

ผลกระทบของพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

นางสาวลลิตา พูลทอง¹ และ ดร.ปัทมา เจริญพร²

บทคัดย่อ

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

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

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานพบว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ด้านความถูกต้องในการทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ด้านการทำงานให้สำเร็จตามเวลาอยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ : ผลกระทบของพฤติกรรม พฤติกรรมการดำเนินชีวิต ประสิทธิภาพการทำงาน

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

Miss Lalita Pooltong and Dr.Pattama Charuenporn

ABSTRACT

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

The results of study revealed that the majority of the respondents were female, aged between 23 - 32 years old, graduated with Bachelor's degree, earned a monthly income of 10,001 - 20,000 Baht, and owned private business. The comparison of the lifestyle behavior that affected the working age group

¹ นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

² อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

with the work efficiency indicated that different gender and level of education made differences in the work efficiency of the working age group. It was found that males were efficient at work than females, the respondents earning doctoral degree are more efficient at work than those who had lower level of education. However, different age caused no differences in the work efficiency of the working age group.

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

Keywords: impact of behavior, lifestyle behavior, work efficiency

บทนำ (Introduction)

การมีสภาวะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา โดยการมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายความว่าเพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคร้ายเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พบว่าวิถีการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ล้วนส่งผลให้กลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่คร่ำเคร่งกับการดำเนินชีวิตประจำวันส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมถึงการละเลยใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองซึ่งอาจจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการทำงานได้

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานโดยตรง โดยจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานในด้าน ความถูกต้องในการทำงาน การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน และความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งล้วนแล้วเกิดจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตทั้งสิ้น ในแต่ละวันกลุ่มวัยทำงานนั้นต้องรีบเร่งทำงานแข่งกับเวลา ให้มีปริมาณงานที่ดี การทำงานที่มีคุณภาพและผลผลิตการทำงานที่ดี ในการทำงานที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้ได้มาซึ่งเงิน เพื่อนำมาเป็นค่าใช้จ่ายในด้านต่าง ๆ สำหรับตนเอง แต่จะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่าหากเรานั้นทำแต่งานไม่คำนึงถึงสุขภาพ การดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมนั้น เมื่อเราหักโหมทำงานมากทำให้สุขภาพกายเจ็บป่วยสุขภาพจิตก็จะเจ็บป่วยไปด้วย ซึ่งดูได้จากการเกิดโรคของคนไทย 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ อุบัติเหตุ มะเร็งทุกชนิด ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดในสมอง การบาดเจ็บฆ่าตัวตาย ถูกฆ่า (กระทรวงสาธารณสุข, 2543 : 198) โรคติดต่อที่เป็นปัญหาเดิม เช่นโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคมาลาเรีย เป็นต้น ยังคงมีอยู่และสถานการณ์โรคเอดส์ที่ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นตามลำดับและปัญหาจากพฤติกรรมการทำงานที่ดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม อาทิเช่น ขาดการออกกำลังกาย สำหรับวัยทำงานแล้ว คงไม่มียาไดออกฤทธิ์เยียวยาความเจ็บป่วยและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ดีเท่ากับการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเรื่องอาหารเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยทำงาน ที่ต้องใช้พลังงานสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานที่ไม่มีประสิทธิภาพตามมา การพัฒนาสภาวะสุขภาพของบุคคลให้ประสบความสำเร็จจะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานที่ดำเนินชีวิตให้มีความเหมาะสม เมื่อกลุ่มวัยทำงานนั้นมีพฤติกรรมการทำงานที่ดีก็จะส่งผลให้การปฏิบัติหน้าที่ในการทำงานมีประสิทธิภาพที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะทำให้องค์กรนั้นมีการพัฒนาบุคลากรและองค์กรมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น จากผลการศึกษาดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะศึกษาถึงผลกระทบของพฤติกรรมการทำงานที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อต้องการทราบถึงพฤติกรรมการทำงานที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานครและศึกษาถึงประสิทธิภาพการทำงาน เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทาง ในการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน ให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการทำงานที่ส่งผลต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบถึงแนวทางการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร
3. ทำให้ทราบถึงประสิทธิภาพของการทำงานของ กลุ่มวัยทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methodology)

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตของการศึกษา เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร
2. ขอบเขตประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร
3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 385 ตัวอย่าง โดยใช้สูตรแบบไม่ทราบจำนวนประชากรและสำรวจแบบสอบถามไว้ 15 ตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 400 ตัวอย่าง
4. วิธีการสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling)
5. ช่วงเวลาที่ทำการศึกษานี้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2555 - กุมภาพันธ์ 2556

สมมติฐานของการวิจัย

1. ลักษณะด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของ กลุ่มวัยทำงานที่แตกต่างกัน
2. พฤติกรรม การดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของ กลุ่มวัยทำงาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น (Independent Variable)

ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์
- เพศ
- อายุ
พฤติกรรม การดำเนินชีวิต
- ด้านการบริโภคอาหาร
- ด้านการออกกำลังกาย
- ด้านการพักผ่อน

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

ประสิทธิภาพการทำงาน
- ความถูกต้องในการทำงาน
- การบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน
- ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน

ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการวิเคราะห์

ใช้การสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) โดยการออกแบบสอบถามเพื่อสอบถามผลกระทบของพฤติกรรม การดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยสร้างแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะของคำถามปลายปิด (Close-Ended Questions) มีจำนวน 6 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ต่อเดือน อาชีพ

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

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

ความถูกต้องในการทำงาน หมายถึง ความพยายามที่จะปฏิบัติงานให้ถูกต้องครบถ้วน ตลอดจนลดข้อบกพร่องที่อาจจะเกิดขึ้น รวมทั้งความพยายามให้เกิดความชัดเจนขึ้นในบทบาทหน้าที่ กฎหมายระเบียบข้อบังคับ ขั้นตอนปฏิบัติต่าง ๆ

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

ความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน หมายถึง ความสามารถในการบริหารเวลาของแต่ละบุคคล ซึ่งการที่คนใดคนหนึ่งจะบริหารเวลาได้ดั่งนั้น จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจและสามารถจัดลำดับความสำคัญเกี่ยวกับภารกิจที่ต้องปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับเวลาที่มี ซึ่งวิธีการบริหารเวลานั้นต้องมีการวางแผนและจัดลำดับความสำคัญ

ส่วนที่ 4 เป็นคำถามแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานครจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานครอย่างไร จำนวน 1 ข้อ มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด

ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ได้ไปทำการทดลอง (Try - Out) กับผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จำนวนผู้ใช้บริการจำนวน 30 ตัวอย่าง เพื่อนำมาหาความเชื่อมั่นโดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ซึ่งแบบสอบถามชุดนี้ได้ค่าเท่ากับ 0.891 แสดงว่าแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือ สามารถนำไปใช้ได้

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 แหล่ง ได้แก่ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง 400 ตัวอย่าง จากกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการค้นคว้าศึกษางานวิจัย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เอกสารบทความทางวิชาการต่าง ๆ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อใช้วิเคราะห์ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ Independent Sample t - test กับกลุ่มตัวอย่างที่มีสองกลุ่ม, One - way ANOVA กับกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่าสองกลุ่มและ Pearson Correlation ทดสอบความสัมพันธ์

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล (Results and Discussion)

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 236 คน อายุ 23 - 32 ปี มีจำนวน 111 คน สถานภาพสมรส มีจำนวน 192 คน ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีจำนวน 186 คน รายได้ต่อเดือน 10,001 - 20,000 บาท มีจำนวน 143 คน อาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน 131 คน

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน

ด้านการบริโภคอาหาร ผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมในระดับมาก อันดับ 1 คือรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน มี รองลงมาคือ ในการเลือกรับประทานอาหารคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่

ด้านการออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมในระดับปานกลาง อันดับ 1 คือ ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที รองลงมาคือ ทำนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที

ด้านการพักผ่อนผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมใน ระดับมาก อันดับ 1 คือ ท่านพักผ่อน หย่อนใจ เช่น ฟังเพลง รองลงมาคือ ท่านใช้เวลาว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด

ส่วนที่ 3 ประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน

ด้านความถูกต้องในการทำงาน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน ด้านความถูกต้องในการทำงาน โดยภาพรวมในระดับมาก อันดับ 1 คือ มีความตั้งใจในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงและถูกต้อง รองลงมาคือ ปฏิบัติงานถูกต้องตามระเบียบข้อบังคับของบริษัท

ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน โดยภาพรวมในระดับปานกลาง อันดับ 1 คือ ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ รองลงมาคือ ผลงานของท่านได้รับความพอใจจากผู้บังคับบัญชาและผู้ร่วมงาน

ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน โดยภาพรวมในระดับปานกลาง อันดับ 1 คือ มีความตั้งใจจะทำงานให้เสร็จก่อนเวลาที่กำหนด รองลงมาคือ มีการบริหารเวลาในการทำงาน

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้สถิติอนุมานมาใช้ในการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานแต่ละข้อ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 เพศแตกต่างกัน มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.1 เพศที่ต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน

H_0 : เพศแตกต่างกัน มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ไม่แตกต่างกัน

H_1 : เพศแตกต่างกัน มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน

ตารางที่ 1 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามเพศ

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

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 1 การทดสอบสมมติฐานด้วย Independent samples t-test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ทำการทดสอบรายด้านพบว่า ระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามเพศในภาพรวมมีค่า Sig. เท่ากับ 0.02 น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึงปฏิเสธ H_0 และยอมรับ H_1 แสดงว่าเพศแตกต่างกัน มีประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกันโดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย

เมื่อทดสอบรายด้าน พบว่าประสิทธิภาพการทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงานมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึงปฏิเสธ H_0 และยอมรับ H_1 แสดงว่าเพศที่ต่างกันประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน แตกต่างกันแตกต่างกัน โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง

ตารางที่ 2 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามอายุ

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

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4.2 ผลของการทดสอบสมมติฐาน ด้วยค่า F-test (One-way ANOVA) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ในภาพรวมจำแนกตามอายุ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.60 มากกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึงยอมรับ H_0 และ ปฏิเสธ H_1 แสดงว่า อายุแตกต่างกันมีระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา

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

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 3 ผลของการทดสอบสมมติฐาน ด้วยค่า F-test (One-way ANOVA) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ในภาพรวมจำแนกตามระดับการศึกษา มีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 น้อยกว่ากว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึงยอมรับ H_1 และ ปฏิเสธ H_0 แสดงว่าระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน

เมื่อทดสอบรายด้าน พบว่า ระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน และด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน มีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และ 0.00 น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 จึง

ยอมรับ H_1 และ ปฏิเสธ H_0 แสดงว่าระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน และด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงานแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD

ตารางที่ 4 แสดงการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงานโดยเปรียบเทียบเป็นรายคู่

LSD

ระดับการศึกษา	Mean	ผลต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม Mean Difference (I-J)			
		กลุ่ม J			
		ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาโท	ปริญญาเอก
	Mean	3.29	3.25	3.44	4.16
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3.29	-	0.39 (0.73)	0.15 (0.32)	0.87 (0.00*)
ปริญญาตรี	3.25		-	0.18 (0.19)	0.90 (0.00*)
ปริญญาโท	3.44				0.72 (0.00*)
ปริญญาเอก	4.16				-

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 4 เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน จำแนกตาม ระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.87

ระดับการศึกษาปริญญาตรีมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.90

ระดับการศึกษาปริญญาโทมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.72

ตารางที่ 5 แสดงการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงานโดยเปรียบเทียบเป็นรายคู่

LSD

ระดับการศึกษา	Mean	ผลต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม Mean Difference (I-J)			
		กลุ่ม J			
		ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาโท	ปริญญาเอก
	Mean	3.23	3.18	3.42	3.94
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3.23	-	0.05 (0.63)	0.19 (0.21)	0.70 (0.00*)
ปริญญาตรี	3.18		-	0.24 (0.09)	0.75 (0.00*)
ปริญญาโท	3.42				0.51 (0.01*)
ปริญญาเอก	3.94				-

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 5 เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่ม
 วิทยากร ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงานจำแนกตาม ระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มี
 ระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.70

ระดับการศึกษาปริญญาตรีมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ
 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.75

ระดับการศึกษาปริญญาโทมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00
 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.51

ตารางที่ 6 แสดงการทดสอบความแตกต่างของประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวิทยากรจำแนกตามระดับการศึกษา
 โดยภาพรวมโดยเปรียบเทียบเป็นรายคู่

LSD

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

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 6 เมื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพการทำงานของ
 กลุ่มวิทยากร โดยภาพรวม จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มีระดับความคิดเห็น น้อย
 กว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.57

ระดับการศึกษาปริญญาตรีมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ
 0.00 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.65

ระดับการศึกษาปริญญาโทมีระดับความคิดเห็น น้อยกว่า ระดับการศึกษาปริญญาเอก โดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00
 และมีผลต่างของค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.44

สมมุติฐานที่ 2 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวิทยากรมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่ม
 วิทยากร

H_0 : พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวิทยากรไม่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่ม
 วิทยากร

H_1 : พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวิทยากร มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวิทยากร

ตารางที่ 7 แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานกับประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ทั้งในภาพรวมและรายด้าน

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

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 7 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ Pearson Correlation ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน กับ ประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน และผลรวมโดยมีค่า Sig. เท่ากับ 0.00, 0.00, 0.00, 0.00 และ 0.00 ตามลำดับ น้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.01 จึงปฏิเสธ H_0 และยอมรับ H_1 แสดงว่าพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหาร มีประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

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

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

สรุปได้ว่าพฤติกรรมการดำเนินชีวิต มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงานทั้งในภาพรวมและรายด้าน

จากผลการทดสอบในแต่ละสมมติฐานสามารถนำมาสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 8 แสดงผลสรุปการทดสอบสมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน มีประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกัน

ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล	ประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน			ผลรวม
	ด้านความถูกต้องในการทำงาน	ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน	ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน	
เพศ	-	-	✓	✓
อายุ	-	-	-	-
ระดับการศึกษา	-	✓	✓	✓

สัญลักษณ์ ✓ หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สัญลักษณ์ - หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 9 แสดงผลสรุปการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานกับประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน

พฤติกรรมกรดำเนินชีวิต	ประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน			ผลรวม
	ด้านความถูกต้องในการทำงาน	ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน	ด้านความสำเร็จตรงเวลาในการทำงาน	
ด้านการบริโภคอาหาร	✓	✓	✓	✓
ด้านการออกกำลังกาย	✓	✓	✓	✓
ด้านการพักผ่อน	✓	✓	✓	✓

สัญลักษณ์ ✓ หมายถึง ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สัญลักษณ์ - หมายถึง ตัวแปรที่ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อภิปรายผล

ผลการศึกษาเรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร

1. พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยทำงาน

ด้านการบริโภคอาหาร ผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมในระดับเป็นมาก ได้แก่ รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน และการเลือกรับประทานอาหารคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ กิตติภณ บุญช่วย (2553) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอ นางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตัวเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านการพักผ่อน และการนอนหลับ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยทำงาน คือการรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน การได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งกลุ่มคนวัยทำงานเป็นกลุ่ม ที่มีการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ ไม่อาจมีพฤติกรรมการบริโภคได้ดีเท่าที่ควร

ด้านการออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมในระดับปานกลาง ได้แก่ ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที และมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ เกษรา ชวานาห้วยตะโกและจิราพรรณ ชื่นเจริญ (2550) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 9 ตำบลนครปฐมอำเภอมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกายของกลุ่มวัยทำงาน คือ ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที และอบอุ่น

ร่างกายก่อนการออกกำลังกาย 5 - 10 นาที ซึ่งกลุ่มคนวัยทำงานเป็นกลุ่มที่ไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกายเท่าที่ควร จึงอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

ด้านการพักผ่อน ผู้ตอบแบบสอบถาม มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยภาพรวมในระดับมาก ได้แก่ การพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง และใช้เวลาว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ ชลลดา คล้ายคลึง (2545) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในตำบลบัวขา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี จำนวน 84 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของประชาชนวัยทำงานและรายด้าน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ทั้งในด้านการบริโภค การทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน และการออกกำลังกาย ส่วนความแตกต่างด้านเพศและอาชีพไม่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ ระดับการศึกษาสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมด้านการนอนหลับ และการทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (0.01) ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มคนวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูง ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง การใช้เวลาว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด หรือ จึงทำให้มีพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก

2. ประสิทธิภาพการทำงานกลุ่มวัยทำงาน

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

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

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

3. การทดสอบสมมุติฐาน

เพศ อายุ และระดับการศึกษา ที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกันไปพบ

เพศ ที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน แตกต่างกันไป ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า เพศชายและเพศหญิงจะมีบุคลิกภาพในการทำงานที่ต่างกัน จึงทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานแตกต่างกันด้วย ส่วนอายุแตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มวัยทำงานทุกช่วงอายุ จะต้องมีความกระตือรือร้นในการทำงานเพื่อให้งานบรรลุตามวัตถุประสงค์ จึงทำให้ไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มวัยทำงานที่มีระดับการศึกษาอาจมีสภาวะในการทำงานที่แตกต่างกับกลุ่มวัยทำงานระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า จึงทำให้แตกต่างกัน

พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ผลการ วิเคราะห์ข้อมูลพบว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน มีความสัมพันธ์กับ ประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งอาจเป็นเพราะ กลุ่มวัยทำงานจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่มีความเหมาะสม เพื่อเตรียมพร้อมในการปฏิบัติงาน เช่น การบริโภคอาหารที่ถูกหลักตามโภชนาการ หรือรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ปรารถนาจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือมีการพักผ่อนให้เพียงพอต่อการปฏิบัติงานในแต่ละวัน ด้วยเหตุนี้จึงเป็นผลให้ พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงาน มีความสัมพันธ์ต่อประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ พรพรรณ ป้อมสุข (2554) กล่าวไว้ว่าการศึกษารื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กันในกลุ่มประชาชนวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี พบว่า ปัจจัยเอื้ออำนวยด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนจากบุคคลนั้น มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้านี้มีประเด็นข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้และข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป มีรายละเอียดดังนี้

1. จากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยทำงานนั้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัย และได้สารอาหารครบถ้วนเป็นหลัก เช่น การดูฉลาก อย. คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อ 1 วัน และตรงเวลาทุกมื้อ ซึ่งจากการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบ 3 มื้อ และครบ 5 หมู่จะทำให้มีประโยชน์ต่อกลุ่มวัยทำงาน กล่าวคือ การได้รับสารอาหารครบถ้วนจะได้รับพลังงานจากสารอาหารเป็นผลทำให้เหมาะต่อการใช้พลังงานในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ จากการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว จะทำให้ระดับของเหลวในร่างกายเราสูงขึ้น เนื่องจากสูญเสียน้ำทำให้กลุ่มวัยทำงานจึงมีความจำเป็นที่จะต้องดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว ซึ่งสอดคล้องกับหนังสือของ (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2541 ; มณฑนา, 2538 : 92) ควรประกอบด้วย 1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน 2. ฝึกระวังการเพิ่มน้ำหนักตัวและความสูงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความสูงอย่างน้อยทุก 3 - 6 เดือน และเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐาน 3. รับประทานอาหารไขมันในขนาดที่พอเหมาะ 4. รับประทานอาหารที่ให้กากใยอาหารสม่ำเสมอ 5. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ปัจจัยที่กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกาย (Growth hormone) คือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) ซึ่งทำให้รู้สึกหิว 6. เลือกอาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภค ดังนั้น กลุ่มคนวัยทำงานควรต้องมีการพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น เพราะอาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้นด้วย

2. จากพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มวัยทำงานนั้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ และออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ซึ่งถือว่าน้อยมาก ต่อสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงาน เพราะการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยนั้น จะทำให้ร่างกายเกิดความอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ไม่เหมาะต่อการปฏิบัติงาน และอาจเกิดผลเสียต่อการทำงานได้ ดังนั้นกลุ่มวัยทำงานจึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ซึ่งจะช่วยให้สภาพร่างกายมีความพร้อมต่อการปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับหนังสือของ (วิศาล ชันธารัตนกุล, 2545 : 25) การออกกำลังกายในวัยทำงาน พบว่า เนื่องจากสภาพร่างกายของคนวัยทำงานต้องรับภาระหนักทั้งการทำงานในบ้านและนอกบ้าน ประกอบกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง คนที่ขาดการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย รวมไปถึงคนที่มีความผิดปกติที่ไม่เหมาะสมในชีวิตประจำวันเช่นดื่มสุรา สูบบุหรี่ กินอาหารไม่เหมาะสม ฯลฯ มีอัตราการตายก่อนวัยอันสมควรสูงกว่าคนที่ไม่มีความผิดปกติเรื่องดังกล่าว ดังนั้นการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวจึงเป็นสิ่งจำเป็น ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงซึ่งก็จะส่งผลให้ร่างกายมีการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนให้ปอดหัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด รวมไปถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวด้วย เป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค และเป็นการรักษาพยาบาลฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายแบบผสมควรทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานแต่ละวันควรให้มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 10 - 15 นาที โดยการออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง ไม่ควรหักโหมจนเกินไป ควรเลือกเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมในแต่ละครั้งเพื่อป้องกันการบาดเจ็บและไม่ควรออกกำลังกายในลักษณะที่มีการกระแทกสูงเพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อต่อได้

3. จากพฤติกรรมการพักผ่อน ของกลุ่มวัยทำงานนั้น ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนที่ต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก จึงมีการพักผ่อนเป็นประจำอยู่เสมอ ๆ ไม่ว่าจะเป็นการนอน การไปเที่ยวต่างจังหวัด หรือ การดูหนังฟังเพลง และจากกิจกรรมการพักผ่อนนี้ มีความสำคัญคือการผ่อนคลายความเครียดจากการปฏิบัติภารกิจ การงานต่าง ๆ ในแต่ละวันโดยเฉพาะการปฏิบัติงานที่ซ้ำซากเหมือนเดิมทุกวัน ซึ่งจะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ การพักผ่อนโดยการปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินในเวลาว่างหรือเมื่อเวลาทำงานหนักมาจะช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นลงไปได้ ซึ่งอาจเกิดจากกลุ่มคนวัยทำงานได้เกิดการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจในวันหยุดซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมในการทำงานต่อในวันต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับหนังสือของ (สุชีรา ภัทรายุทธวรรต, 2551 : 10 เคล็ด (ไม่) ลับกับความสุขใจในวัยทำงาน) พบว่า การพักผ่อนเป็นสิ่งที่สำคัญกับชีวิตของการทำงาน ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้การทำงาน ลดประสิทธิภาพลง ดังนั้นเราจึงต้องกำหนดเวลาพักผ่อน เวลาทำงาน และเวลาอื่น ๆ ให้เหมาะสมกับชีวิตของตนเอง มีสูตรง่าย ๆ ในการจัดสรรเวลาของเราในช่วง 1 วัน ดังนี้คือ แบ่งเวลา 24 ชั่วโมง ออกเป็น 3 ส่วน คือ 8 - 8 - 8 โดยส่วนแรกสำหรับการนอนหลับ ส่วนที่สองสำหรับการทำงาน และส่วนที่สามสำหรับการพักผ่อนหรือการทำงานอดิเรก จะช่วยสร้างพลังให้แก่คุณ เพื่อออกไปบรรเทาภาระกิจมากมายที่คอยทำอยู่ในวันรุ่งขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้สดชื่น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องในอนาคต

1. ในการการศึกษาครั้งต่อไปควรที่จะทำการศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อกลุ่มวัยเรียนและนำผลที่ได้จากการศึกษามาเปรียบเทียบหาความแตกต่าง และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กัน
2. ควรมีการหาเพิ่มตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเข้ามารวมในการวิเคราะห์ด้วย เช่น การหาความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต และประสิทธิภาพในการทำงานเพื่อจะได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์มากขึ้น

บทสรุป (Conclusion)

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

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงานพบว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยทำงานได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับประสิทธิภาพการทำงานของกลุ่มวัยทำงาน ด้านความถูกต้องในการทำงาน ด้านการบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงาน ด้านการทำงานให้สำเร็จตามเวลาอยู่ในระดับปานกลาง

เอกสารอ้างอิง (Reference)

- กระทรวงสาธารณสุข. 2543. **โรคที่คนไทยเป็นมากที่สุด 5 ลำดับ**. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. 2541. **พฤติกรรมบริโภคอาหาร**. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กิตติถน บัญช่วย. 2553. **พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์**. รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- เกษรา ชวานาห้วยตะโกและจิราพรณ ชื่นเจริญ. 2550. **พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน**. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ชลลดา คล้ายคลัง. 2545. **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในตำบลบัวขาว อำเภอ บ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี**. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชบุรี.
- พรพรรณ ป้อมสุข. 2554. **พฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กันในกลุ่มประชาชนวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี**. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มันทนา พรหมโสภณ. 2538. **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เรื่องโรคเอดส์ โดยวิธีการให้สุขศึกษาแบบบรรยายและแบบอภิปรายกลุ่ม ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนนเหนือ กิ่งอำเภอมะเอน จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิศาล ชันธารัตนกุล. 2545. **การออกกำลังกาย**. ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุชีรา ภัทรายุตวรรต. 2551. **หนังสือ 10 เคล็ดลับ (ไม่) ลับกับความสุขใจในวัยทำงาน**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สารมวลชน.