

## ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ทำงานระหว่างเรียน Factors related to quality of life of grade 11 students holding part-time employment

วรรณิศา แก้วดี<sup>a,\*</sup> ชีพสุมน รังษยาร<sup>b</sup> และ นฤมล ศราทพันธุ์<sup>b</sup>

Wannisa Kaewdee<sup>a,\*</sup>, Shiepsumon Rungsayatorn<sup>b</sup> and Narumon Saratapun<sup>b</sup>

<sup>a</sup> โครงการศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคุณธรรมศาสตรศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900  
Master Program in Home Economics Education, Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok 10900, Thailand

<sup>b</sup> ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900  
Department of Vocational Education, Faculty of Home Economics Education, Kasetsart University, Bangkok 10900, Thailand

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 17 May 2016

Received in revised form 3 August 2016

Accepted 4 August 2016

#### Keywords:

part-time employment,  
quality of life,  
work intensity

### ABSTRACT

This research investigated the quality of life of grade 11 students holding part-time employment and examined the factors related to the students' quality of life. A questionnaire was employed to gather data from 420 part-time working students of secondary schools under the Secondary Educational Service Area Office using multi-stage sampling. Data analysis considered the frequency, percentage, mean, standard deviation, correlation analysis, and multiple regression analysis using computer software. The findings revealed that more than two-thirds of the students were female with an average age of 16.56 years, earned a 2.83 grade point average and spent 2,970.86 baht monthly. Types of work included academic-related and nonacademic-related jobs. The results showed that part-time working students assumed a moderate quality of life. The relationship among academic factors, working factors, and quality of life showed that grade point average was positively correlated with the quality of life of part-time working students. Work type, work situation, work time, work context, and reasons for holding part-time employment were positively correlated with the students' quality of life, whereas work intensity was negatively correlated with the quality of life of part-time working students. The stepwise multiple regression analysis indicated that work intensity, grade point average, and work context influenced the students' quality of life.

\* Corresponding author.

E-mail address: tanthaone@hotmail.com

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิต และ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ทำงานระหว่างเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 420 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมากกว่าสองในสามเป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 16.56 ปี มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมโดยเฉลี่ย 2.83 และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน 2,970.86 บาท งานที่นักเรียนทำระหว่างเรียนเป็นทั้งงานวิชาการ และงานที่ไม่ใช่งานวิชาการ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ทำงานระหว่างเรียนมีคุณภาพชีวิตโดยรวมระดับปานกลาง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการศึกษา ด้านการทำงาน และคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่ทำงานระหว่างเรียน พบว่า ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่ทำงานระหว่างเรียน ประเภทของงาน สภาพภาพของการทำงาน เวลาทำงาน สภาพการทำงาน และเหตุผลของการทำงาน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่ทำงานระหว่างเรียน ส่วนความเข้มของงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่ทำงานระหว่างเรียน การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ความเข้มของงาน ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม และสภาพการทำงานมีอิทธิพลต่อการทำนายคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่ทำงานระหว่างเรียน

*คำสำคัญ:* การทำงานระหว่างเรียน คุณภาพชีวิต ความเข้มของงาน

## บทนำ

จากสภาพสังคมในปัจจุบันเศรษฐกิจ และสังคมในประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปทำให้การดำรงชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนไปด้วย เพื่อความอยู่รอดในสังคม และสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดียิ่งขึ้น มีความต้องการมากขึ้น เพื่อความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต ความต้องการปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต หากจะได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องทำงานเพื่อให้ค่าตอบแทน หรือเงินที่เป็นสิ่งแลกเปลี่ยนการปลุกฝังในการทำงานตั้งแต่อายุน้อยนั้นจะทำให้ นักเรียน

ได้รับประสบการณ์ในการทำงานอีกทั้งยังได้ค่าตอบแทนในการทำงาน ซึ่งจะช่วยในเรื่องของรายจ่ายของนักเรียนในการทำงาน ที่มีสิ่งตอบแทนเป็นเงินนั้นจะช่วยสร้างกำลังใจในการทำงาน เพราะเงินเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญเป็นพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ การทำงานระหว่างเรียนจึงเป็นทางเลือกที่จะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีรายได้พิเศษหลังเลิกเรียน อีกทั้งยังได้ฝึกประสบการณ์การทำงาน และแบ่งเบาภาระของผู้ปกครองได้อีกด้วย หากแบ่งเวลาให้เหมาะสมไม่ทำให้ผลการเรียนเสีย ก็จะเป็นผลดีที่ได้ฝึกประสบการณ์ หากสถาบันการศึกษาได้เปิดโอกาสให้นักเรียนจะทำให้ได้ประสบการณ์ตรงจากการทำงานเพื่อนำมาบูรณาการกับวิชาที่เรียน ได้ฝึกความอดทน ความรับผิดชอบต่อการงาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพด้านการงานร่วมกับผู้อื่น ทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบทั้งตนเอง และงานที่รับผิดชอบ (เสริมศักดิ์, 2548)

การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าขึ้นมีหลายปัจจัยคุณภาพชีวิตก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะนำพาประเทศไปสู่ความเจริญ เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศที่ด้อยพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ยังขาดปัจจัยพื้นฐานในชีวิต ซึ่งจะทำให้ประเทศไม่พัฒนาไม่เจริญเหมือนประเทศที่พัฒนาแล้ว การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นส่วนสำคัญต่อมนุษย์ การพัฒนาอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดความต้อการมีชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตให้อยู่กับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา (ถาวร, 2554) ซึ่งเป็นการพึ่งพาเกี่ยวเนื่องกันของมนุษย์ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้คนในสังคมมีความสุขจากการได้รับการยอมรับ เกิดความสุขทางใจส่งผลให้มีความสุขทางกายในชีวิตประจำวัน เป็นการช่วยเหลือตนเอง

ปัจจุบันนักเรียนมีค่านิยมในการทำงานระหว่างเรียนมากขึ้น แต่ถ้าเทียบกับประเทศที่เจริญแล้วยังคงมีปริมาณที่น้อยกว่า เนื่องจากเกิดจากค่านิยม หรือความเชื่อในการเลี้ยงดูบุตรที่ว้ายังไม่ใช่หน้าที่ของบุตรในวัยเรียน และยังไม่ถึงเวลาในการทำงานไม่ควรให้บุตรมารับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่าย หรือหากบุตรต้องการสิ่งใดก็จะหามาให้ โดยที่ไม่ต้องดิ้นรน ไขว่คว้า ซึ่งจะทำให้บุตรในครอบครัวขาดความรับผิดชอบ ไม่มีความอดทน ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่มีความมั่นใจ ซึ่งจะต่างกับประเทศที่เจริญแล้วที่นักเรียนหาเงินเลี้ยงชีพตนเองเป็นเรื่องธรรมดาปกติที่ทุกคนต้องทำ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนในต่างประเทศมีประสบการณ์ในการทำงานตั้งแต่อายุน้อย มีความรับผิดชอบ มั่นใจในตนเอง และมีความอดทนมากกว่าวัยรุ่นไทย การส่งเสริมให้ความรู้สร้างค่านิยมในการทำงานระหว่างเรียนจึงเป็นการเริ่มต้นที่ดี

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่ต้องการหาตัวตนของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ จึงมักอยากทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ หรือเป็นที่นิยมกันในหมู่เพื่อน การหารายได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งหนึ่งที่ท้าทายความสามารถของตนเอง ทั้งยังได้ค่าตอบแทน ประสบการณ์ในการทำงาน ความรับผิดชอบ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และสร้างนิสัยที่ดีต่อการทำงาน การทำงานของนักเรียนที่ช่วยเหลือเศรษฐกิจของครอบครัว ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์กับบิดามารดาให้ดีขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามอาจทำให้นักเรียนใช้จ่ายเงินในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ใช้จ่ายเกินตัว (สุภาพ ชีพสมุน อภิญา และนฤมล, 2552 ข อ้างถึง Shanahan, Elder, Burchinal, & Conger, 1996) ดังนั้น การเลือกทำงานระหว่างเรียนของนักเรียนควรพิจารณาอย่างรอบคอบ

จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญในการพัฒนานักเรียน เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี และการทำงานระหว่างเรียนที่ไม่กระทบต่อผลการเรียนของนักเรียน จึงศึกษาการทำงานระหว่างเรียน และคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ทำงานระหว่างเรียนว่าเป็นอย่างไร และมีปัจจัยใดบ้างที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียน ซึ่งผลการวิจัยอาจเป็นแนวทางให้สถาบันการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการส่งเสริมการทำงานระหว่างเรียน และวางแผนจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับนักเรียน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน โดยการสร้างประสบการณ์ หรือเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึก และเรียนรู้การทำงานระหว่างเรียนอย่างถูกต้อง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. การทำงานระหว่างเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร
2. คุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานครที่ทำงานระหว่างเรียน
3. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานครที่ทำงานระหว่างเรียน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องตระหนักถึงผลกระทบของการทำงานระหว่างเรียน ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

เพื่อส่งเสริมให้เป็นแนวทาง และเป็นการวางแผนที่ดีสำหรับการสร้างอนาคต

2. เป็นแนวทางให้สถาบันการศึกษาในการวางแผนเกี่ยวกับการส่งเสริมการทำงานที่มีคุณค่า และงานกิจกรรมนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งภายใน และภายนอกโรงเรียน เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับนักเรียนในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### นิยามศัพท์

**การทำงานระหว่างเรียน** หมายถึง การทำงานในระหว่างการเรียนเต็มเวลา โดยใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียน หรือช่วงวันหยุดในการทำงาน และได้รับค่าตอบแทนเป็นรายได้

**ประเภทของงาน** หมายถึง ภาระหน้าที่ในการปฏิบัติงาน ซึ่งแต่ละประเภทของงานขึ้นอยู่กับความสนใจ ความถนัด ความสามารถที่นักเรียนส่วนใหญ่จะทำไม่ว่าจะเป็นอาชีพอิสระ หรืออาชีพรับจ้าง เพื่อหารายได้เสริมระหว่างเรียน และหาประสบการณ์ในการทำงาน ซึ่งแบ่งออกเป็น งานวิชาการ และไม่ใช่งานวิชาการ

**ความเข้มของงาน** หมายถึง ชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ของนักเรียน ซึ่งมี 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงนอกเวลาเรียน เปิดภาคเรียนปกติ และช่วงปิดภาคเรียน

**สภาพการทำงาน** หมายถึง การทำงานของนักเรียนที่ช่วยส่งเสริมการเรียนและการทำงานในอนาคต ตรงกับความชอบ ความถนัด และความสนใจ และงานที่ทำความปลอดภัย มีเวลาทำงานที่เหมาะสม

**คุณภาพชีวิต** หมายถึง การดำเนินชีวิตของบุคคลให้มีความสุขสบายทั้งร่างกาย และจิตใจตามสมควรแก่อัตภาพเหมาะสมกับทรัพยากรและสภาพแวดล้อม ไม่เป็นภาระและก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม คุณภาพชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย (Physical domain) 2) ด้านจิตใจ (Psychological domain) 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) (สุวรรณ วิระวารณ วณิดา กรองจิตต์ และธานี, 2545)

### สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยด้านการศึกษามีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ทำงานระหว่างเรียน
2. ปัจจัยด้านการทำงานมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ทำงานระหว่างเรียน

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ในภาคต้น ปีการศึกษา 2558 จำนวน 420 คน จากประชากรจำนวน 36,272 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1, 2558; สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2, 2558) ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) สุ่มโรงเรียนจากสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1-2 สังกัดละ 6 โรงเรียน แบ่งเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก กลาง และใหญ่ ด้วยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) สุ่มนักเรียนแต่ละโรงเรียน โรงเรียนละ 35 คน โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เฉพาะนักเรียนที่ทำงานระหว่างเรียน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน เป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ (Checklist) ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของผู้ปกครอง สำหรับแบบสอบถามปลายเปิด ได้แก่ อายุ คะแนนเฉลี่ย โรงเรียนที่ศึกษา ค่าใช้จ่ายของนักเรียนที่ใช้จริงต่อเดือน จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว เวลาที่ใช้ในการทำการบ้าน/ดูหนังสือ เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ตอนที่ 2 การทำงานระหว่างเรียน ผู้วิจัยปรับจากแบบสอบถามของ สุภาพ ชิพสุมน อภิญา และนฤมล (2552) เป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ (Checklist) แบบสอบถามปลายเปิด และแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับประเภทของงาน ลักษณะของงานที่ทำ วันที่ทำงาน ช่วงเวลาที่ทำงาน จำนวนชั่วโมงที่ทำงาน รายได้ที่ได้รับจากการทำงาน จำนวนเงินที่เก็บออม สถานภาพของการทำงาน สภาพการทำงาน เหตุผลของการทำงาน และผลที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน แบบสอบถามตอนที่ 2 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88

ตอนที่ 3 คุณภาพชีวิต ผู้วิจัยใช้เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนาโดย สุวัฒน์ และคณะ (2545) แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และ

ด้านสิ่งแวดล้อม มีคำถามทั้งหมดรวม 26 ข้อ ดังนี้ คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 7 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธจำนวน 2 ข้อ คือ ลำดับที่ 2 และ 11 ของแบบสอบถาม คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 6 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธจำนวน 1 ข้อ คือ ลำดับที่ 9 ของแบบสอบถาม คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 3 ข้อ และ คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 8 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้ 5 หมายถึงมากที่สุด 4 หมายถึง มาก 3 หมายถึง ปานกลาง 2 หมายถึง น้อย และ 1 หมายถึง น้อยที่สุด แบบสอบถามตอนที่ 3 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในระหว่างวันที่ 7 พฤษภาคม 2558 ถึง 8 มิถุนายน 2558 ได้แบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบครบถ้วนทุกตอน จำนวน 420 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถามทั้งหมด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์หาค่าความถี่และค่าร้อยละ ข้อมูลการทำงานระหว่างเรียน แจกแจงหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย และคุณภาพชีวิต แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การตีความระดับคุณภาพชีวิตใช้วิธีการจัดช่วงคะแนน (Class interval) โดยอิงเกณฑ์ปกติที่กำหนดของสุวัฒน์ และคณะ (2545) ดังนี้

1.00 – 2.33	คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี
2.34 – 3.66	คุณภาพชีวิตปานกลาง
3.67 – 5.00	คุณภาพชีวิตที่ดี

การทดสอบสมมติฐาน ใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation analysis) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการศึกษา และปัจจัยด้านการทำงานกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ทำงานระหว่างเรียน

## ผลการวิจัย และการอภิปราย

นักเรียนที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ มากกว่าสองในสามเล็กน้อย (67.4%) เป็นผู้หญิง มีอายุตั้งแต่ 15–18 ปี เกือบครึ่ง (47.9%) มีอายุ 17 ปี โดยนักเรียนมีผลการเรียนอยู่ในกลุ่มผลการเรียนผ่าน (คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.50) และกลุ่มผลการเรียนพอใช้ (เฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.50–2.99) ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 33.3 และร้อยละ 32.1 ตามลำดับ นักเรียนเกือบครึ่ง (47.4%) มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนระหว่าง 2,001–3,000 บาท โดยครึ่งหนึ่ง (50.5%) ได้เงินจากผู้ปกครองต่อวันระหว่าง 81–100 บาท

ผลการศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาของนักเรียน พบว่านักเรียนร้อยละ 29.5 ใช้เวลาในการทำการบ้าน/ดูหนังสือระหว่าง 5 ชั่วโมง และต่ำกว่า โดยเฉลี่ย 9.71 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งเฉลี่ยวันละไม่ถึง 2 ชั่วโมง ใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ สุภาพ และคณะ (2552ก) พบว่า นิสิตนักศึกษาที่ทำงานระหว่างเรียนใช้เวลาในการทำการบ้าน และดูหนังสือต่อสัปดาห์ใช้เวลา 7 ชั่วโมง และต่ำกว่า นอกจากนี้ พบว่า นักเรียนมากกว่าสองในสาม (67.2%) ใช้เวลาทำงาน 30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และต่ำกว่า เป็นที่น่าสังเกตว่า นักเรียนใช้เวลาในการทำงานมากกว่าเวลาที่ใช้ในการทำการบ้าน/ดูหนังสือโดยเฉลี่ยวันละมากกว่า 3 ชั่วโมง สอดคล้องกับผลการศึกษาของประนอม (2547) พบว่า จากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาที่ทำงานรับจ้างจนดึก มีผลการเรียนต่ำกว่านักศึกษาทั่วไป สาเหตุมาจากไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน เนื่องจากต้องใช้เวลาในการทำงาน และใช้เวลาพักผ่อนจากการทำงาน

การทำงานระหว่างเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ งานวิชาการ และไม่ใช่งานวิชาการ โดยนักเรียนมากกว่าครึ่ง (55.1%) ทำงานวิชาการด้านการรับจ้างพิมพ์งาน และงานที่ไม่ใช่งานวิชาการที่นักเรียนทำ คือ เป็นพนักงานบริการตามห้างสรรพสินค้า พนักงานเสิร์ฟอาหาร และขายของตามตลาด มีสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 28.2 ร้อยละ 27.2 และร้อยละ 27.0 ตามลำดับ ซึ่งลักษณะงานที่ทำส่วนใหญ่ (86.0%) เป็นงานชั่วคราว นักเรียนสองในห้า (41.6%) ทำงานในช่วงเวลาปิดเทอม นักเรียนหนึ่งในสาม (33.6%) ใช้เวลาทำงาน 15 ชั่วโมง และต่ำกว่า และทำงานระหว่าง 16–30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในสัดส่วนที่เท่ากัน นักเรียนกลุ่มตัวอย่างสองในห้า (40.7%) มีรายได้จากการทำงานต่อเดือนระหว่าง 2,501–5,000 บาท โดยมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (52.4%) มีเงินที่เก็บออมต่อเดือน 1,000 บาท และต่ำกว่า

นักเรียนระบุสถานภาพของการทำงานว่า เป็นงานด้านการขาย และแนะนำสินค้า และงานบริการนอกสถานศึกษา ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 31.8 และ ร้อยละ 28.4 ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของสุภาพ และคณะ (2552ก) พบว่า นิสิตนักศึกษาที่ทำงานหารายได้ระหว่างเรียนระบุว่าสถานภาพการทำงานของตนเป็นงานด้านการขาย และแนะนำสินค้า เช่น เป็นพนักงานขายตรง หรือประจำร้าน และเป็นงานบริการนอกสถานศึกษาในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน จากการศึกษาสภาพการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนเกือบสามในห้า (59.0%) ระบุว่างานที่ทำมีความปลอดภัยมาก สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุภาพ และคณะ (2552ก) พบว่า ครึ่งหนึ่งของนิสิตนักศึกษาที่ทำงานระหว่างเรียนเป็นงานที่มีความปลอดภัยมาก แต่เป็นที่น่าสนใจว่ามีนักเรียนประมาณสองในห้า (41%) ระบุว่า งานที่ทำมีความปลอดภัยปานกลางถึงน้อย และมีนักเรียนเกินครึ่ง (57.4%) ที่ระบุว่า งานที่ทำมีเวลาทำงานที่เหมาะสมปานกลางถึงน้อย

### คุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิต พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.49 เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์คุณภาพชีวิตรายด้าน พบว่า นักเรียนมีคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 3.68$ ) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยของ *คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม* พบว่า นักเรียนสามในห้า (60.5%) ระบุว่าพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นในระดับมาก และนักเรียนร้อยละ 61.4 ระบุว่าพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ ในระดับมาก สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ญาดา (2549) พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับมาก คือ พอใจกับความช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ และพอใจต่อการผูกมิตร หรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมา

ส่วนคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ( $\bar{X} = 3.50$ ) ด้านสุขภาพกาย ( $\bar{X} = 3.44$ ) และด้านสิ่งแวดล้อม ( $\bar{X} = 3.34$ ) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยของ *คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ* พบว่า นักเรียนมากกว่าครึ่ง (56.9%) รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายในระดับมาก สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุภาพ และคณะ (2552ก) พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย ประเด็นย่อยของ *คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย* พบว่า นักเรียนร้อยละ 57.1 ไม่จำเป็นต้องไปรับการรักษา เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน และนักเรียนร้อยละ 54.3 สามารถ

ไปไหนมาไหนด้วยตนเองในระดับมาก สอดคล้องกับผลการ  
ศึกษาของ ญาดา (2549) พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ  
ไม่จำเป็นต้องไปรับการรักษา เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้  
ในแต่ละวัน และผลการศึกษาประเด็นย่อยของ *คุณภาพชีวิต*  
*ด้านสิ่งแวดล้อม* พบว่า นักเรียนเกินครึ่ง (56.4%) ระบุว่าพอใจ  
กับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้ในระดับมาก และนักเรียนร้อยละ  
51.2 ระบุว่ารู้สึกว่าการมีชีวิตมีความมั่นคง ปลอดภัยดีในระดับมาก  
สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ญาดา (2549) พบว่า นิสิตนักศึกษา

มหาวิทยาลัยของรัฐพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้  
และรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยในแต่ละวัน (ตารางที่ 1)

**ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**  
การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยรวมของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คือ ปัจจัยด้านการศึกษา และ  
ปัจจัยด้านการทำงาน พบปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของ  
นักเรียน ดังนี้ (ตารางที่ 2 และตารางที่ 3)

ตารางที่ 1 คุณภาพชีวิตโดยภาพรวม

ลำดับที่	คุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	SD
1	ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3.68	.64
2	ด้านจิตใจ	3.50	.55
3	ด้านสุขภาพกาย	3.44	.48
4	ด้านสิ่งแวดล้อม	3.34	.56
คุณภาพชีวิตโดยภาพรวม		3.49	.45

(n = 420)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการศึกษาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ปัจจัยด้านการศึกษา (ตัวแปรต้น)	คุณภาพชีวิต (r)				รวมทุกด้าน
	ด้านสุขภาพกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสัมพันธภาพ ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	
คะแนนเฉลี่ย	.12*	.13**	.14**	.13**	.16**
เวลาที่ใช้ในการทำ การบ้าน/ดูหนังสือ	.10*	.11*	.04	-.003	.07
เวลาที่ใช้ในการทำ กิจกรรมเสริมหลักสูตร	.09*	.06	.08	.06	.09

(n = 420)

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

**ตารางที่ 3** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการทำงานกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

(n = 420)

ปัจจัยด้านการทำงาน (ตัวแปรต้น)	คุณภาพชีวิต (r)				
	ด้านสุขภาพกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	รวมทุกด้าน
ความเข้มของงาน	-.15**	-.08	-.11*	-.17**	-.17**
สภาพการทำงาน	.17**	.10*	-.01	.17**	.16**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

**ปัจจัยด้านการศึกษา**กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

**คะแนนเฉลี่ย** มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก ( $r = .13, .14, .13$  และ  $.16$  ตามลำดับ) กล่าวคือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสูง จะมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมที่ดีด้วย ส่วนคะแนนเฉลี่ยกับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน และอยู่ในระดับต่ำมาก ( $r = .12$ ) กล่าวคือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสูง จะมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายที่ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุภาพ และคณะ (2552ก) บางส่วนที่พบว่า คะแนนเฉลี่ยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ และด้านคุณธรรมจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาที่ทำงาน

**เวลาที่ใช้ในการทำการบ้าน/ดูหนังสือ** มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย และด้านจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก ( $r = .10$  และ  $.11$  ตามลำดับ) กล่าวคือ นักเรียนที่ใช้เวลาในการทำการบ้าน/ดูหนังสือมาก จะมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย และด้านจิตใจที่ดีด้วย

**เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร** มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก ( $r = .09$ ) กล่าวคือ นักเรียนที่ใช้เวลาในการทำกิจกรรมเสริมหลักสูตรมาก จะมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายที่ดีด้วย

**ปัจจัยด้านการทำงาน**กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

**ความเข้มของงาน** มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่เป็นความสัมพันธ์เชิงลบหรือในทิศทางตรงข้ามกัน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก ( $r = -.15, -.17$  และ  $-.17$  ตามลำดับ) กล่าวคือ นักเรียนที่มีความเข้มของงานมาก จะมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมที่ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ประนอม (2547) บางส่วนที่พบว่า นักศึกษาที่ทำงานรับจ้างส่วนหนึ่งที่ทำงานจนคิดใช้เวลาในการทำงานเป็นเวลานาน จะมีเวลาพักผ่อนน้อยส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย ส่วนความเข้มของงานกับคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นความสัมพันธ์เชิงลบหรือในทิศทางตรงข้ามกัน และอยู่ในระดับต่ำมาก ( $r = -.11$ ) กล่าวคือ นักเรียนที่มีความเข้มของงานมาก จะมีคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมที่ไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Ransome (2006) ที่พบว่า การจ้างงานนอกเวลาที่มีความเข้มของงานมากในนักเรียนมัธยมมีผลกระทบเชิงลบกับผลการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งมักจะก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น ในชีวิตของนักเรียนเหล่านี้

**สภาพการทำงาน** มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก ( $r = .17, .17$  และ  $.16$  ตามลำดับ) กล่าวคือ นักเรียนที่มีสภาพการทำงานที่ดี จะมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมที่ดีด้วย ส่วนสภาพการทำงานกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน และอยู่ในระดับต่ำมาก ( $r = .10$ ) กล่าวคือ นักเรียนที่มีสภาพการทำงานที่ดี จะมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจที่ดีด้วย โดยนักเรียนระบุว่างานที่ทำมีความปลอดภัยมาก เวลาที่ทำงานมีความเหมาะสม เป็นงานที่ให้ความเป็นอิสระ และมีส่วนช่วยเตรียมการสำหรับการทำงานในอนาคต สอดคล้องกับแนวคิดของ ผจญ (2552) ที่กล่าวว่า มนุษย์ได้อยู่กับสิ่งที่ตนเองพอใจก็จะช่วยให้มีสภาพจิตใจ และอารมณ์ที่จะส่งเสริมให้เกิดสภาพการทำงานที่ดี ซึ่งย่อมถือได้ว่ามีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี และจะส่งผลต่อชีวิตโดยส่วนรวมของบุคคลผู้นั้นให้เป็นสุข ซึ่งแสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

#### ปัจจัยที่ทำนายคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของสภาพต่างๆ ที่มีต่อคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ในบรรดาค่าแปรต้น หรือตัวแปรทำนายทั้ง 9 ตัวแปร ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย เวลาที่ใช้ในการทำการบ้าน/ดูหนังสือ เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร ประเภทของงาน ความเข้มของงาน สถานภาพของการทำงาน เวลาสภาพการทำงาน และเหตุผลของการทำงาน มีตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $F = 10.957$ ) มี 3 ตัวแปร โดยความเข้มของงาน เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือสามารถอธิบายแปรปรวน

ของคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมได้ประมาณ ร้อยละ 3.1 ( $R^2 = .031$ ) ดัชนีอื่นที่ช่วยอธิบายเพิ่มขึ้นได้ คือ คะแนนเฉลี่ย และสภาพการทำงาน พบว่า เมื่อดัชนีทั้งสามนี้ร่วมกันอธิบายคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมจะสามารถอธิบายความแปรปรวนได้รวมประมาณ ร้อยละ 7.3 ( $R^2 = .073$ )

ความเข้มของงาน มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ( $b = -.102$ ) กล่าวคือ นักเรียนที่มีความเข้มของงานสูง จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมต่ำ

คะแนนเฉลี่ย มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ( $b = 3.651$ ) กล่าวคือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสูง จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมที่ดีด้วย

สภาพการทำงาน มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ( $b = .433$ ) กล่าวคือ นักเรียนที่มีสภาพการทำงานที่ดี จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมที่ดีด้วย (ตารางที่ 4)

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรความเข้มของงาน คะแนนเฉลี่ย และสภาพการทำงาน ร่วมกันอธิบายคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมจะสามารถอธิบายความแปรปรวนได้รวมประมาณร้อยละ 7.3 ( $R^2 = .073$ ) สรุปเป็นสมการได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 70.261 - 0.102 (\text{ความเข้มของงาน}) + 3.651 (\text{คะแนนเฉลี่ย}) + 0.433 (\text{สภาพการทำงาน})$$

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้คุณภาพชีวิตโดยรวมเป็นตัวแปรเกณฑ์

(n = 420)

ตัวแปร	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>Change</sub>	b	Beta	t	p
1. ความเข้มของงาน	.031	.031	-.102	-.157	-3.285	.001
2. คะแนนเฉลี่ย	.055	.024	3.651	.151	3.194	.002
3. สภาพการทำงาน	.073	.018	.433	.135	2.821	.005
ค่าคงที่			70.261			
F			10.957			
p			.000			

Standard error = 11.315

Adjusted R<sup>2</sup> = .067

p < .05



## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ทำงานระหว่างเรียน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับบิดามารดา และผู้ปกครอง สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. บิดามารดา ผู้ปกครอง รวมถึงสมาชิกในครอบครัว ควรตระหนักถึงผลกระทบของการทำงานระหว่างเรียนที่มีต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในประเด็นดังนี้

1.1 ในกรณีที่นักเรียนที่ทำงานระหว่างเรียนมีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง หรือค่อนข้างต่ำ บิดามารดา และผู้ปกครองควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ โดยให้คำแนะนำ และช่วยจัดสรรการแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับเวลาเรียน และเวลาทำงาน เช่น ให้ความกับการทำงานระหว่างเรียนน้อยลง เพิ่มเวลาทบทวนบทเรียน และทำการบ้านให้มากขึ้น เนื่องจากนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างใช้เวลาทำการบ้าน/ดูหนังสือเฉลี่ยวันละไม่ถึง 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการเรียน

1.2 จากผลการศึกษา พบว่า ความเข้มของงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับคุณภาพชีวิต และพบว่า มีนักเรียนประมาณหนึ่งในสาม (32.8%) ที่ทำงานเกิน 30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือวันละมากกว่า 3 ชั่วโมง ดังนั้น บิดามารดา และผู้ปกครอง ควรดูแลเอาใจใส่เรื่องจำนวนชั่วโมงในการทำงานระหว่างเรียนของบุตรหลาน/นักเรียนไม่ให้ทำงานมากเกินไปจนอาจส่งผลกระทบต่อ การเรียน และสุขภาพ จำนวนชั่วโมงในการทำงานระหว่างเรียนที่เหมาะสม ควรเป็นดังนี้ การทำงานนอกเวลาเรียนในช่วงปิดภาคเรียนไม่เกิน 4 ชั่วโมงต่อวัน และไม่เกิน 7 ชั่วโมงต่อวันสำหรับการทำงานในช่วงปิดภาคเรียน

1.3 จากผลการศึกษา พบว่า สภาพการทำงานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิต แต่พบว่า มีนักเรียนประมาณสองในห้า (41%) ที่ระบุว่า งานที่ทำมีความปลอดภัยปานกลางถึงน้อย และมีนักเรียนเกินครึ่ง (57.4%) ที่ระบุว่างานที่ทำใช้เวลาทำงานที่เหมาะสมปานกลางถึงน้อย ดังนั้น บิดามารดา และผู้ปกครองควรดูแลและให้คำแนะนำในการเลือกงานที่ทำระหว่างเรียนแก่บุตรหลาน/นักเรียน โดยงานที่ควรมีความปลอดภัย เช่น ไม่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ไม่อยู่ในสถานที่เปลี่ยวและห่างไกล หรือไม่อยู่ในแหล่งอบายมุข และเวลาในการทำงานควรมีความเหมาะสม เช่น ไม่เลิกดึกเกินไปหรือไม่เริ่มงานเช้าเกินไป

2. อาจารย์ สถาบันการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรสนับสนุน และส่งเสริมการทำงานระหว่างเรียนที่มีคุณค่าแก่นักเรียน ดังนี้

2.1 อาจารย์ผู้สอนควรสอดแทรกหลักการจัดการเวลา และแนวทางในการเลือกทำงานระหว่างเรียนที่เหมาะสมในการเรียนการสอน

2.2 สถาบันการศึกษาควรร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการประชาสัมพันธ์งานที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนในการทำงานระหว่างเรียน รวมทั้งจัดกิจกรรมเพื่อทำความเข้าใจ และให้แนวทางในการเลือกทำงานระหว่างเรียนให้เหมาะสมกับนักเรียน โดยเป็นงานที่มีความปลอดภัย เวลาในการทำงานที่เหมาะสม และเป็นงานที่ช่วยเสริมการเรียนรู้ และเตรียมการสำหรับการทำงานในอนาคต

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีความสัมพันธ์กับการทำงานระหว่างเรียน และคุณภาพชีวิตของนักเรียน เช่น ทักษะคิดต่อการทำงานระหว่างเรียน พฤติกรรมการใช้จ่ายของนักเรียน เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน และนักเรียน นักศึกษาในสังกัดอาชีวศึกษา เพราะแต่ละกลุ่มอาจมีการทำงานระหว่างเรียน และคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันไป

3. ควรศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิต นักศึกษาของรัฐกับนักศึกษาในสถาบันการศึกษาของเอกชน และนักเรียน นักศึกษาในสังกัดอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่กว้างขึ้น เนื่องจากนักเรียน นิสิต นักศึกษาเหล่านี้อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน แต่อาจอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน

4. ควรศึกษาการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่ทำงานระหว่างเรียนกับไม่ทำงานระหว่างเรียน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่ม

5. ควรทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพควบคู่ด้วย เช่น การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และมีความเที่ยงตรงสูง เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

- ญาดา โดสมบัตติ. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท)*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ประนอม คำผา. (2547). *กระบวนการทำงานเพื่อหารายได้ระหว่างเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*. สืบค้นจาก <http://202.28.199.3/tdc>.
- ผจญ เฉลิมสาร. (2552). *คุณภาพชีวิตการทำงาน*. สืบค้นจาก [http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=12168&Key=news\\_research](http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=12168&Key=news_research)
- ศุภาพ ฉัตรภรณ์ ชีพสุมน รังสยาร อภิญญา หิรัญวงษ์ และ นฤมล ศราชนันท์. (2552ก). *รายงานการวิจัย เรื่องคุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ทำงานระหว่างเรียน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศุภาพ ฉัตรภรณ์ ชีพสุมน รังสยาร อภิญญา หิรัญวงษ์ และ นฤมล ศราชนันท์. (2552ข). *รายงานการวิจัย เรื่องคุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ทำงานระหว่างเรียน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อ้างถึง Shanahan, M. J., Elder, G. H., Burchinal, M., & Conger. R. D. (1996). Adolescent paid labor and relationships with parents: Early work-family linkages. *Child Development*, 67(5), 2183–2200.
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล วิระวรรณ ดันติพิวัฒนสกุล วนิตา พุ่มไพศาล กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณ และราณี พรมานะจิรังกุล. (2545). *เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อฉบับภาษาไทย*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- เสริมศักดิ์ พงษ์พานิช. (2548). *คู่มือการบริหารโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการมีงานทำของนักเรียน นักศึกษาให้มีรายได้ระหว่างเรียน*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1. (2558). *ข้อมูลพื้นฐานสถานศึกษา และข้อมูลพื้นฐานห้องเรียน/นักเรียน*. สืบค้นจาก <http://plan.sesao1.go.th/>
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2. (2558). *ข้อมูลพื้นฐานสถานศึกษา และข้อมูลพื้นฐานห้องเรียน/นักเรียน*. สืบค้นจาก <http://portal.bopp-obec.info/obec57/>

สำราญ จุช่วย. (2554). *เอกสารประกอบการสอนการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสังคม Life and social skills*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยราชพฤกษ์.

Ransome, M. M. (2006). *Part-time employment in high school years: Educational, social, and psychological effects*. Retrieved from <http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-03062006-182921/>

## Translated Thai References

- Chalermarn, P. (2009). *Quality of work life*. Retrieved from [http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=12168&Key=news\\_research](http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=12168&Key=news_research) [in Thai]
- Chatrathorn, S., Rungsayatorn, S., Hirunwong, H., & Saratapun, N. (2009a). *Quality of life of college students holding part-time employment*. Bangkok, Thailand: Kasetsart University. [in Thai]
- Chatrathorn, S., Rungsayatorn, S., Hirunwong, A., & Saratapun, N. (2009b). *Quality of life of college students holding part-time employment*. Bangkok, Thailand: Kasetsart University. [in Thai]. cited Shanahan, M. J., Elder, G. H., Burchinal, M., & Conger. R. D. (1996). Adolescent paid labor and relationships with parents: Early work-family linkages. *Child Development*, 67(5), 2183–2200.
- Chuchuai, S. (2011). *Life and social skills*. Bangkok, Thailand: Ratchaphruek College. [in Thai]
- Kumpha, P. (2004). *Alternative process of income generating during study of Ubon Ratchathani Rajabhat University student*. Retrieved from <http://202.28.199.3/tdc> [in Thai]
- Mahatnirankun, S., Tantiphwatsakun, W., Phumphaisan, W., Wongsuwan, K., & Phonmanachirangkun, R. (2002). *Indicators of the world health organization quality of life series to the condensed Thailand*. Bangkok, Thailand: Department of Mental Health. [in Thai]
- Pongpanit, S. (2005). *Manual for project management: Enhancing students to hold part-time employment during the school year project*. Bangkok, Thailand: Ministry of Education. [in Thai]

- 
- The Secondary Educational Service Area Office 1.  
(2015). *School data and classroom/student data*.  
Retrieved from <http://plan.sesao1.go.th/> [in Thai]
- The Secondary Educational Service Area Office 2.  
(2015). *School data and classroom/student data*.  
Retrieved from <http://portal.bopp-obec.info/obec57/>  
[in Thai]
- Tosombut, Y. (2006). *The relationship between family life skill and quality of life of public university students in Bangkok Metropolis* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]