช้ Levene's test 84
ตาราง 36 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน โดยใช้ F-test 84
ตาราง 37 การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน 85
ตาราง 38 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปัจจัยด้านการบริหารเวลา กับสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม 86
ตาราง 39 การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน 87
ตาราง 40 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปัจจัยด้านการบริหารความเครียดกับสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม 88
ตาราง 41 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 89
ตาราง 42 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 90
ตาราง 43 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 90

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 Top Overworked Cities in the Ranking 1
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย 9
ภาพประกอบ 3 แนวคิดการศึกษาการวางแผน 17
ภาพประกอบ 4 แนวคิด The Eisenhower Matrix 20
ภาพประกอบ 5 Pickle jar theory 21

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและการแข่งขันทางด้านอาชีพและการศึกษาที่เพิ่มสูงขึ้น การหาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานกลายเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ความสำเร็จ และความสุขของประชากรวัยทำงาน จากข้อมูลเรื่องภาวะสังคมไทยไตรมาสหนึ่ง ปี 2567 ใน “ข่าวสภาพัฒน์” ของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้กล่าวถึง ผลสำรวจเรื่องสมดุลชีวิตและการทำงานทั่วโลกปี 2564 ของบริษัท Kisi ที่พบว่า ฮ่องกง สิงคโปร์ และกรุงเทพฯ เป็นสามเมืองชั้นนำที่มีประชากรทำงานหนักมากที่สุดในโลก โดยคำว่า "ประชากรที่ทำงานหนักเกินไป" หมายถึงพนักงานประจำที่ทำงานมากกว่า 48 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งเกินคำแนะนำขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) ที่กำหนดให้ทำงาน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดย เมือง 5 อันดับแรกที่มีประชากรทำงานหนักเกินไปที่ถูกระบุในงานวิจัยนี้คือ

ภาพประกอบ 1 Top Overworked Cities in the Ranking

ที่มา: Kisi (2021)

จากผลสำรวจนี้คำกล่าวที่ว่า “คนไทยทำงานหนักไม่แพ้ชาติใดในโลก” คงเป็นเรื่องที่ไม่เกินจริง การหาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานจึงเป็นเรื่องที่ทำได้ยากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มบุคคลที่ตัดสินใจศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท ในขณะที่ยังคงต้องรับผิดชอบภาระหน้าที่ในการทำงานประจำ การบริหารเวลาและการจัดการความเครียดจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของกลุ่มบุคคลเหล่านี้

การศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทมักเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาความรู้ ทักษะ และโอกาสในการก้าวหน้าในสายอาชีพ การศึกษาระดับสูงเป็นที่ยอมรับในวงกว้างว่าเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมความก้าวหน้าในอาชีพ และเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญที่จำเป็นต่อการทำงานในโลกที่มีความซับซ้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างไรก็ตาม การศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทในขณะที่ยังต้องทำงานประจำไปด้วยนั้น มักเป็นภาระที่หนักและท้าทายต่อความสามารถในการจัดการเวลาและความเครียด เนื่องจากบุคคลเหล่านี้ต้องแบ่งเวลาระหว่างการเรียน การทำงาน และภาระหน้าที่ในชีวิตส่วนตัว

การบริหารเวลาจึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อ ความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสมดุล ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน การพักผ่อน หรือการทำกิจกรรมส่วนตัว ซึ่งช่วยลดความเครียดและความกดดันที่เกิดจากการมีภาระหน้าที่มากมายในเวลาเดียวกัน การบริหารเวลาที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลสามารถทำงานและศึกษาได้สำเร็จตามเป้าหมาย แต่ยังช่วยให้บุคคลสามารถรักษาสมดุลในชีวิตได้อีกด้วย

นอกจากนี้ การบริหารความเครียดก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของผู้ที่ศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการต้องรับผิดชอบงานหลายด้านพร้อมกัน หากไม่ได้รับการจัดการที่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียน รวมถึงสุขภาพกายและจิตใจของบุคคล การจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพจะสามารถช่วยให้บุคคลรับมือกับความกดดันได้ดีขึ้น ลดผลกระทบด้านลบที่อาจเกิดขึ้น และส่งเสริมความสุขและความพึงพอใจในชีวิตได้มากขึ้น

มีการศึกษาหลายชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่า การบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยรักษาสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้ดีขึ้น ซึ่งนอกจากจะส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการทำงานแล้ว ยังส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจในระยะยาวด้วย เช่น การศึกษาของ Ganapathi et al. (2023) ได้ศึกษาเรื่อง Impact of Work-Life Balance and Stress Management on Job Satisfaction among the Working Women in Higher Educational Institutions in Namakkal District , การศึกษาของ Hsu et al. (2019) ได้ศึกษาเรื่อง Long Hours' Effects on Work-Life Balance and Satisfaction เป็นต้น

จากข้อมูลเบื้องต้นจึงนำมาสู่การตั้งคำถามสำคัญว่า ปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดมีอิทธิพลต่อการรักษาสมดุลชีวิตและการทำงานของผู้ที่ศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานอย่างไร งานวิจัยนี้มีเป้าหมายเพื่อศึกษาถึงอิทธิพล

ของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน การศึกษาครั้งนี้จะนำเสนอข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนากลยุทธ์การบริหารเวลาและการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพสำหรับกลุ่มบุคคลเหล่านี้ โดยหวังว่าจะสามารถช่วยให้พวกเขาสามารถประสบความสำเร็จทั้งในการทำงานและการศึกษา รวมถึงรักษาสมดุลในชีวิตได้อย่างยั่งยืน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างด้านลักษณะส่วนบุคคลโดยจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์ในการทำงาน กับสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลา ได้แก่ ด้านการวิเคราะห์เวลา ด้านการวางแผน ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการจัดลำดับความสำคัญ ด้านการกำหนดตารางเวลา ด้านการจัดระเบียบ และ ด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น ที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารความเครียด ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี ที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

ความสำคัญของการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งความสำคัญของการวิจัยออกเป็นประโยชน์ 3 ด้าน ได้แก่

ด้านวิชาการ การวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการบริหารเวลาและการบริหารความเครียด และช่วยขยายความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการบริหารเวลาและการจัดการความเครียดของบุคคลที่ต้องแบ่งเวลาให้กับการทำงานและการเรียนในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทไปพร้อมกัน ทั้งนี้ยังช่วยเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิตและการทำงาน ซึ่งเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจอย่างมากในวงการบริหารทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Management) งานวิจัยนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจว่าการบริหารเวลาและความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างไร

ด้านการบริหารจัดการ การวิจัยครั้งนี้ข้อมูลและผลการวิจัยที่ได้ สามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนากลยุทธ์การบริหารเวลาและการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพสำหรับกลุ่มประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน โดยหวังว่าจะสามารถช่วยให้พวกเขาสามารถประสบความสำเร็จทั้งในการทำงานและการศึกษา รวมถึงรักษาสมดุลในชีวิตได้อย่างยั่งยืน

ด้านอื่น ๆ การวิจัยครั้งนี้ยังมีความสำคัญในด้านอื่น ๆ อีก เช่น ด้านการปฏิบัติขององค์กรที่มีพนักงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ให้สามารถเข้าใจความต้องการและความท้าทายของพนักงานกลุ่มนี้มากขึ้น องค์กรอาจนำผลการวิจัยไปปรับปรุงนโยบาย เช่น ให้ความยืดหยุ่นในการทำงาน สนับสนุนการพัฒนาทักษะการจัดการเวลาและความเครียด ซึ่งสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความพึงพอใจของพนักงานได้ เป็นต้น หรือด้านการพัฒนากลยุทธ์การบริหารทรัพยากรมนุษย์ ที่ช่วยในการจัดการสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน การสร้างโปรแกรมสนับสนุนพนักงานที่เรียนต่อ เพื่อช่วยลดความเครียดและสนับสนุนพนักงานให้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการทำงาน เป็นต้น

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง “อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน” ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาไว้ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ประชากรวัยทำงานที่เคยศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทมาไม่เกิน10ปี หรือ อยู่ระหว่างศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท(มีสถานภาพเป็นนักศึกษาอยู่ในปัจจุบัน) ในมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ควบคู่กับการทำงาน ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยของรัฐ มหาวิทยาลัยเอกชน และ มหาวิทยาลัยราชภัฏ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชากรวัยทำงานที่เคยศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทมาไม่เกิน 10 ปี หรือ อยู่ระหว่างศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท (มีสถานภาพเป็นนักศึกษาอยู่ในปัจจุบัน) ในมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ควบคู่กับการทำงาน ซึ่งมีจำนวนมากและผู้วิจัยไม่สามารถหาจำนวนประชากรที่แน่นอนได้ โดยคำนวณจากสูตรกรณีไม่ทราบจำนวนประชากรของ Khazanie (1996

อ้างถึงใน ละเอียด ศิลาน้อย, 2560) เพื่อการศึกษาวิจัยค่าเฉลี่ยประชากรโดยที่ไม่ทราบจำนวนประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดตัวอย่าง 385 คน และเพิ่มจำนวนตัวอย่างอีก 15 คน รวมขนาดตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับ 400 คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาและจัดทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยผู้วิจัยเลือกตามกลุ่มมหาวิทยาลัยที่มีความแตกต่างกัน 3 กลุ่ม ได้ดังนี้

1.1 มหาวิทยาลัยของรัฐ

1.2 มหาวิทยาลัยเอกชน

1.3 มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการจับสลาก (Lottery) ผู้วิจัยจับสลากเลือกมหาวิทยาลัยตามกลุ่มมหาวิทยาลัย 3 กลุ่มซึ่งประกอบด้วย มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเอกชน 3 มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยราชภัฏ 2 มหาวิทยาลัย รวมทั้งสิ้น 8 มหาวิทยาลัย ได้ดังนี้

2.1 มหาวิทยาลัยของรัฐ ได้แก่

2.1.1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2.1.2 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

2.1.3 สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

2.2 มหาวิทยาลัยเอกชน ได้แก่

2.2.1 มหาวิทยาลัยรังสิต

2.2.2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

2.2.3 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

2.3 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่

2.3.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

2.3.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

3. การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) โดยกำหนดโควตามหาวิทยาลัยทั้ง 8 มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยละ 50 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 400 คน

4. สุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) เป็นการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบสะดวกตามความเต็มใจของผู้ที่จะให้ข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามที่มหาวิทยาลัยทั้ง 8 แห่ง และเก็บเพิ่มเติมผ่านช่องออนไลน์ (Line, Google forms) ด้วยการส่ง Link แบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจนครบตามจำนวนที่ต้องการ คือ 400 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรต้น และตัวแปรตาม ไว้ดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

1.1.1 เพศ

1.1.2 อายุ

1.1.3 สถานภาพสมรส

1.1.4 ภาระครอบครัว

1.1.5 อาชีพ

1.1.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

1.1.7 ประสบการณ์ในการทำงาน

1.2 ปัจจัยด้านการบริหารเวลา

1.2.1 การวิเคราะห์เวลา

1.2.2 การวางแผน

1.2.3 การตั้งเป้าหมาย

1.2.4 การจัดลำดับความสำคัญ

1.2.5 การกำหนดตารางเวลา

1.2.6 การจัดระเบียบ

1.2.7 การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น

1.3 ปัจจัยด้านการบริหารความเครียด

1.3.1 การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา

1.3.2 การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

1.3.3 การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี

2. ตัวแปรตาม คือ สมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาควบคู่กับการทำงาน

2.1 ด้านการทำงาน

2.2 ด้านครอบครัว

2.3 ด้านเวลา

2.4 ด้านการเงิน

2.5 ด้านสติปัญญา

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นิยามคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยไว้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง คุณลักษณะส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้เฉลี่ย/เดือน ประสบการณ์ในการทำงาน ของประชากรวัยทำงานที่เคยศึกษาหรืออยู่ระหว่างศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้แก่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยรังสิต สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ควบคู่กับการทำงาน

2. บัณฑิตศึกษา หมายถึง การศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีขึ้นไปของมหาวิทยาลัย สำหรับงานวิจัยนี้หมายถึง การศึกษาในระดับปริญญาโท

3. การบริหารเวลา หมายถึง การจัดการเวลาที่จะช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่าตามเวลาที่ผ่านไป

4. การวิเคราะห์เวลา (time analysis) หมายถึง เทคนิคทางสถิติที่สามารถนำไปใช้พยากรณ์ค่าของตัวแปรที่สนใจได้

5. การวางแผน (planning) หมายถึง การตัดสินใจเลือกทางเลือกไว้ล่วงหน้า โดยใช้วิธีในการตอบคำถามว่า เราจะทำอะไร (What) ทำไมต้องทำ (Why) ใครเป็นผู้กระทำ (Who) ทำเมื่อไหร่ (When) ทำที่ไหน (Where) และจะทำอย่างไร (How)

6. การตั้งเป้าหมาย (goal setting) หมายถึง การกำหนดวัตถุประสงค์ที่สามารถวัดผลได้

7. การจัดลำดับความสำคัญ (prioritizing) หมายถึง การกำหนดลำดับความสำคัญของงาน อาจขึ้นอยู่กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อกิจกรรมมากกว่าการมุ่งเน้นที่ความมีประสิทธิภาพ

8. การกำหนดตารางเวลา (scheduling) หมายถึง การจัดตารางเวลา คือ การกำหนดวัน เวลา โดยกำหนดร่วมกับการจัดสรรทรัพยกรที่มีอยู่อย่างจำกัดภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ ลงตามช่วงเวลาที่มีเพื่อทำให้ได้ตารางเวลาที่ตรงกับวัตถุประสงค์

9. การจัดระเบียบ (organizing) หมายถึง การสร้างความสอดคล้องกับทักษะสำคัญสำหรับการจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพข้ออื่น ๆ ทั้งในด้าน การจัดลำดับความสำคัญ (prioritizing) หรือ การกำหนดตารางเวลา (scheduling)

10. การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น (establishing new and improved time habits)หมายถึง กระบวนการในการพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัยด้านการใช้เวลาให้ดีขึ้น

11. ความเครียด หมายถึง ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป, ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง.

12. การบริหารความเครียด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อพยายามที่จะจัดการกับปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามเป็นอันตรายจากภายนอกและภายใน ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างเฉพาะเจาะจง

13. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีจัดการกับสถานการณ์ มุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา

14. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดการกดดันเมื่อเกิดความเครียด โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์

15. การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี (Less Focused Coping) หมายถึง พยายามหลีกหนีความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านพฤติกรรมและความคิด โดยวิธีนี้มุ่งเน้นในการพยายามหลีกหนีปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ ไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น

16. สมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance) หมายถึง สภาวะที่บุคคลสามารถบริหารจัดการรูปแบบในการทำงานให้มีความสอดคล้องกับสภาพการทำงาน สุขภาพ การใช้เวลาว่าง ชีวิตครอบครัวและความรับผิดชอบอื่น ๆ ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และมีความลงตัว

17. สมดุลชีวิตและการทำงานด้านการทำงาน หมายถึง อาชีพ หรือ หน้าที่การทำงาน ความสมดุลด้านการทำงาน

18. สมดุลชีวิตและการทำงานด้านครอบครัว หมายถึง การสร้างความสุขส่วนบุคคลที่ช่วยผลักดันให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตภายในสังคม และความสุขความสมดุลของชีวิตครอบครัว

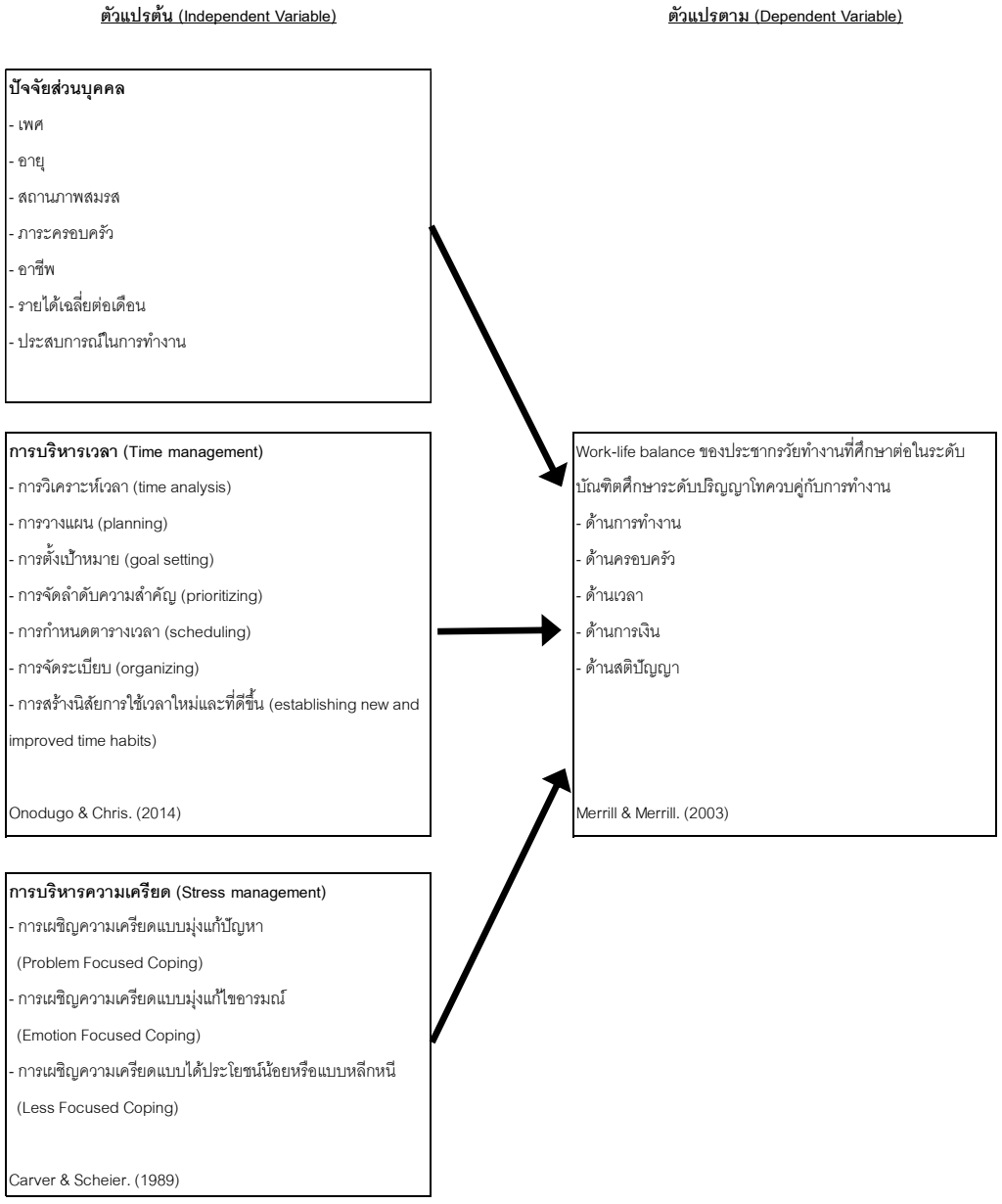
19. สมดุลชีวิตและการทำงานด้านเวลา หมายถึง เวลาคือปัจจัยที่สำคัญกับการตัดสินใจในทุก ๆ อย่างของชีวิต ดังนั้นทุกคนจึงต้องทำให้เกิดสมดุลในด้านเวลา

20. สมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านการเงิน หมายถึง เงินเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถที่จะดำรงชีวิตได้ในปัจจุบัน และอนาคต และมีความเกี่ยวข้องกับการทำงาน ครอบครัว และ เวลา เงินจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างสมดุลชีวิต

21. สมดุลชีวิตและการทำงานด้านสติปัญญา หมายถึง การพัฒนาด้านสติปัญญาและการสร้างสมดุลให้กับชีวิต

22. กรุงเทพมหานครและปริมณฑล หมายถึง กรุงเทพมหานคร จังหวัดนนทบุรี จังหวัดนครปฐม จังหวัดปทุมธานี จังหวัดสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรสาคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สภานภาพสมรส ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงานที่แตกต่างกัน

2. ปัจจัยด้านการบริหารเวลา ด้านการวิเคราะห์เวลา ด้านการวางแผน ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการจัดลำดับความสำคัญ ด้านการกำหนดตารางเวลา ด้านการจัดระเบียบ และ ด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

3. ปัจจัยด้านการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัย เรื่อง “อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน” ผู้ทำงานวิจัยได้มีการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

ผู้ทำงานวิจัยได้มีการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับประชากรศาสตร์
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา (Time Management : TM)
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารความเครียด (Stress management)
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. ข้อมูลเกี่ยวกับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยที่นำมาศึกษา

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับประชากรศาสตร์

Cox (1978) อธิบายว่า ประชากรศาสตร์ หมายถึง การศึกษาด้วยวิธีทางสถิติของประชากรมนุษย์ ที่เกี่ยวข้องกับการวัดขนาดและการเติบโตหรือการลดขนาด องค์ประกอบของการเปลี่ยนแปลงนี้คือการเกิด การตาย และการอพยพ และนักประชากรศาสตร์วิเคราะห์สิ่งที่เกี่ยวข้องของการเจริญพันธุ์ การตาย และการย้ายประชากร พวกเขาสนใจในอิทธิพลทางสังคม การเมือง และเศรษฐกิจ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเหล่านั้น และผลกระทบที่มีต่อประชากรโดยรวม

ประชากรศาสตร์ยังสามารถศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับประชากร ได้แก่ ทรัพยากรธรรมชาติ การผลิตและการบริโภค การจัดหาแรงงาน ที่อยู่อาศัย การออมและการลงทุน ความสามารถและการศึกษา หรือเรื่องอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กับประชากร การศึกษาข้อมูลจำนวนมากเหล่านี้ที่ไม่ได้มีลักษณะทางคณิตศาสตร์เป็นพิเศษ สามารถดำเนินการได้โดยใช้คอมพิวเตอร์ในการจัดการกับข้อมูลจำนวนมากที่มีการจำแนกประเภทได้มากมาย การศึกษาที่กล่าวถึงข้างต้นสามารถนำไปสู่การคาดการณ์ในปีต่อ ๆ ไป

เกตุวดี สมบูรณ์ทวี และ มณียา สายสนิท (2564) อธิบายไว้ว่า แนวความคิดด้านประชากรศาสตร์เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ที่ใช้หลักการของความเป็นเหตุเป็นผลที่ว่า พฤติกรรม

ของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นตามแรงบังคับจากภายนอกมากระตุ้น ซึ่งมนุษย์แต่ละคนประสบกับแรงบังคับจากภายนอกมากระตุ้นที่แตกต่างกัน จึงทำให้ลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันจะส่งผลให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ลักษณะประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันนี้จะส่งผลต่อการรับรู้ การเข้าใจ การตัดสินใจ และการตีความที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลอีกด้วย โดย นพพงศ์ เกิดเงิน และคณะ (2564) ได้แยกลักษณะประชากรศาสตร์ไว้ ดังนี้

1. เพศ (Sex) เพศเป็นปัจจัยที่สำคัญ เนื่องจากเพศหญิง เพศชาย และ เพศทางเลือก LGBTQIA+ มีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นด้านสรีระร่างกาย สภาวะจิตใจ ความคิด ความถนัด อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม และทัศนคติ เกตุวดี สมบูรณ์ทวี และ มณียา สายสนิท (2564) ได้อธิบายว่า เพศเป็นสภานภาพที่มีมาแต่กำเนิดของบุคคล ซึ่งเพศที่ต่างกันทำให้ ลักษณะนิสัยใจคอ รวมถึงบุคลิกภาพมีความแตกต่างกัน

2. อายุ (Age) อายุเป็นปัจจัยที่สำคัญ เนื่องจากอายุจะเป็นตัวกำหนดหรือเป็นสิ่งที่บ่งบอกเกี่ยวกับความมีประสบการณ์ในเรื่องต่าง ๆ เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มขึ้น ประสบการณ์สูงขึ้น ความฉลาดรอบคอบก็จะเพิ่มมากขึ้น วิธีคิดและสิ่งที่สนใจก็จะเปลี่ยนแปลงไป เกตุวดี สมบูรณ์ทวี และ มณียา สายสนิท (2564) ได้อธิบายว่า อายุเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลแต่ละบุคคลมีความเหมือนกันหรือแตกต่างกันทั้งในด้านความคิด และพฤติกรรมทั่วไป Rabindarang et al. (2014) ได้อธิบายไว้ว่า คนที่มีประสบการณ์และอายุที่มากกว่าจะมีความมุ่งมั่นในการทำงานมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้มีประสบการณ์และอายุน้อยกว่า

3. สถานภาพทางการสมรส (Marital Status) สถานภาพ โสด สมรส หย่าร้าง เป็นสถานภาพที่บ่งชี้ถึงความผูกพันระหว่างชายกับหญิงในการเป็นสามีภรรยา บ่งบอกถึงภาระหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละสถานภาพที่แตกต่างกัน Rabindarang et al. (2014) ได้อธิบายไว้ว่า คนที่แต่งงานแล้วมีความมุ่งมั่นมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่ได้แต่งงานเป็นเพราะพวกเขามีความรับผิดชอบต่อครอบครัว

4. การศึกษา (Education) การศึกษาหรือความรู้มีอิทธิพลต่อความคิดและทัศนคติของแต่ละบุคคล การที่คนได้รับการศึกษาที่ต่างกัน ในยุคสมัยที่ต่างกัน ในระบบการศึกษาที่แตกต่างกันย่อมมีความรู้สึกนึกคิด อุดมการณ์ ความต้องการ ความคิดและทัศนคติที่แตกต่างกันตามไปด้วย คนทั่ว ๆ ไปมักจะสนใจและยึดแนวความคิดตามสถานศึกษาหรือสาขาวิชาที่เรียนมา เนื่องจากสถาบันการศึกษาเป็นสถาบันที่อบรมขัดเกลาให้บุคคลมีบุคลิกภาพไปในทิศทางที่แตกต่างกัน ทางด้านครูผู้สอนก็มีอิทธิพลต่อความคิดของผู้เรียนโดยการสอดแทรกความรู้สึกนึกคิดของตัวเองให้แก่ผู้เรียน อีกทั้งยังอาจกล่าวได้ว่าคนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีอาชีพที่ดีและมีรายได้ที่สูงตามไปด้วย

Rabindarang et al. (2014) ได้อธิบายไว้ว่า ผู้ที่มีคุณวุฒิการศึกษาต่ำมีความมุ่งมั่นมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาสูง และไม่ค่อยเปลี่ยนงานของพวกเขา

5. อาชีพ (Occupation) อาชีพเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญในด้านประชากรศาสตร์ เนื่องจากแต่ละอาชีพนั้นก็ย่อมมีความต้องการที่แตกต่างกันออกไป อีกทั้งอาชีพยังสามารถสะท้อนให้เห็นถึงรายได้ที่ส่งผลถึงความสามารถในการใช้จ่ายได้อีกด้วย

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (Income) รายได้หรือโอกาสทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคลจะเป็นตัวชี้วัดสิ่งที่จะกำหนดพฤติกรรมหรือรูปแบบการดำเนินชีวิต การเลือกซื้อสินค้าต่าง ๆ รายได้เป็นตัวชี้วัดความสามารถของผู้บริโภคในการซื้อสินค้าและบริการ เกตุวดี สมบูรณ์ทวี และ มณียา สายสนิท (2564) ได้อธิบายว่า รายได้ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่แสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ การมีศักยภาพในการดูแลตนเอง อำนาจในการใช้จ่าย ผู้มีสถานภาพทางเศรษฐกิจสูงจะมีโอกาสที่ดีกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจต่ำในด้านการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง

นอกจากที่ได้กล่าวมายังมีลักษณะประชากรศาสตร์ และ ปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ ที่สำคัญอีก เช่น

7. ภาระครอบครัว เป็นปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่ง ศรัณย์ ศรีคำ และคณะ (2557) ได้สรุปไว้ว่า ภาระครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะเหนื่อยล้าในการทำงาน การมีภาระครอบครัวมาก มักนำไปสู่การมีรายจ่ายที่สูง ซึ่งอาจทำให้เกิดการมีรายได้ไม่พอใช้ หรือทำให้บุคคลต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อหารายได้ให้เพียงพอต่อรายจ่าย

8. ประสบการณ์ในการทำงาน อรรถชัย จันโททัย และ สุรีรัตน์ อินทร์หม้อ (2562) อธิบายไว้ว่า ปัจจัยด้านประสบการณ์ทำงานที่แตกต่างกันส่งผลต่อความคิดสร้างสรรค์ ความคิดที่ยืดหยุ่น ความคิดที่ละเอียดลออและความคิดริเริ่มที่แตกต่างกัน

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับประชากรศาสตร์ข้างต้น ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์และปัจจัยส่วนบุคคล โดยผู้วิจัยขออ้างอิงทฤษฎีและแนวคิดของนพพงศ์ เกิดเงิน และคณะ (2564); ศรัณย์ ศรีคำ และคณะ (2557) และอรรถชัย จันโททัย และ สุรีรัตน์ อินทร์หม้อ (2562) เพื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบการศึกษาที่เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลการในการศึกษาวิจัย เรื่อง “อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาควบคู่กับการทำงาน” โดยปัจจัยส่วนบุคคลที่ศึกษาประกอบด้วย 1. เพศ 2. อายุ 3. สถานภาพสมรส 4. ภาระครอบครัว (มี/ไม่มี) 5. อาชีพ 6. รายได้เฉลี่ย/เดือน 7. ประสบการณ์ในการทำงาน

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา (Time Management: TM)

ความหมายของเวลา

ราชบัณฑิตยสถาน (2566) ได้ให้ความหมายว่า เวลา คือ ชั่วขณะความยาวนานที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ โดยนิยมกำหนดขึ้นเป็นครู่ คราว วัน เดือน ปี เป็นต้น

ปนัดดา กองมนต์ (2565) กล่าวโดยสรุปได้ว่า เวลา คือ มาตรวัดระยะชนิดหนึ่ง เป็นตัวแปรต่อเนื่องที่วัดระยะตั้งแต่ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต

กนกวรรณ ปรีดิ์เปรม (2567) อธิบายไว้ว่า เวลาเป็นเครื่องมือที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อกำหนดให้รู้ว่า ในขณะนี้ มีช่วงระยะยาวแค่ไหน เวลาเป็นเพียงสิ่งสมมุติขึ้นเพื่อให้มนุษย์ได้มีหลักการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสมกับช่วงขณะการใช้ชีวิต โดยอาศัยสภาพดินฟ้าอากาศเป็นสิ่งหลักในการกำหนด ได้แก่ การขึ้นและการตกของพระอาทิตย์ บอกให้รู้ว่า เป็นเวลากลางวันหรือเป็นเวลากลางคืน เป็นต้น ซึ่งในระยะของกลางวัน กลางคืน จะมีช่วง เช้า สาย บ่าย เย็น แบ่งได้เป็นช่วงเวลาต่าง ๆ เวลาสามารถนำมากำหนดการกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ให้กระทำหรือไม่กระทำสิ่งใด ๆ ลงไปในช่วงเวลานั้น ๆ เช่น ในช่วงเวลากลางคืน จะใช้เป็นเวลาของการพักผ่อนไม่ทำงานหนัก เป็นต้น

Dickson & Ogar (2021) อธิบายไว้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า แต่มักถูกใช้อย่างสิ้นเปลือง เวลาเป็นทรัพยากรที่เสื่อมสภาพได้ง่าย ไม่สามารถย้อนกลับได้ และไม่สามารถนำกลับคืนมาได้ เวลาเป็นทรัพยากรเดียวที่มีอยู่ทั่วไปและแพร่หลาย ความสำเร็จในการใช้เวลาขึ้นอยู่กับการวางแผน จัดระเบียบ และควบคุมการใช้มัน เวลาเป็นตัวสร้างเงิน และการหาเงินเป็นหน้าที่ของเวลาและการจัดการมัน แต่มีคนอีกมากที่ไม่รู้วิธีใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่รู้ว่านี่เป็นทรัพยากรเดียวที่มนุษย์มีเท่าเทียมกัน และเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว มันจะหายไปตลอดกาล ไม่เหมือนกับทรัพยากรอื่น ๆ ที่สามารถหมุนเวียนและเรียกคืนได้

ความหมายของการบริหารเวลา

Aeon & Aguinis (2017) ได้สรุปไว้ว่า การจัดการเวลามีมาตั้งแต่ก่อนปฏิทินเกรกอเรียน (Gregorian Calendar) และนาฬิกากลไก นักวิชาการและคนทั่วไปต่างพิจารณาวิธีการใช้เวลาให้ดีที่สุดมาหลายศตวรรษ ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญที่ต่อเนื่องของการจัดการเวลา อย่างไรก็ตาม ไม่มีคำจำกัดความที่เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางสำหรับการจัดการเวลา บางคนให้คำนิยามว่าการจัดการเวลาเป็นการประเมินเวลา การตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการติดตามกิจกรรม ในขณะที่บางคนมองว่าเป็นความพยายามในการควบคุมตนเองเพื่อใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพตามที่บุคคลรู้สึก ปัญหาของการนิยามการจัดการเวลายังซับซ้อนขึ้นเนื่องจากแต่ละสาขาวิชามีมุมมองที่แตกต่างกันเกี่ยวกับการจัดการเวลา ในสังคมวิทยาเน้นที่โครงสร้างของเวลาส่วนบุคคล ในขณะที่จิตวิทยาเน้นที่ความสามารถในการยึดตามแผนและการประเมินเวลาที่ถูกต้อง เราจำเป็นต้องมีคำนิยามที่ครอบคลุม

และบูรณาการใช้ได้กับหลายสาขาวิชา เราจึงใช้มุมมองที่มุ่งเน้นบุคคล โดยมองว่าบุคคลเป็นตัวแทนที่มีความตั้งใจและทำหน้าที่เชิงรุก ตามมุมมองนี้ เราเชื่อว่าบุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับการจัดสรรเวลา ดังนั้นเราจึงนิยามการจัดการเวลาเป็นรูปแบบการตัดสินใจที่บุคคลใช้ในการ สร้างโครงสร้าง ปกป้อง และปรับเวลาให้เข้ากับสภาพที่เปลี่ยนแปลง และจากการทบทวนวรรณกรรมโดยการค้นหา "time management" ในฐานข้อมูล Business Source Complete ของ EBSCO การศึกษาเกือบทั้งหมดเน้นที่สองผลลัพธ์หลักของการจัดการเวลา คือ ความเป็นอยู่ที่ดีและประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งเป็นผลลัพธ์สำคัญสำหรับบุคคลและองค์กร

หัฏฐกรณ์ แก่นท้าว (2564) อธิบายว่า การบริหารเวลา คือ การจัดการเวลาที่จะช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่าตามเวลาที่ผ่านไป เพื่อให้เราสามารถประสบความสำเร็จในชีวิต โดยการบริหารจัดการเวลาอย่างเหมาะสมจะช่วยลดความเครียดและความกังวล และสร้างสภาพจิตใจให้มีความสุขและสุขภาพที่ดีอีกด้วย ทุกคนมีเวลาเท่ากัน แต่ความสำเร็จของเราขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้เวลานั้นไปในทางใดให้เป็นประโยชน์และคุ้มค่าต่อชีวิตของเรา การเลือกที่จะใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุขและความสำเร็จในทุกด้าน ดังนั้นจึงควรใช้เวลาให้คุณค่าในทุก ๆ วันอย่างต่อเนื่อง โดยให้เน้นไปที่กิจกรรมที่มีค่าและสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น ความสำคัญของการจัดการเวลาตรงกับคำอธิบายที่นำเสนอโดยนักวิชาการสรุปได้เป็น 5 ประการ ดังนี้

1. เวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุด เพราะเราไม่สามารถเพิ่มเวลาให้มากขึ้นเหมือนทรัพยากรอื่น ๆ ได้ และค่าของเวลามีคำกล่าวตีราคาของเวลาว่า "เวลาเป็นเงิน เป็นทอง"
2. เวลาเป็นทรัพยากรที่ทุกคนมีเท่ากัน ไม่มีความแตกต่างในเรื่องของสิทธิในการใช้เวลา แต่ความแตกต่างเกิดขึ้นในการใช้เวลาว่าใครจะใช้เวลาได้เป็นประโยชน์มากกว่ากัน
3. เวลาเป็นทรัพยากรที่ไม่สามารถแทนที่ได้ด้วยสิ่งอื่น การประหยัดเวลา หมายถึงการใช้เวลาให้คุ้มค่าทุกนาที
4. เวลาไม่สามารถย้อนกลับมาได้ การย้อนเวลาให้กลับคืนมาเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้
5. เวลามีค่ามากกว่าทรัพย์สินใด ๆ เพราะทรัพย์สินเมื่อใช้ไปแล้วสามารถหามาทดแทนได้ แต่เวลาเมื่อใช้ไปแล้วไม่สามารถหาสิ่งใดมาทดแทนได้

Onodugo (2014) ได้สรุปไว้ว่า การจัดการเวลาถูกอธิบายด้วยหลายแนวคิด เช่น ความยืดหยุ่น ความสมดุล และการควบคุมเวลา และถูกมองว่าเป็นนิสัยที่พัฒนาด้วยความมุ่งมั่นและการฝึกฝน การจัดการเวลาเกี่ยวข้องกับการตั้งลำดับความสำคัญ การจัดตารางงาน การควบคุมเวลาในการทำกิจกรรม และการคาดการณ์เวลาที่ใช้ในแต่ละงานอย่างแม่นยำ บุคคลจะมีประสิทธิภาพ

ในการใช้เวลาเมื่อรู้ชัดเจนว่าต้องทำอะไร ต้องทำเมื่อใด และต้องทำอย่างไร การจัดการเวลาเกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย การตัดสินใจว่าสิ่งใดสำคัญที่สุด การประเมินเวลา การปรับตัวกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด และการพิจารณาเป้าหมายและลำดับความสำคัญเป็นระยะ ๆ พฤติกรรมการจัดการเวลาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การจัดลำดับความสำคัญ การจัดระเบียบ การวางแผน การทำรายการ การเขียนเป้าหมาย และการใช้ปฏิทิน ทักษะสำคัญสำหรับการจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพมีเจ็ดอย่างคือ

1. การวิเคราะห์เวลา (time analysis): ภูมิฐาน รังคกลูนุวัฒน์ (2562) กล่าวไว้ว่า การวิเคราะห์เวลา เป็นเทคนิคทางสถิติที่สามารถนำไปใช้ พยากรณ์ค่าของตัวแปรที่สนใจได้

2. การวางแผน (planning): สัญญา เคณาภูมิ และ เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร (2560) อธิบายว่า การวางแผนก็คือการตัดสินใจเลือกทางเลือกไว้ล่วงหน้า โดยใช้วิธีในการตอบคำถามว่า เราจะทำอะไร (What) ทำไมต้องทำ (Why) ใครเป็นผู้กระทำ (Who) ทำเมื่อไหร่ (When) ทำที่ไหน (Where) และจะทำอย่างไร (How) การวางแผนจึงเป็นกระบวนการในการกำหนดวิธีการว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ โดยเกี่ยวข้องกับ 2 อย่าง คือ จุดหมายปลายทาง และวิธีการ

การวางแผนเป็นเรื่องสำคัญในการบริหารงานเพราะเป็นการกำหนดแนวทางการปฏิบัติ โดยอาศัยเครื่องมือหลายประการ ได้แก่

1) การพยากรณ์ (Forecasting)
2) การหาจุดเด่น (Benchmarking)
3) การมีส่วนร่วมในการวางแผน (Participative Planning)
4) การใช้ภาพ (Use of Scenario)
5) การใช้ที่ปรึกษาวางแผน (Use of Staff Planner)

กระบวนการวางแผนที่สำคัญ มีดังนี้

1) การวิเคราะห์สถานการณ์ (Situation Analysis)
2) การกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมาย (Objectives and Goals)
3) การกำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (Alternatives)
4) การประเมินเป้าหมายและทางเลือก (Goal and Plan Evaluating)
5) การเลือกเป้าหมายและแผนงาน (Goal and Pan Selection)
6) การจัดทำแผนและแผนประจำปี (Plan and Operation Plan Making)
7) การดำเนินตามเป้าหมายและแผนงาน (Implementation)

8) การติดตามความก้าวหน้าและการควบคุม (Monitor and Control)

9) การประเมินผลแผน (Planned Evaluation)

องค์ประกอบของแผนที่สำคัญประกอบด้วย

1) การกำหนดจุดหมายปลายทาง (Goal/Ends) ที่ต้องการบรรลุ

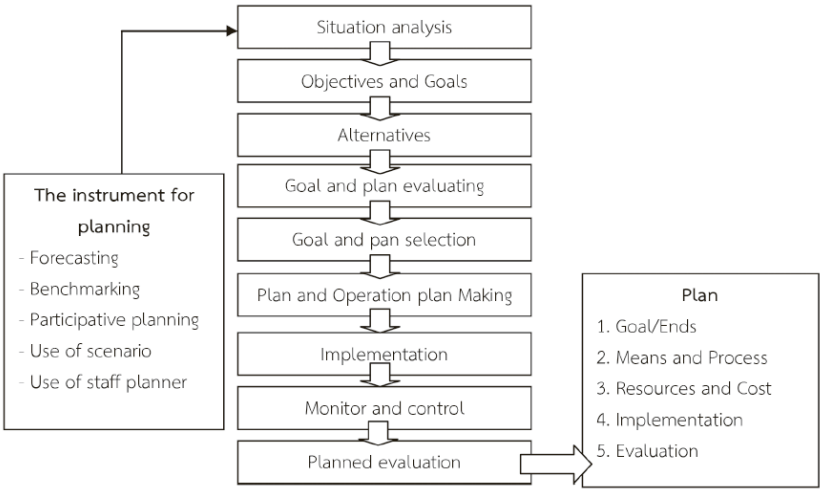
2) วิธีการและกระบวนการ (Means and Process)

3) ทรัพยากร (Resources) และค่าใช้จ่าย (Cost)

4) การนำแผนไปปฏิบัติ (Implementation)

5) การประเมินผลแผน (Evaluation)

สรุปเป็นกรอบแนวคิดเชิงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและเชิงกระบวนการ เป็นดังนี้



ภาพประกอบ 3 แนวคิดการศึกษาการวางแผน

ที่มา: สัญญา เคณาภูมิ และ เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร (2560)

3. การตั้งเป้าหมาย (goal setting): การตั้งเป้าหมาย คือ การกำหนดวัตถุประสงค์ที่สามารถวัดผลได้ เพื่อให้เป้าหมายมีประสิทธิภาพ ควรออกแบบให้เฉพาะเจาะจงและยากพอสมควร เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมีประสิทธิภาพมากกว่าเป้าหมายที่ไม่เฉพาะเจาะจง เพราะคุณสามารถประเมินความก้าวหน้าได้ ตัวอย่างเช่น การตั้งเป้าหมายในการอ่านรายงาน 20 หน้าเป็นเป้าหมายที่ดีเพราะคุณสามารถตรวจสอบได้ว่าบรรลุหรือไม่ หากเป้าหมายของคุณคือ “อ่านรายงานมาก ๆ” คุณอาจคิดว่าอ่านได้ 5 หน้าก็เพียงพอแล้ว ซึ่งในความเป็นจริงคุณยังอ่านไม่พอ เป้าหมายควรจะ

ยากพอสมควร แต่ไม่ท้าทายเกินไป เป้าหมายที่ง่ายเกินไป เช่น “ตอบอีเมลหนึ่งฉบับวันนี้” ไม่เป็นแรงจูงใจเพราะไม่มีความท้าทาย เป้าหมายที่ยากเกินไป เช่น “เพิ่มยอดขายของฉันขึ้น 50% ภายในหนึ่งเดือน” ก็ไม่จูงใจเช่นกันเพราะยากเกินไปจนทำให้คนเลิกพยายามตั้งแต่แรก นอกจากจะต้องเฉพาะเจาะจงและยากพอสมควรแล้ว คุณยังมีโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายมากขึ้นหากคุณมีความมุ่งมั่น การขาดความสนใจหรือความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายทำให้กระบวนการตั้งเป้าหมายไม่มีประโยชน์ หนึ่งในข้อดีของการตั้งเป้าหมายเพื่อปรับปรุงการจัดการเวลาคือ เมื่อเวลาผ่านไป คุณจะมีความเข้าใจที่เป็นจริงมากขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถทำได้ในหนึ่งวันทำงาน คนที่ไม่ค่อยตั้งเป้าหมายอาจไม่ทราบถึงความสามารถของตนเอง แต่คนที่ตั้งเป้าหมายอย่างสม่ำเสมอจะมีความเข้าใจที่ดีว่าเป้าหมายใดที่พวกเขาสามารถทำได้และเป้าหมายใดที่ตั้งสูงหรือต่ำเกินไป Lunenburg (2011) ได้อธิบายการตั้งเป้าหมายไว้ว่า

1) เป้าหมายต้องชัดเจน เป้าหมายที่ชัดเจนมักจะเป็นตัวเลข ทำให้รู้ว่าต้องพยายามทำอะไรและสามารถวัดความก้าวหน้าได้

2) เป้าหมายต้องยากแต่เป็นไปได้ เป้าหมายที่สามารถบรรลุได้อย่างง่ายดายจะไม่ทำให้มีการเพิ่มประสิทธิภาพตามที่ต้องการ เรื่องสำคัญคือเป้าหมายต้องยากและมีความเฉพาะเจาะจงเพื่อเพิ่มประสิทธิผล อย่างไรก็ตาม มีข้อจำกัดในเรื่องนี้ แม้ว่าสมาชิกในองค์กรจะทำงานอย่างหนักเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ท้าทาย แต่พวกเขาจะทำเช่นนั้นเมื่อเป้าหมายอยู่ในความสามารถของพวกเขา เมื่อเป้าหมายเป็นไปได้เกินไป ประสิทธิภาพจะเสื่อม ปัจจัยหลักในการบรรลุเป้าหมายคือความเชื่อในตนเอง (self-efficacy) นี่คือความเชื่อภายในเกี่ยวกับความสามารถและความเชี่ยวชาญทางงาน เมื่อมีความเชื่อในตนเองสูง จะมีแนวโน้มที่จะตั้งเป้าหมายที่สูงขึ้น เนื่องจากเชื่อว่าเป้าหมายเหล่านั้นเป็นไปได้ ความสำคัญที่หนึ่งในการตั้งเป้าหมายที่ประสบความสำเร็จคือการสร้างและเสริมความเชื่อในตนเอง

3) เป้าหมายต้องได้รับการยอมรับ เป้าหมายต้องได้รับการยอมรับ เพียงแค่กำหนดเป้าหมายให้กับสมาชิกในองค์กรอาจไม่ทำให้พวกเขามุ่งมั่นต่อเป้าหมายเหล่านั้น โดยเฉพาะถ้าเป้าหมายเป็นไปได้ยาก วิธีที่มีอิทธิพลในการได้รับการยอมรับคือให้สมาชิกในองค์กรมีส่วนร่วมในกระบวนการตั้งเป้าหมาย กล่าวคือ การมีส่วนร่วมในกระบวนการตั้งเป้าหมายมักจะเสริมความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย การมีส่วนร่วมช่วยให้สมาชิกในองค์กร ยอมรับและเข้าใจเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น

4. การจัดลำดับความสำคัญ (Prioritizing): การกำหนดลำดับความสำคัญของงานอาจขึ้นอยู่กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อกิจกรรมมากกว่าการมุ่งเน้นที่ความมีประสิทธิภาพ นักวิจัยบางคนแนะนำให้ตั้งเป้าหมายโดยมองจากข้อจำกัดด้านเวลา และวางแผนกิจกรรมตามภูมิศาสตร์

และเวลา และแนะนำให้แยกความสำคัญของงานและความง่ายในการทำให้เสร็จ ผู้คนมักเสียเวลาไปกับงานที่ไม่สำคัญแต่เร่งด่วนและทำได้ง่าย ทำให้งานที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนถูกละเลยเพราะต้องใช้เวลามากกว่าในการทำให้เสร็จสมบูรณ์ Mfondoum et al. (2019) ได้อธิบายแนวคิดและทฤษฎีในการจัดลำดับและวางแผนงานตามความเร่งด่วนและความสำคัญเกิดขึ้น โดยใช้ The Eisenhower Matrix หรือ Eisenhower Decision Matrix การจัดลำดับและวางแผนงานตามความเร่งด่วนและความสำคัญในลำดับความสำคัญ 4 ระดับดังนี้

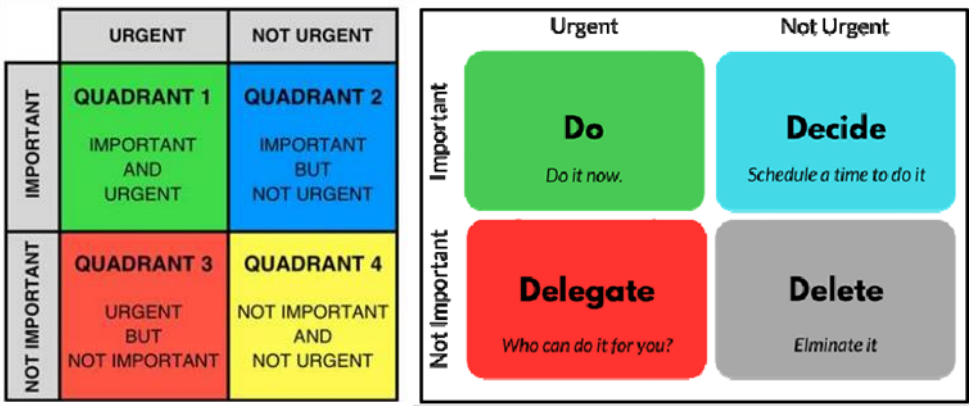
1) สำคัญและเร่งด่วน ("Important" and "Urgent"): งานที่ต้องทำทันที เช่น การจัดการกับวิกฤติหรือปัญหาที่เกิดขึ้นทันที

2) สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน ("Important", but "Not Urgent"): เน้นไปที่เป้าหมายและงานในระยะยาว เนื่องจากมีความสำคัญอย่างมาก แต่ยังไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอนเหมือนกัน ดังนั้น งานเหล่านี้ควรถูกวางกำหนดเวลาและทำตามในเวลาที่เหมาะสม และสามารถทำได้ในภายหลังโดยไม่ต้องมีการกดดันจากความเร่งด่วน

3) ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน ("Not Important", but "Urgent"): งานเหล่านี้สามารถถูกโอนหรือมอบหมายให้ผู้มีความเชี่ยวชาญอื่นได้ เนื่องจากงานเหล่านี้เป็นเรื่องจำเป็นน้อยกว่าสองกรณีก่อนหน้านี้

4) ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน ("Not Important" and "Not Urgent"): งานที่สามารถทำภายหลังหรือมอบหมายให้ผู้อื่นทำได้ เช่น กิจกรรมที่ผ่อนคลาย หรือสิ่งที่ไม่ส่งผลกระทบต่อเป้าหมายหลัก เป็นงานที่ทำให้สับสนและควรถูกกำจัดหรือทิ้ง เนื่องจากเป็นเวลาที่สิ้นเปลืองไปโดยสิ้นเชิง

การใช้ Eisenhower Matrix ช่วยให้สามารถจัดลำดับความสำคัญของงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเน้นที่การทำงานที่สำคัญจริง ๆ มากกว่าการถูกดึงดูดโดยงานที่ดูเหมือนเร่งด่วน



ภาพประกอบ 4 แนวคิด The Eisenhower Matrix

ที่มา: Mfondoum et al. (2019)

5. การกำหนดตารางเวลา (Scheduling): พนิดา แก้วชนิด และ ภูมินันท์บัวงาม (2566) อธิบายว่า การจัดตารางเวลา คือ การกำหนด วัน เวลา โดยกำหนดร่วมกับการจัดสรรทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ ลงตามช่วงเวลาที่มีเพื่อทำให้ได้ตารางเวลาที่ตรงกับวัตถุประสงค์ และจะต้องไม่เกิดความขัดแย้งกันในเวลาดังกล่าว

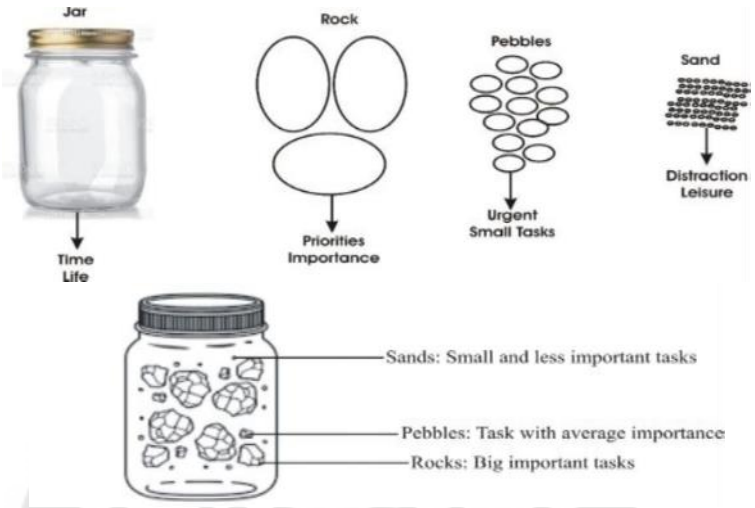
6. การจัดระเบียบ (Organizing): การจัดระเบียบเวลา เป็นเรื่องที่มีความสอดคล้องกับทักษะสำคัญสำหรับการจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพข้ออื่น ๆ ทั้งในด้าน การจัดลำดับความสำคัญ (Prioritizing) หรือ การกำหนดตารางเวลา (scheduling) อาจสามารถพูดในลักษณะร่วมกันจะทำให้เข้าใจเพิ่มขึ้นได้โดย อ้างอิง ทฤษฎี Pickle jar theory โดย Dickson & Ogar (2021) อธิบายไว้ว่า ทฤษฎีนี้เป็นการเปรียบเทียบเชิงภาพที่ใช้ในการกำหนดว่าสิ่งใดมีประโยชน์และสิ่งใดไม่มีประโยชน์ มันช่วยให้คุณตั้งลำดับความสำคัญสำหรับชีวิตประจำวันและวางแผนงานโดยพูดถึงการนำเวลาที่เหลือมาใช้งาน แทนที่จะมองว่ามีเวลาไม่พอ แก่นของทฤษฎีนี้คือการจัดลำดับความสำคัญ ทฤษฎีใช้การเปรียบเทียบระหว่างหิน ก้อนกรวด และทรายในโหล แทนงาน สิ่งสำคัญและไม่สำคัญในชีวิต ทฤษฎี Pickle jar theory มีลักษณะดังนี้

1) โหลแก้ว คือ ชีวิตหรือเวลา

2) หิน คือ งานที่สำคัญหรือสิ่งสำคัญซึ่งจะมีผลตามมาหากเราไม่สามารถทำมันสำเร็จ

3) ก้อนกรวด งานหรือสิ่งสำคัญที่รองลงมาเป็นสิ่งที่ไม่เร่งด่วนมากและสามารถรอหรือเลื่อนได้ รวมถึงสามารถทำได้ในภายในหลัง

4) ทราย สิ่งที่มีความสำคัญน้อยที่สุด เป็นงานหรือสิ่งที่ไม่สำคัญ



ภาพประกอบ 5 Pickle jar theory

ที่มา: Dickson & Ogar (2021)

ทฤษฎี Pickle jar theory อิงตามแนวคิดที่ว่าเวลาเหมือนกับโหลแก้วซึ่งมีพื้นที่จำกัด ทฤษฎีกล่าวว่าชีวิตของมนุษย์คือโหลแก้วและสิ่งที่อยู่ในนั้นปริมาตรหรือพื้นที่มีจำกัด ทุก ๆ วัน ทุกคนจะเติมเวลาไปกับกิจกรรมที่สำคัญ สำคัญรองลงมา และไม่สำคัญ ทฤษฎีนี้เสนอว่าถ้าคุณใส่หินก้อนใหญ่ลงในโหลก่อน จากนั้นเติมก้อนกรวด และสุดท้ายเติมทรายและน้ำ คุณจะมีเวลาเหลือใช้แทนที่จะมีเวลาไม่พอในแต่ละวัน

7. การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น (establishing new and improved time habits) พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, มนัสวี ศรีนนท์.(2561) อธิบายไว้ว่า การสร้างนิสัย คือ กระบวนการในการพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัยที่เกิดขึ้นแล้วให้ดีขึ้น การสร้างนิสัยนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ปัจจัยลำดับแรกสุดคือตนเองนั้นต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีที่ทำอยู่ประจำ หากมีความพร้อมก็จะสามารถบริหารจัดการตนเองได้ การสร้างนิสัยในระดับตนเองนี้ดูเหมือนว่าจะไม่ยาก แต่ก็ไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด เพราะธรรมชาติของแต่ละคนนั้นมักจะคิดเข้าข้างตนเอง คือมักคิดว่าตนเองนั้นมีนิสัยดีอยู่แล้ว คนอื่นต่างหากที่มีนิสัยไม่ดีหรือมีอคติกับตนเอง ดังนั้น การปรับปรุงและพัฒนานิสัยของตนเองนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเกิดจากความพร้อมภายในจิตใจและร่างกายของตนเองเสียก่อน แล้วก็ต้องลงมือทำทันทีโดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขมาเป็นอุปสรรคเพราะมิฉะนั้น การสร้างนิสัยดี ๆ ในตนเองจะเป็นแบบผุด ๆ โผล่ ๆ และ

จะเป็นการสร้างนิสัยดี แต่เป็นนิสัยดีแบบชั่วคราว สรุปแล้ว หลักการสร้างนิสัย โดยเฉพาะนิสัยดีในตนนั้นต้องอาศัยความตั้งใจและการรักษาความเพียรพยายามอย่างไม่ย่อท้อ และเสมอต้นเสมอปลาย ส่วนปัจจัยลำดับที่สองคือการนำนิสัยดีที่มีอยู่ในตนเองแล้วมาเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสัยที่ไม่ดีในตนเองลดลงหรือหมดไป

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา (Time Management) ข้างต้น ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาปัจจัยด้านการบริหารเวลา (Time Management) โดยผู้วิจัยขออ้างอิงทฤษฎีและแนวคิดของ Onodugo (2014) เพื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบการศึกษาที่เกี่ยวกับปัจจัยด้านการบริหารเวลา (Time Management: TM) ในการศึกษาวิจัย เรื่อง “อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาควบคู่กับการทำงาน” โดยปัจจัยการบริหารเวลา (Time management) ที่ศึกษาประกอบด้วย 1. การวิเคราะห์เวลา (time analysis) 2. การวางแผน (planning) 3. การตั้งเป้าหมาย (goal setting) 4. การจัดลำดับความสำคัญ (prioritizing) 5. การกำหนดตารางเวลา (scheduling) 6. การจัดระเบียบ (organizing) 7. การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น (establishing new and improved time habits)

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารความเครียด (Stress Management)

ความหมายของความเครียด

Selye (1956) อธิบายว่า ความเครียด คือ การตอบสนองที่ไม่เฉพาะเจาะจงของร่างกายต่อความต้องการ เมื่อเราถูกดึงออกจากสภาวะสมดุลที่สบายของเรา จะเกิดการตอบสนองของร่างกายต่อการเปลี่ยนแปลง ภัยคุกคาม หรือความกดดันต่าง ๆ ที่ถูกกระทำต่อร่างกาย ทั้งจากภายนอกและภายในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล ทำเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงด้านความคิด และการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ความจริงแล้วมันไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากการมีชีวิตอยู่ยังคงสร้างความต้องการในการรักษาชีวิต แม้ในขณะที่มนุษย์นอนหลับ หัวใจ ระบบทางเดินหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบประสาท และอวัยวะอื่น ๆ ยังต้องทำงาน การหลีกเลี่ยงความเครียดได้อย่างสมบูรณ์สามารถเกิดขึ้นได้เพียงหลังจากความตาย

Michie (2002) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด ได้รับการนิยามในหลายลักษณะตลอดหลายปีที่ผ่านมา ในตอนแรก ความเครียดถูกมองว่าเป็นแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม จากนั้นจึงมองว่าเป็นความตึงเครียดภายในบุคคล ในปัจจุบันนิยามที่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปคือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์และบุคคล มันเป็นสภาวะทางจิตวิทยาและร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อทรัพยากรของ

บุคคลไม่เพียงพอที่จะรับมือกับความต้องการและแรงกดดันของสถานการณ์ ดังนั้น ความเครียดจึงมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในบางสถานการณ์มากกว่าบางสถานการณ์ และในบางบุคคลมากกว่าบางบุคคล ความเครียดสามารถขัดขวางการบรรลุเป้าหมาย ทั้งสำหรับบุคคลและองค์กร สัญญาณของความเครียด สามารถเห็นได้ในพฤติกรรมของผู้คน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการตอบสนองเฉียบพลันต่อความเครียดอาจปรากฏในด้านต่าง ๆ เช่น อารมณ์ (เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความหงุดหงิด ความเหนื่อยล้า) พฤติกรรม (เช่น การถอนตัว ความก้าวร้าว การร้องไห้ ขาดแรงจูงใจ) การคิด (เช่น มีปัญหาในการมีสมาธิและการแก้ปัญหา) หรืออาการทางกายภาพ (เช่น ใจสั่น คลื่นไส้ ปวดหัว) หากความเครียดดำเนินต่อไป จะมีการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ หลอดเลือด ระบบประสาทอัตโนมัติ และภูมิคุ้มกัน นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและร่างกาย (เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า โรคหัวใจ)

ราชบัณฑิตยสถาน (2566) ได้ให้ความหมายว่า (น.) ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป, ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง.

วัตตภรณ์ เอี่ยมปาน (2565) สรุปไว้ว่า ความเครียดหมายถึง สภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกอึดอัดใจ คับข้องใจจากความกดดันที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่อยู่รอบตัวที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการหรือตามที่หวังไว้ เช่นสภาพแวดล้อม สังคม ครอบครัว การทำงาน การเมือง รวมถึงการดำเนินชีวิตของตนเอง เช่น อาชีพ ความรัก หรือ บทบาทในสังคม จนก่อให้เกิดปฏิกิริยาในการต่อต้านที่แสดงออกทั้งด้านร่างกายและจิตใจและภาวะความเครียดจะยังคงอยู่หากไม่ได้รับการตอบสนอง หรือกำจัดให้หมดไป

กฤติยา แก้วมณี (2562) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล รวมถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และความไม่สบายใจ ทำให้เกิดการต้องปรับตัวต่อสิ่งคุกคามต่าง ๆ เพื่อให้สามารถรักษาความสมดุลของตัวบุคคลไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งในแต่ละบุคคลก็จะมีมีความแตกต่างกันออกไป

อุทัย ภูคดหิน และคณะ (2565) อธิบายว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคามทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล รวมทั้งเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้น ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้โดยแสดงออกมาผ่านทางด้านต่าง ๆ เช่น ทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

ประเภทของความเครียด

กฤติยา แก้วมณี (2562) ได้สรุปไว้ว่า ประเภทของความเครียด แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ การเจ็บไข้ได้ป่วย การที่ร่างกายได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น
2. ความเครียดด้านจิตใจ ได้แก่ ความกังวลใจ ความคิดว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

อุทัย ภูคดหิน และคณะ (2565) ได้สรุปไว้ว่า ความเครียดสามารถแสดงออกและแบ่งเป็นประเภทได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย เช่น อาการใจสั่น ความดันโลหิตสูง
2. ทางด้านจิตใจ เช่น การมีอารมณ์อ่อนไหว หงุดหงิด สับสน
3. ทางด้านพฤติกรรม เช่น การทำงานผิดพลาด การตัดสินใจผิดพลาด ขาดความคิดสร้างสรรค์

สาเหตุของความเครียด

Michie (2002) อธิบายไว้ว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากการป้องกันทางสรีรวิทยาสองประการไม่ทำงานอย่างเหมาะสม การป้องกันทางสรีรวิทยาสองประการ ประกอบด้วย

1. “การตอบสนองด้วยความตื่นตัว" (Alarm reaction): เมื่อเผชิญกับภัยคุกคามต่อความปลอดภัยของเรา การตอบสนองแรกของเราคือการตื่นตัวทางสรีรวิทยา: กล้ามเนื้อของเราตึงขึ้นและอัตราการหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจจะเร็วขึ้น การตอบสนองนี้มีประโยชน์เมื่อภัยคุกคามเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน เช่น วัวตัวหนึ่งที่วิ่งเข้ามาหาเรา เราจะเลือกต่อสู้หรือลี้
2. "การปรับตัว" (Adaptation): กลไกการปรับตัวที่สองช่วยให้เราหยุดการตอบสนองเมื่อเราเรียนรู้ว่าสิ่งกระตุ้นในสภาพแวดล้อมไม่เป็นภัยคุกคามต่อความปลอดภัยของเราอีกต่อไป ตัวอย่างเช่น เมื่อเราอยู่ในบ้านใกล้ทางรถไฟครั้งแรก การตอบสนองของเราต่อรถไฟที่วิ่งผ่านไปมาคือ การตกใจ แต่เมื่อเวลาผ่านไป การตอบสนองของเราลดลง

ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อกลไกทั้งสองนี้ไม่ทำงานอย่างเหมาะสมหรือเมื่อเราพบว่าการเปลี่ยนแปลงจากกลไกหนึ่งไปยังอีกกลไกหนึ่งเป็นเรื่องยาก สิ่งนี้เป็นพื้นฐานของวิธีการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคล การรับรู้หรือการประเมินสถานการณ์เป็นกุญแจสำคัญว่าจะทำให้เกิดความเครียดหรือไม่ นี่เป็นพื้นฐานของโมเดลธุรกรรมของความเครียด ซึ่งความสามารถของบุคคลในการป้องกันหรือบรรเทาความเครียดถูกกำหนดโดยการประเมินของบุคคลนั้นเกี่ยวกับ (1) ภัยคุกคามในสถานการณ์ (การประเมินเบื้องต้น) และ (2) การประเมินทักษะการรับมือของเขา/เธอเพื่อจัดการ

กับภัยคุกคามนั้น (การประเมินรอง) การประเมินเหล่านี้ถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ในอดีตของการเผชิญหน้ากับความเครียด และในทางกลับกันก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการประเมินในอนาคต ดังนั้นกระบวนการของการประเมิน พฤติกรรม และความเครียดจึงเป็นวงจรต่อเนื่อง และการจัดการความเครียดสามารถทำได้โดยการเปลี่ยนวิธีการประเมินสถานการณ์ (เทคนิคทางปัญญา) หรือวิธีการตอบสนอง (เทคนิคทางพฤติกรรมหรือทางปัญญา)

Engel (1962 อ้างถึงใน กฤติยา แก้วมณี, 2562) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดว่ามี 3 ทาง คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสีย คือ การสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือมีความรู้สึกที่กังวลว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่าของตน เช่น การสูญเสียคนที่รักหรือญาติมิตร สูญเสียอวัยวะของร่างกาย สูญเสียหน้าที่การงานหรือบทบาทในสังคม เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย คือ การประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น การต้องสอบแข่งขัน การต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่เคยทำมาก่อน เป็นต้น

3. ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจ มนุษย์มีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์และจิตใจ และทางสังคมในการดำรงชีวิต เมื่อไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความคาดหวังก็จะเกิดเป็นความคับข้องใจแสดงออกในรูปความเครียด เช่น ความหิว ความรัก ความอยากมีชื่อเสียงความก้าวหน้าในอาชีพการงาน เป็นต้น

ความหมายของการจัดการความเครียด

Lazarus & Folkman (1984) กล่าวว่า การจัดการความเครียด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อพยายามที่จะจัดการกับปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามเป็นอันตรายจากภายนอกและภายใน ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดนั้นถูกประเมินว่าต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการจัดการกับสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดนั้น

อุทัย ภูคดหิน และคณะ (2565) ได้อธิบายไว้ว่า การจัดการความเครียด คือ ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมเพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดและลดความตึงเครียดหรือความกดดันทางจิตใจ ทั้งที่เกิดขึ้นจากภายในและภายนอกตัวบุคคล และความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะถูกประเมินโดยผู้ประสบว่าจะต้องใช้ วิธีการ ความพยายาม กำลังความสามารถและแหล่งทรัพยากรเพื่อจัดการกับความเครียด การเผชิญความเครียดนี้ถือเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และจะไม่ตัดสินก่อนว่าวิธีการเผชิญกับความเครียด

วิธีใดมีประสิทธิภาพ บุคคลที่เผชิญกับความเครียดได้ดีคือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์

กฤติยา แก้วมณี (2562) ได้สรุปไว้ว่า การจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาในชีวิตประจำวัน

วิธีจัดการและเผชิญความเครียด

Carver et al. (1989) และจันทรา อุ้ยเอ้ง และ วรรณกร พลพิชัย (2561) ได้แบ่งวิธีจัดการและเผชิญกับความเครียด ออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีจัดการกับสถานการณ์ มุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา อาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันในการจัดการกับความเครียด

1.1 การแสดงพฤติกรรม (Active Coping) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมโดยตรงต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การพยายามในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน การขอคำแนะนำจากผู้อื่น เป็นต้น

1.2 การวางแผนในการแก้ปัญหา (Planning) หมายถึง การคิดหาขั้นตอนและวิธีการที่จะใช้แก้ปัญหา

1.3 การยับยั้งกิจกรรมอื่น (Suppression of Competing Activity) หมายถึง การหยุดหรือหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมอื่นเพื่อตั้งใจแก้ปัญหาหรือขจัดความเครียดอย่างเต็มที่

1.4 การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping) หมายถึง การรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสมเพื่อที่จะแก้ไขปัญหา ลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยไม่กระทำอย่างผลีผลามซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงจนไม่อาจแก้ไขปัญหานั้นได้

1.5 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา (Seeking Social Support for Instrumental Reasons). หมายถึง การหาความช่วยเหลือ คำแนะนำหรือข้อมูลข่าวสารเพื่อมาใช้แก้ไขปัญหา

2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดการกดดันเมื่อเกิดความเครียด โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เช่น การมองโลกในแง่ดี การปลอบใจตนเอง การระบายความเครียดกับคนอื่น เป็นต้น วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์นี้ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายลดลงแต่

ความจริงแล้วอันตรายจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลง แบ่งเป็นวิธีได้ดังนี้

2.1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อใช้ในประคับประคองอารมณ์ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) หมายถึงการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจ หรือความเข้าใจเพื่อให้มีความรู้สึกที่สบายใจขึ้น

2.2 การให้ความหมายในเชิงบวก (Positive Reinterpretation and Growth) หมายถึง การมองปัญหาหรือความเครียดในทางบวก การมองว่าความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสีย ซึ่งการคิดเช่นนี้ทำให้สามารถลดความเครียดได้ แต่ไม่ได้แก้ไขปัญหาหรือความเครียดได้

2.3 การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง การปฏิเสธว่ามีความเครียด ประโยชน์ของวิธีนี้คือ ทำให้มีความเครียดน้อย ซึ่งอาจทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้น แต่ในอีกแง่มุมหนึ่งการปฏิเสธว่ามีความเครียดอาจสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นก็ได้ เพราะการปฏิเสธความจริงของเหตุการณ์ มักทำให้เหตุการณ์หรือปัญหารุนแรงเพิ่มขึ้น

2.4 การยอมรับ (Acceptance) หมายถึง การเผชิญความเครียดโดยการยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปบุคคลที่ยอมรับความจริงได้มักเป็นบุคคลที่เคยพยายามแก้ปัญหามาแล้ว แต่ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ จึงยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

2.5 การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) หมายถึง ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและอาจเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์เพื่อเผชิญกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้น

3. การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี (Less Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกหนีความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านพฤติกรรมและความคิด โดยวิธีนี้มุ่งเน้นในการพยายามหลีกหนีปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ ไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

3.1 การยึดติดความเครียดและระบายความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) หมายถึง การที่บุคคลติดยึดอยู่กับความเครียดและระบายอารมณ์ขุ่นเคืองออกมา ซึ่งหากมีอารมณ์เช่นนี้เป็นเวลานานอาจทำให้มีความเครียดที่รุนแรงขึ้น การยึดติดกับความเครียดทำให้บุคคลไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหา ไม่ทำสิ่งใดให้ความเครียดลดลงหรือหมดไป

3.2 การไม่กระทำพฤติกรรมในการเผชิญความเครียด (Behavior Disengagement) หมายถึง การที่บุคคลไม่มีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เกิดขึ้น อาจเกิดจากบุคคลนั้นคิดว่าการกระทำพฤติกรรมใด ๆ นั้นได้ผลที่ไม่คุ้มค่า

3.3 การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญความเครียด เป็นวิธีที่บุคคลไม่ใช่ความคิดและสติปัญญาเพื่อคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียด แต่จะใช้วิธีอดกั้น เช่น การหลีกหนีโดยการนอนหลับ เป็นต้น

Smith & Segal (1982 อ้างถึงใน ตนุภัทร โลหะพงศธร และ ณัฐมน สุนทรมีเสถียร, 2564) อธิบายไว้ว่า การรับมือกับความเครียด ทำได้โดยการเปลี่ยนสถานการณ์หรือเปลี่ยนการตอบสนองของคุณ เมื่อพิจารณาว่าจะเลือกตัวเลือกใด ควรคำนึงถึงหลักการ 4A ซึ่งประกอบไปด้วย

เปลี่ยนสถานการณ์

1. หลีกเลี่ยงปัจจัยก่อความเครียด (Avoid the stressor) หลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือคนที่ทำให้คุณเครียด

2. ปรับเปลี่ยนปัจจัยก่อความเครียด (Alter the stressor) เปลี่ยนแปลงสถานการณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด เช่น สื่อสารความรู้สึกของคุณอย่างเปิดเผยหรือปรับเปลี่ยนตารางเวลาของคุณ

เปลี่ยนการตอบสนองของคุณ:

3. ปรับตัวต่อปัจจัยก่อความเครียด (Adapt to the stressor): ปรับเปลี่ยนวิธีที่คุณมองสถานการณ์เพื่อลดความเครียด เช่น เปลี่ยนมุมมองของคุณเกี่ยวกับปัญหา

4. ยอมรับปัจจัยก่อความเครียด (Accept the stressor): ยอมรับสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และหาวิธีจัดการกับมัน เช่น ฝึกฝนการรับมือด้วยวิธีการผ่อนคลายหรือพูดคุยกับใครบางคน

เนื่องจากแต่ละคนมีการตอบสนองต่อความเครียดที่ไม่เหมือนกัน จึงไม่มีวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะกับทุกคนหรือทุกสถานการณ์ ดังนั้นควรทดลองใช้เทคนิคและกลยุทธ์ต่าง ๆ มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกสงบและควบคุมได้

Lazarus & Folkman (1984) ได้แบ่งวิธีเผชิญความเครียดเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นความพยายามในการแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยมีวิธีการ ดังนี้

1.1 ทำความเข้าใจปัญหาตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์

1.2 วางแผนหาวิธีแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและตั้งเป้าหมาย

1.3 ปรับแก้ทั้งความคิดและพฤติกรรมของตน หรือเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียด

1.4 เผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริงและเลือกวิธีที่ดีที่สุด

ผลลัพธ์: ช่วยลดความตึงเครียดโดยการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง

ตัวอย่างวิธีการ: การวางแผน การวิเคราะห์ปัญหา การหาวิธีแก้ไขหลาย ๆ ทาง การใช้ประสบการณ์ในอดีต หรือขอความช่วยเหลือจากแหล่งอื่น

2. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เป็นความพยายามในการควบคุมและปรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อลดความไม่สบายใจเมื่อไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ โดยมีวิธีการดังนี้

2.1 หลีกหนีปัญหา

2.2 ไม่ให้ความสนใจปัญหา

2.3 ลดการเข้าใจเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา

2.4 การนอนหลับ สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ออกกำลังกาย การปล่อยตามยถากรรม

2.5 การพูดระบายให้คนอื่นฟัง หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ช่วยเหลือได้

2.6 โยนความผิดให้ผู้อื่น หรือแสดงความโกรธ

ข้อควรระวัง: หากใช้วิธีนี้บ่อย ๆ โดยไม่ตระหนักถึงตนเอง อาจทำให้ปัญหาไม่ถูกแก้ไขและเพิ่มความเครียด ส่งผลให้เกิดอาการทางจิต เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือคิดฆ่าตัวตาย

ผลลัพธ์: บรรเทาความเครียดชั่วคราว แต่ไม่ได้แก้ปัญหาโดยตรง

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความเครียด (Stress Management) ข้างต้น ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาปัจจัยด้านการบริหารความเครียด (Stress Management) โดยผู้วิจัยขออ้างอิงทฤษฎีและแนวคิดของ Carver et al. (1989) เพื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบการศึกษาที่เกี่ยวกับปัจจัยด้านการบริหารความเครียด (Stress Management) ในการศึกษาวิจัย เรื่อง “อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาควบคู่กับการทำงาน” โดยปัจจัยการบริหารความเครียด (Stress management) ที่ศึกษาประกอบด้วย 1. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) 2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) 3. การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี (Less Focused Coping)

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance)

ความหมายของคำว่า 'สมดุล'

เจตน์ รัตนจีนะ และ พรชัย สทธิศรัณย์กุล (2559) อธิบายไว้ว่า สมดุล (Balance) หมายถึง ความเท่าเทียมระหว่างสองสิ่ง ความกลมกลืน โดยสมดุลนั้นพิจารณาจากทั้งอรรถประโยชน์ภายในและภายนอก ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

ราชบัณฑิตยสถาน (2566) ได้ให้ความหมายว่า เสมอกัน, เท่ากัน ความหมายของสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)

Greenhaus et al. (2003) ได้อธิบายว่า สมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance) คือ ระดับที่บุคคลมีการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียมกันและพึงพอใจในบทบาทการทำงานและบทบาทครอบครัวของตน คำนิยามของเรากว้างพอที่จะรวมถึงสมดุลในเชิงบวกและสมดุลในเชิงลบ

Kelliher et al. (2019) อธิบายไว้ว่า คำว่า 'ความสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว' หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างด้านการทำงานและด้านที่ไม่ใช่การทำงานในชีวิตของบุคคล ซึ่งการบรรลุความสมดุลที่น่าพอใจระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวมักจะเข้าใจกันว่าเป็นการจำกัดด้านหนึ่ง (มักเป็นการทำงาน) เพื่อให้มีเวลาเพิ่มขึ้นสำหรับอีกด้านหนึ่ง

ปริณดา สมควร (2557) ได้สรุปไว้ว่า สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตและการทำงานให้เกิดความสมดุลทั้งในด้านของความต้องการและทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเหมาะสม ลงตัว เกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด และยังสามารถตอบสนองความต้องการของสิ่งที่อยู่รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการนำไปสู่ความสำเร็จและความสุขในการดำเนินชีวิต เช่น การแบ่งเวลาให้กับ ตนเอง ครอบครัว การงาน

เธียรไชย ยักทะวงษ์ และคณะ (2565) ได้สรุปไว้ว่า สมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน คือ สภาวะที่บุคคลสามารถบริหารจัดการรูปแบบในการทำงานให้มีความสอดคล้องกับสภาพการทำงาน สุขภาพ การใช้เวลาว่าง ชีวิตครอบครัวและความรับผิดชอบอื่น ๆ ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และมีความลงตัว ภายใต้สมดุลทางผลประโยชน์ระหว่างองค์กรและตนเอง รวมถึงรักษาความสมดุลของความสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคม

เจตน์ รัตนจีนะ และ พรชัย สทธิศรัณย์กุล (2559) อธิบายไว้ว่า สมดุลงานและชีวิต หมายถึง การกำหนดเวลาในการดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับงานครอบครัว สังคม และตนเอง

สราวลี แซงแสวง (2559) สรุปไว้ว่า ความสมดุลชีวิตในการทำงาน หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการทั้งเวลาส่วนตัวและเวลาทำงาน ให้มีความกลมกลืนต่อกันและกันทั้งเวลาส่วนตัว

และเวลาทำงาน และไม่ทำให้เกิดข้อขัดแย้งระหว่างกัน เพื่อส่งผลให้เกิดความสมดุลในชีวิตและทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งต่อตัวเอง ครอบครัวและองค์กร

วชิรวิชญ์ แสงโรจน์กิตติคุณ (2564) อธิบายไว้ว่า คำว่า ความสมดุลชีวิตกับการทำงานนั้น มีความหมายแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล เนื่องจากแต่ละบุคคลมีบทบาท ความต้องการ ความรับผิดชอบ ภาระ และหน้าที่ที่แตกต่างกันตามแต่ละช่วงเวลาของชีวิต คนที่ยังโสดไม่มีครอบครัว ซึ่งยังไม่มีภาระอะไรมากนัก อาจมองว่าการทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ของเขาให้กับการทำงานเพื่อสร้างความก้าวหน้าในหน้าที่การงานให้กับชีวิตก็ถือว่า ชีวิตมีความสมดุล ณ ช่วงเวลานั้น ขณะเดียวกันหากเป็นคนที่แต่งงานมีครอบครัวแล้ว การทุ่มเทเวลาให้กับงานเช่นเดิมอาจทำให้ชีวิตขาดสมดุลได้ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนการใช้เวลาให้เหมาะสม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางของแต่ละคนตามบทบาทและเงื่อนไขของชีวิตที่มีความแตกต่างกันไป ดังนั้น ความหมายของสมดุลชีวิตกับการทำงาน จึงหมายถึงความสามารถในการบริหารของแต่ละบุคคล อันสามารถรักษา ดุลยภาพในการจัดสรรบทบาทหน้าที่และภาระความรับผิดชอบของตนที่ดำรงอยู่ท่ามกลางบทบาทที่หลากหลาย ในการดำเนินชีวิตระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวและครอบครัวให้สอดประสานสัมพันธ์กัน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้น มีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดความพึงพอใจในชีวิตและการทำงาน

จรัมพร โห้ลำยอง และ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต (2565) ได้อธิบายไว้ว่า สมดุลชีวิตกับการทำงาน หมายถึง ความสัมพันธ์ทางดุลยภาพในชีวิตของแต่ละบุคคล ระหว่างมิติการทำงานและมิติที่ไม่ใช่การทำงาน ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าสมดุลชีวิตกับการทำงาน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่ใช้ในการทำงานและเวลาที่ใช้เพื่อตนเองและครอบครัว อย่างไรก็ตามความเกี่ยวโยงของมนุษย์ที่มีต่อการทำงานนั้นมีมากกว่าการใช้เวลาทำงานเพียงอย่างเดียว เช่นเดียวกับการใช้ชีวิตที่ลึกซึ้งมากกว่าการให้เวลากับตนเองและครอบครัว การสร้างสมดุลชีวิตกับการทำงานจึงมีความหมายที่ลึกซึ้งมากกว่าเพียงแค่การจัดการเวลาให้เกิดสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิตของตนเองและครอบครัว นิยามของความสมดุลชีวิตกับการทำงานจึงขยายขอบเขตมากกว่าการเพียงการปรับสมดุลทางด้านเวลา และหมายรวมถึง การปรับสมดุลของบุคคลในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปพร้อมกับการปรับสมดุลด้านอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และความรับผิดชอบทั้งในเรื่องงาน ชีวิตและครอบครัว

องค์ประกอบของสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน

Greenhaus et al. (2003) ได้อธิบายว่า สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. สมดุลด้านเวลา (Time balance) การใช้เวลาในบทบาทงานและบทบาทชีวิตและครอบครัวอย่างเท่าเทียมกัน

2. สมดุลด้านการมีส่วนร่วม (Involvement balance) การมีส่วนร่วมทางจิตใจในบทบาทงานและบทบาทชีวิตและครอบครัวในระดับที่เท่าเทียมกัน

3. สมดุลความพึงพอใจ (Satisfaction balance) ความพึงพอใจในบทบาทงานและบทบาทชีวิตและครอบครัวในระดับที่เท่าเทียมกัน

แต่ละองค์ประกอบของสมดุลระหว่างงานและครอบครัวสามารถแสดงถึงสมดุลในเชิงบวกหรือลบก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าระดับของเวลา การมีส่วนร่วม หรือความพึงพอใจนั้นสูงหรือต่ำเท่ากัน

Merrill & Merrill (2003) ได้แบ่งองค์ประกอบของสมดุลชีวิตกับการทำงานเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการทำงาน หมายถึง อาชีพ หรือ หน้าที่การทำงาน ความสมดุลด้านการทำงาน

2. ด้านครอบครัว หมายถึง การสร้างความสุขส่วนบุคคลที่ช่วยผลักดันให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตภายในสังคม และความสุขความสมดุลของชีวิตครอบครัว

3. ด้านเวลา หมายถึง เวลาคือปัจจัยที่สำคัญกับการตัดสินใจในทุก ๆ อย่างของชีวิต ดังนั้นทุกคนจึงต้องทำให้เกิดสมดุลในด้านเวลา

4. ด้านการเงิน หมายถึง เงินเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถที่จะดำรงชีวิตได้ในปัจจุบัน และอนาคต และมีความเกี่ยวข้องกับการทำงาน ครอบครัว และ เวลา เงินจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างสมดุลชีวิต

5. ด้านสติปัญญา เนื่องจากชีวิตของคนเราทุกคนนั้นไม่หยุดนิ่ง สิ่งที่เราควรต้องทำคือ การพัฒนาด้านสติปัญญาและการสร้างสมดุลให้กับชีวิต

ปริณดา สมควร (2557) อธิบายไว้ว่า สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานจะส่งผลดีทั้งกับตัวบุคคลและองค์การที่ทำงาน ทำให้องค์การหลายแห่งมีความตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมให้พนักงานมีสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานที่ดี ดังนั้นการที่พนักงานจะเกิดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานได้ จะมีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์การ การกำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work Life Balance Policy) หรือนโยบายสานสัมพันธ์ครอบครัว(Family Friendly Policy) ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดประเด็นความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานให้เป็นนโยบายระดับองค์การนั้นคือ ผู้จัดการฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคลซึ่งมีหน้าที่ที่จะโน้มน้าวผู้บริหารให้ตระหนักถึงความสำคัญของนโยบายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานและยังต้องสื่อสารให้ผู้บริหารเข้าใจถึงประโยชน์ที่ได้รับแก่องค์การจากนโยบายนี้ รวมทั้งสนับสนุนในเรื่องอื่น ๆ ให้สามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมตามนโยบายที่กำหนดไว้

2. พนักงาน เมื่อองค์การได้กำหนดนโยบายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานแล้ว พนักงานก็จะมีบทบาทในการนำนโยบายไปปฏิบัติให้เกิดความสมดุล โดยประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านเวลากับชีวิต (Time Balance) คือ การให้ความสมดุลด้านเวลากับงานและครอบครัว 2) ด้านการมีส่วนร่วมกับชีวิต (Involvement Balance) คือ การให้ระดับของการมีส่วนร่วมกับงานและครอบครัว และ 3) ด้านความพึงพอใจกับชีวิต (Satisfaction Balance) คือ การมีระดับของความพึงพอใจในงานและครอบครัว

3. ทรัพยากรที่ใช้ในการทำงานและใช้ในชีวิตครอบครัว เช่น ชั่วโมงในการทำงาน ความอิสระในการทำงาน การสนับสนุนจากหัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน ความภาคภูมิใจในงาน และการได้รับการยอมรับ เวลาในการดูแลบุคคลภายในครอบครัว การสนับสนุนจากครอบครัว ญาติพี่น้อง เป็นต้น

จันทิมา คุณกะมุท (2565) ได้อธิบายโดยอ้างอิง Johari et al. (2018) ไว้ว่าองค์ประกอบของความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่

1. ความสมดุลของเวลา
2. ความสมดุลของแรงจูงใจ
3. ความสมดุลของความพึงพอใจในบทบาทของครอบครัวและการงาน

ความขัดแย้งจะเกิดขึ้นหากไม่สามารถรักษาความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานกับชีวิตครอบครัวหรือสิ่งแวดล้อมได้ โดยทั่วไป

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance) ข้างต้น ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาปัจจัยสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance) โดยผู้วิจัยขออ้างอิงทฤษฎีและแนวคิดของ Merrill & Merrill (2003) เพื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบการศึกษาที่เกี่ยวกับปัจจัยด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance) ในการศึกษาวิจัย เรื่อง “อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของ

ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาควบคู่กับการทำงาน" โดยปัจจัยด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance) ที่ศึกษาประกอบด้วย 1. ด้านการทำงาน 2. ด้านครอบครัว 3. ด้านเวลา 4. ด้านการเงิน 5. ด้านสติปัญญา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การบริหารเวลา (Time Management: TM)

ชญมน พละบุญ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยด้านการจัดการในองค์การและการจัดการเวลาต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐบาลขนาดใหญ่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยด้านการจัดการในองค์การและ การจัดการเวลาต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐบาลขนาดใหญ่ในพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่มีจำนวนเตียง 500 เตียงขึ้นไป จำนวน 408 ราย โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ในการเก็บข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าการทดสอบที ค่าการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัย พบว่า พยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีประสบการณ์ในการทำงาน 11 ปีขึ้นไป มีสถานภาพโสด และมีรายได้ต่อเดือน 40,001 บาทขึ้นไป ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า 1) พยาบาลวิชาชีพที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันจะมีประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพไม่แตกต่างกัน 2) ปัจจัยด้านการจัดการภายในองค์การมีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ ด้านคุณภาพของงาน ด้านปริมาณ ด้านเวลา และด้านค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน โดยมีค่าน้ำหนักพยากรณ์ร้อยละ 54.40, 35.60, 28.10 และ 28.20 ตามลำดับของ 3) ปัจจัยด้านการจัดการเวลามีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ ด้านคุณภาพของงาน ด้านปริมาณ ด้านเวลา และด้านค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน โดยมีค่าน้ำหนักพยากรณ์ร้อยละ 60.70, 61.30, 60.60 และ 58.70 ตามลำดับ

ปนัดดา กองมนต์ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การสร้างแบบวัดการบริหารจัดการเวลา (Time Management: TM) สำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อสร้างและหาคุณภาพของแบบวัดการบริหารจัดการเวลา (Time Management : TM) สำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา 2) เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ สำหรับใช้กับแบบวัดการบริหารจัดการเวลา (Time Management: TM) สำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-2 จำนวน 658 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการบริหาร

จัดการเวลา (Time Management: TM) สำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามีลักษณะเป็นแบบวัดเชิงพฤติกรรมประมาณค่า 5 ระดับ รวมจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 38 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส้มประสิทธิ์การกระจาย ความเบ้ ความโด่ง เปอร์เซ็นไทล์ คะแนนมาตรฐานทีแบบแจกแจงปกติ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โปรแกรม Mplus และโปรแกรม Microsoft Office Excel ผลการวิจัยพบว่า 1. แบบวัดการบริหารจัดการเวลา (Time Management : TM) สำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านการตระหนักถึงเป้าหมายของการทำงาน 2) ด้านการวางแผนการใช้เวลา 3) ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ 4)ด้านการประเมินการใช้เวลา และ 5) ด้านการปรับปรุงการใช้เวลา ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 10 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 1) การทำความเข้าใจกับงาน 2) การกำหนดเป้าหมายของงาน 3) การกำหนดเวลาในการทำงาน 4) การจัดลำดับความสำคัญของงาน 5) การปฏิบัติงานตามแผนที่ได้วางไว้ 6) การจัดการกับปัญหาและอุปสรรค 7) การติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินงาน 8) การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น 9) การดำเนินการแก้ไขในการจัดการเวลาและ 10) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 38 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC อยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.42 ถึง 0.78 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.937 และแบบวัดมีความตรงเชิงโครงสร้าง (Chi-squared = 31.625, df =22, p–value = 0.084, RMSEA = 0.045, CFI = 0.992, TLI = 0.984 และ SRMR = 0.028) 2. เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local Norms) ของแบบวัดการบริหารจัดการเวลา (Time Management : TM) สำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ 1) การบริหารจัดการเวลาสูง เมื่อมีคะแนน 162 คะแนนขึ้นไป (≥ T57), 2)การบริหารจัดการเวลาค่อนข้างสูงเมื่อมีคะแนนตั้งแต่ 152-161 คะแนน (T50 – T56), 3)การบริหารจัดการเวลาปานกลาง เมื่อมีคะแนนตั้งแต่ 139-151 คะแนน (T42 – T49), และ4)การบริหารจัดการเวลาต่ำ เมื่อมีคะแนนน้อยกว่า 139คะแนน (น้อยกว่า T42)

สัจจาภรณ์ แสนคำ และคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลากับความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติ การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการรับรู้เกี่ยวกับการจัดการเวลา 2) ศึกษาความสัมพันธ์ของการจัดการเวลาและความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติจำนวน 315 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์และการวิเคราะห์

การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการรับรู้เกี่ยวกับการจัดการเวลาสูงสุดคือ การกำหนดเป้าหมาย (mean = 3.75) อยู่ในระดับมาก และต่ำสุดคือ การวิเคราะห์ปัญหา (mean = 3.14) อยู่ในระดับมาก 2) การดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้และการประเมินผลการใช้เวลามีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05

Arumugam et al. (2020) ได้ศึกษาเรื่อง The importance of time management for the successful of teenagers' in education: An overview การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงพลวัตระหว่างทักษะการจัดการเวลากับผลกระทบที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของวัยรุ่น การจัดการเวลาเป็นปัจจัยที่มีคุณค่าและอาจส่งผลต่อประสิทธิภาพและความสำเร็จโดยรวมของบุคคล อย่างไรก็ตาม ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับวิธีที่บุคคลจัดการเวลาให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันหรือให้สอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมและบรรยากาศที่ดีจะส่งผลเชิงบวกต่อวัยรุ่น การจัดการเวลาที่ดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นในการประสบความสำเร็จ แต่บางคนไม่มีทักษะการจัดการเวลาที่ดีซึ่งส่งผลเสียต่อชีวิตและการเรียนของพวกเขา การใช้เวลาของวัยรุ่นในสถาบันการศึกษาระดับสูงมีความสัมพันธ์กับกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมต่าง ๆ ของพวกเขา การจัดการเวลาของพวกเขายังสามารถส่งผลต่อระดับความเครียดเนื่องจากพวกเขาต้องรับมือกับงานและความสำเร็จส่วนบุคคล ในเรื่องนี้ สมมติฐานได้รับการวิเคราะห์ว่าพวกเขาจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดในการบรรลุมาตรฐานทางการศึกษา ในขณะเดียวกันมีปัจจัยที่มีนัยสำคัญในพฤติกรรมและทัศนคติที่ส่งผลต่อการจัดการเวลา ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของวัยรุ่นแม้ว่าความสัมพันธ์จะอ่อนก็ตาม การวางแผนเวลาเป็นตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุด

การบริหารความเครียด (Stress management)

วัตตภรณ์ เอี่ยมปาน (2565) ได้ศึกษาเรื่องความแตกต่างด้านประชากรศาสตร์ของพนักงานเจเนอเรชั่นเอ็กซ์ (Generation X) ที่มีผลต่อเรื่องความเครียดในการทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างของปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของพนักงานเจเนอเรชั่นเอ็กซ์ (Generation X) ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีความเครียดในการทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) เป็นการวิจัย เชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด ได้แก่ กลุ่มพนักงานบริษัทที่ทำงานจากที่บ้าน (Work From Home) โดยมีช่วงอายุ เจเนอเรชั่นเอ็กซ์ (Generation X) ตั้งแต่ 41-57 ปี และอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน

ทั้งสิ้น 385 คน และทำการประมวลผลและวิเคราะห์ค่าสถิติตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ผลการวิจัยพบว่า อาชีพของพนักงานเจเนอเรชั่น เอ็กซ์ (Generation X) ที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) แตกต่างกัน ในด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพและด้านโครงสร้างนโยบายและบรรยากาศขององค์การ รายได้ของพนักงานเจเนอเรชั่นเอ็กซ์ (Generation X) ที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) แตกต่างกัน ในด้านความสัมพันธ์ในที่ทำงาน อายุของพนักงานเจเนอเรชั่นเอ็กซ์ (Generation X) ที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) แตกต่างกัน ในด้านโครงสร้างนโยบายและบรรยากาศขององค์การ และระดับตำแหน่งของพนักงานเจเนอเรชั่นเอ็กซ์ (Generation X) ที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) แตกต่างกัน ในด้านลักษณะการทำงาน และด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ

จันทรา อุ้ยเอ้ง และ วรรณกร พลพิชัย (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษา 1) ความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) วิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 3,223 คน และสุ่มตัวอย่างได้ทั้งสิ้น 356 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วนประชากรนักเรียนในแต่ละโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ t – test, F – test และ LSD โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ผลการศึกษาว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 52.1 นักเรียนที่มีเพศ แผนการเรียน ระดับการศึกษาของบิดาที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และนักเรียนมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง ส่วนแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับต่ำ

Ganapathi et al. (2023) ได้ศึกษาเรื่อง Impact of Work-Life Balance and Stress Management on Job Satisfaction among the Working Women in Higher Educational Institutions in Namakkal District การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลกระทบของสมดุลชีวิตการทำงานและการจัดการความเครียดต่อความพึงพอใจในงานของผู้หญิงที่ทำงานในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตนามักกัล รวมถึงการเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องสมดุลชีวิตการทำงานและการจัดการความเครียดในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา ประเมินสภาพ

การทำงานของผู้หญิง โดยมุ่งเน้นไปที่ความสุขของพวกเขา การสร้างขอบเขต และสำรวจคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างพนักงานหญิงกับเพื่อนร่วมงานภายในสถาบันนี้ การศึกษานี้ใช้แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ เช่น กรณีศึกษา หนังสือ วารสาร บทความ และการค้นหาออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่าการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพช่วยให้บุคคลรู้สึกดีกับตนเอง ซึ่งเพิ่มแรงจูงใจและความมั่นใจ โดยผู้หญิงต้องรู้เทคนิคในการจัดการครอบครัวและงานที่กำลังดำเนินอยู่ โดยการรักษาสุขภาพที่ดีด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย นอนหลับสนิท สร้างเครือข่ายสังคมที่เป็นมิตร ฟังเพลง อ่านหนังสือ มีความคิดเชิงบวก

สมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)

วชิรวิชญ์ แสงโรจน์กิตติคุณ (2564) วชิรวิชญ์ แสงโรจน์กิตติคุณ และ อรพินทร์ ชูชม. (2564) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาซึ่งทำงานควบคู่กับการเรียนจำนวน 400 คน จากมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 4 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดชนิดมาตรประเมินค่า 6 ระดับ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าระหว่าง .808 ถึง .935 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย สถิติพื้นฐานใช้พรรณนาข้อมูลเบื้องต้น และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยที่ได้คือ ตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (β = .235) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (β = .212) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (β = .172) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (β = .138) ตามลำดับ โดยตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลและตัวแปรปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในด้านรวมได้ร้อยละ 32.6

จันทิมา คุณกะมุท (2565) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลลัพธ์ของความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศเจนเนอเรชั่นวายบริษัทเอกชนเขตกรุงเทพมหานคร การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและผลลัพธ์ของความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศเจนเนอเรชั่นวายบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นของระบบการทำงานที่ยืดหยุ่น การรับรู้การสนับสนุนของผู้บังคับบัญชา แรงจูงใจในการทำงาน ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน คุณภาพชีวิตการทำงาน และความพึงพอใจในชีวิตของ

พนักงานเจนเนอเรชั่นวายบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลของระบบการทำงานที่ยืดหยุ่น การรับรู้การสนับสนุนของผู้บังคับบัญชาและแรงจูงใจในการทำงานที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานเจนเนอเรชั่นวายบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร 3) เพื่อศึกษาอิทธิพลของความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน และความพึงพอใจในชีวิตของพนักงานเจนเนอเรชั่นวายบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศเจนเนอเรชั่นวาย บริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 410 คน ผลการวิจัยพบว่า ระดับความคิดเห็นของตัวแปรทั้ง 6 ตัวนั้นอยู่ในระดับปานกลางทุกตัว และผลการศึกษาสมมติฐานพบว่ามีการยอมรับ 4 สมมติฐาน คือ ระบบการทำงานที่ยืดหยุ่น,แรงจูงใจในการทำงานมีอิทธิพลเชิงบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานและความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีอิทธิพลเชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิตคุณภาพชีวิตการทำงาน และไม่ยอมรับ 1 สมมติฐาน คือ การรับรู้การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชามีอิทธิพลเชิงบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ผลการวิเคราะห์แบบจำลองสมการโครงสร้างจากการใช้โปรแกรม AMOS มีค่าผลของแบบจำลองที่เหมาะสมซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ CMIN/df = 2.948, CFI = 0.952, RMR =0.038, RMSEA = 0.069

Hsu et al. (2019) ได้ศึกษาเรื่อง Long Hours' Effects on Work-Life Balance and Satisfaction การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างชั่วโมงการทำงาน ความพึงพอใจในงาน และสมดุลระหว่างชีวิตและงานนั้นสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานหรือไม่ นอกจากนี้ ยังมีการทดสอบว่าการรับรู้ถึงการควบคุมเวลาอย่างมีประสิทธิภาพช่วยปรับผลกระทบของชั่วโมงการทำงานและความเครียดจากการทำงานหรือไม่ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม ในการเก็บข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 369 คน ที่ทำงานในอุตสาหกรรมเทคโนโลยีขั้นสูงและธนาคาร จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานกับความเครียดจากการทำงานและสมดุลระหว่างชีวิตและงาน รวมถึงระหว่างความเครียดจากการทำงานกับสมดุลระหว่างชีวิตและงานและความพึงพอใจในงาน นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างชั่วโมงการทำงานกับความเครียดจากการทำงานยังแสดงให้เห็นในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับการควบคุมเวลา ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการให้พนักงานมีการควบคุมชั่วโมงการทำงานที่เหมาะสมมากขึ้น

ข้อมูลเกี่ยวกับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยที่นำมาศึกษา

จาก 3 กลุ่มมหาวิทยาลัย ที่มีการสุ่มโดยวิธีจับสลากได้กลุ่มตัวอย่าง 8 มหาวิทยาลัย มีรายละเอียด ดังนี้

กลุ่มที่ 1 มหาวิทยาลัยของรัฐ ได้แก่

1.1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตั้งอยู่ที่ ถนนอโศกมนตรี เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร มีหลักสูตรปริญญาโทหลากหลายมากกว่า 100 หลักสูตร ครอบคลุมทั้งด้านสังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ การศึกษา สุขภาพ และเทคโนโลยี ซึ่งรวมถึงหลักสูตรภาษาไทยและหลักสูตรนานาชาติ

1.2 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ตั้งอยู่ที่ ถนนฉลองกรุง แขวงลาดกระบัง เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เปิดสอนหลักสูตรปริญญาโทมากกว่า 100 หลักสูตร ครอบคลุมหลากหลายสาขาวิชา และเน้นการพัฒนานวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1.3 สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ตั้งอยู่ที่ ถนนเสรีไทย เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เปิดสอนหลักสูตรปริญญาโทหลากหลายสาขา ครอบคลุมทั้งด้านการพัฒนาการบริหาร การจัดการภาครัฐ และการวิจัย โดยมีมากกว่า 30 หลักสูตร ซึ่งเน้นการพัฒนาความรู้ที่ทันสมัยและสามารถปรับใช้ได้ในหลายบริบท ทั้งภาครัฐและเอกชน

กลุ่มที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน ได้แก่

2.1 มหาวิทยาลัยรังสิต ตั้งอยู่ที่ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี เปิดสอนหลักสูตรปริญญาโทมากกว่า 50 หลักสูตร ครอบคลุมหลากหลายสาขาวิชา ตั้งแต่วิทยาศาสตร์ การแพทย์ บริหารธุรกิจ ศิลปศาสตร์ และเทคโนโลยี โดยมีการออกแบบหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดและการพัฒนาทางวิชาการ

2.2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ตั้งอยู่ที่ ถนนเลียบคลองทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร เปิดสอนหลักสูตรปริญญาโทมากกว่า 10 หลักสูตร ครอบคลุมหลายสาขาวิชาที่ตอบสนองต่อความต้องการของตลาดแรงงานและการพัฒนาวิชาชีพต่าง ๆ

2.3 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ตั้งอยู่ที่ ถนนวิภาวดีรังสิต เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร มีหลักสูตรปริญญาโทมากกว่า 20 หลักสูตร ครอบคลุมหลากหลายสาขาวิชา โดยเน้นการพัฒนาความรู้และทักษะที่ตอบสนองความต้องการในภาคธุรกิจและอุตสาหกรรม

กลุ่มที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่

3.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ตั้งอยู่ที่ ถนนอู่ทองนอก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีหลักสูตรปริญญาโทมากกว่า 30 หลักสูตร ครอบคลุมหลากหลายสาขาวิชา ตั้งแต่วิทยาศาสตร์ การศึกษา บริหารธุรกิจ และเทคโนโลยี

3.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ตั้งอยู่ที่ ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร เปิดสอนหลักสูตรปริญญาโทในหลากหลายสาขาวิชา มีจำนวนหลักสูตรมากกว่า 15 หลักสูตร ที่ออกแบบให้เหมาะกับการพัฒนาทักษะเชิงวิชาชีพและการพัฒนาชุมชน

ข้อมูลจากสำนักงานปลัด กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม แสดงจำนวนผู้สำเร็จการศึกษาของมหาวิทยาลัยทั้ง 8 มหาวิทยาลัยที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ ย้อนหลัง 5 ปี ตั้งแต่ปี 2562 ถึง 2566 ไว้ดังนี้

ตาราง 1 แสดงจำนวนผู้สำเร็จการศึกษา

กลุ่มมหาวิทยาลัย	ชื่อมหาวิทยาลัย	จำนวนผู้สำเร็จการศึกษา (คน)				
		2566	2565	2564	2563	2562
มหาวิทยาลัยของรัฐ	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	679	527	399	374	163
	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง	472	371	412	542	386
	สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์	911	1,399	1,864	1,742	2,012
มหาวิทยาลัยเอกชน	มหาวิทยาลัยรังสิต	325	385	143	39	63
	มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี	818	538	380	487	281
	มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย	371	629	588	533	539
มหาวิทยาลัยราชภัฏ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	455	237	299	148	184
	มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา	120	47	83	69	96

ตาราง 2 แสดงรายชื่อบทความอ้างอิงที่อ้างอิงภายในหัวข้อ

	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับประชากรศาสตร์	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา (Time Management)	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารความเครียด (Stress management)	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
กนกวรรณ ปรีดิ์เปรม (2567)		✓			
เกตุวดี สมบูรณ์ทวี และ มณียา สายสนิท (2564)	✓				
กฤติยา แก้วมณี (2562)			✓		
จันทรา อุ้ยเอ้ง และ วรรณกร พลพิชัย (2561)			✓		✓
จันทิมา คุณกะมุท (2565)				✓	✓
จรัมพร โห้ลำยอง และ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต (2565)				✓	
เจตน์ รัตนจีนะ และ พรชัย สทธิศรัณย์กุล (2559)				✓	
ชญมน พละบุญ (2563)					✓
นพพงศ์ เกิดเงิน และคณะ (2564)	✓				
เธียรไชย ยักทะวงษ์ และคณะ (2565)				✓	
ปนัดดา กองมนต์ (2565)		✓			✓
ปริณดา สมควร (2557)				✓	
ราชบัณฑิตยสถาน (2566)		✓	✓	✓	
พนิดา แก้วชนิด และ ภูมินันท์บัวงาม (2566)		✓			
พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม และ มนัสวี ศรีนนท์ (2561)		✓			
ภูมิฐาน รังคกลูนุวัฒน์ (2562)		✓			
วชิรวิชญ์ แสงโรจน์กิตติคุณ (2564)				✓	✓
วัตตภรณ์ เอี่ยมปาน (2565)			✓		✓
ศรัณย์ ศรีคำ และคณะ (2557)	✓				
สัจจาภรณ์ แสนคำ และคณะ (2563)					✓
สราวลี แซงแสวง (2559)				✓	

ตาราง 2 (ต่อ)

	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับประชากรศาสตร์	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารเวลา (Time Management)	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารความเครียด (Stress management)	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
สัญญา เคณาภูมิ และ เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร (2560)		✓			
หัฏฐกรณ์ แก่นท้าว (2564)		✓			
อุทัย ภูคดหิน และคณะ (2565)			✓		
อรรถชัย จันโททัย และ สุรีรัตน์ อินทร์หม้อ (2562)	✓				
Aeon & Aguinis (2017)		✓			
Arumugam et al. (2020)					✓
Carver et al. (1989)			✓		
Cox (1978)	✓				
Dickson & Ogar (2021)		✓			
Ganapathi et al. (2023)					✓
Greenhaus et al. (2003)				✓	
Hsu et al. (2019)					✓
Kelliher et al. (2019)				✓	
Lazarus & Folkman (1984)			✓		
Lunenburg (2011)		✓			
Merrill & Merrill (2003)				✓	
Mfondoum et al. (2019)		✓			
Michie (2002)			✓		
Onodugo (2014)		✓			
Rabindarang et al. (2014)	✓				
Selye (1956)			✓		
Smith and Segal (1982)			✓		

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างและทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ประชากรวัยทำงานที่เคยศึกษาระดับปริญญาโทไม่เกิน10ปี (ปี 2559 - 2568) หรือ อยู่ระหว่างศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท (มีสถานภาพเป็นนักศึกษาอยู่ในปัจจุบัน) ในมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลควบคู่กับการทำงาน ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยของรัฐ มหาวิทยาลัยเอกชน และมหาวิทยาลัยราชภัฏ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชากรวัยทำงานที่เคยศึกษาระดับปริญญาโทมาไม่เกิน 10 ปี (2559 ถึง 2568) หรือ อยู่ระหว่างศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท (มีสถานภาพเป็นนักศึกษาอยู่ในปัจจุบัน) ในมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยของรัฐ มหาวิทยาลัยเอกชน และมหาวิทยาลัยราชภัฏ ควบคู่กับการทำงาน ซึ่งมีจำนวนมากและผู้วิจัยไม่สามารถหาจำนวนประชากรที่แน่นอนได้ โดยคำนวณจากสูตรกรณีไม่ทราบจำนวนประชากรของ Khazanie (1996 อ้างถึงในละเอียด ศิลาน้อย, 2560) เพื่อการศึกษาวิจัยค่าเฉลี่ยประชากรโดยที่ไม่ทราบจำนวนประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดตัวอย่าง 385 คน และเพิ่มจำนวนตัวอย่างอีก 15 คน รวมขนาดตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับ 400 คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาและจัดทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยผู้วิจัยเลือกตามกลุ่มมหาวิทยาลัยที่มีความแตกต่างกัน 3 กลุ่ม ได้ดังนี้

1.1 มหาวิทยาลัยของรัฐ

1.2 มหาวิทยาลัยเอกชน

1.3 มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการจับสลาก (Lottery) ผู้วิจัยจับสลากเลือกมหาวิทยาลัยตามกลุ่มมหาวิทยาลัย 3 กลุ่มซึ่งประกอบด้วย มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเอกชน 3 มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยราชภัฏ 2 มหาวิทยาลัย รวมทั้งสิ้น 8 มหาวิทยาลัย ได้ดังนี้

2.1 มหาวิทยาลัยของรัฐ ได้แก่

2.1.1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2.1.2 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

2.1.3 สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

2.2 มหาวิทยาลัยเอกชน ได้แก่

2.2.1 มหาวิทยาลัยรังสิต

2.2.2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

2.2.3 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

2.3 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่

2.3.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

2.3.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

3. การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) โดยกำหนดโควตามหาวิทยาลัยทั้ง 8 มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยละ 50 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 400 คน

4. สุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) เป็นการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบสะดวกตามความเต็มใจของผู้ที่จะให้ข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามที่มหาวิทยาลัยทั้ง 8 แห่ง และเก็บเพิ่มเติมผ่านช่องออนไลน์ (Line, Google forms) ด้วยการส่ง Link แบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจนครบตามจำนวนที่ต้องการ คือ 400 คน

การสร้างและทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คำถามคัดกรองผู้ตอบแบบสอบถาม (Screening Questions) คำถามจะเป็นลักษณะคำถามปลายปิด (Close-ended Questions) ให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว จำนวน 3 ข้อ ดังนี้

1. ท่านเคยศึกษาระดับปริญญาโทในช่วงย้อนหลังไม่เกิน 10 ปี (ปี 2559 - 2568) หรือ อยู่ระหว่างศึกษาต่อในระดับปริญญาโท (Nominal Scale) โดยมีคำตอบให้เลือก 2 ตัวเลือก (Two-Way Question) ได้แก่

1.1 ใช่

1.2 ไม่ใช่

2. ในระหว่างที่ท่านศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ท่านได้ทำงานควบคู่ไปกับการเรียนด้วย (Nominal Scale) โดยมีคำตอบให้เลือก 2 ตัวเลือก (Two-Way Question) ได้แก่

2.1 ใช่

2.2 ไม่ใช่

3. มหาวิทยาลัยที่ท่านศึกษาระดับปริญญาโท เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale) โดยมีคำตอบให้เลือกหลายตัวเลือก (Multiple Choices Question) ได้แก่

3.1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3.2 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

3.3 สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

3.4 มหาวิทยาลัยรังสิต

3.5 มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

3.6 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

3.7 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

3.8 มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

3.9 มหาวิทยาลัยอื่น

ส่วนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม คำถามจะเป็นลักษณะคำถามปลายปิด (Close-ended Questions) ให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว จำนวน 7 ข้อ ดังนี้

1. เพศ (Gender) เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale) โดยมีคำตอบให้เลือก 2 ตัวเลือก (Two-Way Question) ได้แก่

1.1 ชาย

1.2 หญิง

1.3 LGBTQIA+

2. อายุ (Age) เป็นการวัดระดับข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale) ซึ่งมีคำตอบให้เลือกหลายตัวเลือก (Multiple Choices Question) ได้แก่

2.1 21 – 30 ปี

2.2 31 – 40 ปี

2.3 41 - 50 ปี

2.4 51 – 60 ปี

3. สถานภาพสมรส เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale) โดยมีคำตอบให้เลือกหลายตัวเลือก (Multiple Choices Question) ได้แก่

3.1 โสด

3.2 สมรส / อยู่ด้วยกัน

3.3 หม้าย / หย่าร้าง / แยกกันอยู่

4. ภาระครอบครัว เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale) โดยมีคำตอบให้เลือก 2 ตัวเลือก (Two-Way Question) ได้แก่

4.1 มี

4.2 ไม่มี

5. อาชีพ เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale) โดยมีคำตอบให้เลือกหลายตัวเลือก (Multiple Choices Question) ได้แก่

5.1 พนักงานบริษัท

5.2 ข้าราชการ – พนักงานรัฐวิสาหกิจ

5.3 เจ้าของธุรกิจ / ธุรกิจส่วนตัว

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน เป็นการวัดระดับข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale) ซึ่งมีคำตอบให้เลือกหลายตัวเลือก (Multiple Choices Question) ได้แก่

6.1 ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท

6.2 15,001-30,000 บาท

6.3 30,001-45,000 บาท

6.4 45,001-60,000 บาท

6.5 มากกว่า 60,000 บาท

7. ประสบการณ์ในการทำงาน เป็นการวัดระดับข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale) ซึ่งมีคำตอบให้เลือกหลายตัวเลือก (Multiple Choices Question) ได้แก่

7.1 1 - 3 ปี

7.2 4 - 6 ปี

7.3 7 - 9 ปี

7.4 10 ปี ขึ้นไป

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริหารเวลา ได้แก่

1. การวิเคราะห์เวลา
2. การวางแผน
3. การตั้งเป้าหมาย
4. การจัดลำดับความสำคัญ
5. การกำหนดตารางเวลา
6. การจัดระเบียบ
7. การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น

ส่วนที่ 3 นี้เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าคำตอบ (Rating scale method: Likert scale questions) ซึ่งจัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale) โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 5 ระดับดังนี้

เป็นประจำ	5 คะแนน
บ่อยครั้ง	4 คะแนน
บางครั้ง	3 คะแนน
นานๆครั้ง	2 คะแนน
แทบไม่เคย	1 คะแนน

ระดับการให้คะแนนเฉลี่ยของแต่ละระดับชั้นในการแปรผล โดยใช้สูตรคำนวณช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้

จากสูตร ความกว้างของอันตรภาคชั้น $= \frac{\text{ข้อมูลที่ค่าสูงสุด-ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$

แทนค่าจากสูตร $= \frac{5 - 1}{5}$

$= 0.8$

ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถกำหนดได้ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.21-5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริหารเวลาในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.41-4.20 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริหารเวลาในระดับดี

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.61-3.40 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริหารเวลาในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.81-2.60 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริหารเวลาในระดับไม่ดี

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.80 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริหารเวลาในระดับไม่ดีอย่างมาก

ในส่วนที่ 3 ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามมาจาก (ปนัดดา กองมนต์, 2565)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริหารความเครียด ได้แก่

1. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา
2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์
3. การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี

ส่วนที่ 4 นี้เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าคำตอบ (Rating scale method: Likert scale questions) ซึ่งจัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale) โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 5 ระดับดังนี้

เป็นประจำ	5 คะแนน
บ่อยครั้ง	4 คะแนน
บางครั้ง	3 คะแนน
นานๆครั้ง	2 คะแนน

แทบไม่เคย 1 คะแนน

ระดับการให้คะแนนเฉลี่ยของแต่ละระดับชั้นในการแปรผล โดยใช้สูตรคำนวณช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้

$$\text{จากสูตร} \quad \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{ข้อมูลที่ค่าสูงสุด-ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$\text{แทนค่าจากสูตร} = \frac{5 - 1}{5}$$

$$= 0.8$$

ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถกำหนดได้ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.21-5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริหารความเครียดในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.41-4.20 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริหารความเครียดในระดับดี

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.61-3.40 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริหารความเครียดในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.81-2.60 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริหารความเครียดในระดับไม่ดี

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.80 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริหารความเครียดในระดับไม่ดีอย่างมาก

ในส่วนที่ 4 ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามมาจาก (ชุติมา พระโพธิ์, 2558)

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน ได้แก่

1. ด้านการทำงาน
2. ด้านครอบครัว
3. ด้านเวลา
4. ด้านการเงิน
5. ด้านสติปัญญา

ส่วนที่ 5 นี้เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าคำตอบ (Rating scale method: Likert scale questions) ซึ่งจัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale) โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 5 ระดับดังนี้

เป็นประจำ	5 คะแนน
บ่อยครั้ง	4 คะแนน
บางครั้ง	3 คะแนน
นานๆครั้ง	2 คะแนน
แทบไม่เคย	1 คะแนน

ระดับการให้คะแนนเฉลี่ยของแต่ละระดับชั้นในการแปรผล โดยใช้สูตรคำนวณช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้

$$\text{จากสูตร} \quad \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{ข้อมูลที่ค่าสูงสุด-ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$\text{แทนค่าจากสูตร} = \frac{5 - 1}{5}$$

$$= 0.8$$

ดังนั้น เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถกำหนดได้ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.21-5.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมด้านสมดุลชีวิตและการทำงานในระดับดีมาก
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.41-4.20	หมายถึง	มีพฤติกรรมด้านสมดุลชีวิตและการทำงานในระดับดี
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.61-3.40	หมายถึง	มีพฤติกรรมด้านสมดุลชีวิตและการทำงานในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.81-2.60	หมายถึง	มีพฤติกรรมด้านสมดุลชีวิตและการทำงานในระดับไม่ดี
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.80	หมายถึง	มีพฤติกรรมด้านสมดุลชีวิตและการทำงานในระดับไม่ดีอย่างมาก

ในส่วนที่ 5 ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามมาจาก (สราวลี แซงแสวง, 2559)

การสร้างและทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) จากตำรา เอกสาร วารสาร บทความออนไลน์ บทความงานวิจัย วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางวิชาการ และข้อมูลจากในอินเทอร์เน็ตเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนของเนื้อหา และปรับปรุง แก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา (Content Validation)

3. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ที่ได้นี้นำไปแจกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 ชุด เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลมาใช้ในการศึกษาและวิจัย

ขั้นตอนในการทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ทดสอบแบบสอบถามด้วยการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานจำนวนทั้งหมด 40 คน และตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามโดยการใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (Coefficient of Alpha) ของครอนบัค (Cronbach) (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546) โดยผลของค่าอัลฟ่าที่ได้ แสดงถึงระดับความคงที่ของแบบสอบถาม ซึ่งมีค่าตั้งแต่ 0 ถึง 1 โดยกำหนดให้แบบสอบถามจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าที่ยอมรับได้ไม่ต่ำกว่า 0.7 (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546) จึงแสดงว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อมั่นสูง

ผลค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค ในแต่ละด้านมีค่าดังนี้

ปัจจัยด้านการบริหารเวลา

การวิเคราะห์เวลา	เท่ากับ	0.776
การวางแผน	เท่ากับ	0.742
การตั้งเป้าหมาย	เท่ากับ	0.710
การจัดลำดับความสำคัญ	เท่ากับ	0.786
การกำหนดตารางเวลา	เท่ากับ	0.794
การจัดระเบียบ	เท่ากับ	0.766
การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น	เท่ากับ	0.787

ปัจจัยด้านการบริหารความเครียด

การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา	เท่ากับ	0.727
การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	เท่ากับ	0.815
การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี	เท่ากับ	0.917

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Method) เพื่อศึกษาข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งลักษณะของแหล่งข้อมูลที่ใช้ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ชุด จากการแจกแบบสอบถามให้กับประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน 8 มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา และเก็บเพิ่มเติมผ่านช่องออนไลน์ (Line, Google forms) ด้วยการส่ง Link แบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจนครบตามจำนวนที่ต้องการ คือ 400 คน

2. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นการศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น ปริญญานิพนธ์ วิทยานิพนธ์ แหล่งข้อมูลทางอินเตอร์เน็ต และเอกสารอื่น ๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและวิจัยครั้งนี้

การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับมาจากกลุ่มตัวอย่างเรียบร้อยแล้ว จะดำเนินการดังขั้นตอนต่อไปนี้

1. การตรวจสอบข้อมูล (Ending) เป็นการตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของแบบสอบถาม โดยแยกแบบสอบถามที่ไม่ถูกต้องและไม่สมบูรณ์ออกก่อนนำแบบสอบถามไปวิเคราะห์

2. การลงรหัสข้อมูล (Coding) เป็นการนำแบบสอบถามที่ถูกต้องและสมบูรณ์มาลงรหัสตามที่กำหนด เพื่อนำไปประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

3. การประมวลผลข้อมูล (Processing) เป็นการนำข้อมูลที่ลงรหัสแล้ว มาบันทึกลงในคอมพิวเตอร์ เพื่อประมวลผลข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS คำนวณค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าสถิติพื้นฐานทั่วไป ประกอบด้วย

1. ค่าร้อยละ (Percentage) (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546)

$$\text{Percentage} = \frac{f \times 100}{n}$$

เมื่อ f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นร้อยละ

n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด (ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง)

2. ค่าเฉลี่ย (Arithmetic mean) (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2550)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2546)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{n}(X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

X_i แทน ข้อมูลประชากรจำนวน n หน่วย

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

4. ค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูล (Reliability of the Test) โดยวิธีครอนบัคอัลฟ่า (Cronbach's alpha) (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2546)

$$\text{Cronbach's Alpha } (\alpha) = \frac{k\overline{\text{covariance}}/\overline{\text{variance}}}{1+(k-1)\overline{\text{covariance}}/\overline{\text{variance}}}$$

เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อถือของเครื่องมือ

k แทน จำนวนคำถาม

$\overline{\text{covariance}}$ แทน ค่าเฉลี่ยของค่าแปรปรวนร่วมระหว่างคำถามต่าง ๆ

$\overline{\text{variance}}$ แทน ค่าเฉลี่ยของค่าแปรปรวนของคำถาม

เกณฑ์การแปลผล ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือจะอยู่ระหว่าง 0.00-1.00 ยิ่งใกล้ 1.00 ยิ่งมีความเชื่อมั่นสูง

เกณฑ์การแปลผลความเชื่อมั่น (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546)

0.00-0.20 ความเชื่อมั่นต่ำมาก/ไม่มีเลย

0.21-0.40 ความเชื่อมั่นต่ำ

0.41-0.70 ความเชื่อมั่นปานกลาง

0.71-1.00 ความเชื่อมั่นสูง

5. ค่าสถิติที (T-Test) ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างการหาค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2546)

$$t = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution

$\overline{X}_1$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1

$\overline{X}_2$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 2

S_1^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1

S_2^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2

n_1 แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ 1

n_2 แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ 2

6. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) กรณีความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างเท่ากัน (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546)

ตาราง 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างประชากร	k - 1	SS_b	$MS_b = \frac{ss_b}{k-1}$	$\frac{MS_b}{MS_w}$
ภายในประชากร	n – k	SS_w	$MS_w = \frac{SS_w}{n-k}$	
รวม	n - 1	S		

เมื่อ k แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่นำมาทดสอบสมมติฐาน

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน F-distribution

SS_b แทน ผลรวมกำลังสองระหว่างกลุ่ม

k – 1 แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระระหว่างกลุ่ม

SS_w แทน ผลรวมกำลังสองภายในกลุ่ม

n – k แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระภายในกลุ่ม

MS_b แทน ค่าประมาณของความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

MS_w แทน ค่าประมาณของความแปรปรวนภายในกลุ่ม

กรณีพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 หรือ ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้สูตรตามวิธี Lest Significant Difference (LSD) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยประชากร (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546)

$$LSD = t_{1-\frac{\alpha}{2};\, n-k}\sqrt{MSE\left[\frac{1}{n_i}+\frac{1}{n_j}\right]}$$

โดยที่ $n_i \neq n_j$

$R = n - k$

เมื่อ LSD แทน ค่าผลต่างนัยสำคัญที่คำนวณได้สำหรับประชากรกลุ่มที่ i และ j

MES แทน ค่า Mean Square Error จากตารางวิเคราะห์ ความแปรปรวน

k แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดสอบ

n แทน จำนวนข้อมูลตัวอย่างทั้งหมด

$\propto$ แทน ค่าความเชื่อมั่น

กรณีค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มตัวอย่างไม่เท่ากัน โดยสูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว Brown-Forsythe (B) สามารถเขียนได้ ดังนี้

$$\beta = \frac{MS_B}{MS_W}$$

โดยค่า $WS_W = \sum_{t=1}^{K}\left(1-\frac{n_i}{N}\right)S_i^2$

เมื่อ β แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน Brown-Forsythe

MS_B แทน ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

MS_w แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

K แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N แทน ขนาดประชากร

S_i^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่าง

กรณีพบความต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 หรือ ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้สูตรตามวิธี Dunnett's T3 ดังนี้ (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546)

$$t = \frac{\overline{X_t}-\overline{X_J}}{MS_w\left(\frac{1}{n_i}+\frac{1}{n_j}\right)}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t-distribution

MS_w แทน ค่าความแปรปรวนของความแปรปรวนภายในกลุ่ม

$\overline{X}_t$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง i

$\overline{X}_j$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง j

n_i แทน จำนวนตัวอย่างของกลุ่มที่ i

n_j แทน จำนวนตัวอย่างของกลุ่มที่ j

7. สถิติวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) สมการถดถอยเชิงซ้อนในรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2546)

สามารถเขียนได้ ดังนี้

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_i + \beta_2 X_i + \ldots + \beta_k X_x + \varepsilon$$

เมื่อ Y แทน ตัวแปรตาม

$X_1, X_2, \ldots, X_k$ แทน ตัวแปรอิสระ

β_0 แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยของตัวแปรอิสระตัวที่ i

e แทน ค่าความคาดเคลื่อน

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนทั้งสิ้น 400 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพื้นเชิงพรรณนา ซึ่งประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ประกอบด้วย t-test, One-way ANOVA และ Multiple regression โดยสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้จากกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	หมายถึง	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t-test	หมายถึง	ค่าสถิติในการพิจารณา t-distribution
F-test	หมายถึง	ค่าสถิติในการพิจารณา F-distribution
df	หมายถึง	ระดับขั้นของความเป็นอิสระ
SS	หมายถึง	ผลบวกกำลังสองของคะแนน
MS	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยผลบวกกำลังสองของคะแนน
B	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนดิบ
Beta	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน
S.E.est	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์
R	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณยกกำลังสอง
Adjusted R^2	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณยกกำลังสองที่ปรับค่าแล้ว
p-value	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
*	หมายถึง	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 6 ส่วน ตามลำดับได้แก่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการบริหารเวลา 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการบริหารความเครียด 4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance) 4.5 ผลการทดสอบสมมติฐาน และ 4.6 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพการสมรส ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประสบการณ์ในการทำงาน โดยสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ได้แก่ ค่าความถี่ (จำนวน) และร้อยละ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 4

ตาราง 4 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

(n = 400)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	137	34.3
หญิง	236	59.0
LGBTQIA+	27	6.8
2. อายุ		
21 - 30 ปี	133	33.2
31 – 40 ปี	196	49.0
41 - 50 ปี	71	17.8
51 - 60 ปี	0	0
3. สถานภาพสมรส		
โสด	277	69.3
สมรส / อยู่ด้วยกัน	112	28.0
หม้าย / หย่าร้าง / แยกกันอยู่	11	2.8

ตาราง 4 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. ภาระครอบครัว		
มี	199	49.8
ไม่มี	201	50.2
5. อาชีพ		
พนักงานบริษัท	294	73.5
ข้าราชการ – พนักงานรัฐวิสาหกิจ	55	13.8
เจ้าของธุรกิจ / ธุรกิจส่วนตัว	51	12.8
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท	9	2.3
15,001-30,000 บาท	140	35.0
30,001-45,000 บาท	115	28.7
45,001-60,000 บาท	76	19.0
มากกว่า 60,000 บาท	60	15.0
7. ประสบการณ์ในการทำงาน		
1 - 3 ปี	74	18.5
4 - 6 ปี	90	22.5
7 - 9 ปี	71	17.8
10 ปี ขึ้นไป	165	41.3
สถานภาพสมรสและรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มีค่าร้อยละต่ำกว่า5% จึงขอ Regroup เป็นดังนี้		
3. สถานภาพสมรส		
สมรส/ อยู่ด้วยกัน	112	28.0
โสด/ หม้าย/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่	288	72.0
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท	149	37.3
30,001-45,000 บาท	115	28.7
45,001-60,000 บาท	76	19.0
มากกว่า 60,000 บาท	60	15.0

จากตาราง 4 การวิเคราะห์จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จากกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 400 คน เมื่อพิจารณา ด้านเพศ พบว่าส่วนใหญ่ เพศหญิง จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 รองลงมาเป็นชาย จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.3 และ LGBTQIA+ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8 ตามลำดับ

ด้านอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ อายุ 31 – 40 ปี จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 รองลงมาคือ 21 - 30 ปี จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 33.2 และอายุ 41 - 50 ปี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 17.8 ตามลำดับ

ด้านสถานภาพสมรส พบว่าส่วนใหญ่ โสด/ หม้าย/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 72.00 รองลงมาคือ สมรส/ อยู่ด้วยกัน จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0

ด้านภาระครอบครัว ส่วนใหญ่พบว่า ไม่มี จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 ส่วนคนที่มีภาระครอบครัว มีจำนวน 199 คิดเป็นร้อยละ 49.8

ด้านอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่ อาชีพพนักงานบริษัท จำนวน 294 คน คิดเป็นร้อยละ 73.5 รองลงมาคือ ข้าราชการ – พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 13.8 และสุดท้ายคือ อาชีพเจ้าของธุรกิจ / ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 ตามลำดับ

ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3 รองลงมาคือ 30,001-45,000 บาท จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 รายได้ 45,001-60,000 บาท จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 และรายได้มากกว่า 60,000 บาท จำนวน 60 คิดเป็นร้อยละ 15.0 ตามลำดับ

ด้านประสบการณ์ในการทำงาน พบว่าส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ในการทำงาน 10 ปีขึ้นไป จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 41.3 รองลงมาคือ ประสบการณ์ 4 - 6 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 ประสบการณ์ 1 - 3 ปี จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 และประสบการณ์ 7 - 9 ปี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 17.8 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการบริหารเวลา

การวิเคราะห์ข้อมูลด้านการบริหารเวลา ได้แก่ ด้านการวางแผนการตั้งเป้าหมาย ด้านการจัดลำดับความสำคัญ ด้านการกำหนดตารางเวลา ด้านการจัดระเบียบ และด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น โดยส่วนนี้ใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางที่ 5-12

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา โดยภาพรวม

การบริหารเวลา	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
การวิเคราะห์เวลา	4.49	.475	ดีมาก
การวางแผน	4.48	.476	ดีมาก
การตั้งเป้าหมาย	4.38	.491	ดีมาก
การจัดลำดับความสำคัญ	4.48	.461	ดีมาก
การกำหนดตารางเวลา	4.26	.535	ดีมาก
การจัดระเบียบ	4.26	.512	ดีมาก
การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น	4.08	.663	ดี
ค่าเฉลี่ย	**4.35**	**.382**	**ดีมาก**

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลาโดยภาพรวม พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลาโดยภาพรวม อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.35 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านมีการบริหารเวลาอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ด้านการวิเคราะห์เวลา ด้านการวางแผน ด้านการจัดลำดับความสำคัญ ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการกำหนดตารางเวลา และด้านการจัดระเบียบ มีค่าเฉลี่ย 4.49, 4.48, 4.48, 4.38, 4.26 และ 4.26 ตามลำดับ ส่วนด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 4.08

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการวิเคราะห์เวลา

ด้านที่ 1 การวิเคราะห์เวลา	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านวิเคราะห์และประมาณการเวลาที่ต้องใช้กับงานหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายก่อนเริ่มดำเนินการ	4.51	.609	ดีมาก
2. ท่านวิเคราะห์เวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตโดยไม่ติดปัญหา	4.46	.570	ดีมาก
3. ท่านวิเคราะห์เวลาของงานที่ต้องทำต่อเนื่องกันในแต่ละวันเพื่อให้ท่านทำงานได้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น	4.50	.597	ดีมาก
ค่าเฉลี่ยด้านการวิเคราะห์เวลา	**4.49**	**.475**	**ดีมาก**

จากตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลาด้านการวิเคราะห์เวลา พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลา ด้านการวิเคราะห์เวลาอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.49 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ โดยข้อที่มากที่สุดคือ ท่านวิเคราะห์และประมาณการเวลาที่ต้องใช้กับงานหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายก่อนเริ่มดำเนินการ (ค่าเฉลี่ย = 4.51) รองลงมาคือ ท่านวิเคราะห์เวลาของงานที่ต้องทำต่อเนื่องกันในแต่ละวันเพื่อให้ท่านทำงานได้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น (ค่าเฉลี่ย = 4.50) และสุดท้าย ท่านวิเคราะห์เวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตโดยไม่ติดปัญหา (ค่าเฉลี่ย = 4.46) ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการวางแผน

ด้านที่ 2 การวางแผน	$\overline{X}$	S.D.	**แปลผล**
4. ท่านมีการวางแผนในการทำงานเพื่อจะทำให้ท่านทำงานได้สำเร็จทันเวลา	4.55	.541	ดีมาก
5. ท่านวางแผนการเรียนซึ่งจะช่วยให้ท่านสำเร็จการศึกษาได้ตามหลักสูตร	4.45	.607	ดีมาก
6. ท่านวางแผนการทำกิจกรรมประจำวัน จึงช่วยให้ท่านสามารถติดตามกิจกรรมประจำวันได้ว่าดำเนินงานสำเร็จถึงขั้นตอนใด	4.44	.593	ดีมาก
ค่าเฉลี่ยด้านการวางแผน	**4.48**	**.476**	**ดีมาก**

จากตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลาด้านการวางแผนพบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลา ด้านการวางแผน อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.48 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ สำหรับข้อที่มากที่สุดคือ ท่านมีการวางแผนในการทำงานเพื่อจะทำให้ท่านทำงานได้สำเร็จทันเวลา (ค่าเฉลี่ย = 4.55) ถัดมากคือ ท่านวางแผนการเรียนซึ่งจะช่วยให้ท่านสำเร็จการศึกษาได้ตามหลักสูตร (ค่าเฉลี่ย = 4.45) และน้อยที่สุดคือ ท่านวางแผนการทำกิจกรรมประจำวัน จึงช่วยให้ท่านสามารถติดตามกิจกรรมประจำวันได้ว่าดำเนินงานสำเร็จถึงขั้นตอนใด (ค่าเฉลี่ย = 4.44)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการตั้งเป้าหมาย

ด้านที่ 3 การตั้งเป้าหมาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
7. ท่านตั้งเป้าหมายในการเรียน และ เป้าหมายในการทำงาน เพื่อให้ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจน	4.43	.610	ดีมาก
8. ท่านวางแผนการเรียนและการทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จนเห็นภาพความสำเร็จ	4.40	.621	ดีมาก
9. ท่านตั้งเป้าหมายในระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	4.31	.664	ดีมาก
ค่าเฉลี่ยด้านการตั้งเป้าหมาย	**4.38**	**.491**	**ดีมาก**

จากตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลาด้านการตั้งเป้าหมาย พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลา ด้านการตั้งเป้าหมายอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.38 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ สำหรับข้อที่มากที่สุดคือ ท่านตั้งเป้าหมายในการเรียน และ เป้าหมายในการทำงาน เพื่อให้ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจน (ค่าเฉลี่ย = 4.43) ถัดมาคือ ท่านวางแผนการเรียนและการทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จนเห็นภาพความสำเร็จ (ค่าเฉลี่ย = 4.40) และท่านตั้งเป้าหมายในระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาวเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (ค่าเฉลี่ย = 4.31) ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการจัดลำดับความสำคัญ

ด้านที่ 4 การจัดลำดับความสำคัญ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
10. ท่านมีการจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควรทำก่อน – หลัง เพราะจะทำให้ท่านทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	4.43	.580	ดีมาก
11. ท่านจัดลำดับความสำคัญของงานโดยพิจารณาถึงความสำคัญของงานและความเร่งด่วน	4.51	.539	ดีมาก
12. ท่านเลือกทำงานที่สำคัญ และ เร่งด่วนก่อน เช่น งานที่ไม่สามารถรอได้ หรืองานที่ยากและมีความสำคัญมาก	4.50	.571	ดีมาก
ค่าเฉลี่ยด้านการจัดลำดับความสำคัญ	**4.48**	**.461**	**ดีมาก**

จากตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลาด้านการจัดลำดับความสำคัญ พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลาด้านการจัดลำดับความสำคัญ อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.48 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ สำหรับข้อที่มากที่สุดคือ ท่านจัดลำดับความสำคัญของงานโดยพิจารณาถึงความสำคัญของงานและความเร่งด่วน (ค่าเฉลี่ย = 4.51) ลำดับถัดมาคือ ท่านเลือกทำงานที่สำคัญและ เร่งด่วนก่อน เช่น งานที่ไม่สามารถรอได้ หรืองานที่ยากและมีความสำคัญมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.50) และท่านมีการจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควรทำก่อน – หลัง เพราะจะทำให้ท่านทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 4.43) ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการกำหนดตารางเวลา

ด้านที่ 5 การกำหนดตารางเวลา	$\bar{X}$	S.D.	**แปลผล**
13. ท่านกำหนดตารางเวลาและแบ่งเวลาสำหรับการทำงานและการเรียนได้อย่างเหมาะสม	4.23	.648	ดีมาก
14. ท่านกำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำวัน ประจำสัปดาห์ เพื่อช่วยให้สามารถติดตามการทำงานและการเรียนได้ว่าดำเนินการถึงขั้นตอนใด	4.20	.684	ดี
15. ท่านกำหนดตารางเวลาที่ช่วยให้ท่านสามารถทำงานและสำเร็จการศึกษาได้ตามกำหนด	4.36	.664	ดีมาก
ค่าเฉลี่ยด้านการกำหนดตารางเวลา	**4.26**	**.535**	**ดีมาก**

จากตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลาด้านการกำหนดตารางเวลา พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลาด้านการกำหนดตารางเวลาอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.26 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ ได้แก่ ท่านกำหนดตารางเวลาที่ช่วยให้ท่านสามารถทำงานและสำเร็จการศึกษาได้ตามกำหนด (ค่าเฉลี่ย = 4.36) และ ท่านกำหนดตารางเวลาและแบ่งเวลาสำหรับการทำงานและการเรียนได้อย่างเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 4.23) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับดี คือ ท่านกำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำวัน ประจำสัปดาห์ เพื่อช่วยให้สามารถติดตามการทำงานและการเรียนได้ว่าดำเนินการถึงขั้นตอนใด (ค่าเฉลี่ย = 4.20)

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการจัดระเบียบ

ด้านที่ 6 การจัดระเบียบ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
16. ท่านจัดระเบียบเวลาทั้งการทำงานและเรียน เพื่อให้สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม	4.32	.590	ดีมาก
17. ท่านสามารถทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ ขณะที่รอคอยกิจกรรมที่อยู่ในแผน เนื่องจากท่านมีการจัดระเบียบเวลาที่ดี	4.28	.642	ดีมาก
18. ท่านสามารถจัดการงานที่ไม่คาดคิดที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานได้ เนื่องจากท่านมีการจัดระเบียบเวลาที่ดี	4.19	.670	ดี
ค่าเฉลี่ยด้านการจัดระเบียบ	**4.26**	**.512**	**ดีมาก**

จากตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลาด้านการจัดระเบียบ พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลา ด้านการจัดระเบียบอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.26 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ ได้แก่ ท่านจัดระเบียบเวลาทั้งการทำงานและเรียน เพื่อให้สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 4.32) และท่านสามารถทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ ขณะที่รอคอยกิจกรรมที่อยู่ในแผน เนื่องจากท่านมีการจัดระเบียบเวลาที่ดี (ค่าเฉลี่ย = 4.28) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับดี คือ ท่านสามารถจัดการงานที่ไม่คาดคิดที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานได้ เนื่องจากท่านมีการจัดระเบียบเวลาที่ดี (ค่าเฉลี่ย = 4.19)

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลา ด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น

ด้านที่ 7 การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
19. ท่านบันทึกรายการสิ่งที่ต้องทำเพื่อเตือนตนเองว่าแต่ละวันต้องทำอะไร	4.10	.832	ดี
20. ท่านทบทวนสิ่งที่ท่านทำไม่สำเร็จเพื่อหาแนวทางแก้ไข	4.11	.750	ดี
21. เมื่อท่านต้องการปรับพฤติกรรมในการทำงาน ท่านจะพยายามสร้างกฎข้อบังคับให้แก่ตัวท่านเอง	4.05	.838	ดี
ค่าเฉลี่ยด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น	**4.08**	**.663**	**ดี**

จากตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารเวลาด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลา ด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้นอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 4.08 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อได้แก่ ท่านทบทวนสิ่งที่ท่านทำไม่สำเร็จเพื่อหาแนวทางแก้ไข (ค่าเฉลี่ย = 4.11) รองลงมาคือ ท่านบันทึกรายการสิ่งที่ต้องทำเพื่อเตือนตนเองว่าแต่ละวันต้องทำอะไร (ค่าเฉลี่ย = 4.10) และเมื่อท่านต้องการปรับพฤติกรรมในการทำงาน ท่านจะพยายามสร้างกฎข้อบังคับให้แก่ตัวท่านเอง (ค่าเฉลี่ย = 4.05) ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการบริหารความเครียด

การวิเคราะห์ข้อมูลด้านการบริหารความเครียด ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี โดยส่วนนี้ใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางที่ 13-16

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียด โดยภาพรวม

การบริหารความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา	4.33	.539	ดีมาก
ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	4.37	.545	ดีมาก
ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี	2.52	1.142	ระดับไม่ดี
ค่าเฉลี่ยการบริหารความเครียด	**3.74**	**.501**	**ระดับดี**

จากตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียด โดยภาพรวม พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.74 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.37 และ 4.33 ตามลำดับ ส่วนการบริหารความเครียดในด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52 การแปลผลอยู่ในระดับไม่ดี

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา

ด้านที่ 1 การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา	$\bar{X}$	S.D.	**แปลผล**
22. พยายามที่จะหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา	4.28	.671	ดีมาก
23. ใช้ประสบการณ์ของตนเองในการแก้ไขปัญหา สำหรับปัญหาที่ท่านมีความรู้หรือประสบการณ์	4.37	.596	ดีมาก
24. ขอคำแนะนำจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องนั้น สำหรับปัญหาที่ท่านไม่มีความรู้และประสบการณ์	4.33	.743	ดีมาก
เฉลี่ยด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา	**4.33**	**.539**	**ดีมาก**

จากตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.33 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ ข้อที่มากที่สุดคือ ใช้ประสบการณ์ของตนเองในการแก้ไขปัญหา สำหรับปัญหาที่ท่านมีความรู้หรือประสบการณ์ (ค่าเฉลี่ย = 4.37) รองลงมาคือ ขอคำแนะนำจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องนั้น สำหรับปัญหาที่ท่านไม่มีความรู้และประสบการณ์ (ค่าเฉลี่ย = 4.33) และพยายามที่จะหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา (ค่าเฉลี่ย = 4.28) ตามลำดับ

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

ด้านที่ 2 การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	**แปลผล**
25. หาวิธีลดความเครียด ความกังวลใจ	4.39	.594	ดีมาก
26. หาวิธีผ่อนคลายความเครียด	4.44	.580	ดีมาก
27. หาวิธีทำจิตใจให้สงบ	4.29	.752	ดีมาก
เฉลี่ยด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	**4.37**	**.545**	**ดีมาก**

จากตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.37 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ ข้อที่มากที่สุดคือ หาวิธีผ่อนคลายความเครียด (ค่าเฉลี่ย = 4.44) รองลงมาคือ หาวิธีลดความเครียด ความกังวลใจ (ค่าเฉลี่ย = 4.39) และหาวิธีทำจิตใจให้สงบ (ค่าเฉลี่ย = 4.29) ตามลำดับ

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี

ด้านที่ 3 การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี	$\bar{X}$	S.D.	**แปลผล**
28. คิดว่าปัญหานี้ไม่ได้เกิดขึ้น	2.47	1.286	ไม่ดี
29. คิดว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว	2.59	1.257	ไม่ดี
30. ปัดปัญหาที่เกิดขึ้นออกจากความคิด	2.51	1.232	ไม่ดี
เฉลี่ยด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี	**2.52**	**1.142**	**ไม่ดี**

จากตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี อยู่ในระดับไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 2.52 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับไม่ดีทุกข้อ สามารถเรียงดับลำดับค่าเฉลี่ยได้ดังนี้ คิดว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว (ค่าเฉลี่ย = 2.59) รองลงมาคือ ปัดปัญหาที่เกิดขึ้นออกจากความคิด (ค่าเฉลี่ย = 2.51) และคิดว่าปัญหานี้ไม่ได้เกิดขึ้น (ค่าเฉลี่ย = 2.47) ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)

การวิเคราะห์ข้อมูลสมดุลชีวิตและการทำงาน ได้แก่ ด้านการทำงาน ด้านครอบครัว ด้านเวลา ด้านการเงิน และด้านสติปัญญา โดยส่วนนี้ใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางที่ 15-20

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม

สมดุลชีวิตและการทำงาน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านการทำงาน	3.97	.675	ดี
ด้านครอบครัว	4.10	.667	ดี
ด้านเวลา	3.90	.746	ดี
ด้านการเงิน	3.75	.868	ดี
ด้านสติปัญญา	4.21	.673	ดีมาก
ค่าเฉลี่ยสมดุลชีวิตและการทำงาน	**3.99**	**.530**	**ดี**

จากตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท ควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.99 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับดีมาก 1 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 ส่วนด้านที่อยู่ในระดับดีมี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 4.10) ด้านการทำงาน ครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 3.97) ด้านเวลา ครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 3.90) และด้านการเงิน ครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 3.75) ตามลำดับ

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านการทำงาน

ด้านที่ 1 ด้านการทำงาน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
31. ท่านสามารถปฏิบัติงานที่รับผิดชอบได้อย่างเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน	4.01	.761	ดี
32. ท่านสามารถปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตได้โดยไม่ติดปัญหา	3.89	.839	ดี
33. ท่านรับผิดชอบเป็นงานที่ท้าทายความรู้ความสามารถและท่านยังมีความสุขในการทำงาน	4.01	.753	ดี
ค่าเฉลี่ย	**3.97**	**.675**	**ดี**

จากตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านการทำงาน พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านการทำงาน อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.97 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อ ดังนี้ ลักษณะงานที่ท่านรับผิดชอบมีความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของท่าน (ค่าเฉลี่ย = 4.01) มีค่าเฉลี่ยเท่ากันกับ ท่านรับผิดชอบเป็นงานที่ท้าทายความรู้ความสามารถและท่านยังมีความสุขในการทำงานและท่านสามารถปฏิบัติงานที่รับผิดชอบได้อย่างเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน (ค่าเฉลี่ย = 4.01) ส่วนข้อที่น้อยที่สุดคือ ท่านสามารถปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตได้โดยไม่ติดปัญหา (ค่าเฉลี่ย = 3.89)

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านครอบครัว

ด้านที่ 2 ด้านครอบครัว	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
34. ท่านสามารถทำงานและศึกษาต่อควบคู่กับการดูแลครอบครัวได้เป็นอย่างดี	4.04	.753	ดี
35. สมาชิกในครอบครัวแสดงถึงความเข้าใจท่านในเรื่องการทำงานและศึกษาต่อ	4.28	.740	ดีมาก
36. ท่านและครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันเพียงพอ	3.98	.870	ดี
ค่าเฉลี่ยด้านครอบครัว	**4.10**	**.667**	**ดี**

จากตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านครอบครัว พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท ควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านครอบครัว อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 4.10 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 1 ข้อ คือ สมาชิกในครอบครัวแสดงถึงความเข้าใจท่านในเรื่องการทำงานและศึกษาต่อ มีค่าเฉลี่ย 4.28 ส่วนข้อที่อยู่ในระดับดีมี 2 ข้อ ได้แก่ ท่านสามารถทำงานและศึกษาต่อควบคู่กับการดูแลครอบครัวได้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 4.04) ท่านและครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันเพียงพอ (ค่าเฉลี่ย = 3.98) ตามลำดับ

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านเวลา

ด้านที่ 3 ด้านเวลา	$\bar{X}$	S.D.	**แปลผล**
37. ท่านมีเวลาเพียงพอสำหรับการทำงานที่ท่านรับผิดชอบในขณะที่ท่านศึกษาต่อ	4.05	.777	ดี
38. ท่านบริหารเวลาในการทำงาน การศึกษาต่อ และใช้ชีวิตส่วนตัวได้เป็นอย่างดี	3.96	.801	ดี
39. ท่านไม่นำงานจากที่ทำงานกลับไปทำต่อที่บ้าน	3.70	1.065	ดี
ค่าเฉลี่ยด้านเวลา	**3.90**	**.746**	**ดี**

จากตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านเวลา พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท ควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านเวลา อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.90 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อ ข้อที่มากที่สุดคือ ท่านมีเวลาเพียงพอสำหรับการทำงานที่ท่านรับผิดชอบในขณะที่ท่านศึกษาต่อ (ค่าเฉลี่ย = 4.05) รองลงมาคือ ท่านมีเวลาเพียงพอสำหรับการทำงานที่ท่านรับผิดชอบในขณะที่ท่านศึกษาต่อ (ค่าเฉลี่ย = 3.96) และท่านไม่นำงานจากที่ทำงานกลับไปทำต่อที่บ้าน (ค่าเฉลี่ย = 3.70) ตามลำดับ

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านการเงิน

ด้านที่ 4 ด้านการเงิน	$\bar{X}$	S.D.	**แปลผล**
40. ท่านมีรายได้และสวัสดิการต่าง ๆในระดับที่ท่านพอใจ	3.78	.949	ดี
41. ท่านมีรายรับเพียงพอต่อรายจ่ายที่ท่านต้องรับผิดชอบ	3.78	.982	ดี
42. ท่านมีเงินเหลือจากการใช้จ่ายเพื่อเก็บออมสำหรับอนาคต	3.68	1.015	ดี
ค่าเฉลี่ยด้านการเงิน	**3.75**	**.868**	**ดี**

จากตาราง 21 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านการเงิน พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านการเงินอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.75 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อ ข้อที่มากที่สุดคือ ท่านมีรายได้และสวัสดิการต่าง ๆในระดับที่ท่านพอใจ (ค่าเฉลี่ย = 3.78) และท่านมีรายรับเพียงพอต่อรายจ่ายที่ท่านต้องรับผิดชอบ (ค่าเฉลี่ย = 3.78) ส่วนข้อที่น้อยที่สุดคือ ท่านมีเงินเหลือจากการใช้จ่ายเพื่อเก็บออมสำหรับอนาคต (ค่าเฉลี่ย = 3.68)

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านสติปัญญา

ด้านที่ 5 ด้านสติปัญญา	$\bar{X}$	S.D.	**แปลผล**
43. ท่านสามารถนำความรู้ใหม่ๆจากการศึกษาปริญญาโทไปใช้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน	4.29	.698	ดีมาก
44. ท่านนำความรู้จากการศึกษาปริญญาโทมาใช้ในการลดเวลาในการทำงานของท่าน	4.12	.860	ดี
45. บริษัทมักสนับสนุนให้ท่านนำความรู้จากการศึกษาปริญญาโทมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพงาน	4.23	.792	ดีมาก
ค่าเฉลี่ยด้านสติปัญญา	**4.21**	**.673**	**ดีมาก**

จากตาราง 22 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านสติปัญญา พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงาน

ด้านสติปัญญา อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.21 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ คือ ท่านสามารถนำความรู้ใหม่ๆจากการศึกษาปริญญาโทไปใช้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (ค่าเฉลี่ย = 4.29) และบริษัทมักสนับสนุนให้ท่านนำความรู้จากการศึกษาปริญญาโทมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพงาน (ค่าเฉลี่ย = 4.23) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับดี คือ ท่านนำความรู้จากการศึกษาปริญญาโทมาใช้ในการลดเวลาในการทำงานของท่าน (ค่าเฉลี่ย = 4.12)

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมตฐานที่ 1 ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สภานภาพสมรส ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ที่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.1 เพศที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ที่แตกต่างกัน

H_0: เพศที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ไม่แตกต่างกัน

H_1: เพศที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน แตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One wat ANOVA) ด้วยสถิติการทดสอบค่าเอฟ (F-test) หรือบราวน์ฟอร์ไซธ์ (Brown-Forsythe) ในการเลือกสถิติที่ใช้การทดสอบดังกล่าว ผู้วิจัยศึกษาจะทำการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยกรณีที่ความแปรปรวนของกลุ่มไม่เท่ากัน หรือเมื่อค่า p-value น้อยกว่า 0.05 จะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้บราวน์ฟอร์ไซธ์ (Brown-Forsythe) สำหรับกรณีที่ความแปรปรวนของกลุ่มเท่ากัน หรือเมื่อค่า p-value มากกว่า 0.05 จะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test) หลังจากนั้นเมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแล้วพบความแตกต่างอย่างน้อย 1 คู่ จะทำการเปรียบเทียบเชิงซ้อนด้วยวิธีของ LSD. (กรณีใช้ F-test) หรือ Dunnett's T3 (กรณีใช้ Brown-Forsythe) เป็นลำดับถัดไป

ดังนั้น การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบเพศที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงานที่แตกต่างกันนั้น เริ่มต้นจากการการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยตั้งสมมติฐานการทดสอบดังนี้

H_0: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

H_1: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนของกลุ่มเพศ ดังตารางที่ 23

ตาราง 23 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มเพศ โดยใช้ Levene's test

สมดุลชีวิตและการทำงาน	Levene Statistic	df1	df2	p-value
ภาพรวม	.228	2	397	.796

จากตารางที่ 23 ผลการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มเพศ พบว่า ภาพรวม มีค่า p-value มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่าค่าความแปรปรวนของกลุ่มเท่ากัน จึงใช้ F-test ในการทดสอบ

ตาราง 24 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนกตามเพศ โดยใช้ F-test

ANOVA						
		SS	df	MS	F	p-value
สมดุลชีวิตและ	Between Groups	.692	2	.346	1.232	.293
การทำงานโดย	Within Groups	111.435	397	.281		
ภาพรวม	Total	112.127	399			

จากตาราง 24 ผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนกตามเพศ โดยใช้ F-test พบว่า ค่า p-value มีค่า .293 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่เพศแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สมมติฐานที่ 1.2 อายุที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ที่แตกต่างกัน

H_0: อายุที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ไม่แตกต่างกัน

H_1: อายุที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน แตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One wat ANOVA) ด้วยสถิติการทดสอบค่าเอฟ (F-test) หรือบราวน์ฟอร์ไซธ์ (Brown-Forsythe) ในการเลือกสถิติที่ใช้การทดสอบดังกล่าว ผู้วิศึกษาจะทำการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยกรณีที่ความแปรปรวนของกลุ่มไม่เท่ากัน หรือเมื่อค่า

p-value น้อยกว่า 0.05 จะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้บราวน์ฟอร์ไซธ์ (Brown-Forsythe) สำหรับกรณีที่ความแปรปรวนของกลุ่มเท่ากัน หรือเมื่อค่า p-value มากกว่า 0.05 จะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test) หลังจากนั้นเมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแล้วพบความแตกต่างอย่างน้อย 1 คู่ จะทำการเปรียบเทียบเชิงซ้อนด้วยวิธีของ LSD. (กรณีใช้ F-test) หรือ Dunnett's T3 (กรณีใช้ Brown-Forsythe) เป็นลำดับถัดไป

ดังนั้น การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบอายุที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงานที่แตกต่างกันนั้น เริ่มต้นจากการการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยตั้งสมมติฐานการทดสอบดังนี้

H_0: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

H_1: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนของกลุ่มอายุ ดังตารางที่ 25

ตาราง 25 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มอายุ โดยใช้ Levene's test

สมดุลชีวิตและการทำงาน	Levene Statistic	df1	df2	p-value
ภาพรวม	.125	2	397	.883

จากตารางที่ 25 ผลการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มอายุ พบว่า ภาพรวม มีค่า p-value มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่าค่าความแปรปรวนของกลุ่มเท่ากัน จึงใช้ F-test ในการทดสอบ ดังตารางที่ 26

ตาราง 26 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม จำแนกตามอายุ โดยใช้ F-test

ANOVA						
		SS	df	MS	F	p-value
สมดุลชีวิตและ	Between Groups	1.119	2	.560	2.002	.136
การทำงาน	Within Groups	111.008	397	.280		
โดยรวม	Total	112.127	399			

จากตาราง 26 ผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม จำแนกตามอายุ โดยใช้ F-test พบว่า ค่า p-value มีค่า .136 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่อายุแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สมมติฐานที่ 1.3 สถานภาพที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ที่แตกต่างกัน

H_0: สถานภาพที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ไม่แตกต่างกัน

H_1: สถานภาพที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน แตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มประชากร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้ค่า Independent T-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% สำหรับการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบสถานภาพที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงานที่แตกต่างกันนั้น เริ่มต้นจากการการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยตั้งสมมติฐานการทดสอบดังนี้

H_0: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

H_1: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนของกลุ่มสถานภาพ ดังตารางที่ 27

ตาราง 27 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มสถานภาพ โดยใช้ Levene's test

สมดุลชีวิตและการทำงาน	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	p-value
ภาพรวม	1.638	.201

จากตารางที่ 27 ตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มสถานภาพ โดยใช้ Levene's test พบว่า สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม มีค่า p-value มากกว่า 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 แสดงว่าความแปรปรวนในกลุ่มนี้เท่ากัน จึงทดสอบค่า t กรณีความแปรปรวนเท่ากัน (Equality Variances assumed)

ตาราง 28 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม จำแนกตามสถานภาพ

สมดุลชีวิตและการทำงาน	สถานภาพ	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
โดยภาพรวม	สมรส / อยู่ด้วยกัน	3.97	.521	-.793	398	.428
	โสด / หม้าย / หย่าร้าง / แยกกันอยู่	4.02	.522			

จากตาราง 28 ผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม จำแนกตามสถานภาพ โดยใช้ t-test พบว่า ค่า p-value มีค่า .428 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่สถานภาพแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สมมติฐานที่ 1.4 ภาระครอบครัวที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงานที่แตกต่างกัน

H_0: ภาระครอบครัวที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ไม่แตกต่างกัน

H_1: ภาระครอบครัวที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน แตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มประชากร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้ค่า Independent T-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% สำหรับการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบภาระครอบครัวที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงานที่แตกต่างกันนั้น เริ่มต้นจากการการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยตั้งสมมติฐานการทดสอบดังนี้

H_0: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

H_1: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนของกลุ่มสถานภาพ ดังตารางที่ 29

ตาราง 29 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มภาระครอบครัว โดยใช้ Levene's test

สมดุลชีวิตและการทำงาน	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	p-value
ภาพรวม	.562	.454

จากตารางที่ 29 ตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มภาระครอบครัว โดยใช้ Levene's test พบว่า สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม มีค่า p-value มากกว่า 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 แสดงว่าความแปรปรวนในกลุ่มนี้เท่ากัน จึงทดสอบค่า t กรณีความแปรปรวนเท่ากัน (Equality Variances assumed) ดังตารางที่ 30

ตาราง 30 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม จำแนกตามภาระครอบครัว

สมดุลชีวิตและการทำงาน	ภาระครอบครัว	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
โดยภาพรวม	มี	4.02	.491	1.250	398	.212
	ไม่มี	3.95	.564			

จากตาราง 30 ผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม จำแนกตามภาระครอบครัว โดยใช้ t-test พบว่า ค่า p-value มีค่า .212 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่ภาระครอบครัวแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สมมติฐานที่ 1.5 อาชีพที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ที่แตกต่างกัน

H_0: อาชีพที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ไม่แตกต่างกัน

H_1: อาชีพที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน แตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One wat ANOVA) ด้วยสถิติการทดสอบค่าเอฟ (F-test) หรือบราวน์ฟอร์ไซธ์ (Brown-Forsythe) ในการเลือกสถิติที่ใช้การทดสอบดังกล่าว ผู้วิศึกษาจะทำการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยกรณีที่ความแปรปรวนของกลุ่มไม่เท่ากัน หรือเมื่อค่า p-value น้อยกว่า 0.05 จะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้บราวน์ฟอร์ไซธ์ (Brown-Forsythe) สำหรับกรณีที่ความแปรปรวนของกลุ่มเท่ากัน หรือเมื่อค่า p-value มากกว่า 0.05 จะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test) หลังจากนั้นเมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแล้วพบความแตกต่างอย่างน้อย 1 คู่ จะทำการเปรียบเทียบเชิงซ้อนด้วยวิธีของ LSD. (กรณีใช้ F-test) หรือ Dunnett's T3 (กรณีใช้ Brown-Forsythe) เป็นลำดับถัดไป

ดังนั้น การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบอาชีพที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงานที่แตกต่างกันนั้น เริ่มต้นจากการการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยตั้งสมมติฐานการทดสอบดังนี้

H_0: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

H_1: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนของกลุ่มอาชีพ ดังตารางที่ 31

ตาราง 31 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มอาชีพโดยใช้ Levene's test

สมดุลชีวิตและการทำงาน	Levene Statistic	df1	df2	p-value
ภาพรวม	1.275	2	397	.281

จากตารางที่ 31 ผลการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มอาชีพ พบว่า ภาพรวม มีค่า p-value มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่าค่าความแปรปรวนของกลุ่มเท่ากัน จึงใช้ F-test ในการทดสอบ

ตาราง 32 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนกตามอาชีพ โดยใช้ F-test

ANOVA						
		SS	df	MS	F	p-value
สมดุลชีวิตและ	Between Groups	.059	2	.029	.104	.901
การทำงานโดย	Within Groups	112.068	397	.282		
ภาพรวม	Total	112.127	399			

จากตาราง 32 ผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนกตามอาชีพ โดยใช้ F-test พบว่า ค่า p-value มีค่า .901 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่อาชีพแตกต่างกัน สมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สมมติฐานที่ 1.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงานที่แตกต่างกัน

H_0: รายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ไม่แตกต่างกัน

H_1: รายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน แตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One wat ANOVA) ด้วยสถิติการทดสอบค่าเอฟ (F-test) หรือบราวน์ฟอร์ไซธ์ (Brown-Forsythe) ในการเลือกสถิติที่ใช้การทดสอบดังกล่าว ผู้วิศึกษาจะทำการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยกรณีที่ความแปรปรวนของกลุ่มไม่เท่ากัน หรือเมื่อค่า p-value น้อยกว่า 0.05 จะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้บราวน์ฟอร์ไซธ์ (Brown-Forsythe) สำหรับกรณีที่ความแปรปรวนของกลุ่มเท่ากัน หรือเมื่อค่า p-value มากกว่า 0.05 จะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test) หลังจากนั้นเมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแล้วพบความแตกต่างอย่างน้อย 1 คู่ จะทำการเปรียบเทียบเชิงซ้อนด้วยวิธีของ LSD. (กรณีใช้ F-test) หรือ Dunnett's T3 (กรณีใช้ Brown-Forsythe) เป็นลำดับถัดไป

ดังนั้น การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ที่แตกต่างกันนั้น เริ่มต้นจากการการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยตั้งสมมติฐานการทดสอบดังนี้

H_0: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

H_1: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนของกลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ดังตารางที่ 33

ตาราง 33 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มรายได้ต่อเดือน โดยใช้ Levene's test

สมดุลชีวิตและการทำงาน	Levene Statistic	df1	df2	p-value
ภาพรวม	1.763	3	396	.154

จากตารางที่ 33 ผลการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ภาพรวม มีค่า p-value มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่าค่าความแปรปรวนของกลุ่มเท่ากัน จึงใช้ F-test ในการทดสอบ

ตาราง 34 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน โดยใช้ F-test

ANOVA						
		SS	df	MS	F	p-value
สมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม	Between Groups	.240	3	.080	.283	.837
	Within Groups	111.887	396	.283		
	Total	112.127	399			

จากตาราง 34 ผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน โดยใช้ F-test พบว่า ค่า p-value มีค่า .837 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H1 หมายความว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สมมติฐานที่ 1.7 ประสบการณ์ในการทำงานเฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ที่แตกต่างกัน

H_0: ประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ไม่แตกต่างกัน

H_1: ประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน แตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One wat ANOVA) ด้วยสถิติการทดสอบค่าเอฟ (F-test) หรือบราวน์ฟอร์ไซธ์ (Brown-Forsythe) ในการเลือกสถิติที่ใช้การทดสอบดังกล่าว ผู้วิศึกษาจะทำการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อนโดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยกรณีที่ความแปรปรวนของกลุ่มไม่เท่ากัน หรือเมื่อค่า p-value น้อยกว่า 0.05 จะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้บราวน์ฟอร์ไซธ์ (Brown-Forsythe) สำหรับกรณีที่ความแปรปรวนของกลุ่มเท่ากัน หรือเมื่อค่า p-value มากกว่า 0.05 จะทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test) หลังจากนั้นเมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแล้วพบความแตกต่างอย่างน้อย 1 คู่ จะทำการเปรียบเทียบเชิงซ้อนด้วยวิธีของ LSD. (กรณีใช้ F-test) หรือ Dunnett's T3 (กรณีใช้ Brown-Forsythe) เป็นลำดับถัดไป

ดังนั้น การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ที่แตกต่างกันนั้น เริ่มต้นจากการการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มก่อน โดยพิจารณาจาก Levene's Test โดยตั้งสมมติฐานการทดสอบดังนี้

H_0: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

H_1: ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนของกลุ่มประสบการณ์ในการทำงาน ดังตารางที่ 35

ตาราง 35 แสดงการตรวจสอบค่าความแปรปรวนของกลุ่มประสบการณ์ในการทำงาน โดยใช้ Levene's test

สมดุลชีวิตและการทำงาน	Levene Statistic	df1	df2	p-value
ภาพรวม	.743	3	396	.527

จากตารางที่ 35 ผลการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มประสบการณ์ในการทำงาน พบว่า ภาพรวม มีค่า p-value มากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่าค่าความแปรปรวนของกลุ่มเท่ากัน จึงใช้ F-test ในการทดสอบ

ตาราง 36 แสดงผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน โดยใช้ F-test

ANOVA						
		SS	df	MS	F	p-value
สมดุลชีวิตและ	Between Groups	1.184	3	.395	1.409	.240
การทำงานโดย	Within Groups	110.943	396	.280		
ภาพรวม	Total	112.127	399			

จากตาราง 36 ผลการเปรียบเทียบสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน โดยใช้ F-test พบว่า ค่า p-value มีค่า .240 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลัก H_0 และปฏิเสธสมมติฐานรอง H_1 หมายความว่า ประชากรวัย

ทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่ประสบการณ์ในการทำงานแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยด้านการบริหารเวลา ประกอบด้วย ด้านการวิเคราะห์เวลา ด้านการวางแผน ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการจัดลำดับความสำคัญ ด้านการกำหนดตารางเวลา ด้านการจัดระเบียน และด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบ คู่กับการทำงาน

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) วิธีการ enter และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significance) ที่ระดับ 0.05 โดยการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตาราง 37 การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ตัวแปร	X_1	X_2	X_3	X_4	X_5	X_6	X_7	Y
การวิเคราะห์เวลา (X_1)	1	.561**	.488**	.463**	.455**	.424**	.327**	.320**
การวางแผน (X_2)		1	.560**	.535**	.511**	.539**	.352**	.433**
การตั้งเป้าหมาย (X_3)			1	.497**	.598**	.543**	.413**	.495**
การจัดลำดับความสำคัญ (X_4)				1	.463**	.445**	.352**	.349**
การกำหนดตารางเวลา (X_5)					1	.625**	.440**	.555**
การจัดระเบียบ (X_6)						1	.458**	.564**
การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น (X_7)							1	.399**
สมดุลชีวิตและการทำงาน (Y)								1

จากตารางที่ 37 พบว่า ตัวแปรการวิเคราะห์เวลา (X_1) การวางแผน (X_2) การตั้งเป้าหมาย (X_3) การจัดลำดับความสำคัญ (X_4) การกำหนดตารางเวลา (X_5) การจัดระเบียบ (X_6) และการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น (X_7) มีความสัมพันธ์กับสมดุลชีวิตและการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ความสัมพันธ์แบบมีทิศทางเดียวกัน (ค่าความสัมพันธ์เป็นบวก) และมีค่าความสัมพันธ์

ไม่เกิน 0.80 ทำให้ไม่เกิดสภาวะ Multicollinearity (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2557) จึงมีความเหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ

ตาราง 38 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปัจจัยด้านการบริหารเวลา กับสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม

การบริหารเวลา	สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม				
	B	Std. Error	Beta	t	p-value
ค่าคงที่	.661	.245		2.695	.007
การวิเคราะห์เวลา (X_1)	-.054	.055	-.049	-.985	.325
การวางแผน (X_2)	.089	.061	.080	1.464	.144
การตั้งเป้าหมาย (X_3)	.160	.059	.149	2.739	.006*
การจัดลำดับความสำคัญ (X_4)	-.014	.057	-.012	-.251	.802
การกำหนดตารางเวลา (X_5)	.237	.055	.239	4.311	<0.001*
การจัดระเบียบ (X_6)	.281	.056	.271	4.991	<0.001*
การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น (X_7)	.080	.036	.100	2.208	.028*
R Square = .414, Adjusted R Square = .404, F = 39.602, p. = 0.00					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 38 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปัจจัยด้านการบริหารเวลา กับสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม พบว่า โดยตัวแปรต่าง ๆ สามารถอธิบายความแปรปรวนของสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม ได้ร้อยละ 40.4 (F = 39.602, p. <0.001) โดยสามารถเขียนสมการทำนายได้ ดังนี้

$$Y = .661 + .160(X_3) + .237(X_5) + .287(X_6) + .080(X_7)$$

เมื่อ Y คือ สมดุลชีวิตและการทำงาน

X_3 คือ การตั้งเป้าหมาย

X_5 คือ การกำหนดตารางเวลา

X_6 คือ การจัดระเบียบ

X_7 คือ การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อ สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมาย (X_3) ด้านการกำหนดตารางเวลา (X_5) ด้านการจัดระเบียบ (X_6) และด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น (X_7) เมื่อพิจารณาค่าความชันของเส้นถดถอย (B) สามารถอธิบายได้ว่า ด้านการตั้งเป้าหมายเพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .160 หน่วย เมื่อด้านการกำหนดตารางเวลา เพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .237 หน่วย เมื่อด้านการจัดระเบียบ เพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .281 หน่วย และเมื่อด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้นเพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .080 หน่วย

ส่วนปัจจัยด้านการวิเคราะห์เวลา (X_1) ด้านการวางแผน (X_2) และด้านการจัดลำดับความสำคัญ (X_4) ไม่สามารถอธิบายสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยด้านการบริหารความเครียด ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) วิธีการ enter และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significance) ที่ระดับ 0.05 โดยการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตาราง 39 การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ตัวแปร	X_1	X_2	X_3	Y
การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (X_1)	1	.553**	-.027	.427**
การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (X_2)		1	.063	.314**
การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี (X_3)			1	.067
สมดุลชีวิตและการทำงาน (Y)				1

จากตารางที่ 39 พบว่า ตัวแปรการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (X_1) และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (X_2) มีความสัมพันธ์กับสมดุลชีวิตและการทำงานอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ความสัมพันธ์แบบมีทิศทางเดียวกัน (ค่าความสัมพันธ์เป็นบวก) และมีค่าความสัมพันธ์ไม่เกิน 0.80 ทำให้ไม่เกิดสภาวะ Multicollinearity (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2557) จึงมีความเหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ

ตาราง 40 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปัจจัยด้านการบริหารความเครียด กับสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม

ด้านการบริหารความเครียด	สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม				
	B	Std. Error	Beta	t	p-value
ค่าคงที่	1.881	.224		8.397	<0.001*
การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (X_1)	.365	.053	.371	6.836	<0.001*
การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (X_2)	.102	.053	.105	1.925	.050*
การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี (X_3)	.033	.021	.070	1.554	.121
R Square = .196, Adjusted R Square = .190, F = 32.145, p-value = 0.00					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 40 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปัจจัยด้านการบริหารความเครียดกับสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม พบว่า โดยตัวแปรต่าง ๆ สามารถอธิบายความแปรปรวนของสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม ได้ร้อยละ 19.0 (F = 32.145, p. <0.001) โดยสามารถเขียนสมการทำนายได้ ดังนี้

$$Y = 1.881 + .365(X_1) + .102(X_2)$$

เมื่อ Y คือ สมดุลชีวิตและการทำงาน

X_1 คือ การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา

X_2 คือ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อ สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (X_1) และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (X_2) เมื่อพิจารณาค่าความชันของเส้นถดถอย (B) สามารถอธิบายได้ว่า ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา เพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .365 หน่วย และเมื่อด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .102 หน่วย

ส่วนปัจจัยด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี (X_3) ไม่สามารถอธิบายสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ตาราง 41 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1

ปัจจัยส่วนบุคคล	สมดุลชีวิตและการทำงานภาพรวม
เพศ	×
อายุ	×
สถานภาพ	×
ภาระครอบครัว	×
อาชีพ	×
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	×
ประสบการณ์ในการทำงาน	×

× หมายถึง ปฏิเสธสมมติฐาน ✓ หมายถึง ยอมรับสมมติฐาน

จากตารางที่ 41 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ สถานภาพ ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงาน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 42 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2

การบริหารเวลา	สมดุลชีวิตในการทำงานโดยภาพรวม
การวิเคราะห์เวลา	×
การวางแผน	×
การตั้งเป้าหมาย	✓
การจัดลำดับความสำคัญ	×
การกำหนดตารางเวลา	✓
การจัดระเบียบ	✓
การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น	✓

× หมายถึง ปฏิเสธสมมติฐาน ✓ หมายถึง ยอมรับสมมติฐาน

จากตารางที่ 42 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยเกี่ยวกับการบริหารเวลา ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการกำหนดตารางเวลา ด้านการจัดระเบียบ และด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยด้านการวิเคราะห์เวลา ด้านการวางแผน และด้านการจัดลำดับความสำคัญ ไม่มีผลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

ตาราง 43 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3

การบริหารความเครียด	สมดุลชีวิตในการทำงานโดยภาพรวม
การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา	✓
การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	✓
การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี	×

× หมายถึง ปฏิเสธสมมติฐาน ✓ หมายถึง ยอมรับสมมติฐาน

จากตารางที่ 43 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 สามารถสรุปได้ว่า การบริหารความเครียดด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา และด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี ไม่มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนทั้งสิ้น 400 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพื้นเชิงพรรณนา ซึ่งประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ประกอบด้วย t-test, One-way ANOVA และ Multiple regression

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างด้านลักษณะส่วนบุคคลโดยจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์ในการทำงาน กับสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับปริญญาโทที่แตกต่างกัน

2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของการบริหารเวลา ประกอบด้วย ด้านการวิเคราะห์เวลา ด้านการวางแผน ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการจัดลำดับความสำคัญ ด้านการกำหนดตารางเวลา ด้านการจัดระเบียบ และด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของการบริหารความเครียด ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

สมมติฐานการวิจัย

สมมตฐานที่ 1 ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สภานภาพสมรส ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้ เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงานที่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยด้านการบริหารเวลา ประกอบด้วย ด้านการวิเคราะห์เวลา ด้านการวางแผน ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการจัดลำดับความสำคัญ ด้านการกำหนดตารางเวลา ด้านการจัดระเบียบ และด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยด้านการบริหารความเครียด ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ด้านเพศ พบว่าส่วนใหญ่ เพศหญิง จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 รองลงมาเป็นชาย จำนวน 137 คิดเป็นร้อยละ 34.3 และ LGBTQIA+ จำนวน 27 คิดเป็นร้อยละ 6.8 ตามลำดับ

ด้านอายุ พบว่าส่วนใหญ่ อายุ 31 – 40 ปี จำนวน 196 คิดเป็นร้อยละ 49.0 รองลงมาคือ 21 - 30 ปี จำนวน 133 คิดเป็นร้อยละ 33.2 และอายุ 41 - 50 ปี จำนวน 71 คิดเป็นร้อยละ 17.8 ตามลำดับ

ด้านสถานภาพสมรส พบว่าส่วนใหญ่ โสด / หม้าย / หย่าร้าง / แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 72.00 รองลงมาคือ สมรส / อยู่ด้วยกัน จำนวน 112 คิดเป็นร้อยละ 28.0

ด้านภาระครอบครัว ส่วนใหญ่พบว่า ไม่มี จำนวน 201 คิดเป็นร้อยละ 50.2 ส่วนคนที่มีภาระครอบครัว มีจำนวน 199 คิดเป็นร้อยละ 49.8

ด้านอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่ อาชีพพนักงานบริษัท จำนวน 294 คิดเป็นร้อยละ 73.5 รองลงมาคือ ข้าราชการ – พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 55 คิดเป็นร้อยละ 13.8 และสุดท้าย คือ อาชีพเจ้าของธุรกิจ / ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 51 คิดเป็นร้อยละ 12.8 ตามลำดับ

ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท จำนวน 149 คิดเป็นร้อยละ 37.3 รองลงมาคือ 30,001-45,000 บาท จำนวน 115 คิดเป็นร้อยละ 28.7 รายได้ 45,001-60,000 บาท จำนวน 76 คิดเป็นร้อยละ 19.0 และรายได้มากกว่า 60,000 บาท จำนวน 60 คิดเป็นร้อยละ 15.0 ตามลำดับ

ด้านประสบการณ์ในการทำงาน พบว่าส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ในการทำงาน 10 ปีขึ้นไป จำนวน 165 คิดเป็นร้อยละ 41.3 รองลงมาคือ ประสบการณ์ 4 - 6 ปี จำนวน 90 คิดเป็นร้อยละ

22.5 ประสบการณ์ 1 - 3 ปี จำนวน 74 คิดเป็นร้อยละ 18.5 และ ประสบการณ์ 7 - 9 ปี จำนวน 71 คิดเป็นร้อยละ 17.8 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการบริหารเวลา

การบริหารเวลา โดยภาพรวม พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลา โดยภาพรวม อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.35 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านมีการบริหารเวลา อยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ด้านการวิเคราะห์เวลา ด้านการวางแผน ด้านการจัดลำดับความสำคัญ ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการกำหนดตารางเวลา และด้านการจัดระเบียบ มีค่าเฉลี่ย 4.49 , 4.48, 4.48, 4.38, 4.26 และ 4.26 ตามลำดับ ส่วนด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 4.08

ด้านการวิเคราะห์เวลา พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลา ด้านการวิเคราะห์เวลาอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.49 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ โดยข้อที่มากที่สุดคือ ท่านจะวิเคราะห์และประมาณการเวลาที่ต้องใช้กับงานหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย เพราะจะช่วยให้ท่านสามารถทำงานสำเร็จทันเวลา (ค่าเฉลี่ย = 4.51) รองลงมา คือ การวิเคราะห์เวลาที่ต้องใช้ในการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ท่านสามารถบริหารเวลาในแต่ละวันได้ดีขึ้น (ค่าเฉลี่ย = 4.50) และสุดท้าย ท่านคิดว่าการวิเคราะห์เวลาที่ต้องใช้ในการทำงานทำให้ท่านทำงานได้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น (ค่าเฉลี่ย = 4.46) ตามลำดับ

ด้านการวางแผนพบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลา ด้านการวางแผน อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.48 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ สำหรับข้อที่มากที่สุดคือ ท่านมีการวางแผนในการทำงานเพื่อจะทำให้ท่านทำงานได้สำเร็จทันเวลา (ค่าเฉลี่ย = 4.55) ถัดมากคือ การวางแผนการเรียนระหว่างที่ท่านกำลังศึกษาอยู่ จะช่วยให้ท่านสำเร็จการศึกษาได้ตามหลักสูตร (ค่าเฉลี่ย = 4.45) และน้อยที่สุดคือ การวางแผนในการทำกิจกรรมประจำวันจะช่วยให้ท่านสามารถติดตามกิจกรรมประจำวันได้ว่าดำเนินงานสำเร็จถึงขั้นตอนใด (ค่าเฉลี่ย = 4.44)

ด้านการตั้งเป้าหมาย พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลา ด้านการตั้งเป้าหมาย อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.38 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ สำหรับข้อที่มากที่สุดคือ ท่านจะตั้งเป้าหมายในการเรียน และ เป้าหมายในการทำงาน

เพื่อให้ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจน (ค่าเฉลี่ย = 4.43) ถัดมาคือ ท่านวางแผนการเรียนและการทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จนเห็นภาพความสำเร็จ (ค่าเฉลี่ย = 4.40) และท่านเชื่อว่าถ้าบรรลุเป้าหมายในระยะสั้นได้ ก็จะทำให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวได้ (ค่าเฉลี่ย = 4.31) ตามลำดับ

ด้านการจัดลำดับความสำคัญ พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลา ด้านการจัดลำดับความสำคัญ อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.48 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ สำหรับข้อที่มากที่สุดคือ ท่านจะจัดลำดับความสำคัญของงานโดยพิจารณาถึงความสำคัญของงานและความเร่งด่วน (ค่าเฉลี่ย = 4.51) ลำดับถัดมาคือ ท่านจะเลือกทำงานที่สำคัญ และ เร่งด่วนก่อน เช่น งานที่ไม่สามารถรอได้ หรือ งานที่ยากและมีความสำคัญมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.50) และท่านมีการจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควรทำก่อน – หลัง เพราะจะทำให้ท่านทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 4.43) ตามลำดับ

ด้านการกำหนดตารางเวลา พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลาด้านการกำหนดตารางเวลาอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.26 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ ได้แก่ ท่านคิดว่าการกำหนดตารางเวลาช่วยให้ท่านสามารถทำงานได้ทันเวลา (ค่าเฉลี่ย = 4.36) และ ท่านมีการกำหนดตารางเวลาและแบ่งเวลาสำหรับการทำงานและการเรียนได้อย่างเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 4.23) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับดี คือ ท่านมีการกำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำวัน ประจำสัปดาห์ เพื่อช่วยให้สามารถติดตามการทำงานและการเรียนได้ว่าดำเนินการถึงขั้นตอนใด (ค่าเฉลี่ย = 4.20)

ด้านการจัดระเบียบ พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารเวลาด้านการจัดระเบียบอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.26 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ ได้แก่ ท่านมีการจัดระเบียบเวลาทั้งการทำงานและเรียน เพื่อให้สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 4.32) และท่านสามารถทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ ขณะที่รอคอยกิจกรรมที่อยู่ในแผนได้หากท่านมีการจัดระเบียบเวลาที่ดี (ค่าเฉลี่ย = 4.28) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับดี คือ ท่านจะสามารถจัดการงานที่ไม่คาดคิดที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานได้หากท่านมีการจัดระเบียบเวลาที่ดี (ค่าเฉลี่ย = 4.19)

ด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

มีการบริหารเวลา ด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้นอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 4.08 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อได้แก่ ท่านมักทบทวนสิ่งที่ท่านทำไม่สำเร็จเพื่อหาแนวทางแก้ไข (ค่าเฉลี่ย = 4.11) รองลงมาคือ ท่านมักจะบันทึกรายการสิ่งที่ต้องทำเพื่อเตือนตนเองว่าแต่ละวันต้องทำอะไร (ค่าเฉลี่ย = 4.10) และเมื่อท่านต้องการปรับพฤติกรรมในการทำงาน ท่านจะพยายามสร้างกฎข้อบังคับให้แก่ตัวท่านเอง (ค่าเฉลี่ย = 4.05) ตามลำดับ

ข้อมูลด้านการบริหารความเครียด

การบริหารความเครียด โดยภาพรวม พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารความเครียด โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.74 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.37 และ 4.33 ตามลำดับ ส่วนการบริหารความเครียดในด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52 การแปลผลอยู่ในระดับไม่ดี

การบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.33 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ ข้อที่มากที่สุดคือ ใช้ประสบการณ์ของตนเองในการแก้ไขปัญหา สำหรับปัญหาที่ท่านมีความรู้หรือประสบการณ์ (ค่าเฉลี่ย = 4.37) รองลงมาคือ ขอคำแนะนำจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องนั้น สำหรับปัญหาที่ท่านไม่มีความรู้และประสบการณ์ (ค่าเฉลี่ย = 4.33) และพยายามที่จะหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา (ค่าเฉลี่ย = 4.28) ตามลำดับ

ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.37 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ ข้อที่มากที่สุดคือ หาวิธีผ่อนคลายความเครียด (ค่าเฉลี่ย = 4.44) รองลงมาคือ หาวิธีลดความเครียด ความกังวลใจ (ค่าเฉลี่ย = 4.39) และหาวิธีทำจิตใจให้สงบ (ค่าเฉลี่ย = 4.29) ตามลำดับ

ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่

กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีการบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี อยู่ในระดับไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 2.52 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับไม่ดีทุกข้อ สามารถเรียงดับลำดับค่าเฉลี่ยได้ดังนี้ คิดว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว (ค่าเฉลี่ย = 2.59) รองลงมาคือ ปัดปัญหาที่เกิดขึ้นออกจากความคิด (ค่าเฉลี่ย = 2.51) และคิดว่าปัญหานี้ไม่ได้เกิดขึ้น (ค่าเฉลี่ย = 2.47) ตามลำดับ

ข้อมูลด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)

สมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.99 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าอยู่ในระดับดีมาก 1 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 ส่วนด้านที่อยู่ในระดับดีมี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 4.10) ด้านการทำงาน ครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 3.97) ด้านเวลาครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 3.90) และด้านการเงิน ครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = 3.75) ตามลำดับ

ด้านการทำงาน พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านการทำงาน อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.97 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อ ดังนี้ ลักษณะงานที่ท่านรับผิดชอบมีความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของท่าน (ค่าเฉลี่ย = 4.01) มีค่าเฉลี่ยเท่ากันกับ งานที่ท่านรับผิดชอบเป็นงานที่ท้าทายความรู้ความสามารถและท่านยังมีความสุขในการทำงาน (ค่าเฉลี่ย = 4.01) ส่วนข้อที่น้อยที่สุดคือ ท่านสามารถปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตได้โดยไม่ติดปัญหา (ค่าเฉลี่ย = 3.89)

ด้านครอบครัว พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านครอบครัว อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 4.10 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 1 ข้อ คือ สมาชิกในครอบครัวเข้าใจท่านในเรื่องการทำงานและศึกษาต่อ มีค่าเฉลี่ย 4.28 ส่วนข้อที่อยู่ในระดับดีมี 2 ข้อ ได้แก่ ท่านสามารถทำงานและศึกษาต่อควบคู่กับการดูแลครอบครัวได้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 4.04) ท่านและครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันเพียงพอ (ค่าเฉลี่ย = 3.98) ตามลำดับ

ด้านเวลา พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงาน ด้านเวลาอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.90 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อ ข้อที่มากที่สุดคือ ท่านพึงพอใจกับวันและเวลาในการทำงานและวันเวลาที่ใช้ในการศึกษาต่อ (ค่าเฉลี่ย = 4.05)

รองลงมาคือ ท่านสามารถบริหารเวลาในการทำงาน การศึกษาต่อ และใช้ชีวิตส่วนตัวได้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย = 3.96) และท่านมักจะไม่นำงานจากที่ทำงานกลับไปทำต่อที่บ้าน (ค่าเฉลี่ย = 3.70) ตามลำดับ

ด้านการเงิน พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงานด้านการเงิน อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.75 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อ ข้อที่มากที่สุด คือ ท่านพอใจกับรายได้และสวัสดิการต่าง ๆ ที่บริษัทมอบให้ (ค่าเฉลี่ย = 3.78) และท่านมีรายรับเพียงพอต่อรายจ่ายที่ท่านต้องรับผิดชอบ (ค่าเฉลี่ย = 3.78) ส่วนข้อที่น้อยที่สุดคือ ท่านมีเงินเหลือจากการใช้จ่ายเพื่อเก็บออมสำหรับอนาคต (ค่าเฉลี่ย = 3.68)

ด้านสติปัญญา พบว่า ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีสมดุลชีวิตและการทำงานด้านสติปัญญา อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 4.21 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ คือ การที่ท่านได้รับการศึกษาระดับปริญญาโทเพิ่มเติมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (ค่าเฉลี่ย = 4.29) และบริษัทสนับสนุนให้ท่านนำความรู้จากการศึกษาปริญญาโทมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพงาน (ค่าเฉลี่ย = 4.23) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับดี คือ การที่ท่านนำความรู้จากการศึกษาปริญญาโทมาใช้ในการทำงาน ทำให้ท่านลดเวลาในการทำงาน (ค่าเฉลี่ย = 4.12)

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมตฐานที่ 1 ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สภานภาพสมรส ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมีสมดุลชีวิตและการทำงาน ที่แตกต่างกัน

ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่เพศแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่อายุแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่สถานภาพแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่ภาระครอบครัวแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงาน โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่อาชีพแตกต่างกัน สมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานที่ประสบการณ์ในการทำงานแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงานโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยด้านการบริหารเวลา ประกอบด้วย ด้านการวิเคราะห์เวลา ด้านการวางแผน ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการจัดลำดับความสำคัญ ด้านการกำหนดตารางเวลา ด้านการจัดระเบียบ และด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

ตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อ สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมาย (X_3) ด้านการกำหนดตารางเวลา (X_5) ด้านการจัดระเบียบ (X_6) และด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น (X_7) เมื่อพิจารณาค่าความชันของเส้นถดถอย (B) สามารถอธิบายได้ว่า ด้านการตั้งเป้าหมายเพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .160 หน่วย เมื่อด้านการกำหนดตารางเวลา เพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .237 หน่วย เมื่อด้านการจัดระเบียบ เพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .281 หน่วย และเมื่อด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้นเพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .080 หน่วย ส่วนปัจจัยด้านการวิเคราะห์เวลา (X_1) ด้านการวางแผน (X_2) และด้านการจัดลำดับความสำคัญ (X_4) ไม่สามารถอธิบายสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยด้านการบริหารความเครียด ได้แก่ ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

ตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อ สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (X_1) และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (X_2) เมื่อพิจารณาค่าความชันของเส้นถดถอย (B) สามารถอธิบายได้ว่า ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา เพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .365 หน่วย และเมื่อด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น สมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้น .102 หน่วย ส่วนปัจจัยด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี (X_3) ไม่สามารถอธิบายสมดุลชีวิตและการทำงานโดยรวม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการทดสอบสมมติฐาน สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ สถานภาพ ภาระครอบครัว อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตและการทำงาน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างของอาจมีค่านิยมหรือมุมมองเกี่ยวกับความสำคัญของสมดุลชีวิตและการทำงานที่คล้ายคลึงกัน โดยผู้ที่เรียนควบคู่กับการทำงานจำเป็นต้องมีการจัดการเวลาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้สามารถแบ่งเวลาให้กับการเรียน การทำงาน ชีวิตส่วนตัว และการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม โดยการบริหารจัดการเหล่านี้อาจมีความคล้ายคลึงกันในกลุ่มผู้เรียนระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ทำให้ปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีผลต่อการจัดการสมดุลชีวิตและการทำงานที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของดวงหทัย ทรัพย์ทองมา และ จรีพร ศรีทอง (2567) ศึกษาความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานที่ส่งผลต่อความสุขของพนักงานบริษัท ประกันชีวิตแห่งหนึ่ง พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน ความสุขของพนักงานบริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่งไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับอังคณา ธนานุภาพพันธ์ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสมดุลชีวิตการทำงานบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครปฐม เขต 9 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตในการทำงานไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับปวรรัตน เลิศสุวรรณเสรี (2566) ศึกษาความสมดุลระหว่างชีวิต

และการทำงานของพนักงานเจเนอเรชันวายในจังหวัดนนทบุรี พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยเกี่ยวกับการบริหารเวลา ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมาย ด้านการกำหนดตารางเวลา ด้านการจัดระเบียบ และด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านการจัดระเบียบ มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน เนื่องจากการจัดระเบียบเวลาทั้งในส่วนของการทำงานและการเรียนอย่างเหมาะสม จะช่วยให้สามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังสามารถใช้เวลาว่างระหว่างรอทำกิจกรรมตามแผนไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้อีกด้วย นอกจากนี้ การมีระเบียบในการจัดการเวลาที่ดี ยังช่วยให้สามารถรับมือและจัดการกับงานที่ไม่คาดคิดที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการทำงานได้ สอดคล้องกับที่ Onodugo (2014) การจัดระเบียบเป็นการจัดการเวลาตามความสำคัญของงาน และควรแยกความสำคัญของงานและความง่ายในการทำให้เสร็จ และ Dickson & Ogar (2021) อธิบายไว้ว่าทฤษฎีนี้เป็นการเปรียบเทียบเชิงภาพที่ใช้ในการกำหนดว่าสิ่งใดมีประโยชน์และสิ่งใดไม่มีประโยชน์ ช่วยให้สามารถตั้งลำดับความสำคัญสำหรับชีวิตประจำวันและวางแผนงานโดยพูดถึงการนำเวลาที่เหลือมาใช้งาน แทนที่จะมองว่ามีเวลาไม่พอ แก่นของทฤษฎีนี้คือการจัดลำดับความสำคัญ

2. ด้านการกำหนดตารางเวลา มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน เนื่องจากการวางแผนตารางเวลาและการแบ่งเวลาสำหรับการทำงานและการเรียนอย่างชัดเจน รวมถึงการกำหนดตารางเวลาสำหรับกิจกรรมประจำวันและประจำสัปดาห์ จะช่วยให้สามารถติดตามความก้าวหน้าทั้งในด้านการทำงานและการเรียนได้ และยังช่วยให้สามารถทำงานให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาอีกด้วย สอดคล้องกับพนิดา แก้วชนิด และ ภูมินันท์บัวงาม (2566) ที่กล่าวว่า การจัดตารางเวลานั้นเป็นการกำหนดวัน เวลา โดยกำหนดร่วมกับการจัดสรรทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ ให้สมเหตุสมผลกับช่วงเวลา และไม่กระทบกับงานอื่น ๆ

3. ด้านการตั้งเป้าหมาย มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงานอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากกลุ่มบุคคลเหล่านี้มีเป้าหมายทั้งในด้านการเรียนและด้านการทำงาน การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนนำไปสู่

การวางแผนการดำเนินงานทั้งสองด้านอย่างเป็นระบบ ทำให้มองเห็นภาพความสำเร็จที่ชัดเจนขึ้น ความเชื่อมั่นในการบรรลุเป้าหมายระยะสั้นจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการก้าวไปสู่เป้าหมายระยะยาวได้ในที่สุด ด้วยเหตุนี้ การบริหารเวลาโดยเน้นการตั้งเป้าหมายจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานของประชากรกลุ่มนี้ สอดคล้องกับ Onodugo (2014) ที่กล่าวว่าการตั้งเป้าหมาย เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ที่สามารถวัดผลได้ เพื่อให้เป้าหมายมีประสิทธิภาพ ควรออกแบบเฉพาะเจาะจงและยากพอสมควร เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมีประสิทธิภาพมากกว่าเป้าหมายที่ไม่ เฉพาะเจาะจง เพราะคุณสามารถประเมินความก้าวหน้าได้

4. ด้านการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน เนื่องจากกลุ่มคนเหล่านี้มักจะจดบันทึกรายการสิ่งที่ต้องทำเพื่อเตือนตนเองในแต่ละวัน ทบทวนสิ่งที่ทำไม่สำเร็จเพื่อหาวิธีแก้ไข และมีความต้องการที่จะปรับปรุงพฤติกรรมการทำงานของตนเอง โดยจะพยายามสร้างกฎเกณฑ์หรือข้อบังคับให้กับตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายดังกล่าว สอดคล้องกับพระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม และ มนัสวี ศรีนนท์ (2561) อธิบายไว้ว่า การสร้างบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัยที่เกิดขึ้นแล้วให้ดีขึ้น การสร้างนิสัยนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ปัจจัยลำดับแรกสุดคือตนเองนั้นจะต้องมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีที่ทำอยู่ประจำ หากมีความพร้อมก็จะสามารถบริหารจัดการตนเองได้

ส่วนปัจจัยการบริหารเวลา ด้านการวิเคราะห์เวลา ด้านการวางแผน และด้านการจัดลำดับความสำคัญ ไม่มีผลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ถึงแม้ว่าโดยทั่วไปแล้ว การบริหารเวลาที่ดีจะเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสมดุลชีวิตและการทำงาน แต่สำหรับประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน อาจมีปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลสูงกว่า ที่ทำให้ปัจจัยด้านการวิเคราะห์เวลา การวางแผน และการจัดลำดับความสำคัญอาจไม่มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อสมดุลชีวิตและการทำงาน

สมมติฐานที่ 3 จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า การบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา และด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท

ควบคู่กับการทำงาน เนื่องจากแนวทางการเผชิญความเครียดนี้อาศัยการใช้ประสบการณ์ส่วนตัวในการจัดการปัญหา สำหรับปัญหาที่คุ้นเคยหรือมีประสบการณ์ ผู้เผชิญความเครียดสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ในขณะที่ปัญหาที่ไม่คุ้นเคย สามารถขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ ได้ นอกจากนี้ การมุ่งแก้ไขปัญหายังรวมถึงการพยายามทำความเข้าใจและค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาอีกด้วย จึงทำให้การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน สอดคล้องกับวชิรวิชญ์ แสงโรจน์กิตติคุณ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา มีผลต่อสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

2. การบริหารความเครียด ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน เนื่องจาก ประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับปริญญาโทและทำงานควบคู่กัน เมื่อเผชิญกับความเครียดและเลือกใช้วิธีจัดการอารมณ์ (เช่น การลดความกังวล การผ่อนคลายจิตใจ) จะส่งผลต่อสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานได้ สอดคล้องกับที่ Lazarus & Folkman (1984) อธิบายว่า การเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เป็นความพยายามในการควบคุมและปรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อลดความไม่สบายใจเมื่อไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ จึงทำให้การบรรเทาความเครียดและปรับสมดุลในตนเองได้

ส่วนปัจจัยด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี ไม่มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน เนื่องจากผู้เผชิญมักคิดว่าคิดว่าปัญหานี้ไม่ได้เกิดขึ้น คิดว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว ปัดปัญหาที่เกิดขึ้นออกจากความคิด ซึ่งอาจทำให้การปัญหาต่าง ๆ ไม่เกิดการแก้ไข จนนำไปสู่ความสมดุลชีวิตและการทำงานได้ ดังนั้นการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี ไม่มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงาน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ปัจจัยด้านการบริหารเวลา ได้แก่ การจัดระเบียบ, การกำหนดตารางเวลา, การตั้งเป้าหมาย และการสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่ที่ดีขึ้น มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน มีข้อเสนอแนะดังนี้

1.1 สำหรับสถาบันการศึกษา ควรสอดแทรกเนื้อหาและเทคนิคการบริหารเวลาเข้าไปในหลักสูตรการศึกษา โดยเฉพาะในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง ทักษะการเรียนรู้ หรือการจัดการโครงการ และควรมีการสร้างชุมชนนักศึกษา โดยการสนับสนุนการสร้างกลุ่มหรือชุมชนของนักศึกษาที่ทำงานและเรียนไปพร้อมกัน เพื่อเป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แบ่งปันเทคนิค และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

1.2 สำหรับองค์กร/หน่วยงาน ควรมีความเข้าใจต่อปัญหาของพนักงานที่ศึกษาต่อต้องเผชิญในระหว่างการเรียนและการทำงาน และควรพิจารณาให้การสนับสนุนด้านการศึกษา เช่น ทุนการศึกษา หรือการลาเพื่อศึกษาต่อ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจและส่งเสริมการพัฒนาของพนักงาน

1.3 สำหรับประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อ ควรประเมินการใช้เวลาในปัจจุบันของตนเอง ระบุจุดแข็งและจุดที่ต้องปรับปรุงและวางแผนการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยนำหลักการที่ค้นพบจากงานวิจัยไปปรับใช้ เช่น

1) กำหนดเป้าหมายทั้งในด้านการเรียนและการทำงานที่ชัดเจน วัดผลได้ ทำได้จริง เกี่ยวข้อง และมีกรอบเวลา (SMART goals)

2) วางแผนตารางเวลาประจำวัน/สัปดาห์ โดยจัดสรรเวลาสำหรับการเรียน การทำงาน กิจกรรมส่วนตัว การพักผ่อน และการนอนหลับอย่างเหมาะสม

3) จัดระเบียบพื้นที่ทำงานและข้อมูลต่าง ๆ ให้เป็นระบบ เพื่อลดเวลาที่สูญเสียไปกับการค้นหา

4) ฝึกฝนนิสัยใหม่ ๆ ที่ช่วยให้ใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การจัดลำดับความสำคัญของงาน การหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวน การมอบหมายงานหากทำได้ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เป็นต้น

2. จากการศึกษาที่พบว่า การบริหารความเครียดด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา และด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ มีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน มีข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ดังนี้

2.1 สำหรับสถาบันการศึกษา ควรออกแบบหลักสูตรที่ยืดหยุ่น โดยพิจารณาจัดตารางเรียนที่ยืดหยุ่นมากขึ้น เช่น การเรียนในช่วงเย็น หรือการเรียนออนไลน์บางส่วน รวมทั้งการจัดการภาระงานที่เหมาะสม และคำนึงถึงข้อจำกัดด้านเวลาของนักศึกษาที่ทำงาน

2.2 สำหรับองค์กร/หน่วยงาน ควรพิจารณาให้ความยืดหยุ่นในเรื่องเวลาและสถานที่ทำงานเท่าที่สามารถทำได้ เพื่อช่วยให้นักศึกษาบริหารจัดการภาระหน้าที่ทั้งสองด้านได้ง่ายขึ้น และควรส่งเสริมวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน และเข้าใจถึงความท้าทายที่นักศึกษาปริญญาโทที่ทำงานควบคู่กันอาจเผชิญ เพื่อลดความกดดันและความเครียดที่มีต่อพนักงาน

2.3 สำหรับประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อ ควรเข้าร่วมการอบรมหรือการขอรับคำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา เช่น การวางแผน การจัดลำดับความสำคัญ การวิเคราะห์ปัญหา การตัดสินใจ และการลงมือปฏิบัติ และควรพัฒนาทักษะการจัดการเวลาที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความรู้สึกกดดันจากภาระงานและภาระการเรียน นอกจากนี้ควรส่งเสริมการใช้เทคนิคการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างเหมาะสม ควรพัฒนาความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการจัดการอารมณ์เชิงบวก เช่น การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย การพูดคุยกับคนใกล้ชิด และใช้เทคนิคเหล่านี้อย่างสมดุลและเหมาะสม ไม่ให้กลายเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาเรื่องอิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในอนาคตควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่น่าสนใจและสามารถต่อยอดองค์ความรู้ได้ดังนี้

1. ควรเปรียบเทียบกลุ่มประชากรที่ศึกษากับกลุ่มประชากรอื่น เช่น ผู้ที่ศึกษาในระดับปริญญาตรีควบคู่การทำงาน หรือ ผู้ที่ทำงานโดยไม่ได้ศึกษาต่อ เพื่อดูความแตกต่างของสมดุลชีวิตและการทำงาน

2. ควรศึกษาว่าลักษณะของการทำงาน หรือการใช้เทคโนโลยีในการทำงาน และการเรียนมีผลต่อการบริหารเวลา ความเครียด และสมดุลชีวิตและการทำงานแตกต่างกันอย่างไร

3. ควรศึกษาแหล่งที่มาของความเครียดที่เกิดจากการทำงาน การเรียน ที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิตและการทำงาน เพื่อหาทางป้องกันอย่างเหมาะสม

บรรณานุกรม

Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of management perspectives*, *31*(4), 309-330.

Arumugam, A., Shanmugavelu, D., Yusof, F., Abd Hamid, M. B., Manickam, M. N., Ilias, K., & Singh, J. S. A. (2020). The importance of time management for the successful of teenagers' in education: an overview. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research*, *7*(8), 330-339.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, *56*(2), 267.

Cox, P. R. (1978). *Demography*. Cambridge University.

Dickson, C. N., & Ogar, O. B. (2021). Time management and productivity in nasco group, 2015-2021. *Arts and Social Science Research*, *11*, 22-26.

Ganapathi, P., Aithal, P. S., & D., K. (2023). Impact of Work-Life Balance and Stress Management on Job Satisfaction among the Working Women in Higher Educational Institutions in Namakkal District. *International Journal of Case Studies in Business, IT, and Education*, *7*(4), 281-293.

Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of vocational behavior*, *63*(3), 510-531.

Hsu, Y.-Y., Bai, C.-H., Yang, C.-M., Huang, Y.-C., Lin, T.-T., & Lin, C.-H. (2019). Long Hours' Effects on Work-Life Balance and Satisfaction. *BioMed research international*, *2019*(1), 5046934.

Kelliher, C., Richardson, J., & Boiarintseva, G. (2019). All of work? All of life? Reconceptualising work-life balance for the 21st century. *Human resource management journal*, *29*(2), 97-112.

Kisi. (2021). *Cities with the Best Work-Life Balance*. https://www.getkisi.com/work-life-balance-2021

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.

Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International journal of management, business, and administration*, *15*(1), 1-6.

Merrill, A. R., & Merrill, R. R. (2003). *Life Matters*. Franklin Covey.

Mfondoum, A. H. N., Tchindjang, M., Valery, J., Mfondoum, M., & Makouet, I. (2019). Eisenhower matrix* Saaty AHP= Strong actions prioritization? Theoretical literature and lessons drawn from empirical evidences. *Iaetsd Journal For Advanced Research In Applied Sciences*, *6*(2), 13-27.

Michie, S. (2002). Causes and management of stress at work. *Occupational and environmental medicine*, *59*(1), 67-72.

Onodugo, I. C. (2014). Time management: A panacea for success in a corporate organisation. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, *1*(3), 9-13.

Rabindarang, S., Bing, K., & Yin, K. (2014). The impact of demographic factors on organizational commitment in. *Malaysian Journal of Research*, *2*(1), 56-61.

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.

กนกวรรณ ปรีดิ์เปรม. (2567). แนวทางการบริหารจัดการเวลาในพระพุทธศาสนา. *วารสารปัญญาลิขิต, 3*(1), 30-37.

กฤติยา แก้วมณี. (2562). *แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chula Digital Collections. https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/9402/

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2546). *การวิเคราะห์สถิติ: สถิติสาหรับการบริหารและวิจัย*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เกตุวดี สมบูรณ์ทวี และ มณียา สายสนิท. (2564). อิทธิพลของการยอมรับเทคโนโลยีและบทบาทตัวแปรกำกับด้านประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อการตั้งใจซื้อหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ของผู้บริโภคไทย. *วารสารปาริชาต, 35*(2), 129-147.

จรัมพร โห้ลำยอง และ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. (2565). อิทธิพลของสมดุลชีวิตกับการทำงาน ต่อความตั้งใจลาออกและความตั้งใจคงอยู่กับองค์กร ในกลุ่มบุคลากรภาคการศึกษา. *วารสารวิชาการ การจัดการภาครัฐและเอกชน*, *4*(3), 210-226.

จันทรา อุ้ยเอ้ง และ วรรณกร พลพิชัย. (2561). *รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง.* มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย. https://www.repository.rmutsv.ac.th/bitstream/handle/123456789/2059/FullText.pdf?sequence=1

จันทิมา คุณกะมุท. (2565). *ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลลัพธ์ของความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศเจนเนอเรชั่นวายบริษัทเอกชนเขตกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร]. iThesis Silpakorn University. http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/handle/123456789/4538

เจตน์ รัตนจีนะ และ พรชัย สทธิศรัณย์กุล. (2559). สมดุลงานและชีวิตในมิติด้านสุขภาพ. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, *60*(4), 365-371.

ชญมน พละบุญ. (2563). *อิทธิพลของปัจจัยด้านการจัดการในองค์การและการจัดการเวลาต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐบาลขนาดใหญ่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร* [สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. iThesis Srinakharinwirot University. http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/1438/1/gs611130122.pdf

ชุติมา พระโพธิ์. (2558). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี* [การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี]. DSpace at Rajamangala University of Technology Thanyaburi. https://repository.rmutt.ac.th/dspace/bitstream/123456789/2805/1/RMUTT-151485.pdf

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2550). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย.* ไทเนรมิตกิจ อินเตอร์ โปรเกรสซิฟ.

ดวงหทัย ทรัพย์ทองมา และ จรีพร ศรีทอง. (2567). ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานที่ส่งผลต่อความสุขของพนักงานบริษัท ประกันชีวิตแห่งหนึ่ง. *Journal of Modern Learning Development*, *9*(8), 540-552.

ตนุภัทร โลหะพงศธร และ ณัฐมน สุนทรมีเสถียร. (2564, 21 สิงหาคม). *เช็กลิสต์! วิธีจัดการความเครียดในชีวิตให้อยู่หมัดตามหลัก 4A ที่ทุกคนทำเองได้ทันที.* Common. https://becommon.co/life/checklist-stress-management/#accept

เธียรไชย ยักทะวงษ์, นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล, และ คานู ปรียา โมฮาน. (2565). การประยุกต์สมดุลชีวิตกับการทำงานสำหรับพนักงานองค์กรเอกชน. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, *7*(8), 14-27.

นพพงศ์ เกิดเงิน, สุทธาทิพย์ กำธรพิพัฒนกุล, และ นรินทร สมทอง. (2564). ปัจจัยการยอมรับนวัตกรรมที่ส่งผลต่อความตั้งใจในการสั่งซื้ออาหารแบบออนไลน์เดลิเวอรีของผู้ใช้บริการในประเทศไทย. *วารสารบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, *3*(2), 1-19.

ปนัดดา กองมนต์. (2565). *การสร้างแบบวัดการบริหารจัดการเวลา (Time Management : TM) สำหรับนิสิตระดับ บัณฑิตศึกษา* [การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร]. NU Intellectual Repository. http://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/handle/123456789/5533

ปริณดา สมควร. (2557). *ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับประสิทธิผลการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจ กองบังคับการอำนวยการ สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเกริก.

ปวรรัตน เลิศสุวรรณเสรี. (2566). ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานเจเนอเรชันวายในจังหวัดนนทบุรี. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์*, *9*(2), 315-329.

พนิดา แก้วชนิด และ ภูมินันท์บัวงาม. (2566). ระบบจัดการตารางเวลา: กรณีศึกษาภาควิชาคอมพิวเตอร์โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีนายเรืออากาศ*, *19*(1), 14-29.

พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม และ มนัสวี ศรีนนท์. (2561). หลักการสร้างนิสัยตามแนวพุทธปรัชญา. *วารสารวนัมฎองแหรกพุทธศาสตรปริทรรศน์, 5*(2), 13-26.

ภูมิฐาน รังคกลูนุวัฒน์. (2562). *การวิเคราะห์อนุกรมเวลาสำหรับเศรษฐศาสตร์และธุรกิจ*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2566). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. ราชบัณฑิตยสถาน.

ละเอียด ศิลาน้อย. (2560). .การใช้สูตรทางสถิติ (ที่ถูกต้อง) ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัยเชิงปริมาณในทางมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมท้องถิ่น*, *12*(2), 50-61.

วชิรวิชญ์ แสงโรจน์กิตติคุณ. (2564). *ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร* [ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. iThesis Srinakharinwirot University. http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/1394

วัตตภรณ์ เอี่ยมปาน. (2565). *ความแตกต่างด้านประชากรศาสตร์ของพนักงานเจเนอเรชั่นเอ็กซ์ (Generation X) ที่มีผลต่อเรื่องความเครียดในการทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล* [สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล]. CMMU Digital Archive. https://archive.cm.mahidol.ac.th/handle/123456789/4738

ศรัณย์ ศรีคำ, วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี, และ เดชา ลลิตอนันต์พงษ์. (2557). ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของแพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. *วราสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, *59*(2), 139-150.

สราวลี แซงแสวง. (2559). คุณภาพชีวิตในการทางานและความสมดุลของชีวิตในการทางานของพนักงานระดับปฏิบัติการเจนเนอเรชั่น *X* และเจนเนอเรชั่น *Y*. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานโยบายสังคม [สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. TU Digital Collections. https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:138257

สัจจาภรณ์ แสนคำ, วัลลี พุทโสม และ สุบิน พุทโสม. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลากับความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติ. *วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, *16*(2), 115-131.

สัญญา เคณาภูมิ และ เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร. (2560). กรอบแนวคิดการศึกษาการวางแผนและการบริหารแผน. *วารสารวิชาการแพรวากาฬสินธุ์ มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์*, *4*(2), 389-411.

หัฏฐกรณ์ แก่นท้าว. (2564). การบริหารเวลา: บริหารจัดการอย่างไรให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล. *วารสารมหาจุฬาคชสาร*, *12*(1), 15-24.

อรรถชัย จันโททัย และ สุรีรัตน์ อินทร์หม้อ. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานของบุคลากรกรมการขนส่งทางบกในส่วนกลาง. *วารสารวิชาการการตลาดและการจัดการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, 6*(2), 136-147.

อังคณา ธนานุภาพพันธ์. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสมดุลชีวิตการทำงานบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครปฐม เขต 9. *วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, *8*(1), 35-52.

อุทัย ภูคดหิน, สุทัศน์ ประทุมแก้ว, และ พีรวัส อินทวี. (2565). การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ในการบริหารจัดการองค์กร. *วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์*, *6*(2), 650-661.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง อิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน

คำชี้แจง: แบบสอบถามจัดทำเพื่อการวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการ คณะบริหารธุรกิจเพื่อสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยเป็นการเก็บข้อมูลเพื่อสำรวจความคิดเห็นของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ในหัวข้อที่เกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยด้านการบริหารเวลาและการบริหารความเครียดที่มีต่อสมดุลชีวิตและการทำงานของประชากรวัยทำงานที่ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโทควบคู่กับการทำงาน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณที่ท่านสละเวลา และให้ความร่วมมือเป็นอย่างสูง

ส่วนที่ 1 คำถามคัดกรองผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

1 ท่านเคยศึกษาระดับปริญญาโทในช่วงย้อนหลังไม่เกิน10ปี (ปี 2559 ถึง 2568) หรือ อยู่ระหว่างศึกษาต่อในระดับปริญญาโท

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

2. ในระหว่างที่ท่านศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ท่านได้ทำงานควบคู่ไปกับการเรียนด้วย

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

3. มหาวิทยาลัยที่ท่านศึกษาระดับปริญญาโท

☐ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

☐ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

☐ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ☐ มหาวิทยาลัยรังสิต

☐ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ☐ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

☐ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ☐ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

☐ มหาวิทยาลัยอื่น

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง: ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

1. เพศ

   ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ LGBTQIA+

2. อายุ

   ☐ 21 - 30 ปี ☐ 31 – 40 ปี

   ☐ 41 - 50 ปี ☐ 51 – 60 ปี

3. สถานภาพสมรส

   ☐ โสด ☐ สมรส/ อยู่ด้วยกัน ☐ หม้าย / หย่าร้าง / แยกกันอยู่

4. ภาระครอบครัว

   ☐ มี ☐ ไม่มี

5. อาชีพ

   ☐ พนักงานบริษัท

   ☐ ข้าราชการ – พนักงานรัฐวิสาหกิจ

   ☐ เจ้าของธุรกิจ / ธุรกิจส่วนตัว

   ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ……)

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

   ☐ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท ☐ 15,001-30,000 บาท

   ☐ 30,001-45,000 บาท ☐ 45,001-60,000 บาท

   ☐ มากกว่า 60,000 บาท

7. ประสบการณ์ในการทำงาน

   ☐ 1 - 3 ปี ☐ 4 - 6 ปี

   ☐ 7 - 9 ปี ☐ 10 ปี ขึ้นไป

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริหารเวลา

คำชี้แจง: ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด

ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริหารเวลา	ระดับพฤติกรรม				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบไม่เคย
	5	4	3	2	1
ด้านที่ 1 การวิเคราะห์เวลา					
1. ท่านวิเคราะห์และประมาณการเวลาที่ต้องใช้กับงานหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายก่อนเริ่มดำเนินการ					
2. ท่านวิเคราะห์เวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตโดยไม่ติดปัญหา					
3. ท่านวิเคราะห์เวลาของงานที่ต้องทำต่อเนื่องกันในแต่ละวันเพื่อให้ท่านทำงานได้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น					
ด้านที่ 2 การวางแผน					
4. ท่านมีการวางแผนในการทำงานเพื่อจะทำให้ท่านทำงานได้สำเร็จทันเวลา					
5. ท่านวางแผนการเรียนซึ่งจะช่วยให้ท่านสำเร็จการศึกษาได้ตามหลักสูตร					
6. ท่านวางแผนการทำกิจกรรมประจำวัน จึงช่วยให้ท่านสามารถติดตามกิจกรรมประจำวันได้ว่าดำเนินงานสำเร็จถึงขั้นตอนใด					
ด้านที่ 3 การตั้งเป้าหมาย					
7. ท่านตั้งเป้าหมายในการเรียน และ เป้าหมายในการทำงานเพื่อให้ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจน					
8. ท่านวางแผนการเรียนและการทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จนเห็นภาพความสำเร็จ					
9 ท่านตั้งเป้าหมายในระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย					

ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริหารเวลา	ระดับพฤติกรรม				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบไม่เคย
	5	4	3	2	1
ด้านที่ 4 การจัดลำดับความสำคัญ					
10. ท่านมีการจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดควรทำก่อน – หลัง เพราะจะทำให้ท่านทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม					
11. ท่านจัดลำดับความสำคัญของงานโดยพิจารณาถึงความสำคัญของงานและความเร่งด่วน					
12. ท่านเลือกทำงานที่สำคัญ และ เร่งด่วนก่อน เช่น งานที่ไม่สามารถรอได้ หรืองานที่ยากและมีความสำคัญมาก					
ด้านที่ 5 การกำหนดตารางเวลา					
13. ท่านกำหนดตารางเวลาและแบ่งเวลาสำหรับการทำงานและการเรียนได้อย่างเหมาะสม					
14. ท่านกำหนดตารางเวลาในการทำกิจกรรมประจำวัน ประจำสัปดาห์ เพื่อช่วยให้สามารถติดตามการทำงานและการเรียนได้ว่าดำเนินการถึงขั้นตอนใด					
15. ท่านกำหนดตารางเวลาที่ช่วยให้ท่านสามารถทำงานและสำเร็จการศึกษาได้ตามกำหนด					
ด้านที่ 6 การจัดระเบียบ					
16. ท่านจัดระเบียบเวลาทั้งการทำงานและเรียน เพื่อให้สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม					
17. ท่านสามารถทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ ขณะที่รอคอยกิจกรรมที่อยู่ในแผน เนื่องจากท่านมีการจัดระเบียบเวลาที่ดี					
18. ท่านสามารถจัดการงานที่ไม่คาดคิดที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานได้ เนื่องจากท่านมีการจัดระเบียบเวลาที่ดี					

ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริหารเวลา	ระดับพฤติกรรม				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบไม่เคย
	5	4	3	2	1
ด้านที่ 7 การสร้างนิสัยการใช้เวลาใหม่และที่ดีขึ้น					
19. ท่านบันทึกรายการสิ่งที่ต้องทำเพื่อเตือนตนเองว่าแต่ละวันต้องทำอะไร					
20. ท่านทบทวนสิ่งที่ท่านทำไม่สำเร็จเพื่อหาแนวทางแก้ไข					
21. เมื่อท่านต้องการปรับพฤติกรรมในการทำงาน ท่านจะพยายามสร้างกฎข้อบังคับให้แก่ตัวท่านเอง					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริหารความเครียด

คำชี้แจง: ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริหารความเครียด	ระดับพฤติกรรม				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบไม่เคย
	5	4	3	2	1
ด้านที่ 1 การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา					
“เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหา ท่านมักจะ .....”					
22. พยายามที่จะหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา					
23. ใช้ประสบการณ์ของตนเองในการแก้ไขปัญหา สำหรับปัญหาที่ท่านมีความรู้หรือประสบการณ์					
24. ขอคำแนะนำจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องนั้น สำหรับปัญหาที่ท่านไม่มีความรู้และประสบการณ์					

ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริหารความเครียด	ระดับพฤติกรรม				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบไม่เคย
	5	4	3	2	1
ด้านที่ 2 การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์					
“เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหา ท่านมักจะ .....”					
25 หาวิธีลดความเครียด ความกังวลใจ					
26 หาวิธีผ่อนคลายความเครียด					
27 หาวิธีทำจิตใจให้สงบ					
ด้านที่ 3 การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกหนี					
“เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหา ท่านมักจะ .....”					
28 คิดว่าปัญหานี้ไม่ได้เกิดขึ้น					
29 คิดว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว					
30 ปัดปัญหาที่เกิดขึ้นออกจากความคิด					

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)

คำชี้แจง: ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ปัจจัยด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)	ระดับพฤติกรรม				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบไม่เคย
	5	4	3	2	1
ด้านที่ 1 ด้านการทำงาน					
31. ท่านสามารถปฏิบัติงานที่รับผิดชอบได้อย่างเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน					
32. ท่านสามารถปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตได้โดยไม่ติดปัญหา					
33. ท่านรับผิดชอบเป็นงานที่ท้าทายความรู้ความสามารถและท่านยังมีความสุขในการทำงาน					
ด้านที่ 2 ด้านครอบครัว					
34. ท่านสามารถทำงานและศึกษาต่อควบคู่กับการดูแลครอบครัวได้เป็นอย่างดี					
35. สมาชิกในครอบครัวแสดงถึงความเข้าใจท่านในเรื่องการทำงานและศึกษาต่อ					
36. ท่านและครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันเพียงพอ					
ด้านที่ 3 ด้านเวลา					
37. ท่านมีเวลาเพียงพอสำหรับการทำงานที่ท่านรับผิดชอบในขณะที่ท่านศึกษาต่อ					
38. ท่านบริหารเวลาในการทำงาน การศึกษาต่อ และใช้ชีวิตส่วนตัวได้เป็นอย่างดี					
39. ท่านไม่นำงานจากที่ทำงานกลับไปทำต่อที่บ้าน					
ด้านที่ 4 ด้านการเงิน					
40. ท่านมีรายได้และสวัสดิการต่าง ๆในระดับที่ท่านพอใจ					
41. ท่านมีรายรับเพียงพอต่อรายจ่ายที่ท่านต้องรับผิดชอบ					
42. ท่านมีเงินเหลือจากการใช้จ่ายเพื่อเก็บออมสำหรับอนาคต					

ปัจจัยด้านสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)	ระดับพฤติกรรม				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบไม่เคย
	5	4	3	2	1
ด้านที่ 5 ด้านสติปัญญา					
43. ท่านสามารถนำความรู้ใหม่ๆจากการศึกษาปริญญาโทไปใช้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน					
44. ท่านนำความรู้จากการศึกษาปริญญาโทมาใช้ในการลดเวลาในการทำงานของท่าน					
45. บริษัทมักสนับสนุนให้ท่านนำความรู้จากการศึกษาปริญญาโทมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพงาน					