



ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการ
เรียน ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

PERSONAL AND SOCIAL ENVIRONMENTAL FACTORS RELATED TO SCHOOL WORK-
LIFE BALANCE OF GRADUATE STUDENTS IN BANGKOK

วชิรวิชญ์ แสงโรจน์กิตติคุณ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PERSONAL AND SOCIAL ENVIRONMENTAL FACTORS RELATED TO SCHOOL WORK-
LIFE BALANCE OF GRADUATE STUDENTS IN BANGKOK



WACHIRAWIT SAENGROTKITIKHUN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF SCIENCE
(Applied Behavioral Science Research)
BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH INSTITUTE, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของ
นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ

วชิรวิชญ์ แสงโรจน์กิตติคุณ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม)

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศยามล เอกะกุลานันต์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศูกร์ จันประเสริฐ)

ชื่อเรื่อง	ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	วชิรวิทย์ แสงโรจน์กิตติคุณ
ปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. อรพินทร์ ชูชม

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาที่มีลักษณะชีวิตสังคมต่างกัน 2) ศึกษา ปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้อง กับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน 3) ค้นหาตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาซึ่งทำงานควบคู่กับการเรียน จำนวน 400 คน จากมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 4 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ชนิดมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ซึ่งมีความเชื่อมั่นชนิดค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .808 ถึง .935 สถิติที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย สถิติพื้นฐานใช้พรรณนาข้อมูลเบื้องต้น การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทาง เดียว การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษาที่มีอายุงานแตกต่างกัน จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนในด้านรวมแตกต่างกันที่ ระดับ ($p < .05$) และด้านสมดุลการเงินแตกต่างกันที่ระดับ ($p < .001$) 2) นักศึกษาที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ทั้งด้านรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ($p < .05$) 3) พบปฏิสัมพันธ์ ร่วมระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนและการสนับสนุนทางสังคมจากงานที่มีผลต่อสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนในด้านรวม ($p < .01$) 4) ตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ($\beta = .235$) การเผชิญปัญหาแบบ มุ่งเน้นที่ปัญหา ($\beta = .212$) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ($\beta = .172$) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก ($\beta .138$) ตามลำดับ โดยตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลและตัวแปรปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมสามารถร่วมกัน ทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในด้านรวมได้ร้อยละ 32.6 จากผลการวิจัยนี้ สถาบันการศึกษา ที่ทำงาน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลไปใช้ในการกำหนดแนวทางการส่งเสริมให้เกิดสมดุลชีวิต ซึ่งจะ ช่วยให้สมดุลชีวิตของนักศึกษามีคุณภาพโดยไม่ขัดแย้งกับการเรียนและการทำงาน

คำสำคัญ : สมดุลชีวิตการทำงานและการเรียน, บัณฑิตศึกษา, ปัจจัยส่วนบุคคล

Title	PERSONAL AND SOCIAL ENVIRONMENTAL FACTORS RELATED TO SCHOOL WORK-LIFE BALANCE OF GRADUATE STUDENTS IN BANGKOK
Author	WACHIRAWIT SAENGROTKITIKHUN
Degree	MASTER OF SCIENCE
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Associate Professor Oraphin Choochom , Ph.D.

The objectives of this research are as follows: (1) to compare the school work-life balance of students in different groups; (2) to study the interaction effects of personal, and social environmental factors on school work-life balance; and (3) to identify the important variables in predicting school work-life balance among graduate students. The samples consisted of 400 graduate students working in conjunction with their studies at four universities in Bangkok. The data were collected by using a six-point rating scale questionnaire. The reliability of Cronbach's alpha coefficients of the questionnaires ranged from .808 to .935. The data were analyzed by using descriptive statistics, analysis of variance, and stepwise multiple regression analysis. The results of this research found that: (1) there were differences in school work-life balance overall ($p < .05$) and in terms of the financial balance ($p < .001$) for students of different working ages; (2) there were no differences in school work-life balance, both overall and in each aspect for students with a different number of children; and (3) there were interaction effects of locus of control and social support from work on school work-life balance overall ($p < .01$), and; (4) the important variables predicting the school work-life balance were social support from job ($\beta = .235$), problem-focused coping ($\beta = .212$) social support from family ($\beta = .172$) and conscientiousness, ($\beta = .138$) respectively. The personal and social environment factors accounted for 32.6% of variance in terms of school work-life balance. Schools and organizations can use these findings to formulate guidelines for promoting school work-life balance. This may help the work-life balance of the students and without any conflict with study and work.

Keyword : school work-life balance, postgraduate studies, personal factors

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์นี้จะไม่สำเร็จลงได้หากไม่ได้รับความเมตตาจาก รองศาสตราจารย์ ดร. อรพินทร์ ชูชม อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ที่คอยให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ในการทำวิจัยจนงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงและสมบูรณ์

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศยามล เอกะกุลานันต์ ที่ให้เกียรติมาเป็นประธานสอบ ปากเปล่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาตุกร จันประเสริฐ ที่ให้เกียรติเข้าร่วมเป็นกรรมการสอบ และขอขอบคุณคณาจารย์สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้แก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด รวมถึงเจ้าหน้าที่สายสนับสนุนที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวก

ขอขอบคุณพี่น้องครอบครัว BSRI ปริญญาโทรุ่นที่ 15 ทุกคนที่ร่วมผจญภัยในสถาบันแห่งนี้และเป็นกำลังใจให้กันและกันเสมอมา โดยเฉพาะคุณภาณุพงศ์ แก้วด้วง คุณเอนกพงศ์ อธิธิจันทร์ คุณเกศริน คำหงสา รวมถึงคุณรวีพรรณ จารุทวี ที่ช่วยเหลือให้คำแนะนำในการยื่นเอกสารขอ จริยธรรมการวิจัย

ขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีที่มอบทุนการศึกษาและให้โอกาสลาศึกษาต่อในหลักสูตรนอกเวลาราชการ และขอขอบพระคุณ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว ที่มอบทุนสนับสนุนในการทำปริญญาานิพนธ์

และท้ายสุดนี้ ขอขอบคุณ คุณแม่ และน้องชาย ที่ให้ความรักความห่วงใย ให้การสนับสนุน และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

วชิรวิษณุ แสงโรจน์กิตติคุณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	6
ขอบเขตด้านตัวแปร.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ส่วนที่ 1 สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน : ความหมาย องค์ประกอบ การวัด	8
ความหมายของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	11
องค์ประกอบของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน.....	13
ส่วนที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่ใช้ในการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรม	15
ปัจจัยส่วนบุคคลกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	15

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา	16
การวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหากับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน.....	18
ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน.....	19
การวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	21
บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก.....	21
การวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	24
ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน.....	26
แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม.....	26
ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม.....	27
แหล่งสนับสนุนทางสังคม	28
การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	30
การวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	31
งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน.....	31
การสนับสนุนทางสังคมจากงาน.....	32
การวัดการสนับสนุนทางสังคมจากงาน.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมจากงานกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	34

ภาระงาน.....	35
การวัดภาระงาน.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวกับภาระงานกับสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน.....	37
ปัจจัยชีวิตสังคมกับสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน	37
อายุงานกับสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน	37
จำนวนบุตรกับสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน	38
ส่วนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย นิยามศัพท์ปฏิบัติการ และสมมติฐานการวิจัย กรอบแนวคิด	
การวิจัย	39
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	40
สมมติฐานการวิจัย.....	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	44
ประชากรในการวิจัย	44
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	53
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	54
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
ผลวิเคราะห์ข้อมูล	55
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	55
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของปัจจัยชีวิตสังคมที่มีผลต่อสมดุขีวิต	
การทำงาน และการเรียน.....	59

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงานแตกต่างกัน ..	62
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนและการสนับสนุนทางสังคมจากงาน แตกต่างกัน ..	65
ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกและการสนับสนุนทางสังคมจาก ครอบครัวแตกต่างกัน ..	70
ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย โดยใช้ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมเป็นตัวทำนาย ..	73
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ..	90
สรุปผลการวิจัย ..	91
สรุปผลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา ..	91
สรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ..	91
สมมติฐานข้อที่ 1.1 นักศึกษาที่มีอายุงานแตกต่างกัน จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่แตกต่างกัน ..	91
สมมติฐานข้อที่ 1.2 นักศึกษาที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่แตกต่างกัน ..	93
สมมติฐานข้อที่ 2.1 นักศึกษาที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และ คะแนนภาระงานสูง จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวม และรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มอื่น ..	94
สมมติฐานข้อที่ 2.2 นักศึกษาที่มีคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการ สนับสนุนทางสังคมจากงานสูง จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้ง ด้านรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มอื่น ..	95

สมมติฐานข้อที่ 2.3 นักศึกษาที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และการ สนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูง จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการ เรียนทั้งด้านรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มอื่น	96
สมมติฐานข้อที่ 3 ตัวแปรในกลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและปัจจัยด้าน บุคคล สามารถทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและ รายของนักศึกษาที่มีลักษณะชีวิตสังคมต่างกัน	98
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้และการวิจัย	104
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้.....	104
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย.....	105
บรรณานุกรม	106
ภาคผนวก.....	114
ประวัติผู้เขียน.....	132

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ลักษณะองค์ประกอบบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness).....	23
ตาราง 2 คุณภาพแบบวัดในงานวิจัย	46
ตาราง 3 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=400 คน).....	56
ตาราง 4 การทดสอบความแตกต่างของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน จำแนกตามอายุงาน (n=400 คน)	59
ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนระหว่างตัวแปร ด้านอายุงาน (n=400 คน)	60
ตาราง 6 การทดสอบความแตกต่างของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน จำแนกตามจำนวน บุตร (n=400 คน).....	61
ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของ นักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา(ก) และภาระงาน(ข) แตกต่างกันในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ตามระดับ ของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2).....	62
ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และภาระงานของนักศึกษา ในกลุ่มอายุงาน 1-5 ปี	64
ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และภาระงานของนักศึกษา ในกลุ่มอายุงาน 6-10 ปี	64
ตาราง 10 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน(ก) และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน(ข) แตกต่างกันในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)	66
ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตาม ระดับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน ในกลุ่มรวม	68

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน ในกลุ่มอายุงาน 1-5 ปี	68
ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน ในกลุ่มอายุงาน 6-10 ปี	68
ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน ในกลุ่มไม่มีบุตร	69
ตาราง 15 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก(ก) และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว(ข) แตกต่างกันในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดี่ยว (ส่วนที่ 2)	70
ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ในกลุ่มอายุงาน 6-10 ปี.....	72
ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) ของตัวแปรที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างโดยรวม	75
ตาราง 18 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนในกลุ่มรวมและกลุ่มที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน	76
ตาราง 19 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลด้านเวลา ในกลุ่มรวมและกลุ่มที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน	80
ตาราง 20 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลผูกพันจิตใจ ในกลุ่มรวมและกลุ่มที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน	84

ตาราง 21 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัย สภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อทำนายสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุการเงิน ใน กลุ่มรวมและกลุ่มที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน	87
ตาราง 22 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา (n=400 คน)	115



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของบุคคล ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสภาพแวดล้อม.....	15
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย	40
ภาพประกอบ 3 ผลการทำนายสมมติฐานชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวมในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยโดยใช้ตัวแปรกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม	99
ภาพประกอบ 4 ผลการทำนายสมมติฐานชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมมติฐานด้านเวลาในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยโดยใช้ตัวแปรกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม	100
ภาพประกอบ 5 ผลการทำนายสมมติฐานชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมมติฐานความผูกพันจิตใจในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยโดยใช้ตัวแปรกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม	101
ภาพประกอบ 6 ผลการทำนายสมมติฐานชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมมติฐานการเงินในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยโดยใช้ตัวแปรกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม	102

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ช่วงระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา หลายประเทศทั่วโลกได้ให้ความสำคัญในประเด็นความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work and Life Balance) มากขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสภาพสังคมในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าการทำงานของคนในปัจจุบันเป็นไปด้วยความเร่งรีบ และใช้เวลาทุ่มเทให้กับงานมากขึ้น เพราะต้องทำงานแข่งกับเวลา ภายใต้ภาวะการแข่งขันที่สูงและมีความกดดัน จนทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสมดุลของชีวิตและการทำงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของบลูมและคณะ (Bloom et al. อ้างถึงใน จุฑาภรณ์ หนูบุตร, 2554) ที่พบว่า ภาวะการแข่งขันในยุคโลกาภิวัตน์มีผลร้ายต่อความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานของพนักงาน และด้วยสภาวะทางเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ต้องทุ่มเทเวลาให้กับงานมากขึ้น เพื่อที่จะมีรายได้มาเลี้ยงตนเองและครอบครัว และตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ จนบางครั้งทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่สามารถจัดสรรเวลาสำหรับชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง ชีวิตครอบครัว หรือให้เวลากับเพื่อนฝูงได้ นอกจากนี้การที่ต้องทำงานหนักมากขึ้นเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นความเหนื่อยล้า อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย รวมถึงปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น ภาวะกดดัน ความเครียด จนนำไปสู่ความเบื่อหน่ายและความขัดแย้งในการทำงานและการใช้ชีวิตครอบครัว

จากการสำรวจพฤติกรรมการทำงานของคนในแถบประเทศเอเชียของบริษัทวิจัยทางการตลาดจีเอฟเค ประเทศไทยในปี 2558 พบว่า คนไทยใช้เวลาในการทำงานคิดเป็นชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยสูงที่สุดในประเทศแถบเอเชียคือ 51 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยที่ 48 ชั่วโมง ในขณะที่ทั่วโลกมีชั่วโมงการทำงานเฉลี่ย 36.3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือประเทศที่พัฒนาแล้วในเอเชีย เช่น ญี่ปุ่นมีชั่วโมงการทำงานเฉลี่ย 37.3 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังพบว่าคนไทยใช้เวลาในการเดินทางไปทำงานเฉลี่ยถึง 7.6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ผลสำรวจนี้ชี้ให้เห็นว่าคนไทยต้องใช้เวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดในแต่ละวันไปกับการทำงานในจำนวนชั่วโมงที่มากขึ้นทำให้เสียโอกาสในการทำกิจกรรมด้านอื่น ๆ ในชีวิต เช่น การใช้เวลากับครอบครัว การออกกำลังกาย การรวมกลุ่มทำกิจกรรมชุมชน (สำนักข่าวไทย, 2558. อ้างถึงใน ภาวิณี แสนวัน, 2559)

โดยทั่วไปแล้ว ชีวิตกับการทำงานมักจะเป็นความต้องการที่ขัดแย้งกันระหว่างองค์การกับพนักงาน พนักงานต้องการใช้เวลากับชีวิตความเป็นอยู่และครอบครัวอย่างมีความสุข ในขณะที่องค์การต้องการให้พนักงานใช้เวลาทุ่มเทกับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นชีวิตกับการทำงานจึงมีผลกระทบซึ่งกันและกัน โดยไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัวมีผลกระทบต่องาน (Family Interference with Work) หรือ งานมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว (Work Interference with Family) ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างงานและครอบครัว (Work Life Conflict) ดังนั้น ทั้งชีวิตกับการทำงานจะประสบผลสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยความสมดุลของทั้งสองส่วน

ปัจจุบันหลายองค์การได้เล็งเห็นประโยชน์จากการนำนโยบายด้านความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานมาใช้โดยการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานพร้อม ๆ กับการส่งเสริมให้พนักงานใช้ความสามารถในการทำงานอย่างเต็มที่ (Hacker & Doolen, 2003) สอดคล้องกับรายงานจากการสำรวจบริษัทในสหรัฐอเมริกาที่มีการกำหนดโปรแกรมสมดุลชีวิตกับการทำงานเป็นนโยบายหนึ่งในการบริหารทรัพยากรมนุษย์เมื่อปี 1995 จำนวน 107 บริษัท พบว่าร้อยละ 60 ของบริษัทเห็นว่าโปรแกรมสมดุลชีวิตกับการทำงานมีผลดีต่อบริษัท เช่นทำให้พนักงานรู้สึกว่าเป็นสถานที่ทำงานที่ดี มีระบบการบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่ดี พนักงานเกิดความจงรักภักดี และมีความพึงพอใจในการทำงานเพิ่มมากขึ้น และอีกร้อยละ 40 ยังเชื่อว่าโปรแกรมสมดุลชีวิตกับการทำงานจะช่วยให้ผลผลิตขององค์การมีสูงขึ้น (King, 1995) นอกจากนี้ประโยชน์ของสมดุลชีวิตกับการทำงานที่มีต่อพนักงานและองค์การมีหลายประการ ดังนี้ 1) ความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานเพิ่มขึ้น (Increase Job Satisfaction) จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตกับการทำงานและความพึงพอใจในการทำงานของพนักงาน พบว่า สมดุลชีวิตกับการทำงานทำให้พนักงานมีความพึงพอใจในการทำงานที่สูงขึ้น 2) พนักงานมีความสุขในชีวิตการทำงาน (Emotion and Physical well-being) 3) พนักงานและองค์การมีผลิตภาพเพิ่มขึ้น (Improve Productivity) มีผลการศึกษาที่ชัดเจนว่าบริษัทที่มีสมดุลชีวิตกับการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลิตภาพของบริษัท โดยบริษัทที่มีสมดุลชีวิตกับการทำงานมีอัตราการเติบโตของสินทรัพย์ และผลกำไรจากยอดขายสูงกว่าบริษัทที่ไม่มีสมดุลชีวิตกับการทำงาน 4) สนับสนุนกระบวนการบริหารทรัพยากรมนุษย์ มีหลักฐานจากรายงานการศึกษาจำนวนมากที่สนับสนุนว่าองค์การที่มีนโยบายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานจะช่วยส่งเสริมกระบวนการบริหารทรัพยากรมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น เช่น กระบวนการสรรหาที่มี

ประสิทธิผล สามารถรักษาพนักงานไว้ได้ อัตราการขาดงาน ลาออกลดลง พนักงานมีวัฒนธรรมการทำงานที่ดี มีแรงจูงใจในการทำงาน มีความมุ่งมั่นผูกพันจงรักภักดีต่อองค์กร มีความเสมอภาคในงาน และองค์กรมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพนักงาน ดังนั้นการที่องค์กรจะประสบผลสำเร็จได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดการให้พนักงานมีความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ไม่เช่นนั้นแล้ว พนักงานอาจรู้สึกไม่มีความสุขกับชีวิตและการทำงาน ทำให้อัตราการขาดงานและอัตราการลาออกเพิ่มสูงขึ้นได้ รวมถึงไม่สามารถธำรงรักษาพนักงานไว้ได้เนื่องจากพนักงานลาออกเพื่อไปแสวงหาทางเลือกใหม่ที่ดีกว่าให้กับชีวิตตนเอง (เพ็ญนภา เข้าวังโรจน์, 2558)

และจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่แข่งขันกันอย่างสูง ทำให้ประชากรในวัยทำงานที่สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีแล้วส่วนหนึ่งตัดสินใจเข้าศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ ศักยภาพ และมาตรฐานการทำงานของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้มีโอกาสเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน รวมถึงตำแหน่ง ค่าจ้าง ค่าตอบแทนที่สูงขึ้นในอนาคต อีกทั้งเพื่อเป็นที่ยอมรับในสังคม ผู้คนยอมรับนับถือ โดยการเรียนรู้ในระดับบัณฑิตศึกษานั้นเป็นการศึกษาที่มุ่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาความรู้และทักษะในสาขาวิชาการเฉพาะทางให้มีความชำนาญยิ่งขึ้น มุ่งสร้างสรรค์ความก้าวหน้าและความเป็นเลิศทางวิชาการ การศึกษาค้นคว้าวิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ นี่จึงทำให้นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาต้องทุ่มเทแรงกาย แรงใจ รวมถึงเวลาอย่างมากเพื่อให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตามนักศึกษาหลายคนไม่ได้เรียนเพียงอย่างเดียว แต่ต้องทำงานควบคู่กับการเรียนด้วยอันเนื่องมาจากภาระหน้าที่ในการหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว จึงต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก เนื่องจากต้องทุ่มเททั้งเรื่องชีวิตส่วนตัว การทำงาน และการเรียนไปพร้อม ๆ กัน ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ความเครียด ดังจะเห็นจากงานวิจัยของ University of Texas Health Science Center ที่พบว่านักศึกษา ป.โท-เอก มีอัตราเผชิญภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลมากกว่าคนทั่วไปถึง 6 เท่าตัว โดยการศึกษาครั้งนี้ได้สำรวจผ่านนักศึกษาจำนวน 2,279 คนจากสถาบันการศึกษาใน 26 ประเทศ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามกว่าร้อยละ 40 ได้ระบุว่าพวกเขาเผชิญหน้ากับภาวะซึมเศร้าในระดับทั่วไปถึงขั้นรุนแรง (Evans et al., 2018) ข้อมูลที่ค้นพบนี้น่าจะช่วยส่งสัญญาณให้ตระหนักถึงปัญหาการรักษาสสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่เกิดขึ้นกับเหล่านักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่ต้องทำงานควบคู่กันไปในเวลาเดียวกัน

จากการประมวลเอกสารงานวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิต การทำงานและการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาโดยตรง แต่พบงานวิจัยที่ใกล้เคียง เช่นงานวิจัยของ ภาวินี แสนวัน (2559) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยด้านสังคมที่มีผลต่อสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลโดยรวมมีผลต่อสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร ยกเว้นเพศ สถานภาพการสมรส และจำนวนบุคคลที่อยู่ในอุปการะ ส่วนปัจจัยการทำงานโดยภาพรวมมีผลต่อสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงาน และอิทธิพลของปัจจัยสังคมโดยรวมมีผลต่อสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานยกเว้นการสื่อสารทางสังคม ส่วนงานวิจัยของ เจตน์ รัตนะจันนะ, ธนะภูมิ รัตนานุกงส์, and พรชัย สิทธิศรีธัญญ์ (2559) ซึ่งศึกษาสมดุลงานและชีวิตของพนักงานกลุ่มวัยมิลเลนเนียลในประเทศไทยโดยศึกษาจากกลุ่มประชากรที่เกิดช่วงปี พ.ศ. 2523-2543 ของบริษัทแห่งหนึ่งได้ข้อมูลกลับคืนมา จำนวน 1,167 คน โดยผลการศึกษาจากประชากรที่มีอายุเฉลี่ย 29 ปี สำเร็จการศึกษาปริญญาโทถึงร้อยละ 75.17 และไม่มีบุตรร้อยละ 88.43 ผลการศึกษาพบว่าพนักงานกลุ่มวัยมิลเลนเนียล มีความพอใจต่อภาระงานที่ได้รับมอบหมาย ร้อยละ 53.13 มีความพึงพอใจในค่าตอบแทนและสวัสดิการ ร้อยละ 47.47 มีความพึงพอใจระยะเวลาพักผ่อนร้อยละ 42.84 มีความพอใจที่มงาน ร้อยละ 50.64 มีความพอใจสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ร้อยละ 54.84 ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อสมดุลงานและชีวิตประกอบด้วยการออกกำลังกาย การนอนหลับ และระดับความพึงพอใจต่องาน ในประเด็นเรื่องระยะเวลาการพักผ่อน และที่มงาน ในขณะที่การสูบบุหรี่ ชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ และอายุงานในบริษัทเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงลบต่อสมดุลงานและชีวิต โดยที่เพ็ญญา เชาว์โรจน์ (2559) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และการสนับสนุนจากองค์กรที่พยากรณ์ความสมดุลชีวิตกับการทำงานของพนักงาน พบว่า การสนับสนุนจากองค์กรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลชีวิตกับการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้พบว่ามีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิต เช่นปัจจัยด้านองค์กร ได้แก่ การสนับสนุนจากองค์กรและหัวหน้างาน ปริมาณงาน และการควบคุมการทำงาน และปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว ภาวะครอบครัว การจัดตารางเวลาทำงาน และความเครียดจากการทำงาน ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิต คือรูปแบบของการจัดการกับปัญหา (Coping Style) และความสามารถบริหารจัดการตนเองในด้าน

ต่าง ๆ (Warner, 2005; Rotondo et al., 2003 อ้างถึงใน ศยามล เอกะกุลานันต์, 2554) ส่วนงานวิจัยของ ปิยะนุช จิตตสุนนท์ and สุมาลี วัจนกร (2561) ที่ศึกษาสมดุลชีวิตของนักศึกษาในภาคใต้ โดยเป็นการศึกษาระดับสมดุลชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องปรับตัวจากชีวิตนักเรียนมาสู่ชีวิตการเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษา พบว่า ระดับสมดุลชีวิตของนักศึกษาโดยรวม และรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยสมดุลชีวิตโดยรวมและรายด้านทุกด้านของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศพบว่าการศึกษาคือความสัมพันธ์ของคุณลักษณะส่วนบุคคลและความแตกต่างทางเพศที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงานในกลุ่มบุคคลที่ทำงานด้านวิชาการ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับสมดุลชีวิตกับการทำงาน อย่างไรก็ตามคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพแบบเป็นมิตร บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ที่มีผลต่อสมดุลชีวิตและการทำงาน นอกจากนี้จากการสำรวจสมดุลชีวิตการทำงานของพนักงานในภาคการเงินในประเทศเคนยา พบว่าบริษัทที่มีนโยบายส่งเสริมสมดุลชีวิตจะมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับการสำรวจสมดุลชีวิตของพนักงานในภาคอุตสาหกรรม พบว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายความสามารถการสร้างสมดุลระหว่างงานและความรับผิดชอบต่อครอบครัว (Akanni, 2013; Kamau, Muleke, Makaya & Wagoki, 2013 cited in Akanni & Oduaran, 2017) นอกจากนี้ พบว่าภาระงานและความพึงพอใจมีความสัมพันธ์สูงกับตัวแปรคั่นกลางของสมดุลชีวิตกับการทำงาน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าสมดุลชีวิตกับการทำงานเกี่ยวกับความพึงพอใจของพนักงาน (Sakthivel, Kamalanabhanb, & Selvarania, 2011)

จากการทบทวนงานวิจัยในอดีตที่ผ่านมา ยังไม่พบว่ามีผู้ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาความสมดุลให้กับชีวิตทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และการเรียนรวมถึง เพื่อรักษาความพึงพอใจในชีวิต ความอยู่ดีมีสุขและการสุขที่เกิดจากการทำงานได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาทั้งด้านรวมและรายด้านของนักศึกษาที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน

2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษา

3. เพื่อค้นหาตัวแปรทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาทั้งด้านรวมและรายด้านทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

ข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ช่วยเสริมสร้างองค์ความรู้และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ที่สถาบันการศึกษา ที่ทำงาน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและช่วยให้นักศึกษาที่ทำงานประจำควบคุมกับการเรียนบรรลุความสมดุลระหว่างชีวิต การทำงาน และการเรียน

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่ทำงานควบคู่กับการเรียนซึ่งกำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่ทำงานควบคู่กับการเรียนซึ่งกำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร 4 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีจำนวน 400 คน

ขอบเขตด้านตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งได้ดังนี้

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

- 1.1.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเผชิญปัญหา
- 1.1.2 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน
- 1.1.3 บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก

1.2 ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่

- 1.2.1 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

- 1.2.2 การสนับสนุนทางสังคมจากงาน
- 1.2.3 ภาระงาน
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน
 - 2.1 สมดุลด้านเวลา
 - 2.2 สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ
 - 2.3 สมดุลด้านการเงิน
3. ตัวแปรชีวสังคม ได้แก่ อายุงาน จำนวนบุตร

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษา หมายถึง นิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่ทำงานควบคู่กับการเรียน โดยเป็นการทำงานในลักษณะที่มีการจ้างงานและได้รับค่าจ้าง

ระดับบัณฑิตศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาชั้นสูงกว่าระดับปริญญาตรี

อายุงาน หมายถึง ระยะเวลาทั้งหมดที่เริ่มเข้าทำงานในลักษณะที่มีการจ้างงานและได้รับค่าจ้าง

จำนวนบุตร หมายถึง จำนวนบุตรที่อยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูรวมถึงบุตรนอกสมรสและบุตรบุญธรรม

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัยเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน : ความหมาย องค์ประกอบ การวัด

- 1.1 ความหมายของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน
- 1.2 องค์ประกอบของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน
- 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

ส่วนที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่ใช้ในการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรม

- 2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน
- 2.2 ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

ส่วนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย นิยามปฏิบัติการ และสมมติฐานการวิจัย

ส่วนที่ 1 สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน : ความหมาย องค์ประกอบ การวัด

แม้จะมีการศึกษาเกี่ยวกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน (School - Work Life Balance) ในต่างประเทศบ้างแล้วก็ตาม แต่จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมายังไม่พบผู้ให้นิยามและเสนอแนวคิดของคำดังกล่าวอย่างชัดเจน แต่ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับสมดุลชีวิตกับทำงาน (Work-Life Balance) มาประยุกต์เพื่อใช้ในการศึกษา โดยแนวคิดสมดุลชีวิตกับการทำงานได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องในประเทศสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 จนถึงปัจจุบันทั้งในวงการวิชาการและองค์การภาคธุรกิจ โดยมาจากการเห็นความสำคัญของการกำหนดค่าตอบแทนและความเท่าเทียมกันด้านโอกาสของผู้ใช้แรงงาน การเริ่มมีแรงงานผู้หญิงเข้ามาทำงานในตลาดแรงงานมากขึ้น มีการให้ความสำคัญกับประเด็นผู้หญิง สังคม สุขภาพ ความปลอดภัย และความพึงพอใจของพนักงานมากขึ้น (ปัทมาวรรณ จินดารักษ์, 2559)

สำหรับคำว่า สมดุลชีวิตกับการทำงาน ก็มีความหมายแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล เนื่องจากแต่ละคนมีบทบาทและความต้องการที่แตกต่างกันตามแต่ละช่วงเวลาของชีวิต คนที่ยัง

โสด ไม่มีครอบครัวซึ่งยังไม่มีภาระอะไรมาก อาจมองว่าการทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการทำงาน เพื่อสร้างความก้าวหน้าให้กับชีวิตก็ถือว่าชีวิตมีความสมดุล ณ ช่วงเวลานั้น ขณะเดียวกันหากเป็นคนที่แต่งงานมีครอบครัวแล้ว การทุ่มเทเวลาให้กับงานเช่นเดิมจนไม่มีเวลาให้กับครอบครัวอาจทำให้ชีวิตขาดสมดุลได้ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนการใช้เวลาให้เหมาะสมซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางของแต่ละคนตามบทบาทและเงื่อนไขชีวิตที่แตกต่างกัน ดังนั้น สมดุลชีวิตกับการทำงาน จึงไม่ได้หมายความว่า ชีวิตและงานมีความสมดุลเท่า ๆ กันแบบ 50:50 กล่าวคือความสมดุลไม่ได้หมายถึงการหารสอง แต่หมายถึง การบริหารตนเองให้มีความลงตัวทั้งความสุขจากการทำงานและความสุขจากการดำรงชีวิต (วิศรุตา ทองแกมแก้ว, ม.ป.ป.)

นอกจากนี้ นักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาเกี่ยวกับสมดุลชีวิตกับการทำงานในหลากหลายมิติซึ่งอธิบายความหมายไว้ต่างกัน ดังนี้

วอลตัน (Walton, 1973) ให้ความหมายของคำว่า สมดุลชีวิตกับการทำงาน คือ การเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้ใช้ชีวิตในการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างสมดุลกันโดยเกี่ยวข้องกับ การแบ่งเวลา อาชีพ การเดินทาง สัดส่วนของการใช้เวลาว่างของบุคคล และการใช้เวลาว่างกับครอบครัว

กรีนเฮ้า, คอลลิน และชอล (Greenhaus, Collins, and Shaw, 2003 อ้างถึงใน ปริณดา สมควร, 2557, น. 7-8) กล่าวว่า สมดุลชีวิตกับการทำงาน คือ ความสามารถของบุคคลในการจัดการบทบาทและความต้องการด้านต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างเหมาะสมพอดีกัน (Fit) หรือมีดุลยภาพ (Equilibrium) กับความต้องการจนเกิดความพึงพอใจและปราศจากความขัดแย้ง

วอยดานอฟ (Voydanoff, 2005 อ้างถึงใน ปริณดา สมควร, 2557, น.7) กล่าวว่า สมดุลชีวิตกับการทำงาน คือ การประเมินว่าทรัพยากรในการใช้ชีวิตครอบครัวและทรัพยากรในการทำงาน (Family resource and work resources) มีเพียงพอสามารถตอบสนองต่ออุปสงค์ในการใช้ชีวิตครอบครัวและการทำงาน (Family demand and work demand) หรือไม่ และทรัพยากรในการทำงานสามารถตอบสนองอุปสงค์ในการใช้ชีวิตครอบครัว (Family Demand – Work Resource) อย่างมีดุลยภาพและความกลมกลืนกัน (Equilibrium & Harmony) สมดุลชีวิตกับการทำงานจึงเป็นความสามารถในการทำให้อุปสงค์สมดุลกับทรัพยากร

ศิริภัสสร วงศ์ทองดี (2552) ให้ความหมายของคำว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน คือ การกำหนดเวลาในการดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับงาน ครอบครัว สังคม

และตนเอง หากสามารถสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับงานได้ จะช่วยเกิดความอยู่ดีกินดี มีสุขภาพะ
 ในชีวิต ซึ่งจะส่งผลและมีส่วนช่วยผลักดันให้เกิดความสำเร็จ ความมั่นคง และความก้าวหน้าของ
 องค์กรและสังคมในที่สุด

พิชิต เทพวรรณ (2556)กล่าวว่า สมดุลชีวิตกับทำงาน หมายถึงความสามารถในการ
 บริหารของแต่ละบุคคล อันสามารถรักษาดุลยภาพในการจัดสรรบทบาทหน้าที่และภาระความ
 รับผิดชอบของตนที่ดำรงอยู่ท่ามกลางบทบาทที่หลากหลายในการดำเนินชีวิตระหว่างการทำงาน
 และการใช้ชีวิตส่วนตัวและครอบครัวให้สอดคล้องประสานสัมพันธ์กัน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นมีคุณภาพ
 ชีวิตที่ดี เกิดความพึงพอใจในชีวิตและการทำงาน

จากการศึกษาเกี่ยวกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนในต่างประเทศ ที่ปัจจุบันมี
 แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาพสังคมและสภาพเศรษฐกิจ พบว่ามีผู้ใหญ่วัย
 ทำงานส่วนหนึ่งกลับเข้ามาศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาในระดับสูงขึ้นไปเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ
 และประสบการณ์ และแสวงหาโอกาสเพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ ขณะเดียวกันยังคงทำงานที่
 ได้รับความจ้างอยู่ เพื่อยังคงรายได้หาเลี้ยงตนเองและครอบครัว อย่างไรก็ตามพบว่านักศึกษาวัย
 ทำงานที่เรียนและทำงานควบคู่กันไปด้วยประสบปัญหาอย่างมากในการสร้างความสมดุลและ
 จัดลำดับความสำคัญในด้านต่าง ๆ ของชีวิต โดยการศึกษาของแกรบไมเลอร์ (Grabmeier 2015
 อ้างถึงใน Berkel, Kelly, & Reeves, 2017) พบว่าครึ่งหนึ่งของนักศึกษาที่ศึกษาเต็มเวลาใน
 วิทยาลัยต้องทำงานนอกเหนือจากการเรียน และร้อยละ 70 ของนักศึกษามีความเครียดเรื่อง
 การเงินซึ่งความเครียดได้ส่งผลกระทบต่ออย่างร้ายแรงกับนักศึกษาด้วยการเพิ่มขึ้นของความวิตก
 กังวล ซึมเศร้า และความกังวลต่อสุขภาพจิตอื่น ๆ นอกจากนี้การศึกษาของสติมสันและไฟเลอร์
 (Stimpson & Filer, 2011) ที่ศึกษาความสมดุลของชีวิตและการทำงานของนักศึกษาระดับ
 บัณฑิตศึกษาเพศหญิง พบว่า การมีความสมดุลระหว่างชีวิต การทำงาน และการเรียนเป็นเรื่องที่
 ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นเพศหญิง พวกเขาต้องเผชิญปัญหา
 อย่างมากในการปรับตัว ทั้งเรื่องชีวิตส่วนตัว การทำงาน การเรียน และบทบาทในครอบครัว
 นอกจากนี้งานวิจัยยังพบว่า นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นเพศหญิงมีความพึงพอใจใน
 ความสามารถในการปรับความสมดุลระหว่างชีวิต การทำงาน และการเรียนได้น้อยลงอัน
 เนื่องมาจากบทบาทความแม่ที่ต้องดูแลเลี้ยงดูบุตรและสมาชิกในครอบครัว

นอกจากนี้ มีผู้สนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการรักษาความสมดุลระหว่างชีวิต การทำงาน และการเรียน เช่นงานวิจัยของ มาติเนส และคณะ (Martinez, Ordu, Sala, & McFarlane, 2013) ที่พบว่าปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาปริญญาเอกที่ศึกษาแบบเต็มเวลา (Full-time Doctoral Student) สามารถบรรลุการรักษาความสมดุลระหว่างชีวิต การทำงาน และการเรียนได้ ประกอบด้วยปัจจัยดังต่อไปนี้

1. การบริหารเวลาอย่างมีเป้าหมาย (Purposefully managing their time) ได้แก่ การลำดับความสำคัญ การจัดการกับบทบาทและความรับผิดชอบของตนเอง
2. การแสวงหาความอยู่ดีมีสุข (Seeking well-being) โดยการบริหารระดับความเครียด การรักษาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอ รวมถึงการสร้างเวลาส่วนตัว
3. การแสวงหาการสนับสนุน (Finding support) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ ทั้งที่ทำงานและสถาบันการศึกษา ซึ่งงานวิจัยยังพบอีกว่า การได้รับทุนสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง รวมถึงความยืดหยุ่นในการเรียนและตารางการทำงานเป็นปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาปริญญาเอกคิดวิธีที่จะพยายามสร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องนำมาสู่การสังเคราะห์ ให้ความหมายและองค์ประกอบของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ดังนี้

ความหมายของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแนวคิดสมดุลชีวิตกับการทำงานเป็นแนวทางในการศึกษาโดยเพิ่มมิติเกี่ยวกับบทบาทในด้านการเรียนเข้ามาศึกษาด้วย โดยแนวคิดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาประกอบด้วยฐานคำศัพท์อยู่ 4 คำ ได้แก่ 1) “ชีวิต” หมายถึง ช่วงเวลาที่เป็นอิสระจากการทำงานเพื่อใช้ชีวิตในการพักผ่อนส่วนตัว และใช้ชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกับครอบครัว 2) “การทำงาน” หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่แตกต่างกันจากสภาวะการจ้างงาน ครอบคลุมทั้งการทำงานตามเวลางานปกติและ กิจกรรมอื่นที่ต้องทำนอกเหนือเวลางาน 3) “การเรียน” หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง การศึกษาหาความรู้ การเข้ารับความรู้จากผู้สอน รับการฝึกฝนอบรมเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ หรือความชำนาญ 4) “สมดุล” หมายถึง การแบ่งเวลาและทรัพยากรให้กับชีวิต การทำงาน และการเรียนอย่างเหมาะสม โดยความสมดุลที่เกิดขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมของแต่ละบุคคลนั้น ๆ และ

ความสามารถของแต่ละคนในแต่ละสถานการณ์ ดังนั้นเมื่อสังเคราะห์ความหมายที่เกี่ยวข้องแล้ว ผู้วิจัยจึงนิยามความหมายของคำว่า **สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน** หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาและทรัพยากรในดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสม เกิดดุลยภาพ และปราศจากความขัดแย้งจากการใช้ชีวิต ทั้งชีวิตครอบครัว ชีวิตส่วนตัว รวมถึงชีวิตการทำงาน และการเรียน

องค์ประกอบของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ยังไม่พบว่ามีผู้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แต่มีการกล่าวถึงองค์ประกอบของสมดุลชีวิตกับการทำงานไว้ เช่น กรีนเฮ้า, คอลลิน และชอล (Greenhaus, Collins, and Shaw, 2003 อ้างถึงใน ปริณดา สมควร, 2557, น. 8) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมดุลชีวิตกับการทำงานของพนักงานว่ามีด้วยกัน 3 ลักษณะคือ

1. ความสมดุลในด้านเวลา (Time Balance) คือ การที่บุคคลให้ความสำคัญกับการแบ่งเวลาให้กับหน้าที่การงานและการแบ่งเวลาให้กับหน้าที่อื่นที่นอกเหนือจากงานอย่างเหมาะสม

2. ความสมดุลในด้านการมีส่วนร่วม (Involvement Balance) คือ การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งด้านหน้าที่การงานและหน้าที่ที่นอกเหนือ เช่น การสร้างสัมพันธภาพในสังคม และการมีกิจกรรมในยามว่างให้พอเหมาะพอดี

3. ความสมดุลในด้านความพึงพอใจ (Satisfaction Balance) คือ ความรู้สึกพึงพอใจหรือความรู้สึกทางบวกที่บุคคลได้รับจากการทำหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับงานและหน้าที่อื่นที่นอกเหนือจากภาระงาน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว และความพึงพอใจในความสำเร็จของตนเองในระดับที่ใกล้เคียงและมีความสมดุลซึ่งกันและกัน

ขณะที่ เมอริล และเมอริล (Merrill & Merrill, 2003 อ้างถึงใน หทัยทิพย์ ลีสงวนกุลธร, 2555, น. 25) กล่าวถึงองค์ประกอบของสมดุลชีวิตกับการทำงาน 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการทำงาน หมายถึง หน้าที่การงานหรืออาชีพที่ช่วยผลักดันให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ 2) ด้านครอบครัว หมายถึง การสร้างความสุขส่วนบุคคลที่นำไปสู่ความสำเร็จที่ช่วยผลักดันให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตในสังคม 3) ด้านเวลา หมายถึง การใช้เวลาในการตัดสินใจในทุก ๆ อย่าง

ของชีวิต 4) ด้านการเงิน หมายถึง การจัดสรรเงินเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต
5) ด้านสติปัญญา หมายถึง การพัฒนาสติปัญญาของตนเองเพื่อเติมเต็มชีวิตทุกด้านและทำให้เกิดความพึงพอใจ

จากองค์ประกอบของสมดุลชีวิตกับการทำงานที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ และเลือกองค์ประกอบที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับ สมดุลชีวิต การทำงาน การเรียน โดยนำเอา องค์ประกอบตามแนวคิดของกรีนเฮ้าส์, คอลลิน และชอล (Greenhaus, Collins, and Shaw. 2003 อ้างถึงใน ปริณดา สมควร, 2557, น. 8) มาจำนวน 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สมดุลด้านเวลา 2) สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ และเลือกจากองค์ประกอบตามแนวคิดของเมอริล และเมอริล (Merrill & Merrill, 2003 อ้างถึงใน หทัยทิพย์ ลีวสงวนกุลธร, 2555, น. 25) อีกจำนวน 1 องค์ประกอบ ได้แก่ สมดุลด้านการเงิน เพื่อศึกษาในครั้งนี้

สำหรับการวัดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในงานวิจัยนี้วัดได้จากแบบวัด สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามนิยามปฏิบัติการ ทั้ง 3 องค์ประกอบ ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ 1) สมดุลด้านเวลา เป็นการวัดในเรื่องของการจัดสรรเวลาที่ใช้กับงาน การใช้เวลากับครอบครัว และการเรียน รวมถึงการใช้เวลาไปกับชีวิตส่วนตัว 2) สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ เป็นการวัดในเรื่องความเอาใจใส่ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การทำงาน และกิจกรรมที่ใช้ไปกับชีวิตส่วนตัวและครอบครัวอย่างเหมาะสม 3) สมดุลด้านการเงิน เป็นการวัดการจัดสรรเงินและทรัพยากรเพื่อการดำรงชีวิตส่วนตัว การใช้จ่ายในครอบครัว การทำงาน และการเรียนทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงที่สุด” ตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่า เป็นผู้มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน มากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน พบว่ายังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงมากนัก แต่มีงานวิจัยที่มีความใกล้เคียงกัน ดังนี้

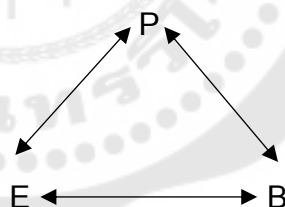
ในปี ค.ศ. 2011 สติมสันและไฟเลอร์ (Stimpson & Filer, 2011) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับการทำงานของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาเพศหญิง ซึ่งพบว่า เป็นเรื่องที่ยากมากที่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจะรักษาความสัมพันธ์ระหว่างชีวิต การทำงาน ในขณะที่เรียนระดับ

บัณฑิตศึกษาควบคู่ไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นเพศหญิง พวกเขาต้องเผชิญปัญหาเกี่ยวกับความสมดุลของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว การเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิตส่วนตัว ผลวิจัยยังพบอีกว่า ด้วยบทบาทความแม่ที่ต้องเลี้ยงดูบุตร ทำให้มีความพึงพอใจในสมดุลชีวิตกับการทำงานน้อยลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Berntsson L, Lundberg U, and Krantz G. (2006) ที่พบว่าเพศหญิงประสบปัญหาการมีสมดุลชีวิตกับการทำงานมากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิงมีบทบาทที่มากกว่าการทำงานเพียงอย่างเดียว แต่พวกเขายังมีภาระในการดูแลครอบครัวรวมถึงชุมชนที่อยู่ด้วย ส่วนมาตินเนสและคณะ (Martinez et al., 2013) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการรักษาความสมดุลระหว่างชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาปริญญาเอกที่ศึกษาแบบเต็มเวลา (Full-time Doctoral Student) ซึ่งพบว่ามีปัจจัยดังต่อไปนี้ 1) การบริหารเวลาอย่างมีเป้าหมาย (Purposefully managing their time) ได้แก่ การลำดับความสำคัญ การจัดการกับบทบาทและความรับผิดชอบของตนเอง 2) การแสวงหาความอยู่ดีมีสุข (Seeking well-being) โดยการบริหารระดับความเครียด การรักษาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอ รวมถึงการสร้างเวลาส่วนตัว 3) การแสวงหาการสนับสนุน (Finding support) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ ทั้งที่ทำงานและสถาบันการศึกษา สำหรับการวิจัยที่ศึกษาในประเทศไทยเป็นการศึกษาการให้ความหมาย แนวคิดและแนวทางการสร้างและบริหารความสมดุลในชีวิตและการทำงานจากประสบการณ์ของนักศึกษาปริญญาเอก คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่าองค์ประกอบที่ช่วยทำให้การบริหารความสมดุลนั้นมีประสิทธิภาพประกอบด้วย 1) ปัจจัยด้านเวลา ได้แก่ การจัดลำดับความสำคัญ การทำงานเป็นทีม การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า 2) ปัจจัยภายใน ได้แก่ เจตคติ พบว่า มุมมองและเจตคติของแต่ละบุคคลมีผลต่อสมดุลชีวิตและการทำงานค่อนข้างมาก สามารถเป็นทั้งปัจจัยที่ส่งผลหรือขัดขวางการเกิดความสมดุลให้เกิดขึ้นได้ 3) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สถานภาพทางครอบครัว สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม จากการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักของการศึกษานี้ สามารถรับมือและเผชิญกับปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดสภาวะการณั้ระดับขั้นนี้ได้ โดยพวกเขาให้ความสำคัญกับการควบคุมปัจจัยภายในตนเอง กล่าวคือการปรับให้มีความคิดหรือเจตคติที่ดี เพื่อลดความตึงเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้และใช้ทักษะหรือเทคนิคของการบริหารจัดการเวลา พร้อมทั้งรู้จักขอความร่วมมือหรือช่วยเหลือและใช้ทักษะพร้อมประสบการณ์การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าช่วยให้พวกเขารับมือกับเหตุการณ์เร่งด่วนและฉุกเฉินได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ภาระหน้าที่ทางครอบครัว เป็นอุปสรรคที่อาจขัดขวางการสร้างความสุขในชีวิตและการทำงานได้ กล่าวคือ ภาระหน้าที่ทางครอบครัว ส่งผลในเชิงลบที่อาจขัดขวางหรือเป็นอุปสรรคต่อการสร้างและการบริหารความสุขในชีวิตและการทำงานของแต่ละบุคคลได้ (กิตติคุณ แสงนิล, พิทักษ์ ศิริวงศ์, ณัฐสุภาพ อะวิลัย, & พัชรศักดิ์ จันทะชาวี, 2562)

ส่วนที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่ใช้ในการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาอธิบายสาเหตุของสมรรถนะชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและกำหนดเป็นกรอบในการศึกษาโดยทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเชื่อว่าสาเหตุการเกิดพฤติกรรมของคนเราเป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมซึ่งต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน โดยแนวคิดพื้นฐานตามความเชื่อของแบนดูรา คือ พฤติกรรมของคนเรานั้นไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่เป็นปฏิสัมพันธ์กันของปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (Environment = E) ปัจจัยส่วนบุคคล (Person = P) ซึ่งหมายถึง สติปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ รวมทั้งปัจจัยอื่น ๆ และปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behavior = B) รวมอยู่ด้วย ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของคน ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสภาพแวดล้อม

ปัจจัยส่วนบุคคลกับสมรรถนะชีวิต การทำงาน และการเรียน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อสมรรถนะชีวิต การทำงาน และการเรียนในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา

การเผชิญปัญหาของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลซึ่งเกิดจากประสบการณ์ การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมทางสังคม ค่านิยม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตที่ต่างกัน เมื่อปัญหาเกิดขึ้นและไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวด การสูญเสีย หรือการคุกคาม บุคคลก็ต้องจัดการกับปัญหาไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง โดยใช้กลวิธีหรือรูปแบบในการตอบสนองของภาวะที่กดดัน ความเครียด และความไม่เป็นสุขผ่านกระบวนการทางการคิดหรือการกระทำโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อรักษาความสมดุลและการจัดการกับสภาวะที่กดดันให้ลดลงหรือหมดไป โดยลาซารัส และโฟคแมน (Lazarus & Folkman, 1984 อ้างถึงใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545, น. 23) กล่าวถึง การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (problem-focused coping) ว่าเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้เพื่อพยายามแก้ปัญหา โดยพิจารณาทำความเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนว่าสาเหตุของปัญหาอยู่ที่ไหน มองหาวิถีทางแก้ปัญหาต่าง ๆ พิจารณาถึงข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก และเลือกสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อการแก้ปัญหา โดยกลวิธีที่ใช่มุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ที่ตนเอง เช่น พิจารณาทบทวนปรับเปลี่ยนเจตคติและความต้องการของตนเอง พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครู เพื่อน ผู้ใหญ่ ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ และการทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียดโดยวิธีที่ไม่เป็นโทษด้วย เช่น การฟังเพลง เล่นดนตรี ฟักผ่อน ออกกำลังกาย นอกจากนี้ มอสส์และบิลลิงส์ (Moos & Billings, 1982) กล่าวถึงการเผชิญปัญหาของบุคคลเป็นผลมาจากพัฒนาการของอีโก้ (Ego development) ทฤษฎีพัฒนาการของบุคคล ทฤษฎีวิวัฒนาการและการปรับตัว และทฤษฎีทางวัฒนธรรม สังคม เศรษฐกิจ และได้แบ่งวิธีเผชิญปัญหาออกเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 การเผชิญปัญหาแบบประเมินสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (Appraisal focused coping) ประกอบด้วยการเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ 1. การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Logical analysis) 2. การปรับเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive redefinition) 3. การหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะเผชิญการรู้คิด (Cognitive avoidance)

กลุ่มที่ 2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem focused coping) ประกอบด้วยการเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ 1. การแสวงหาข้อมูลหรือคำแนะนำ (Seek information

and advice) 2. การลงมือแก้ไขปัญหา (Take problem-solving action) 3. การพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหา (Develop alternative rewards)

กลุ่มที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่อารมณ์ (Emotion focused coping) ประกอบด้วย การเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ 1. การควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ (Affective regulation) 2. การทำจิตใจให้สงบ ไม่ท้อท้อยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Resigned acceptance) 3. การระบายอารมณ์ (Emotion discharge) ซึ่งแสดงออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ

ดังนั้นจากความหมายที่กล่าวมาในข้างต้นนี้ ผู้วิจัยสรุปความหมายของคำว่า **การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา** หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาเพื่อแก้ไขปัญหานั้น โดยการพยายามทำความเข้าใจว่าปัญหานั้นคืออะไร วิเคราะห์สาเหตุเพื่อหาทางแก้ไข ตัดสินใจ เลือกแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหานั้น แสวงหาความช่วยเหลือ ลงมือแก้ไข และพัฒนาทักษะการแก้ปัญหานั้น

การวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา

จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาของ วราภรณ์ รัตนวิศิษฐ์กุล (2545) ที่พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาตามแนวทฤษฎีความเครียดของ ลาซารัส (Lazarus, 1996; Lazarus & Folkman, 1984) และแบบวัดการเผชิญปัญหาของคาร์เวอร์ ไชยเออร์ และไวท์ทรอบ (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) เป็นแบบวัดการเผชิญปัญหา 3 แบบ สำหรับแบบวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาประกอบด้วยมาตรวัดย่อย 8 ด้าน ได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวก การยอมรับ การหาทางผ่อนคลาย และการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้สามารถวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนน ตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหามากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหากับสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียน

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีการศึกษาความสัมพันธ์ของการเผชิญปัญหากับพฤติกรรมใกล้เคียง เช่น ชวณีย์ พงศาพิชญ์ (2552) ศึกษาพฤติกรรมเผชิญปัญหาและระดับความสุขในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เปรียบเทียบความสุขในชีวิตของนักศึกษา จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเผชิญปัญหาและความสุขในชีวิตของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือมีพฤติกรรมเผชิญปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของประภากรินทร์ นาโคประกอบ (2547) ที่ศึกษาการเผชิญปัญหาของนิสิตปริญญาโทรุ่นที่ 1 ในโครงการบริการวิชาการภายนอกมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผลวิจัยพบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นมากที่สุดคือปัญหาด้านการเรียน เรียนไม่ทันและงานในหน้าที่มีมาก โดยนิสิตใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหามากกว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์เพื่อจัดการปัญหาอุปสรรคนานาประการให้สัมฤทธิ์ผล นอกจากนี้ ปิยอร วจนะทินภัทร, สรินทร เชี่ยวโสธร, สุกานดา หาญชนะ, and สาวิตรี แยมศรีบัว (2552) ศึกษาเรื่องความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย แบบวัดวิธีการเผชิญกับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดระดับมาก และวิธีที่ใช้เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาร้อยละ 62.1 โดยวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหามีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการประมวลเอกสารนี้แสดงให้เห็นว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหานั้นส่งผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยจึงคาดว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหานั้นจะมีความเกี่ยวข้องในทิศทางเดียวกัน

กับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาด้วย

ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

มิสเชล (Mischel, 1974 อ้างถึงใน ทิพย์วรรณ มงคลดีกล้ากุล, 2554, น. 53) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตว่า หมายถึง การแสดงออกของพฤติกรรมการรอคอยเพื่อผลที่ดีกว่าในอนาคต (Delay of Gratification) เป็นความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นผลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่า หรือมากกว่าที่จะได้รับในปัจจุบัน มีการวางแผนเพื่อปฏิบัติ ตลอดจนควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามาแผนที่วางไว้ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการในอนาคต เช่นเดียวกับ (ดวงเดือน พันธุมนาวิณ, งามตา วณิชทานนท์ และคณะ, 2536 อ้างถึงใน ทิพย์วรรณ มงคลดีกล้ากุล, 2554, น. 52) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลถึงถึงถึงสิ่งที่จะเกิดกับตนในอนาคต และเล็งเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดในอนาคตนั้น

ในขณะที่ การควบคุมตน (Locus of Control) นั้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2538 อ้างถึงใน ทิพย์วรรณ มงคลดีกล้ากุล, 2554, น. 54) กล่าวถึง ความสามารถควบคุมตนเองประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจหลายประการ คือ การมองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะมีมาในอนาคตมากกว่าประโยชน์ในปัจจุบัน การเลือกกระทำพฤติกรรมที่แสดงถึงการอดได้รอได้เพราะเชื่อว่า การกระทำของตนจะส่งผลให้เกิดผลดีตามที่ตนต้องการได้ นอกจากนี้ความสามารถควบคุมตนยังเกี่ยวกับการไม่หวังจากภายนอก แต่บุคคลสามารถให้รางวัลตนเองและลงโทษตนเองได้ โดยรางวัลที่ให้แก่ตนเองอยู่ในรูปของการพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตน ส่วนการลงโทษตนเอง ก็คือ การเกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวลและละอายใจ นอกจากนี้ (สุภาพร ธนะชานันท์, 2544) กล่าวว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดควบคู่กันไป โดยลักษณะมุ่งอนาคตในช่วงต้นของปรากฏการณ์ จะเป็นความสามารถในการคาดการณ์และเห็นผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้เกิดการวางแผนปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลดีและป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้น ส่วนการควบคุมตนนั้นเกิดขึ้นในช่วงปลายจะเป็นความสามารถที่จะเว้นการบางชนิด หรือสามารถที่จะกระทำการที่ต้องใช้ความอดทน ความเสียสละ มุมานะ เพื่อนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคต ดังนั้นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนจะเป็นผู้คำนึงถึงผลในอนาคตมากกว่าผลในปัจจุบัน

จากการประมวลเอกสารเกี่ยวกับความหมายของคำว่า ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนในข้างต้น ผู้วิจัยให้ความหมายของคำว่า **ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน** หมายถึง การที่นักศึกษา มีความสามารถในการคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญและผลดีที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในอนาคต มีการวางแผนและป้องกันการกระทำที่จะเกิดผลเสียในอนาคต รวมทั้งความสามารถในการควบคุมบังคับตนเองให้หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะก่อให้เกิดผลเสียในอนาคตทั้งเรื่องชีวิต การทำงาน และการเรียนได้

การวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

สำหรับการวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนปรากฏในงานวิจัยต่าง ๆ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ศรีธัญย์ พิมพ์ทอง (2557) พัฒนาแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เพื่อใช้ศึกษาพฤติกรรมมารยาทของนักเรียน มีจำนวน 10 ข้อ โดยพิจารณาในองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้ 1) ความสามารถคาดการณ์ไกล 2) การเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และ 3) การกระทำอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อนำไปสู่ผลที่ปรารถนา โดยมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.75 ส่วน มัญชลี เปี่ยมดี (2558) ได้ปรับปรุงแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต เพื่อศึกษาพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอบายมุขในนักเรียน มีจำนวน 10 ข้อ ลักษณะมาตรวัดประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” โดยมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .804

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนจากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการ มีข้อคำถามแสดงถึงเนื้อหาเกี่ยวกับการแสดงนิสัยของบุคคลที่จะอดได้หรือได้ เสียสละความสุขเพียงเล็กน้อยเพื่อผลที่ยิ่งใหญ่กว่าในอนาคต สามารถวางแผนและควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้มากน้อยเพียงไร แบบวัดเป็นแบบวัดมาตราประเมินค่า 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงที่สุด” โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนกับสมดุลชีวิตชีวิต การทำงาน และการเรียนโดยตรง ส่วนใหญ่พบ งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนกับเรื่องอื่นที่ใกล้เคียง เช่น งานวิจัยของ วิรติ ปานศิลา (2542) ที่ทำการศึกษาความเกี่ยวข้องของจิตลักษณะกับพฤติกรรมการทำงานของ บุคลากรสาธารณสุขระดับตำบลในภาคเหนือของไทยจำนวน 634 คน แล้วพบว่าลักษณะมุ่ง อนาคตควบคุมตนทำนายพฤติกรรมการทำงานของบุคลากรสาธารณสุขโดยรวมได้ร้อยละ 11 ร่วมกับตัวแปรทางจิตและสถานการณือีก 2 ตัวแปร โดยมีค่าเบต้าเท่ากับ .13 ซึ่งหมายความว่า ยิ่ง บุคลากรมีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูงก็ยิ่งมีพฤติกรรมการทำงานมากขึ้นตามไปด้วย

โสภา มะเครือสี (2537) ทำการเปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองที่มีผลต่อ พฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักศึกษาวิชาชีพลูกสุตวรรษะสั้น โดยกลุ่มตัวอย่างที่อายุ 16-20 ปี จำนวน 16 คน พบว่าพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงขึ้นหลังจากการใช้การ ควบคุมตนเอง นั่นคือวิธีการควบคุมตนเองมีผลทำให้พฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักศึกษาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ 0.5 เช่นเดียวกับงานวิจัยของ สุภาสินี นุ่มเนียม (2546a) ได้ศึกษาปัจจัยทาง สภาพแวดล้อมและจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับผิดชอบต่อน้ำที่นักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 576 คน ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนร่วมกับตัวแปรจิตลักษณะเดิมทำนายพฤติกรรมรับผิดชอบต่อน้ำที่ ในโรงเรียนได้ร้อยละ 39.9 มีค่าเบต้า .54 โดยมีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเข้าสู่สมการทำนาย เป็นลำดับที่ 1

จากการประมวลเอกสารนี้แสดงให้เห็นว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนนั้นส่งผล ต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การทำงาน และความรับผิดชอบ ซึ่ง ผู้วิจัยจึงคาดว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนน่าจะมีอิทธิพลในทิศทางเดียวกันกับสมดุล ชีวิต การทำงาน และการเรียนด้วย

บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก

“บุคลิกภาพ” มาจากคำภาษาอังกฤษ คือ Personality โดยมีรากศัพท์มาจาก ภาษาละติน คือ Persona ซึ่งหมายถึง หน้ากากที่ตัวละครในสมัยโบราณใช้ในการแสดงละคร เพื่อ

บอกถึงบุคลิกภาพที่ตัวละครนั้นแสดงอยู่ แต่ต่อมานักจิตวิทยาได้เปลี่ยนมาใช้คำว่า Personality เพราะสื่อความหมายได้มากกว่าการแสดงบทบาทของตัวละคร นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการอีกหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพ เช่น อัลพอร์ต (Allport, 1961) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า เป็นการเคลื่อนไหวภายในตัวบุคคลอย่างเป็นระบบมีทั้งด้านร่างกาย และจิตใจจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม คุณลักษณะประจำตัว และความคิดของแต่ละบุคคล สำหรับในประเทศไทย อรพินทร์ ชูชม (2545) ได้กล่าวว่า บุคลิกภาพ เป็นลักษณะที่คงเส้นคงวาของแต่ละบุคคลที่แสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมและเป็นแบบฉบับเฉพาะตน บุคลิกภาพเป็นการผสมผสานที่เป็นหนึ่งเดียวระหว่างคุณลักษณะ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด (affective characteristic) และคุณลักษณะการรู้คิด (cognitive characteristic) และมีความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม

สำหรับบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness) นั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่งของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Big Five Personality) ของคอสตาและแมคครี (Costa & McCrae, 1992) ซึ่งได้กล่าวถึงบุคลิกภาพทั้ง 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion) 2. บุคลิกภาพแบบประนีประนอม (Agreeableness) 3. บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness) 4. บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว (Neuroticism) 5. บุคลิกภาพแบบเปิดใจรับประสบการณ์ (Openness to Experience) โดยกุลชญา ช่วยหนู (2552) กล่าวถึง ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกมีแนวโน้มที่จะแสดงความมีวินัยในตนเอง รู้จักหน้าที่ มีจุดมุ่งหมายที่จะประสบความสำเร็จ บุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านนี้สูง มักจะชอบวางแผนล่วงหน้า ส่งผลให้เป็นคนที่มีการควบคุมการกระทำของตนเอง และกำหนดทิศทางความต้องการภายในให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงที่จะไม่กระทำในสิ่งที่มองเห็นว่าจะมีปัญหาเกิดขึ้น ถูกมองจากผู้อื่นว่าเป็นคนฉลาด เชื่อถือได้ ส่วนในแง่ลบ มักเป็นคนที่ทำงานหนักมากเกินไป มีแนวโน้มต้องการความสมบูรณ์แบบ จริงจังกับทุกเรื่อง จึงดูเป็นคนเคร่งเครียดตลอดเวลา ไม่มีชีวิตชีวา น่าเบื่อ บุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านนี้ต่ำ จะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความทะเยอทะยาน ไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ดูไม่น่าเชื่อถือ ดำรงชีวิตไปตามความต้องการระยะสั้นของตนเอง ไม่สามารถทำตามแบบแผนที่ถูกกำหนดได้ แต่ก็จะเป็นบุคคลที่ไม่น่าเบื่อและไม่เครียดเครียดกับสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป ซึ่งมีรายละเอียดของลักษณะองค์ประกอบดังตาราง 1

ตาราง 1 ลักษณะองค์ประกอบบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness)

บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก	ลักษณะผู้ที่ได้คะแนนต่ำ	ลักษณะผู้ที่ได้คะแนนสูง
การมีความสามารถ	รู้สึกว่าจะไม่ได้เตรียมพร้อม บ่อยครั้ง	รู้สึกถึงความสามารถ และ ความมีประสิทธิภาพ
ความเป็นระเบียบ	ไม่มีระบบ ไม่มีระเบียบ	เป็นระเบียบเรียบร้อย
การมีความรับผิดชอบในหน้าที่	ไม่เอาใจใส่ในหน้าที่	มีจิตสำนึกรับผิดชอบในหน้าที่
ความต้องการสัมฤทธิ์ผล	ต้องการสัมฤทธิ์ผลต่ำ	มีความพยายามเพื่อให้สำเร็จ ตามเป้าหมาย
ความมีวินัยต่อตนเอง	ผัดวันประกันพรุ่ง วอกแวก	มุ่งไปที่การปฏิบัติภารกิจให้ เสร็จ
ความคิดที่ใช้ปฏิบัติงาน	ขาดการไตร่ตรอง รีบเร่ง	คิดอย่างรอบคอบก่อนปฏิบัติ

ที่มา: (Costa, Paul; & McCrae, Robert R. (1992) อ้างถึงใน นันทิมา นาคาพงศ์, 2559) การสร้างและพัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบหลักสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

โกลเบิร์ก (Goldberg, 1990) กล่าวถึงบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกว่าเป็นลักษณะของบุคคลที่มีการควบคุมตน มีการวางแผน จัดระบบระเบียบ มีความตั้งใจแน่วแน่ สามารถควบคุมแรงกระตุ้นและเรียนรู้ที่จะจัดการกับความปรารถนาของตนเอง มีจุดมุ่งหมาย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบและวางใจได้

จากการประมวลเอกสารเกี่ยวข้อง ผู้วิจัยให้ความหมายของคำว่า **บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก** หมายถึง การที่นักศึกษาแสดงลักษณะความมีวินัยในตนเอง รู้จักหน้าที่ มีจุดมุ่งหมาย มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะประสบความสำเร็จ และสามารถจัดการกับความปรารถนาของตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะไม่กระทำในสิ่งที่มองเห็นว่าจะมีปัญหาเกิดขึ้น

การวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก

แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของคอสตาและแมคครี (Costa & McCrae) นั้น มีรายละเอียดการสร้างและพัฒนาแบบวัดโดย ในปี ค.ศ.1985 คอสตาและแมคครีได้ร่วมกันศึกษาแนวคิดทฤษฎีของไอแซกส์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบขึ้น และได้พัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพที่เรียกว่า The NEO-Personality Inventory (NEO-PI) หรือ The Big Five เพื่อใช้

ทดสอบบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบซึ่งได้แก่ บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion) บุคลิกภาพแบบประนีประนอม (Agreeableness) บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness) บุคลิกภาพแบบหวุ่นไหว (Neuroticism) และบุคลิกภาพแบบเปิดใจรับประสบการณ์ (Openness to Experience) โดยเป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบได้ประเมินตนเอง (Self Report Scale) จากมาตราวัด 5 ระดับ ตั้งแต่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีข้อคำถามทั้งหมด 181 ข้อ และมีความน่าเชื่อถือ (Reliability) อยู่ระหว่าง 0.66 ถึง 0.92 ต่อมาได้ปรับปรุงแบบทดสอบบุคลิกภาพฉบับสั้น เรียกว่า NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) โดยการนำข้อคำถามที่มีด้านบวกและด้านลบสูงที่สุดจำนวน 12 ข้อจากแต่ละองค์ประกอบของแบบวัดบุคลิกภาพ NEO-PI มาใช้ประกอบเป็นข้อคำถามจำนวน 60 ข้อ มีความเชื่อมั่น 0.80 และในปี 1992 คอสตาและแมคเครได้ปรับปรุงแบบวัดบุคลิกภาพ NEO-PI จนกลายเป็นแบบทดสอบฉบับยาวเรียกว่า The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) ที่มีข้อคำถามทั้งหมด 240 ข้อ มีความเชื่อมั่น 0.90

งานวิจัยในครั้งนี้จะวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกจากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยปรับปรุงจากแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) ในส่วนของบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness) ของคอสตาและแมคเคร (Costa; & McCrae, 1992) โดยมีองค์ประกอบย่อย 6 องค์ประกอบ คือ การมีความสามารถ ความเป็นระเบียบ การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ ความต้องการสัมฤทธิ์ผล ความมีวินัยต่อตนเอง และความคิดที่ใช้ปฏิบัติงาน แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกกับสมดุลชีวิตชีวิต การทำงาน และการเรียนโดยตรง ส่วนใหญ่พบงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกกับเรื่องอื่นที่ใกล้เคียง เช่น พัชรศิริ ราชรักษ์ (2555, น. 29-45) ศึกษาบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อคุณลักษณะของงานและความต้องการประสพ

ความสำเร็จของกลุ่มพนักงาน Gen Y: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติงานในสังกัดภาครัฐและเอกชนในประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปฏิบัติงานในสังกัดภาคเอกชนมีระดับความต้องการประสบความสำเร็จมากกว่าผู้ปฏิบัติงานในสังกัดภาครัฐ ด้านการศึกษาหาความสัมพันธ์พบความสัมพันธ์ของปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัย ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านบุคลิกภาพ คุณลักษณะเฉพาะของงานที่ต้องการ และระดับของความต้องการประสบความสำเร็จในกลุ่มตัวอย่างพนักงาน Generation Y โดยมี 7 ตัวแปรจากบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและคุณลักษณะเฉพาะของงาน ซึ่งได้แก่ ความเป็นอิสระในการตัดสินใจในงาน ความหลากหลายของทักษะบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก บุคลิกภาพแบบการเห็นพ้อง ข้อมูลผลการปฏิบัติงานความชัดเจนของงาน และบุคลิกภาพแบบแสดงออกสามารถร่วมกันทำนายระดับความต้องการประสบความสำเร็จได้ เช่นเดียวกับ ไพรัตน์ พิพัฒน์วีระ (2557) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของบุคลากรเจนเนอเรชันวายกับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรทางการศึกษาในสังกัดศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จากการศึกษาสรุปได้ว่า บุคลิกภาพของบุคลากรเจนเนอเรชันวายมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรทางการศึกษาในสังกัดศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.664 เป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และบุคลิกภาพแบบประนีประนอม มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงาน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ในระหว่าง 0.278 - 0.667 ในทุกด้านตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงปานกลาง เป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ยกเว้น บุคลิกภาพแบบหัวน้าว ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงาน

จากการประมวลเอกสารนี้แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกนั้นส่งผลต่อความต้องการประสบความสำเร็จและความพึงพอใจในการทำงาน ซึ่งผู้วิจัยจึงคาดว่าบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกน่าจะมีผลเกี่ยวข้องในทิศทางเดียวกันกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนรู้ด้วย

ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

สภาพแวดล้อมทางสังคมเป็นสาเหตุภายนอกตัวบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ในการวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางสังคม 3 ด้าน คือ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และภาระงาน ซึ่งได้ประมวลเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรายละเอียดดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) คือ การปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการช่วยเหลือในด้านต่างๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น การรับรู้ เข้าใจ และตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึก การให้ข้อมูล ให้วัตถุประสงค์ของ รวมถึงการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

การที่บุคคลรับรู้การสนับสนุนทางสังคม บุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จิวิณา พีชะพัฒน์, ณาตกรการณ ชยุตสาหกิจ, & นิชา ศิลปวัฒนานันท์, 2554) นอกจากนี้ มีผู้ให้ความหมายของคำว่า การสนับสนุนทางสังคมไว้ในหลายมิติ เช่น พูนพร ศรีสะอาด (2534) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการที่ปัจเจกบุคคลในสังคมได้รับความรัก ความผูกพัน ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า ได้รับการยกย่อง การมีส่วนร่วมและการช่วยเหลือให้คำแนะนำข้อมูลข่าวสาร การให้ความช่วยเหลือในด้านเงิน เวลา แรงงาน ความคิด และการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก เช่นเดียวกับ ญัฐฐนิษฐ์ สวัสดิ์มงคล (2547) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่าเป็นการสนับสนุนแนะนำ ช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ สังคม วัตถุประสงค์ของ รวมทั้งข้อมูลข่าวสารจากบุคคลที่อยู่ในสังคม ที่ทำงาน ผู้บังคับบัญชา และบุคคลในครอบครัว สำหรับ พิชามณูชู่ ไตโถมงาม (2552) เสนอว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การแสดงถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ผู้ให้การสนับสนุนและแสดงออกถึงความสนใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งการช่วยเหลือด้านวัตถุประสงค์ของ ข้อมูลข่าวสาร หรือด้านอารมณ์ โดยการติดต่อสัมพันธ์กันที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ามีคนเอาใจใส่และมีความรักความหวังดี และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับในกลุ่มและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ คอบบ์ (Cobb, 1976) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการที่บุคคลได้รับ

ข่าวสารที่ทำให้เขารู้ว่ายังมีคนรัก มีคนดูแลเอาใจใส่ ยกย่องและเห็นคุณค่า มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน และมีความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งในสังคม นอกจากนี้ แมกควาร์ย (Maguire, 1983) กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการที่บุคคลสร้างปฏิสัมพันธ์เป็นเครือข่ายสังคมเพื่อรักษาสถานภาพทางสังคม ตอบสนองความต้องการด้านร่างกายและอารมณ์ เพื่อนำไปสู่ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมที่กว้างขึ้น

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

คอบบ์ (Cobb, 1976) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotion Support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมักจะเกิดจากความสัมพันธ์ใกล้ชิดและมีความผูกพันต่อกัน
2. การสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem Support) เป็นความรู้สึกที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นมีคุณค่า บุคคลอื่นยอมรับและเห็นคุณค่านั้นด้วย
3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Support or Network Support) เป็นการแสดงที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นเป็นสมาชิกหรือส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคม และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

เฮ้าส์ (House อ้างถึงใน กมลทิพย์ เย็นใจ, 2538) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support) เป็นความรู้สึกเห็นใจ การให้กำลังใจ ดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือยกย่องและเห็นคุณค่า การแสดงถึงความห่วงใยความรักที่มีต่อกัน
2. การสนับสนุนด้านการประเมินเปรียบเทียบ (Appraisal Support) คือ การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feed Back) หรือการบอกให้ทราบผลปฏิบัติเพื่อนำไปประเมินตนเอง ทำให้เกิดความมั่นใจ และรู้สึกเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น
3. การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ (Suggestion) การให้คำปรึกษา (Advice) การตักเตือน ให้ข้อเท็จจริงซึ่งนำไปใช้ในการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

4. การสนับสนุนทางด้านสิ่งของหรือบริการ (Instrumental Support) เป็นการให้ความช่วยเหลือในรูปแบบของวัตถุสิ่งของ เงินหรือแรงงาน รวมถึงเวลา

นันทินี ศุภมมงคล (2547) แบ่งประเภทของการสนับสนุนทางสังคมมีด้วยกัน 5 ด้าน ดังนี้

1. ความรักใคร่ผูกพัน (Attachment) ส่งผลให้ผู้รับการสนับสนุนรับรู้ถึงความรัก ความผูกพัน ความเอาใจใส่ ความอบอุ่น และความปลอดภัย

2. ความช่วยเหลือและคำแนะนำ (Assistance/guidance) เช่น ข้อมูล คำแนะนำ และกำลังใจ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดที่บุคคลเผชิญอยู่ และส่งผลให้บุคคลสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

3. การยอมรับและการเห็นคุณค่า (Reassurance of worth) เมื่อบุคคลได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ครอบครัว และสังคม ยามที่บุคคลได้แสดงความสามารถในการช่วยเหลือเรื่องต่างๆ ส่งผลให้บุคคลรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองมากขึ้น

4. การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) แสดงให้เห็นถึงการเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของกลุ่มคนที่มีสถานการณ์คล้ายคลึงกัน มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ประสพการณ์ และความคิดเห็น ส่งผลให้บุคคลมีเป้าหมาย รับรู้ว่าเป็นเจ้าของ และได้รับการยอมรับในกลุ่มหรือสังคม

5. การได้ช่วยเหลือประโยชน์แก่บุคคลอื่น (Opportunity for nurturance) เป็นการที่บุคคลได้มีโอกาสอบรมเลี้ยงดูผู้อื่น ให้การช่วยเหลือผู้อื่น ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น

แหล่งสนับสนุนทางสังคม

โดยปกติกลุ่มทางสังคมสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ กลุ่มปฐมภูมิ (Primary groups) และกลุ่มทุติยภูมิ (Secondary group) กลุ่มปฐมภูมิเป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์ตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคล ในสังคมกลุ่มนี้ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่นๆ

ลาโรคโค และคณะ (LaRocco et al., 1980 อ้างถึงใน สุ่มลรัตน์ ดอกเขียว, 2553) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 2 แหล่งดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ได้แก่ การสนับสนุนจากหัวหน้างานและการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน

2. การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ได้แก่ การสนับสนุนจากคู่สมรสและคนในครอบครัว

เพนเดอร์ (Pender, 1996 อ้างถึงใน มธุริน คำวงศปิณ, 2543) แบ่งแหล่งสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มสนับสนุนตามธรรมชาติ ได้แก่ การสนับสนุนจากคนในครอบครัวและญาติพี่น้อง ซึ่งถือว่าสำคัญอย่างมาก เพราะมีบทบาทที่สำคัญตั้งแต่วัยเด็ก เป็นแหล่งถ่ายทอดทางสังคมทั้งค่านิยม ค่าเชื่อ แบบแผนการ และประสบการณ์ต่าง ๆ

2. กลุ่มบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อน บุคคลสำคัญ บุคคลใกล้ชิด เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน

3. กลุ่มบุคคลทางศาสนา ได้แก่ พระ ผู้นำศาสนา หรือบุคคลอื่นในที่ทำงาน ศาสนาโดยยึดหลักคำสอนของศาสนาเป็นเป้าหมายในการสนับสนุน

4. กลุ่มบุคคลกรทางด้านสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา ที่มีส่วนในการดูแล ป้องกัน ส่งเสริมสุขภาพของตนเองและคนใกล้ชิด

5. กลุ่มวิชาชีพอื่น ๆ ได้แก่ กลุ่มที่ให้ความช่วยเหลือกันและกัน

ตติยา เอมซ์บุตร (2542) แบ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 2 แหล่งคือ

1. จากสมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย สามี หรือ ภรรยา และบุตร

2. จากสมาชิกในที่ทำงาน ประกอบด้วย เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา

แคปแลน (Kaplan อ้างถึงใน อุบล นิวัติชัย, 2527) จำแนกกลุ่มบุคคลซึ่งเป็นแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ (Spontaneous or natural supportive system) ประกอบด้วยบุคคล 2 ประเภท คือ 1) บุคคลที่อยู่ครอบครัวสายตรง ได้แก่

บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย สามี ภรรยา ลูก หลาน 2) บุคคลที่อยู่ในครอบครัวใกล้ชิดได้แก่ เพื่อน เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน คนรู้จักคุ้นเคย

2. องค์การและสมาคมที่ให้การสนับสนุน (Organization support) หมายถึง กลุ่มบุคคลที่รวมตัวเป็นหน่วย ชมรม หรือสมาคม ซึ่งส่วนใหญ่จะได้รับความช่วยเหลือในการ ประคับประคองด้านจิตใจและอารมณ์

3. กลุ่มผู้ช่วยเหลือทางวิชาชีพ (Professional health care workers) หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวิชาชีพที่ให้การส่งเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟูสุขภาพของประชาชนโดยอาชีพ

การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

“ครอบครัว” เป็นสถาบัน (Institution) หรือเป็นหน่วย (Unit) ทางสังคมที่เล็กที่สุด ซึ่งทำหน้าที่เป็นเป้าหมายทางบุคลิกภาพและคุณลักษณะของสมาชิกผ่านการอบรมเลี้ยงดู สั่งสอน ให้ความรู้ และการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน มีการถ่ายทอดค่านิยม ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ความเชื่อ ความศรัทธาและวัฒนธรรมการดำเนินชีวิต จากสมาชิกกลุ่มหนึ่งไปยังอีกกลุ่มหนึ่ง ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในเรื่องต่าง ๆ ย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัวด้วย โดยจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้ใช้ ความหมายของคำว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว หมายถึง การรับรู้ต่อการได้รับความช่วยเหลือและการส่งเสริมที่ได้รับจากพ่อแม่หรือสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ ความใส่ใจ การให้การยอมรับและความสำคัญ การให้คำปรึกษารับฟังปัญหา การให้คุณค่าและการมอบความรัก รวมถึง การใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว (ไพศาล แยมวงษ์, 2555)

จากการทบทวนความหมายของการสนับสนุนทางสังคมในข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความหมายของคำว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว หมายถึง การที่นักศึกษา รับรู้ว่าสมาชิกในครอบครัวคอยให้ความช่วยเหลือกันทั้งในด้านอารมณ์ และจิตใจ คอยให้การสนับสนุนจนแน่ใจ ให้ความรักเอาใจใส่ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ คำปรึกษา และให้การยอมรับกัน

การวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

สำหรับเครื่องมือวัดการสนับสนุนทางสังคมที่ปรากฏในงานวิจัยต่าง ๆ มีหลายงาน เช่น Medical Outcomes Study (MOS) Social support survey instrument สร้างโดย เซอร์บอร์นและสจิวต (Sherbourne C.D & Stewart A.L., 1991) ซึ่งใช้วัดการสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านอารมณ์และข้อมูลข่าวสาร ด้านข่าวของเครื่องใช้ ด้านเกี่ยวกับความรัก และด้านปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับสังคม กับผลลัพธ์ทางการแพทย์ ซึ่งแบบสอบถามนี้นิยมใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื้อรังเป็นเวลาสองปี ประกอบด้วยคำถาม 19 มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .91 และ The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) ที่สร้างขึ้นโดย ซิเมตและคณะ (Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., & Farley G.K., 1988) ใช้สำหรับวัดการรับรู้การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และคนที่มีความสำคัญอื่น ๆ กับตน เป็นแบบวัดกับผู้ใหญ่ทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถาม 12 ข้อ เป็นแบบวัดมาตรฐานค่า 7 ระดับ จาก (1) ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ไปจนถึง (7) เห็นด้วยมากที่สุด แบ่งระดับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมออกเป็นระดับต่ำ (คะแนน 12-36) ปานกลาง (คะแนน 37-60) และสูง (คะแนน 61-84) ตามลำดับ ค่าความสอดคล้องภายในโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .89

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการโดยปรับใช้แบบวัดของ ซิเมตและคณะ (Zimet et al., 1988) ทั้งนี้ลักษณะของมาตรวัดนี้จะเป็นแบบมาตรฐานค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ารับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียน

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียนยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียนโดยตรง ส่วนใหญ่พบงานวิจัยที่ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับบริบทอื่นที่ใกล้เคียง จึงนำมาศึกษาในงานวิจัยนี้ดังนี้

เบนนาร์ด (Benard, 1991) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดูแบบยึดหยุ่นในเด็ก ซึ่งวิธีการเลี้ยงดูดังกล่าวเป็นปัจจัยที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กทั้งในบริบทของทางครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ผลการวิจัยนี้พบว่า การดูแลและการสนับสนุนจากครอบครัวนั้นเป็นเหมือนการหยิบยื่นโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการมีชีวิตของตนได้อย่างเต็มที่และมีความหมาย ส่วนงานวิจัยของ รัตเตอร์ (Rutter, อ้างถึงใน Benard, 1991) ยังได้พบว่า ความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ก็จะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยปกป้องไม่ให้เด็กมีปัญหาแม้ว่าสภาพแวดล้อมทางบ้านจะมีความรุนแรงก็ตาม เช่นเดียวกับงานวิจัยของลัมเบิร์ต (Lambert et al., 2010) ที่ศึกษาว่าครอบครัวเป็นแหล่งทรัพยากรที่สำคัญในส่วนของความหมายในชีวิตของวัยรุ่นสาว ซึ่งผลการวิจัยพบว่า บทบาทความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นแหล่งทรัพยากรที่มีความสำคัญของการรับรู้ความหมายในชีวิต นอกจากนี้ อาหมัด และ โอมาร์ (Ahmad & Omar, 2012) ได้ศึกษาผลของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการกับประสิทธิภาพในการทำงาน พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการทำงานทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่านตัวแปรความขัดแย้งในงานกับครอบครัวและตัวแปรความพึงพอใจในงาน และงานวิจัยของ (สถลฐิติ แสงจันทร์เลิศ, 2554) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านสิ่งของ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านการประเมิน ช่วยให้พนักงานผู้ประกอบการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์สามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการสร้างชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมายผ่านการรับรู้ถึงความรักความเอาใจใส่ การยอมรับจากสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความสมดุลชีวิตในด้านความผูกพันจิตใจ โดยผู้วิจัยคาดว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวน่าจะมีผลเกี่ยวข้องกับทิศทางการเดียวกันกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้วย

การสนับสนุนทางสังคมจากงาน

โดยทั่วไปแล้ว ชีวิตกับการทำงานมักจะเป็นความต้องการที่ขัดแย้งกันระหว่างที่ทำงานกับพนักงาน พนักงานต้องการใช้เวลาชีวิตความเป็นอยู่และครอบครัวอย่างมีความสุข ในขณะที่ที่ทำงานต้องการให้พนักงานใช้เวลาทุ่มเทกับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นชีวิตกับการทำงานจึงมีผลกระทบซึ่งกันและกัน โดยไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัวมีผลกระทบต่องาน

(Family Interference with Work) หรืองานมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว (Work Interference with Family) ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างงานและครอบครัว (Work Life Conflict) ดังนั้นทั้งชีวิตกับการทำงานจะประสบผลสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยความสมดุลของทั้งสองส่วน

ปัจจุบันที่ทำงานหลายแห่งได้เล็งเห็นประโยชน์จากการนำนโยบายด้านความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานมาใช้โดยการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ มีการปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานพร้อม ๆ กับการส่งเสริมให้พนักงานใช้ความสามารถในการทำงานอย่างเต็มที่ ซึ่งผลที่ได้ทำให้ 1) ความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานเพิ่มขึ้น (Increase Job Satisfaction) 2) พนักงานมีความสุขในชีวิตการทำงาน (Emotion and Physical well-being) 3) พนักงานและที่ทำงานมีผลิตภาพเพิ่มขึ้น (Improve Productivity) จะเห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมจากงานส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน (Hacker S.K. & Doolen T.L. 2003 อ้างถึงใน เพ็ญญา เชาว์โรจน์, 2558)

จากการทบทวนความหมายและแนวคิดของการสนับสนุนทางสังคมในข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปความหมายของคำว่า **การสนับสนุนทางสังคมจากงาน** หมายถึง การที่นักศึกษาที่ทำงานควบคู่กับการเรียนรู้อันรู้สึกร่วมกันที่ทำงานในที่นี้หมายถึง เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา คอยให้ความช่วยเหลือกันทั้งในด้านอารมณ์ และจิตใจ คอยให้การสนับสนุน จุนเจือ ให้คำปรึกษา และการยอมรับตลอดจนให้ความช่วยเหลือด้านการทำงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบ

การวัดการสนับสนุนทางสังคมจากงาน

จากการศึกษาการวัดการสนับสนุนทางสังคมจากงาน มีผู้สร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของหัวหน้า เช่น ในงานวิจัยของธวัชชัย ศรีพรงาม (2547) ที่ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอย่างปลอดภัยของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอและปั่นด้าย ได้สร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม มีเนื้อหาเกี่ยวกับการที่พนักงานได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านข้อมูลข่าวสาร 2) ด้านวัสดุสิ่งของ และ 3) ด้านจิตใจและอารมณ์จากหัวหน้าจำนวน 15 ข้อ แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .92 และ (ดูจเดือน พันธมนาวิน และคณะ, 2545 อ้างถึงใน ไสรยา คงดิษ, 2555) ได้สร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมเพื่อวัดการสนับสนุนทางสังคมใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านอารมณ์ 2) ด้านข้อมูล

ข่าวสาร และ 3) ด้านวัตถุประสงค์ จากสมาชิกในหน่วยงานที่ประกอบด้วยหัวหน้าหน่วยงานและเพื่อนร่วมงาน แบบวัดมีลักษณะเป็นประโยคคำถาม ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 ระดับ จากจริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .97

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากงานในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการโดยปรับใช้แบบวัดของ ซิมเมตและคณะ (Zimet et al., 1988) ทั้งนี้ลักษณะของมาตรวัดนี้จะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ารับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากงานมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมจากงานกับสมรรถนะชีวิต การทำงาน และการเรียน

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมจากงานยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะชีวิต การทำงาน และการเรียนโดยตรง ส่วนใหญ่พบงานวิจัยที่ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากงานกับบริบทอื่นที่ใกล้เคียง จึงนำมาศึกษาในงานวิจัยนี้ดังนี้

งานวิจัยของ Billings and Moos (อ้างถึงใน พรทิพย์ สุรโยธิน ณ ราชสีมา, 2537) ได้ทำการศึกษาถึงบทบาทของการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการช่วยลดความเครียดจากการทำงาน โดยใช้มาตรวัดการรับรู้สภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มบุคคลที่อาศัยอยู่บริเวณอ่าวซานฟรานซิสโก จำนวน 299 คน ผลการวิจัยพบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีผลโดยตรงต่อบุคคล โดยบุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีสุขภาพและการปรับตัวดีขึ้น นอกจากนี้การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงานและจากครอบครัวจะช่วยลดความเครียดในการทำงานของบุคคลได้ และยังพบว่าปัจจัยทางด้านลักษณะส่วนบุคคลมีผลต่อการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (เบญจพร ยิฐธรรม, 2553) นอกจากนี้ แอนเดร ปีเตอร์สัน และคณะ (Andre-Petersson et al. 2007 อ้างถึงใน สุมลรัตน์ ดอกเขียว, 2553) ทำการศึกษาผลกระทบของการสนับสนุนทางสังคมในที่ทำงาน ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่คนวัยทำงานทั้งชายและหญิงในประเทศสวีเดน พบว่า การขาดการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวทำนายการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และภาวะผิดปกติของหลอดเลือดในสมอง โดยพบว่าผู้หญิง

ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงานในระดับต่ำ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคดังกล่าวสูงกว่า
ผู้หญิงที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมจากงาน
เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมการลดความเครียดในการทำงาน ผ่านการรับรู้ว่ามีสมาชิกในที่ทำงานทั้งเพื่อน
ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา คอยให้ความช่วยเหลือกันทั้งในด้านอารมณ์ และ
จิตใจ คอยให้การสนับสนุนจนเจือ ให้คำปรึกษา และการยอมรับตลอดจนให้ความช่วยเหลือด้าน
การทำงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบ ซึ่งผู้วิจัยจึงคาดว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวน่าจะมี
ความเกี่ยวข้องในทิศทางเดียวกันกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้วย

ภาระงาน

แนวคิดเกี่ยวกับภาระงาน (Coredes & Dougherty, 1993; Bakker et al., 2003;
Bakker, Demerouti, & Euwema, 2005; Leiter & Maslach, 2005; Maslach & Leiter, 2008
อ้างถึงใน พัลพงส์ สุวรรณวาทีน, 2559) ได้ให้ความหมายของภาระงาน หมายถึง งานที่ทำหรือ
รับผิดชอบในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในระยะเวลาหนึ่ง หรือจะกล่าวอีกได้ว่า ภาระงาน
หมายถึง งานที่ต้องทำตามขอบเขตภารกิจ (Task) หน้าที่ (Duty) และความรับผิดชอบ
(Responsibility) ที่ได้รับมอบหมายเกี่ยวกับงานสำหรับแต่ละตำแหน่งที่จะต้องทำให้เสร็จซึ่งภาระ
งานแบ่งออกเป็น 1) ภาระงานที่สามารถนับได้ (Objective) เช่น จำนวนชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย
และ 2) ภาระงานที่ไม่สามารถนับได้ (Subjective) เช่น งานบริการต่าง ๆ เป็นต้น

ภาระงานถือเป็นปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับงาน และเป็นสาเหตุหนึ่งของ
ความเครียด และส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน ภาระงานที่น้อยหรือมากเกินไปเป็น
ตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด (Frankenhauser et. al, 1971 อ้างถึงใน พัลพงส์ สุวรรณวาทีน.
2559) เช่นเดียวกับ (Hellriegel and Slocum (2004, pp. 173-177) อ้างถึงใน พัลพงส์ สุวรรณ
วาทีน, 2559) ได้เสนอว่า ภาระงานที่มากเกินไป หรือมีข้อจำกัดด้านเวลาที่ไม่เพียงพอ จะทำให้
เกิดความเครียดได้ นอกจากนั้นแล้ว สภาพแวดล้อมในการทำงาน (Job Conditions) ซึ่งหมายถึง
สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม ก็อาจนำไปสู่การเหนื่อยหน่ายในการทำงานได้
เช่นเดียวกัน การพัฒนาอาชีพหรือความก้าวหน้าในด้านอาชีพ ความขัดแย้งในบทบาทหน้าที่ หรือ
บทบาทหน้าที่ที่ไม่ชัดเจนคลุมเครือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) ใน

สถานที่ทำงานหรือในที่มงาน รวมไปถึงความขัดแย้งของการทำงานกับบทบาทอื่น ๆ (Conflict Between Works and Other Roles) ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสาเหตุให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน ซึ่งนำไปสู่ประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงและความขัดแย้งระหว่างงานกับชีวิตด้านอื่น ๆ

จากที่กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายของคำว่า **ภาระงาน** หมายถึง การที่นักศึกษารับรู้ถึงปริมาณงานที่ทำตามขอบเขตหน้าที่ที่รับผิดชอบในที่ทำงาน

การวัดภาระงาน

เวนเกอร์ และคณะ (Weinger et al. (2000, pp. 273-282) อ้างถึงใน พัลพงษ์ สุวรรณวาทีน, 2559) ได้กล่าวถึง 3 วิธีหลักๆ ในการวัดภาระงาน ได้แก่ การวัดเชิงกายภาพ (Physiological) การวัดเชิงกระบวนการ (Procedural) และการวัดเชิงการรับรู้ (Perceptual) ส่วนบุคคล ตัวอย่างการวัดเชิงกายภาพ เช่น การบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ หรือความดันโลหิต ซึ่งเป็นผลตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดจากกิจกรรมทางร่างกาย การวัดเชิงกระบวนการส่วนใหญ่ ใช้การวัดที่เกี่ยวข้องกับเวลาที่ใช้ไปในการทำงาน ส่วนการรับรู้ภาระงานนั้น ใช้วิธีประเมินคะแนนตามลำดับ (Rating Scale) เพื่อวัดถึงการรับรู้ภาระงาน นอกจากนี้ (อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ, & อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2553) ได้พัฒนาแบบวัดภาระงานที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคลรับรู้ถึงปริมาณภาระหน้าที่ในงาน ความกดดันทางจิตใจ และใช้เวลาในการทำงานของหน่วยงาน แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประมาณค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีภาระงานมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีภาระงานน้อยโดยแบบวัดแบบวัดภาระงาน ได้ทดลองใช้กับบุคลากรในหน่วยงานของรัฐจำนวน 50 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภาระงานในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .83

สำหรับการวัดภาระงานในงานวิจัยครั้งนี้ จะวัดโดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงข้อความคำถามจากแบบวัดภาระงานของ อรพินทร์ ชูชม et al. (2553) เพื่อวัดการรับรู้ถึงปริมาณภาระหน้าที่ในงาน ความกดดันทางจิตใจ และเวลาที่ใช้ในการทำงาน แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความประโยคคำถามที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริง

เลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการรับรู้ภาระงานมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวกับภาระงานกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมายังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาระงานกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนโดยตรง แต่พบงานวิจัยที่เชื่อมโยงให้เห็นว่าภาระงานมีผลต่อความพึงพอใจในงานและชีวิตดังจะเห็นได้จาก (Crouter et al., 1999; Leinonen, Solantans, & Punamaki, 2003, Costigan, Cox, & Cauce, 2003 อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม et al., 2553) ที่กล่าวว่า ภาระงานที่มากนำไปสู่เวลาที่ให้กับครอบครัวและบุตรมีน้อยลง และนำไปสู่คุณภาพในการเลี้ยงดูบุตร จากการศึกษาพบว่ายิ่งผู้ปกครองมีภาระงานเพิ่มขึ้นเท่าไรยิ่งมีพฤติกรรมในการอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยการลงโทษมากขึ้น ซึ่งการดูแลบุตรโดยใช้อำนาจทำให้ลดความใกล้ชิดและการยอมรับจากเด็กด้วย นอกจากนี้ความเครียดและความกดดันจากงานยังมีความสัมพันธ์กับความตึงเครียดในชีวิตการสมรสยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับ (Williams, 2003 อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม et al., 2553) ที่กล่าวว่า กลุ่มพนักงานที่มีความมื่ออิสระในงานต่ำและมีชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานจะนำไปสู่ความเหนื่อยล้าทางจิตใจได้

จากการประมวลเอกสารนี้แสดงให้เห็นภาระงานที่มากเกินไปนำไปสู่ความเครียด ความกดดันจากการทำงาน ซึ่งทำให้มีความเหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว และประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งผู้วิจัยจึงคาดว่าภาระงานน่าจะเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้วยเช่นกัน

ปัจจัยชีวิตสังคมกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยชีวิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้แก่ อายุงาน และจำนวนบุตร

อายุงานกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

การสร้างสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนไปพร้อม ๆ กันนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายด้าน จากการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่เป็นปัจจัยชีวิตสังคมที่ผ่านมา พบงานที่เกี่ยวข้อง เช่น งานของบันดารี และโซนี่ (Bhandari & Soni, 2015) ที่ศึกษาผลกระทบของเพศ อายุ และ

ประสบการณ์การทำงานที่มีต่อความพึงพอใจต่อสมดุลชีวิตการทำงานในกลุ่มพนักงานธนาคาร บาริดา เมืองอูทัย ประเทศอินเดีย พบว่า พนักงานที่มีอายุการทำงานมากกว่า 7 ปี มีความพึงพอใจต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิตลดลง เนื่องจากพนักงานไม่ได้รับความยืดหยุ่นทำหน้าที่ยอมรับชอบเกี่ยวกับเรื่องครอบครัว นอกจากนี้ในงานของอัลเบิร์ตเซน และคณะ (Albertsen, Rafnsdottir, Grimsmo, Tomasson, & Kauppinen, 2008) พบว่าในกลุ่มพนักงานเพศหญิง จำนวนชั่วโมงการทำงานที่ไม่ได้มาตรฐานมีอิทธิพลทางลบต่อสมดุลระหว่างงานกับชีวิต เช่นเดียวกับ สเตเจต และเกสท์ (Sturges & Guest, 2004) ศึกษาความสัมพันธ์ของสมดุลชีวิตกับการทำงาน ความขัดแย้งระหว่างงานชีวิตกับการทำงาน ชั่วโมงการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานองค์กรขนาดใหญ่ในสหราชอาณาจักร ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า อายุงานเกี่ยวข้องกับความขัดแย้งในงานและชีวิตมากขึ้น เนื่องจากพนักงานที่มีอายุงานมากขึ้นจะถูกดึงเข้าไปในสถานการณ์ที่ทำงานและมีชั่วโมงการทำงานเป็นเวลานานขึ้นซึ่งเพิ่มความไม่พึงพอใจในสมดุลระหว่างงานและชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของ จรัมพร ให้ลายอง, ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, and มะลิวัลย์ ชันเล็ก (2560) ที่พบว่าแรงงานในภาคอุตสาหกรรมการผลิตที่มีอายุงานมากกว่า มีแนวโน้มของสมดุลชีวิตกับการทำงานต่ำกว่าแรงงานที่มีอายุงานน้อยกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเมื่อมีอายุงานมากขึ้น มีประสบการณ์และความชำนาญในงานมากขึ้น ส่งผลให้มีโอกาสทำงานล่วงเวลามากขึ้น จนทำให้ต้องใช้เวลาทุ่มเทไปกับงานมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคาดว่า นักศึกษาที่มีอายุงานที่ต่างกันจะส่งผลให้มีสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียนที่ต่างกัน

จำนวนบุตรกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

การดูแลบุตรเป็นหน้าที่ที่สำคัญอย่างหนึ่งของคนที่มีความรับผิดชอบและมีบุตรแล้ว ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูบุตรของตนให้มีพัฒนาการที่ดีในด้านต่าง ๆ ต้องใช้เวลาและความทุ่มเทเอาใจใส่อย่างมาก การดูแลบุตรนอกจากต้องให้ความรัก ความช่วยเหลือแล้ว ทรัพยากรอื่น เช่น เงิน หรือสิ่งของอื่น ๆ ก็มีความจำเป็นที่ผู้ปกครองต้องจัดหาในการดูแลบุตรของตนเช่นกัน หากการทำหน้าที่เลี้ยงดูบุตรนี้ต้องทำควบคู่กันไปกับพร้อมกับการทำงาน และการเรียนด้วย อาจก่อให้เกิดปัญหาด้านสมดุลระหว่างงานและชีวิตได้ เช่นการศึกษาของบาริด (Barik, 2017) ซึ่งศึกษาสมดุลระหว่างงานและชีวิตของครูหญิงที่สมรสแล้วของโรงเรียนเอกชนและรัฐบาลในเขตโรเจอร์ ประเทศ

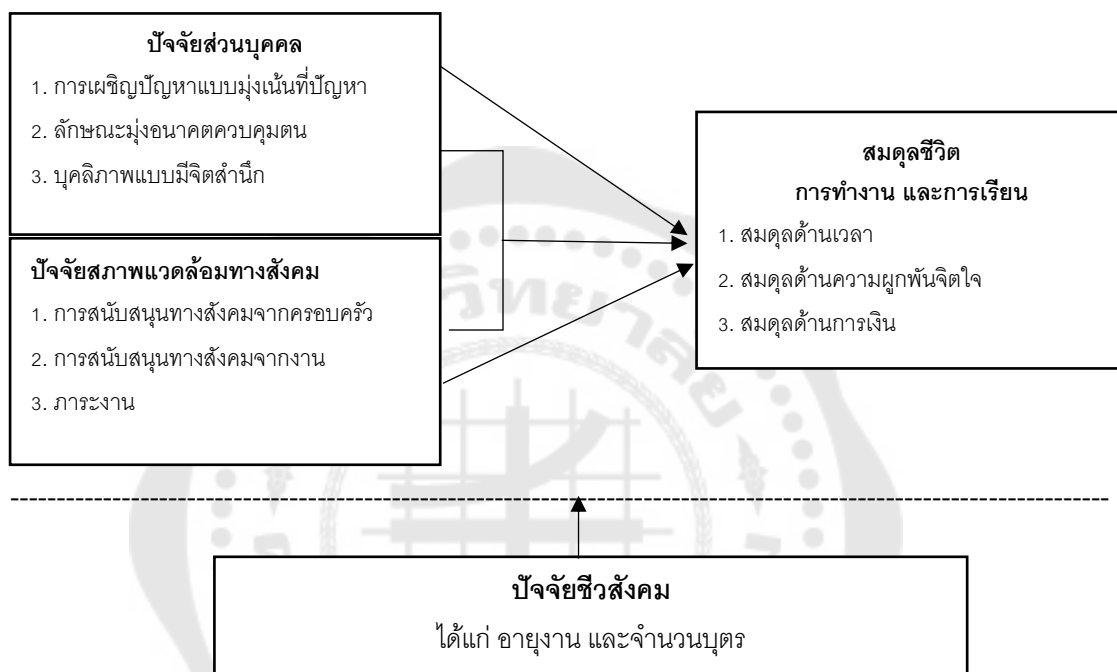
อินเดีย พบว่าความเครียดและความสุข และสมดุลชีวิตกับการทำงานอันเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงาน เช่น ปริมาณงาน ชั่วโมงการทำงาน ซึ่งคุณมีความพยายามอย่างมากที่จะจัดการสมดุลชีวิตกับการทำงานให้มีประสิทธิภาพ โดยการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ บริหารจัดการเวลาที่บ้านและที่โรงเรียน รวมทั้งการขอการสนับสนุนจากคนในครอบครัว ในทำนองเดียวกัน มาเตสซิช เช และ วิทเทเกอร์เวิร์ท (Mattessich, Shea, & Whitaker-Worth, 2017) ได้ศึกษาสมดุลระหว่างงานและชีวิตของแพทย์ผิวหนังโดยการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว การลาคลอด และความสำเร็จในอาชีพ พบว่ามี แพทย์ผิวหนังมีบุตรในขณะที่เป็นแพทย์ประจำบ้าน 51% ซึ่งพบอุปสรรคอย่างมากในการใช้ชีวิต การมีเวลาและความเป็นส่วนตัวไม่เพียงพอในการให้นมบุตร รวมถึงการลาคลอด การขาดการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา ทำให้สภาพแวดล้อมในที่ทำงานตึงเครียด โดยแพทย์จะเพิ่มความสมดุลให้กับตนเองโดยการจ้างคนงานเพื่อช่วยงานบ้าน การทำงานนอกเวลา หรืออาศัยการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้งานศึกษาของสติมสัน และไฟเลอร์ (Stimpson & Filer, 2011) ที่ศึกษาความสมดุลของชีวิตและการทำงานของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาเพศหญิง พบว่านักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นเพศหญิงมีความพึงพอใจในความสามารถในการปรับความสมดุลระหว่างชีวิต การทำงาน และการเรียนได้น้อยลงอันเนื่องมาจากบทบาทความแม่ที่ต้องดูแลเลี้ยงดูบุตร

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคาดว่า นักศึกษาที่มีจำนวนบุตรที่ต่างกันจะส่งผลให้มีสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียนที่ต่างกัน

ส่วนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย นิยามศัพท์ปฏิบัติการ และสมมติฐานการวิจัย กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ผู้วิจัยนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาเป็นกรอบในการศึกษาและกำหนดตัวแปร ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูราได้อธิบายถึงสาเหตุในการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ว่าเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยสภาพแวดล้อม จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้น

ที่ปัญหา ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และภาระงาน ซึ่งสรุปภาพความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลา และทรัพยากรในดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสม เกิดดุลยภาพ และปราศจากความขัดแย้งจากการใช้ชีวิต ทั้งชีวิตครอบครัวและชีวิตส่วนตัว รวมถึงสอดคล้องประสานกลมกลืนกับการทำงาน และการเรียน สำหรับการวัดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในงานวิจัยนี้วัดได้จากแบบวัดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามนิยามปฏิบัติการ ทั้ง 3 องค์ประกอบในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ 1) สมดุลด้านเวลา เป็นการวัดในเรื่องของการจัดสรรเวลาที่ใช้กับงาน การใช้เวลากับครอบครัว และการเรียน รวมถึงการใช้เวลาไปกับชีวิตส่วนตัว 2) สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ เป็นการวัดในเรื่องความเอาใจใส่ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การทำงาน และ

กิจกรรมที่ใช้ไปกับชีวิตส่วนตัวและครอบครัวอย่างเหมาะสม 3) สมดุลด้านการเงิน เป็นการวัดการจัดสรรเงินและทรัพยากรเพื่อการดำรงชีวิตส่วนตัว การใช้จ่ายในครอบครัว การทำงาน และการเรียนทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงที่สุด” ตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียน มากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาเพื่อแก้ไขปัญหาดัง ๆ โดยการพยายามทำความเข้าใจว่าปัญหานั้นคืออะไร วิเคราะห์สาเหตุเพื่อหาทางแก้ไข ตัดสินใจ เลือกแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา แสวงหาความช่วยเหลือ ลงมือแก้ไข และพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของตน ในงานวิจัยนี้ สามารถวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนน ตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหามากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน หมายถึง การที่นักศึกษามีความสามารถในการคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญและผลดีที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในอนาคต มีการวางแผนและป้องกันการกระทำที่จะเกิดผลเสียในอนาคต รวมทั้งความสามารถในการควบคุมบังคับตนเองให้หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะก่อให้เกิดผลเสียในอนาคตทั้งเรื่องชีวิต การทำงาน และการเรียนได้ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนจากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการ มีข้อความแสดงถึงเนื้อหาเกี่ยวกับการแสดงนิสัยของบุคคลที่จะอดได้รอได้ เสียสละความสุขเพียงเล็กน้อยเพื่อผลที่ยิ่งใหญ่กว่าในอนาคต สามารถวางแผนและควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้มากน้อยเพียงไร แบบวัดเป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงที่สุด” โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก หมายถึง การที่นักศึกษาแสดงลักษณะความมีวินัยในตนเอง รู้จักหน้าที่ มีจุดมุ่งหมาย มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะประสบความสำเร็จ และสามารถจัดการกับความปรารถนาของตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะไม่กระทำในสิ่งที่มองเห็นว่าจะมีปัญหาเกิดขึ้น งานวิจัยในครั้งนี้จะวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัด

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) ในส่วนของบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness) ของคอสตาและแมคครี (Costa; & McCrae, 1992) โดยมีองค์ประกอบย่อย 6 องค์ประกอบ คือ การมีความสามารถ ความเป็นระเบียบ การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ ความต้องการสัมฤทธิ์ผล ความมีวินัยต่อตนเอง และความคิดที่ใช้ปฏิบัติงาน แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว หมายถึง การที่นักศึกษาทราบว่าสมาชิกในครอบครัวคอยให้ความช่วยเหลือกันทั้งในด้านอารมณ์ และจิตใจ คอยให้การสนับสนุนจนทำให้ความรักเอาใจใส่ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ คำปรึกษา และให้การยอมรับกัน ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการโดยปรับใช้แบบวัดของ ซิมเมตและคณะ (Zimet et al., 1988) ทั้งนี้ลักษณะของมาตรวัดนี้จะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ารับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

การสนับสนุนทางสังคมจากงาน หมายถึง การที่นักศึกษาที่ทำงานควบคู่กับการเรียนทราบว่าสมาชิกในที่ทำงานในที่นี้หมายถึง เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา คอยให้ความช่วยเหลือกันทั้งในด้านอารมณ์ และจิตใจ คอยให้การสนับสนุนจนทำให้คำปรึกษา และการยอมรับตลอดจนให้ความช่วยเหลือด้านการทำงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการโดยปรับใช้แบบวัดของ ซิมเมตและคณะ (Zimet et al., 1988) ทั้งนี้ลักษณะของมาตรวัดนี้จะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ารับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากงานมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

ภาระงาน หมายถึง การที่นักศึกษารับรู้ถึงปริมาณงานที่ทำตามขอบเขตหน้าที่ที่รับผิดชอบในที่ทำงาน สำหรับการวัดภาระงานในงานวิจัยครั้งนี้ จะวัดโดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงข้อความจากแบบวัดภาระงานของ อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2553) เพื่อวัดการรับรู้ถึงปริมาณภาระหน้าที่ในงาน ความกดดันทางจิตใจ และเวลาที่ใช้ในการทำงาน แบบวัดมีลักษณะ

เป็นข้อความประโยคคำถามที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการรับรู้ภาระงานมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีลักษณะชีวิตสังคมต่างกัน จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายด้านต่างกัน โดยมีสมมติฐานย่อย คือ

1.1 นักศึกษาที่มีอายุงานแตกต่างกัน จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่แตกต่างกัน

1.2 นักศึกษาที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่แตกต่างกัน

2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมกับปัจจัยด้านบุคคล ที่มีผลกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายด้านของนักศึกษา ทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่มีลักษณะชีวิตสังคมต่างกัน โดยมีสมมติฐานย่อยคือ

2.1 นักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาสูง และภาระงานสูง จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มอื่น

2.2 นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองสูง และการสนับสนุนทางสังคมจากงานสูงจะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มอื่น

2.3 นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูงและการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูงจะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มอื่น

3. ตัวแปรในกลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและปัจจัยด้านบุคคล สามารถทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายด้านของนักศึกษาที่มีลักษณะชีวิตสังคมต่างกัน

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาแบบสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบ (Correlational – Comparative Study) โดยมีรายละเอียดของการกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่ทำงานควบคู่กับการเรียนซึ่งกำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากประชากรมีขนาดใหญ่และไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้สามารถคำนวณได้จากสูตรไม่ทราบจำนวนประชากรของ W.G. Cochran โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2549) ซึ่งสูตรที่ใช้ในการคำนวณ คือ

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

เมื่อ n แทน ขนาดตัวอย่างที่ต้องการ

P แทน สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยต้องการสุ่ม .50

Z แทน ระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ที่ระดับความเชื่อมั่นระดับ .05 Z มีค่า

เท่ากับ 1.96

E แทน ค่าความผิดพลาดสูงสุดที่ยอมให้เกิดขึ้น = .05

แทนค่า
$$n = \frac{(0.5)(1-.5)(1.96)^2}{(0.5)^2}$$

= 384.16

ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่สามารถใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือจำนวน 384 ตัวอย่าง แต่อย่างไรก็ตามเพื่อความสะดวกในการประเมินผลและการวิเคราะห์ข้อมูล และป้องกันข้อมูลที่ไม่วสมบูรณ์ผู้วิจัยจึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 400 ตัวอย่าง ซึ่งถือได้ว่าผ่านเกณฑ์ตามที่เงื่อนไขกำหนดคือไม่น้อยกว่าจำนวน 384 ตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากนักศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษาที่ทำงานควบคู่กับการเรียนซึ่งกำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในเขต กรุงเทพมหานครจำนวน 4 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 400 คน

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของตัวแปรที่ศึกษา
2. กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรที่ศึกษา
3. สร้างและพัฒนาแบบสอบถามตามนิยามปฏิบัติการของแต่ละตัวแปรให้ครอบคลุมเนื้อหาและจุดประสงค์ที่ต้องการวิจัย ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามที่สร้างขึ้นก่อนเสนอผู้เชี่ยวชาญ
4. ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ผู้วิจัย นำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เกณฑ์ที่ใช้พิจารณาคือค่า $IOC = .6$ หรือมากกว่า จากนั้นข้อคำถามที่มีค่า IOC ระหว่าง .6 ถึง 1 นำมาปรับปรุงให้เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน
5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 50 คน
6. นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วไปวิเคราะห์คุณภาพรายข้อ และหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson Correlation Coefficient) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม เลือกเฉพาะข้อที่มีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป (อรพินทร์

ชูชม, 2545, หน้า 264) หากต่ำกว่า .20 แต่มีเนื้อหาสอดคล้องและทำให้โครงสร้างนิยามปฏิบัติการสมบูรณ์ ผู้วิจัยจะพิจารณาคัดเลือกไว้และปรับปรุงแก้ไขข้อความนั้น และวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) แบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยใช้ใช้เกณฑ์พิจารณาค่าความเชื่อมั่น .6 ขึ้นไป (อรพินทร์ ชูชม, 2545, หน้า 305)

7. จัดพิมพ์เป็นฉบับที่สมบูรณ์เพื่อนำไปใช้จริง

ตาราง 2 คุณภาพแบบวัดในงานวิจัย

แบบวัด	กลุ่มทดลอง			กลุ่มตัวอย่างจริง		
	จำนวน ข้อ	Item-Total Correlation	Reliability	จำนวน ข้อ	Item-Total Correlation	Reliability
สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	17	-.164-.692	.807	14	.398-.718	.901
การเผชิญปัญหาแบบ มุ่งเน้นที่ปัญหา	9	.138-.672	.804	8	.394-.752	.863
ลักษณะมุ่งอนาคต	9	.206-.753	.797	8	.456-.734	.860
ควบคุมตน						
บุคลิกภาพแบบมี จิตสำนึก	6	.498-.691	.818	6	.681-.820	.905
การสนับสนุนทางสังคม จากครอบครัว	10	.232-.608	.732	10	.238-.738	.808
การสนับสนุนทางสังคม จากงาน	11	.704-.874	.950	11	.654-.824	.935
ภาระงาน	9	.693-.804	.935	9	.580-.737	.909

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบวัดต่าง ๆ ดังนี้

1. แบบวัดปัจจัยชีวิตสังคม เป็นแบบวัดข้อมูลชีวิตสังคมของนักศึกษา เช่น อาชีพงาน
จำนวนบุตร
2. แบบวัดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

แบบวัดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามขอบเขตของ นิยามปฏิบัติการ ทั้ง 3 องค์ประกอบในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ 1) สมดุลด้านเวลา เป็นการวัดในเรื่องของ การจัดสรรเวลาที่ใช้กับงาน การใช้เวลากับครอบครัว และการเรียน รวมถึงการใช้เวลาไปกับชีวิต ส่วนตัว 2) สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ เป็นการวัดในเรื่องความเอาใจใส่ การมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การทำงาน และกิจกรรมที่ใช้ไปกับชีวิตส่วนตัวและครอบครัวอย่าง เหมาะสม 3) สมดุลด้านการเงิน เป็นการวัดการจัดสรรเงินและทรัพยากรเพื่อการดำรงชีวิตส่วนตัว การใช้จ่ายในครอบครัว การทำงาน และการเรียนทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยแบบวัดมีลักษณะ เป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงที่สุด” จำนวน 14 ข้อ แบบวัดสมดุล ชีวิต การทำงาน และการเรียนมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง .398 - .718 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .901

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นคำถามทางบวก ผู้ตอบได้คะแนน 6 ถึง 1 จาก คำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ เมื่อเป็นคำถามทางลบผู้ตอบได้คะแนนตรงข้าม โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมมากกว่า แสดงว่าเป็นผู้มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน มากกว่า ผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

ตัวอย่างแบบวัดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

1. ฉันบริหารเวลาระหว่างการทำงาน การเรียน และชีวิตส่วนตัวได้เป็นอย่างดี

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. ถ้าฉันได้รับมอบหมายงานจากที่ทำงาน และจากการเรียนในเวลาพร้อม ๆ กัน ฉันสามารถ ทำงานให้เสร็จสิ้นตามเวลาที่กำหนด

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. ฉันมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว แม้ว่าการทำงานและการเรียนของฉันจะยุ่งมากก็ตาม

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. แบบวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา

งานวิจัยในครั้งนี้สามารถวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” จำนวน 8 ข้อ แบบวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหามีค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง .394 ถึง .752 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .863

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นคำถามทางบวก ผู้ตอบได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ เมื่อเป็นคำถามทางลบผู้ตอบได้คะแนนตรงข้ามโดยผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมมากกว่า แสดงว่าเป็นผู้มีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

ตัวอย่างแบบวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา

1.ฉันพยายามค้นหาสาเหตุและทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. หากฉันเจอปัญหาอุปสรรค ฉันจะพยายามคิดหาแนวทางหลาย ๆ วิธีที่จะแก้ปัญหาอุปสรรคนั้นไปให้ได้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3.หากมีปัญหารื้อหรือข้อผิดพลาด ฉันยอมรับและพยายามหาทางแก้ไข

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

ในงานวิจัยนี้ใช้แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการ โดยแบบวัดดังกล่าวมีข้อคำถามแสดงถึงเนื้อหาเกี่ยวกับการแสดงนิสัยของบุคคลที่จะอดได้รอได้ เสียสละความสุขเพียงเล็กน้อยเพื่อผลที่ยิ่งใหญ่กว่าในอนาคต

สามารถวางแผนและควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้มากน้อยเพียงไร แบบวัดเป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงที่สุด” จำนวน 8 ข้อ แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง .456 ถึง .734 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .860

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นคำถามทางบวก ผู้ตอบได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ เมื่อเป็นคำถามทางลบผู้ตอบได้คะแนนตรงข้าม โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมมากกว่า แสดงว่าเป็นผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

ตัวอย่างแบบวัดการลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

1.ฉันมุ่งมั่นตั้งใจเรียน เพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2.ฉันตั้งใจเรียน เพื่อความมั่นคงในการทำงานและมีชีวิตที่ดีขึ้นในวันข้างหน้า

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3.ฉันอดทนต่อความยากลำบากเพื่อความสำเร็จในอนาคต

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. แบบวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก

งานวิจัยในครั้งนี้จะวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) ในส่วนของบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness) ของคอสตาและแมคเคร (Costa; & McCrae. 1992) โดยมีองค์ประกอบย่อย 6 องค์ประกอบ คือ การมีความสามารถ ความเป็นระเบียบ การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ ความต้องการสัมฤทธิ์ผล ความมีวินัยต่อตนเอง

และความคิดที่ใช้ปฏิบัติงาน แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” จำนวน 6 ข้อ แบบวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง .681 ถึง .820 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .905

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นคำถามทางบวก ผู้ตอบได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ เมื่อเป็นคำถามทางลบผู้ตอบได้คะแนนตรงข้าม โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

ตัวอย่างแบบวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก

1. ฉันมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จ

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันมุ่งมั่นและยืนหยัดทำสิ่งใดแล้วจะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการโดยปรับใช้แบบวัดของ ซิมเมตและคณะ (Zimet et al., 1988) ทั้งนี้ลักษณะของมาตรวัดนี้จะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ จำนวน 10 ข้อ แบบวัดการสนับสนุนทาง

สังคมจากครอบครัวมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง .238 ถึง .738 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .808

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นคำถามทางบวก ผู้ตอบได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ เมื่อเป็นคำถามทางลบผู้ตอบได้คะแนนตรงข้าม โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้รับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

ตัวอย่างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

1. เมื่อมีปัญหาในการทำงานหรือการเรียนคนในครอบครัวของฉันให้คำแนะนำหรือคำปรึกษาแก่ฉัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. คนในครอบครัวเคารพการตัดสินใจของฉัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. คนในครอบครัวเห็นว่าฉันเป็นคนที่สำคัญ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากงาน

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากงานในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามขอบเขตของนิยามปฏิบัติการโดยปรับใช้แบบวัดของ ซิเมตและคณะ (Zimet et al., 1988) ทั้งนี้ลักษณะของมาตรวัดนี้จะเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้คะแนน 6 ถึง 1 คะแนนตามลำดับ จำนวน 11 ข้อแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากงานมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง .654 ถึง .824 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .935

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นคำถามทางบวก ผู้ตอบได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ เมื่อเป็นคำถามทางลบผู้ตอบได้คะแนนตรงข้ามโดยผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้รับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากงานมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

ตัวอย่างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากงาน

1. ที่ทำงานของฉันจัดสรรเวลาให้ฉันไว้เพื่อการเรียน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. หากมีปัญหาอุปสรรคจากการทำงาน ฉันสามารถขอคำปรึกษาจะเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. เพื่อนร่วมงานยินดีที่จะแบ่งปันข้อมูลข่าวสารในการทำงาน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. แบบวัดภาระงาน

สำหรับการวัดภาระงานในงานวิจัยครั้งนี้ จะวัดโดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงข้อความถามจากแบบวัดภาระงานของ อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2553) เพื่อวัดการรับรู้ถึงปริมาณภาระหน้าที่ในงาน ความกดดันทางจิตใจ และเวลาที่ใช้ในการทำงาน แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความประโยคคำถามที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” จำนวน 9 ข้อ แบบวัดภาระงานมีค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง .580 ถึง .737 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .909

เกณฑ์การให้คะแนน เมื่อเป็นคำถามทางบวก ผู้ตอบได้คะแนน 6 ถึง 1 จากคำตอบ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ตามลำดับ เมื่อเป็นคำถามทางลบผู้ตอบได้คะแนนตรงข้ามโดยผู้ตอบที่ได้คะแนนรวมมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้รับรู้ว่ามีภาระงานมากกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนน้อยกว่า

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มากำหนดรหัสและบันทึกข้อมูล จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานประกอบด้วย ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percent) พิสัย (Range) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1.1 และ 1.2
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way Analysis of Variance) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพบการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe') เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.1-2.3
3. วิเคราะห์ค่าอำนาจการพยากรณ์ด้วยสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาแบบสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบ (Correlational – Comparative Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านรวมและรายด้านของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร และศึกษาปฏิสัมพันธ์อำนาจการทำนายของกลุ่มตัวแปรด้านปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีต่อสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน ทั้งด้านรวมและรายด้านของนักศึกษาที่มีลักษณะชีวสังคมที่ต่างกัน ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของปัจจัยชีวสังคมที่มีผลต่อสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงานแตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนและการสนับสนุนทางสังคมจากงานแตกต่างกัน

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกและการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวแตกต่างกัน

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย โดยใช้ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมเป็นตัวทำนาย

ผลวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษา ระดับการศึกษา สถานะหลักสูตร ลักษณะอาชีพ ตำแหน่งหน้าที่

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และอายุงาน นำเสนอโดยแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ดังรายละเอียดในตาราง 3

ตาราง 3 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=400 คน)

ลักษณะทั่วไปตามปัจจัยชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนตัวอย่าง (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	199	49.8
หญิง	196	49.0
ไม่ต้องการระบุ	5	1.3
รวม	400	100.0
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	1	0.3
20 - 25 ปี	56	14.0
26 - 30 ปี	127	31.8
31 - 35 ปี	82	20.5
36 - 40 ปี	77	19.3
41 - 45 ปี	34	8.5
46 - 50 ปี	12	3.0
มากกว่า 50 ปี	11	2.8
รวม	400	100.0
สถานภาพสมรส		
โสด	340	85.0
สมรส	55	13.8
หย่าร้าง/แยกกันอยู่	5	1.3
รวม	400	100.0
จำนวนบุตร		
ไม่มีบุตร	356	89.0
1 คน	25	6.3
2 คน	18	4.5

ตาราง 3 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปตามปัจจัยเชิงสังคมของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนตัวอย่าง (คน)	ร้อยละ
3 คน	1	0.3
รวม	400	100.0
มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษา		
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	97	24.3
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	102	25.5
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ธนบุรี	103	25.8
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	98	24.5
รวม	400	100.0
ระดับการศึกษา		
ปริญญาโท	298	74.5
ปริญญาเอก	102	25.5
รวม	400	100.0
สถานะหลักสูตร		
ในเวลาราชการ	108	27.0
นอกเวลาราชการ	292	73.0
รวม	400	100.0
ลักษณะอาชีพ		
งานประจำ	294	73.5
งานอิสระ/งาน part-time	106	26.5
รวม	400	100.0
ตำแหน่งหน้าที่		
ระดับปฏิบัติการ	288	72.0
ระดับหัวหน้างาน	82	20.5
ระดับผู้บริหาร	30	7.5

ตาราง 3 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปตามปัจจัยชีวิตสังคมของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนตัวอย่าง (คน)	ร้อยละ
รวม	400	100.0
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 15,000 บาท	56	14.0
15,000 - 25,000 บาท	130	32.5
25,001 - 35,000 บาท	72	18.0
35,001 - 45,000 บาท	57	14.2
มากกว่า 45,000 บาท	85	21.3
รวม	400	100.0
อายุงาน		
1- 5 ปี	196	49.0
6 - 10 ปี	106	26.5
11 - 15 ปี	60	15.0
16 ปีขึ้นไป	38	9.5
รวม	400	100.0

จากตาราง 3 ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เป็นเพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน โดยเพศชาย มีจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 และเพศหญิง จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 ส่วนใหญ่มีอายุ 26-30 ปี จำนวนร้อยละ 31.8 มีสถานภาพโสด จำนวนร้อยละ 85 และไม่มีบุตร จำนวนร้อยละ 89.0 กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีสัดส่วนไม่แตกต่างกันมากนัก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาในระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 74.5 โดยศึกษาในหลักสูตรนอกเวลาเวลาราชการ คิดเป็นร้อยละ 73.0 โดยทำงานเป็นลักษณะเป็นงานประจำ คิด

เป็นร้อยละ 73.5 และมีตำแหน่งงานระดับปฏิบัติการ คิดเป็นร้อยละ 72.0 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ที่ 15,000-25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.5 และมีอายุงาน 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 49.0

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของปัจจัยชีวสังคมที่มีผลต่อสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของปัจจัยชีวสังคมที่มีผลต่อสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษา โดยแยกย่อยตามลักษณะชีวสังคม 2 ตัวแปร ได้แก่ อายุงาน และจำนวนบุตร ในส่วนนี้สามารถแบ่งสมมติฐานย่อย ได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1.1 นักศึกษาที่มีอายุงานแตกต่างกัน จะมีสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน ที่แตกต่างกัน

ตาราง 4 การทดสอบความแตกต่างของสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียน จำแนกตามอายุงาน (n=400 คน)

รายการ		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
สมดุขีวิต การทำงาน และ การเรียน	Between Groups	1483.790	3	494.597	3.590*	.014
	Within Groups	54553.960	396	137.763		
	Total	56037.750	399			
ด้านเวลา	Between Groups	236.279	3	78.760	2.218	.085
	Within Groups	14059.161	396	35.503		
	Total	14295.440	399			
ด้านความผูกพันจิตใจ	Between Groups	26.539	3	8.846	1.363	.254
	Within Groups	2570.339	396	6.491		
	Total	2596.878	399			
ด้านการเงิน	Between Groups	873.960	3	291.320	9.915***	.000
	Within Groups	11634.638	396	29.380		
	Total	12508.597	399			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน จำแนกตามอายุงาน พบว่า สมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ในด้านรวม มีอย่างน้อย 1 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และยังพบว่าสมดุลด้านการเงิน มีอย่างน้อย 1 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้สถิติ Scheffe ปราบกฎผลดังตาราง 5

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนระหว่างตัวแปรด้านอายุงาน (n=400 คน)

อายุงาน	Mean	ผลต่างค่าเฉลี่ย		
		6 – 10 ปี	11 – 15 ปี	16 ปีขึ้นไป
สมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านรวม				
1 – 5 ปี	56.98	2.56	2.07	6.39*
6 – 10 ปี	59.54	-	.49	3.83
11 – 15 ปี	59.05	-	-	4.32
16 ปีขึ้นไป	63.37	-	-	-
สมดุลด้านการเงิน				
1 – 5 ปี	19.48	1.77	2.85**	4.44***
6 – 10 ปี	21.25	-	1.09	2.68
11 – 15 ปี	22.33	-	-	1.59
16 ปีขึ้นไป	23.92	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Scheffe พบว่า นักศึกษาที่มีอายุงาน 16 ปีขึ้นไป จะมีสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนในด้านรวมมากกว่านักศึกษาที่มีอายุงาน 1-5 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนสมดุลด้านการเงิน พบว่า นักศึกษาที่มีอายุงาน 16 ปีขึ้นไป จะมีสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลด้านการเงินมากกว่านักศึกษาที่มีอายุงาน 1-5 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ นักศึกษาที่มีอายุงาน 11-15ปี จะมีสมดุลชีวิตด้านการเงินมากกว่านักศึกษาที่มีอายุงาน 1-5 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับรายคู่อื่นๆ ไม่พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อที่ 1.2 นักศึกษาที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ที่แตกต่างกัน

ตาราง 6 การทดสอบความแตกต่างของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน จำแนกตามจำนวนบุตร (n=400 คน)

รายการ		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
สมดุลชีวิต การทำงาน และ การเรียน	Between Groups	176.450	3	58.817	.417	.741
	Within Groups	55861.300	396	141.064		
	Total	56037.750	399			
ด้านเวลา	Between Groups	61.073	3	20.358	.566	.637
	Within Groups	14234.367	396	35.945		
	Total	14295.440	399			
ด้านความผูกพันจิตใจ	Between Groups	7.666	3	2.555	.391	.760
	Within Groups	2589.211	396	6.538		
	Total	2596.878	399			
ด้านการเงิน	Between Groups	101.109	3	33.703	1.076	.359
	Within Groups	12407.488	396	31.332		
	Total	12508.597	399			

จากตาราง 6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน จำแนกตามจำนวนบุตร พบว่า สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ทั้งด้านรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงานแตกต่างกัน

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของคะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ตามตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และภาระงาน จำแนกตามกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่แบ่งตามลักษณะชีวิตสังคม 7 กลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละครั้ง กระทำทั้งในกลุ่มรวมและในกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวิตสังคม 2 ตัวแปร ได้แก่ อายุงาน และจำนวนบุตร ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังตาราง 7

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา(ก) และภาระงาน(ข) แตกต่างกันในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดียว (ส่วนที่ 2)

ส่วนที่ 1

กลุ่ม	จำนวน คน	ค่าเอฟ		
		การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ก)	ภาระงาน (ข)	ก x ข
รวม	400	50.103***	<1	<1
อายุงาน 1-5 ปี	196	38.661***	1.203	8.427**
อายุงาน 6-10 ปี	106	5.868*	<1	4.159**
อายุงาน 11-15 ปี	60	10.219**	<1	<1
อายุงาน 16 ปีขึ้นไป	38	2.049	<1	<1
ไม่มีบุตร	356	53.427***	<1	<1
จำนวนบุตร 1 คน	25	2.590	11.328**	1.393
จำนวนบุตร >1 คน	19	<1	<1	<1

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 7 (ต่อ)

ส่วนที่ 2

กลุ่ม (ส่วนที่ 2)	ตัวแปร	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
รวม	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา	สูง = 64.59	ต่ำ = 48.40
อายุงาน 1-5 ปี	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา	สูง = 67.85	ต่ำ = 45.84
	ภาระงาน	สูง = 58.00	ต่ำ = 56.31
อายุงาน 6-10 ปี	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา	สูง = 69.37	ต่ำ = 51.38
	ภาระงาน	สูง = 59.80	ต่ำ = 59.50
อายุงาน 11-15 ปี	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา	สูง = 68.79	ต่ำ = 51.53
	ภาระงาน	สูง = 69.29	ต่ำ = 47.86
ไม่มีบุตร	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา	สูง = 69.29	ต่ำ = 47.86
จำนวนบุตร 1 คน	ภาระงาน	สูง = 72.28	ต่ำ = 63.00

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และภาระงานแตกต่างกันในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม (ตาราง 7) พบว่า คะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตาม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และภาระงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ในกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี และกลุ่มอายุงาน 6-10 ปี เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Sheffe') ในกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุงาน 1- 5 ปี ผลพบว่า ถ้านักศึกษามีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และมีภาระงานสูง จะเป็นผู้มี สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวมสูงกว่านักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นที่ ปัญหา และภาระงานต่ำ ส่วนนักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาสูงและมีภาระงาน ต่ำ จะเป็นผู้มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวมสูงกว่า นักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งเน้นที่ปัญหาต่ำและมีภาระงานสูง (ตาราง 8) ส่วนในกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุงาน 6-10 ปี

พบว่า ถ้านักศึกษาการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาสูง แต่มีภาระงานต่ำ จะเป็นผู้มีสมรรถนะชีวิตการทำงาน และการเรียนด้านรวมสูงกว่า นักศึกษาการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาสูง และภาระงานสูง ส่วนนักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาต่ำ และภาระงานสูงจะเป็นผู้มีสมรรถนะชีวิตการทำงาน และการเรียนด้านรวมสูงกว่า นักศึกษาการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาต่ำ และภาระงานต่ำ (ตาราง 9)

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมรรถนะชีวิตการทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และภาระงานของนักศึกษา ในกลุ่มอายุงาน 1-5 ปี

การเผชิญปัญหาแบบ มุ่งเน้นที่ปัญหา	ภาระงาน	จำนวน	รหัส	ค่าเฉลี่ย	12	21	11
					(50.98)	(58.87)	(53.76)
สูง	สูง	47	22	65.02	14.04**	6.15*	11.26**
ต่ำ	สูง	59	12	50.98		7.89**	2.78
สูง	ต่ำ	52	21	58.87			5.11
ต่ำ	ต่ำ	38	11	53.76			

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมรรถนะชีวิตการทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และภาระงานของนักศึกษา ในกลุ่มอายุงาน 6-10 ปี

การเผชิญปัญหาแบบ มุ่งเน้นที่ปัญหา	ภาระงาน	จำนวน	รหัส	ค่าเฉลี่ย	12	21	11
					(59.07)	(64.79)	(54.81)
สูง	สูง	27	22	59.93	0.86	4.86	5.12
ต่ำ	สูง	29	12	59.07		5.72	4.26
สูง	ต่ำ	24	21	64.79			9.98*
ต่ำ	ต่ำ	26	11	54.81			

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว ในกลุ่มรวม พบว่า คะแนนสมรรถนะชีวิตการทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ตาราง 7 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาสูง (ค่าเฉลี่ย 64.59) มีสมรรถนะชีวิตการทำงาน และ

การเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาต่ำ (ค่าเฉลี่ย 48.40) ในกลุ่มย่อย พบว่า คะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามระดับตัวแปรอิสระที่ละตัว (ตาราง 7 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาสูง มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาต่ำ พบใน 4 กลุ่มย่อย คือ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี ปีขึ้นไป กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี กลุ่มอายุงาน 11-15 ปี และกลุ่มไม่มีบุตร ส่วนนักศึกษาที่มีภาระงานสูง มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีภาระงานต่ำ พบใน 1 กลุ่มย่อยคือ กลุ่มจำนวนบุตร 1 คน

สรุปได้ว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงาน กับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนในกลุ่มรวม แต่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงาน กับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนในกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม คือในกลุ่มอายุงาน 1-5 ปี และกลุ่มอายุงาน 6-10 ปี โดยกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุงาน 1-5 ปี ถ้านักศึกษามีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงานสูง เป็นผู้มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงานต่ำ ส่วนในกลุ่ม นักศึกษาที่มีอายุงาน 6-10 ปี ถ้านักศึกษามีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาสูง และภาระงานต่ำ จะเป็นผู้ที่มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงานสูง

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนและการสนับสนุนทางสังคมจากงานแตกต่างกัน

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของคะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ตามตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน จำแนกตามกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่แบ่งตามลักษณะชีวสังคม 7 กลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละครั้ง กระทำทั้งในกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและในกลุ่มที่แยกย่อยตามลักษณะชีวสังคม 2 ตัวแปร ได้แก่ อายุงาน และจำนวนบุตร ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังตาราง 10

ตาราง 10 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน(ก) และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน(ข) แตกต่างกันในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดียว (ส่วนที่ 2)

ส่วนที่ 1

กลุ่ม	จำนวน คน	ค่าเอฟ		
		ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน (ก)	การสนับสนุนทางสังคม จากงาน (ข)	g x ข
รวม	400	18.668***	81.253***	24.133**
อายุงาน 1-5 ปี	196	12.328**	38.413***	11.349***
อายุงาน 6-10 ปี	106	11.391**	19.471***	21.002***
อายุงาน 11-15 ปี	60	2.212	36.872***	3.785
อายุงาน 16 ปีขึ้นไป	38	5.890*	1.543*	2.788
ไม่มีบุตร	356	22.218***	61.309***	24.709***
จำนวนบุตร 1 คน	25	1.312	14.333***	1.675
จำนวนบุตร >1 คน	19	2.533	7.888*	<1

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ส่วนที่ 2

กลุ่ม (ส่วนที่ 2)	ตัวแปร	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การ ทำงาน และการเรียน	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
รวม	ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน	สูง = 80.64	ต่ำ = 59.26
	การสนับสนุนทางสังคมจากงาน	สูง = 79.72	ต่ำ = 58.85
อายุงาน 1-5 ปี	ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน	สูง = 78.42	ต่ำ = 58.66
	การสนับสนุนทางสังคมจากงาน	สูง = 78.52	ต่ำ = 58.14
อายุงาน 6-10 ปี	ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน	สูง = 83.23	ต่ำ = 59.54
	การสนับสนุนทางสังคมจากงาน	สูง = 80.66	ต่ำ = 59.54
อายุงาน 11-15 ปี	การสนับสนุนทางสังคมจากงาน	สูง = 80.46	ต่ำ = 59.40
อายุงาน 16 ปีขึ้นไป	ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน	สูง = 83.29	ต่ำ = 60.09
	การสนับสนุนทางสังคมจากงาน	สูง = 81.41	ต่ำ = 50.58

ตาราง 10 (ต่อ)

ส่วนที่ 2

กลุ่ม (ส่วนที่ 2)	ตัวแปร	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
ไม่มีบุตร	ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน	สูง = 81.04	ต่ำ = 59.24
	การสนับสนุนทางสังคมจากงาน	สูง = 80.27	ต่ำ = 59.03
จำนวนบุตร 1 คน	การสนับสนุนทางสังคมจากงาน	สูง = 75.57	ต่ำ = 57.50
จำนวนบุตร >1 คน	การสนับสนุนทางสังคมจากงาน	สูง = 63.83	ต่ำ = 46.25

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงานแตกต่างกันในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม (ตาราง 10) พบว่า คะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนแปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในกลุ่มรวม และที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี และกลุ่มไม่มีบุตร เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Sheffe) ในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย ทั้ง 3 กลุ่ม พบว่าถ้านักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และมีการสนับสนุนทางสังคมจากงานสูง จะเป็นผู้มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนสูงกว่า นักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และมีการสนับสนุนทางสังคมจากงานต่ำ และถ้านักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนต่ำ แต่มีการสนับสนุนทางสังคมจากงานสูง จะเป็นผู้มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนสูงกว่า นักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูง แต่มีการสนับสนุนทางสังคมจากงานต่ำ (ตาราง 11-14)

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน ในกลุ่มรวม

ลักษณะมุ่งอนาคต	การสนับสนุนทาง	จำนวน	รหัส	ค่าเฉลี่ย	12	21	11
ควบคุมตน	สังคมจากงาน				(57.49)	(52.36)	(53.01)
สูง	สูง	124	22	67.56	10.07**	15.20**	14.55**
ต่ำ	สูง	101	12	57.49		5.13*	4.48*
สูง	ต่ำ	47	21	52.36			0.65
ต่ำ	ต่ำ	128	11	53.01			

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน ในกลุ่มอายุงาน 1-5 ปี

ลักษณะมุ่งอนาคต	การสนับสนุนทาง	จำนวน	รหัส	ค่าเฉลี่ย	12	21	11
ควบคุมตน	สังคมจากงาน				(55.66)	(51.45)	(51.23)
สูง	สูง	61	22	66.43	10.77**	14.98**	15.20**
ต่ำ	สูง	44	12	55.66		4.21	4.43
สูง	ต่ำ	22	21	51.45			0.22
ต่ำ	ต่ำ	69	11	51.23			

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุขีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน ในกลุ่มอายุงาน 6-10 ปี

ลักษณะมุ่งอนาคต	การสนับสนุนทาง	จำนวน	รหัส	ค่าเฉลี่ย	12	21	11
ควบคุมตน	สังคมจากงาน				(55.56)	(53.50)	(55.89)
สูง	สูง	28	22	71.32	15.76**	17.82**	15.43**
ต่ำ	สูง	36	12	55.56		2.06	0.33
สูง	ต่ำ	14	21	53.50			2.39
ต่ำ	ต่ำ	28	11	55.89			

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน ในกลุ่มไม่มีบุตร

ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน	การสนับสนุนทาง สังคมจากงาน	จำนวน	รหัส	ค่าเฉลี่ย	12 (56.42)	21 (52.80)	11 (53.09)
สูง	สูง	113	22	67.69	11.27**	14.89**	14.60**
ต่ำ	สูง	83	12	56.42		3.62	3.33
สูง	ต่ำ	44	21	52.80			0.29
ต่ำ	ต่ำ	116	11	53.09			

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว ในกลุ่มรวม พบว่า คะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัวทั้ง 2 ตัว คือ ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนและการสนับสนุนทางสังคมจากงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ตาราง 10 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูง (ค่าเฉลี่ย 80.64) มีความสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนต่ำ (ค่าเฉลี่ย 59.26) (ตาราง 10 ส่วนที่ 2) นักศึกษาที่มีคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจากงานสูง (ค่าเฉลี่ย 79.72) มีความสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจากงานต่ำ (ค่าเฉลี่ย 58.85) (ตาราง 10 ส่วนที่ 2) ในกลุ่มย่อย พบว่า คะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามระดับตัวแปรอิสระทีละตัว (ตาราง 10 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูง มีความสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนต่ำ พบผล 4 กลุ่มย่อย คือ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี กลุ่มอายุงาน 16 ปีขึ้นไป และกลุ่มไม่มีบุตร ส่วนนักศึกษาที่มีคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจากงานสูง มีความสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจากงานต่ำ พบผลในทุกกลุ่มย่อย

สรุปได้ว่า พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนและการสนับสนุนทางสังคมจากงาน กับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี และกลุ่มไม่มีบุตร โดยนักศึกษาที่มีคะแนน

ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนและการสนับสนุนทางสังคมจากงานสูง เป็นผู้มีที่สมดุชีวิตการทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนและการสนับสนุนทางสังคมจากงานต่ำ

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุชีวิตการทำงานและการเรียนของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกและการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวแตกต่างกัน

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของคะแนนสมดุชีวิตการทำงาน และการเรียน ตามตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จำแนกตามกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่แบ่งตามลักษณะชีวิสังคม 7 กลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละครั้ง กระทำทั้งในกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและในกลุ่มที่แยกย่อยตามลักษณะชีวิสังคม 2 ตัวแปร ได้แก่ อายุงาน และจำนวนบุตร ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังตาราง 15

ตาราง 15 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุชีวิตการทำงาน และการเรียนของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก(ก) และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว(ข) แตกต่างกันในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม (ส่วนที่ 1) และค่าเฉลี่ยของสมดุชีวิตการทำงานและการเรียน ตามระดับของตัวแปรอิสระที่พบอิทธิพลเดียว (ส่วนที่ 2)

ส่วนที่ 1

กลุ่ม	จำนวน คน	ค่าเอฟ		
		บุคลิกภาพแบบมี จิตสำนึก (ก)	การสนับสนุนทางสังคม จากครอบครัว (ข)	ก x ข
รวม	400	32.650***	12.230	<1
อายุงาน 1-5 ปี	196	7.573**	24.957***	1.787
อายุงาน 6-10 ปี	106	15.486**	<1	9.842**
อายุงาน 11-15 ปี	60	2.635	<1	3.850

ตาราง 15 (ต่อ)

ส่วนที่ 1

กลุ่ม	จำนวน คน	ค่าเอฟ		
		บุคลิกภาพแบบมี จิตสำนึก (ก)	การสนับสนุนทางสังคม จากครอบครัว (ข)	ก x ข
อายุงาน 16 ปีขึ้นไป	38	16.296***	<1	<1
ไม่มีบุตร	356	30.374***	14.893***	<1
จำนวนบุตร 1 คน	25	<1	<1	<1
จำนวนบุตร >1 คน	19	4.488	<1	<1

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ส่วนที่ 2

กลุ่ม (ส่วนที่ 2)	ตัวแปร	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุลชีวิต การ ทำงาน และการเรียน	
		กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
รวม	บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก	สูง = 81.11	ต่ำ = 60.01
อายุงาน 1-5 ปี	บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก	สูง = 79.02	ต่ำ = 58.79
	การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	สูง = 76.69	ต่ำ = 57.40
อายุงาน 6-10 ปี	บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก	สูง = 62.84	ต่ำ = 53.70
	การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	สูง = 58.46	ต่ำ = 58.07
อายุงาน 16 ปีขึ้นไป	บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก	สูง = 83.76	ต่ำ = 61.15
ไม่มีบุตร	บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก	สูง = 61.85	ต่ำ = 54.97
	การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	สูง = 60.82	ต่ำ = 56.00

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวแตกต่างกัน ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม (ตาราง 15) พบว่า คะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และการสนับสนุนทางสังคมจาก ครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในกลุ่มย่อยเพียงกลุ่มเดียว คือ กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ้ (Sheffe') ในกลุ่มอายุงาน 6-10 ปี พบว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูง และมีการสนับสนุนทางสังคมจาก ครอบครัวสูง จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน สูงกว่านักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมี

จิตสำนึกต่ำ และมีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวต่ำ ส่วนนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูง แต่มีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวต่ำ จะมีสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน สูงกว่านักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกต่ำ แต่มีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูง (ตาราง 16)

ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ตามระดับบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ในกลุ่มอายุงาน 6-10 ปี

บุคลิกภาพแบบมี จิตสำนึก	การสนับสนุนทาง สังคมจากครอบครัว	จำนวน	รหัส	ค่าเฉลี่ย	12 (50.25)	21 (59.00)	11 (57.15)
สูง	สูง	31	22	66.68	16.43**	7.68	9.53**
ต่ำ	สูง	12	12	50.25		8.75	6.90
สูง	ต่ำ	22	21	59.00			1.85
ต่ำ	ต่ำ	41	11	57.15			

เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระทีละตัว **ในกลุ่มรวม** พบว่า คะแนนสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามระดับของตัวแปรอิสระทีละตัว คือ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ตาราง 15 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูง (ค่าเฉลี่ย 81.11) มีความสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน มากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกต่ำ (ค่าเฉลี่ย 60.01) (ตาราง 15 ส่วนที่ 2) **ในกลุ่มย่อย** พบว่า คะแนนสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามระดับตัวแปรอิสระทีละตัว (ตาราง 15 ส่วนที่ 1) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูง มีความสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน มากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกต่ำ พบผล 4 กลุ่มย่อย คือ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี กลุ่มอายุงาน 16 ปีขึ้นไป และกลุ่มไม่มีบุตร ส่วนนักศึกษาที่มีคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูง มีความสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน มากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวต่ำ พบในกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มย่อย คือ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี และกลุ่มไม่มีบุตร

สรุปได้ว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกและการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว กับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนในกลุ่มรวม แต่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกและการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว กับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนในกลุ่มย่อย 1 กลุ่ม คือกลุ่มอายุงาน 1-5 ปี โดยนักศึกษาที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกและการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูง เป็นผู้มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกและการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวต่ำ

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย โดยใช้ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมเป็นตัวทำนาย

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ เป็นการแสวงหาตัวทำนายสำคัญและปริมาณการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษา สถิติที่ใช้คือ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) โดยใช้ตัวแปรอิสระ 6 ตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) กลุ่มตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล มี 3 ตัวแปร ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก 2) กลุ่มตัวแปรปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม มี 3 ตัวแปร ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และภาระงาน เพื่อเป็นการตอบสนองมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า “ตัวแปรในกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และตัวแปรในกลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ภาระงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ” การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้กระทำทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม ที่แบ่งตามลักษณะชีวิตสังคม 2 ตัวแปร ได้แก่ อายุงาน และจำนวนบุตร

ในการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ ตัวแปรอิสระแต่ละตัวต้องไม่สัมพันธ์กันในระดับสูง กล่าวคือ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระไม่ควรสูงกว่า .8 เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์พหุร่วมเชิงเส้น (Multicollinearity) ดังนั้นก่อนการวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่า

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระแต่ละคู่ ด้วยวิธีสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระแต่ละคู่มีค่าไม่เกิน .8 ดังรายละเอียดในตาราง 17



ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) ของตัวแปรที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างโดยรวม

ตัวแปร	1	1.1	1.2	1.3	2	3	4	5	6	7
1. สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	1.000	.881**	.759**	.829**	.446**	.361**	.417**	.430**	.452**	.013
1.1 ด้านเวลา	1.000	1.000	.637**	.505**	.348**	.313**	.331**	.405**	.402**	-.049
1.2 ด้านความผูกพันจิตใจ	1.000	1.000	1.000	.471**	.388**	.409**	.414**	.323**	.371**	-.038
1.3 ด้านการเงิน	1.000	1.000	1.000	1.000	.395**	.243**	.341**	.330**	.357**	.097
2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา					1.000	.516**	.602**	.373**	.366**	-.072
3. ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง					1.000	1.000	.734**	.433**	.247**	.103*
4. บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก					1.000	1.000	1.000	.398**	.352**	-.026
5. การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว					1.000	1.000	1.000	1.000	.526**	.370**
6. การสนับสนุนทางสังคมจากงาน					1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	-.033
7. ภาระงาน					1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 18 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อทำนายสมมติฐานที่ 1 การทำงาน และการเรียนในกลุ่มรวมและกลุ่มที่มีลักษณะชีวิตต่างกัน

กลุ่ม	จำนวนคน	ตัวทำนายสำคัญ	R ²	F	Beta	t
กลุ่มรวม	400	5,1,4,3	.326	49.179***	.235 .212 .172 .138	4.012*** 3.420** 2.600*
อายุงาน 1-5 ปี	196	1,4	.323	47.596***	.361 .328	5.639*** 5.135***
อายุงาน 6-10 ปี	106	5,2	.363	30.977***	.405 .372	5.053*** 4.631***
อายุงาน 11-15 ปี	60	5	.501	60.204***	.714	7.759***
อายุงาน 16 ปีขึ้นไป	38	3,5,2	.649	23.847***	1.143 .457 -.681	5.495*** 3.462** -2.812**
ไม่มีบุตร	356	1,4,5,3	.326	44.013***	.265 .211 .160	4.689*** 3.907*** 2.978** 2.055*
จำนวนบุตร 1 คน	25	5,6	.810	52.108***	.754 -.304	7.911*** -3.186**
จำนวนบุตร >1 คน	19	3	.576	25.465***	.774	5.046***

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, **มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หมายเหตุ : ตัวทำนาย 6 ตัวแปร ได้แก่

- 1 หมายถึง การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา
- 2 หมายถึง ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง
- 3 หมายถึง บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก
- 4 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว
- 5 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมจากงาน
- 6 หมายถึง ภาระงาน

จากตาราง 18 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษา ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย โดยใช้ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และภาระงานเป็นตัวทำนาย ผลการวิเคราะห์มีดังนี้

ในกลุ่มรวม ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้ร้อยละ 32.6 มี โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .235) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .212) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ค่าเบต้า .172) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (ค่าเบต้า .138) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวิตสังคม 7 กลุ่ม พบผลดังนี้

1. กลุ่มย่อยอายุงาน 1-5 ปี ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้ร้อยละ 32.3 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .361) และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ค่าเบต้า .328) ตามลำดับ

2. กลุ่มย่อยอายุงาน 6-10 ปี ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้ร้อยละ 36.3 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .405) และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (ค่าเบต้า .372) ตามลำดับ

3. กลุ่มย่อยอายุงาน 11-15 ปี ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงตัวแปรเดียว ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .714) สามารถทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้ร้อยละ 50.1

4. กลุ่มย่อยอายุงาน 16 ปีขึ้นไป ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ได้ร้อยละ 64.9 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (ค่าเบต้า 1.143) การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .457) และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (ค่าเบต้า -.681) ตามลำดับ

5. กลุ่มไม่มีบุตร ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ได้ร้อยละ 32.6 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .265) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ค่าเบต้า .211) การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .160) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (ค่าเบต้า .116) ตามลำดับ

6. กลุ่มจำนวนบุตร 1 คน ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และภาระงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ได้ร้อยละ 81.0 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .754) และภาระงาน (ค่าเบต้า -.304) ตามลำดับ

7. กลุ่มจำนวนบุตร >1 คน ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงตัวแปรเดียว ได้แก่ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (ค่าเบต้า .774) สามารถทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ได้ร้อยละ 57.6

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนด้านรวมของนักศึกษา สามารถสรุปได้ดังนี้ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนในกลุ่มรวมได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อย ตามลักษณะชีวิตสังคม พบว่า ตัวแปรที่ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นอันดับแรก

สูงสุด ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน โดยพบในกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี กลุ่มอายุงาน 11-15 ปี กลุ่มอายุงาน 16 ปีขึ้นไป กลุ่มไม่มีบุตร และกลุ่มจำนวนบุตร 1 คน



ตาราง 19 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อทำนายสมดุลงีวติต การทำงาน และภาระ
 เรียน **ด้านสมดุลงีวติต**ตามเวลา ในกลุ่มรวมและกลุ่มที่มีลักษณะชีวิตสังคมต่างกัน

กลุ่ม	จำนวนคน	ตัวทำนายสำคัญ	R ²	F	Beta	t
กลุ่มรวม	400	4,5,1,6,2	.256	28.448***	.275 .185 .112 -.147 .106	4.452*** 3.447** 2.085* -2.979** 2.005*
อายุงาน 1-5 ปี	196	1,4,6	.253	22.979***	.244 .376 -.187	3.452** 4.944*** -2.653**
อายุงาน 6-10 ปี	106	4,2	.309	24.492***	.388 .292	4.432*** 3.337**
อายุงาน 11-15 ปี	60	5,4,6	.606	31.218***	.520 .319 -.176	5.024*** 3.199** -2.017*
อายุงาน 16 ปีขึ้นไป	38	3	.290	16.113***	.556	4.014***
ไม่มีบุตร	356	4,1,6,5	.257	31.764***	.323 .208 -.114 .123	5.081*** 4.020*** -2.164* 2.118*
จำนวนบุตร 1 คน	25	5,6	.647	22.946***	.582 -.408	4.479*** -3.138**
จำนวนบุตร >1 คน	19	2	.369	11.523***	.636	3.395**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หมายเหตุ : ตัวทำนาย 6 ตัวแปร ได้แก่

- 1 หมายถึง การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา
- 2 หมายถึง ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน
- 3 หมายถึง บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก

- 4 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว
- 5 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมจากงาน
- 6 หมายถึง ภาระงาน

จากตาราง 19 **ในกลุ่มรวม** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ภาระงาน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** ได้ร้อยละ 25.6 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ค่าเบต้า .275) การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .185) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .112) ภาระงาน (ค่าเบต้า -.147) และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (ค่าเบต้า .106) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวิตสังคม 7 กลุ่ม พบผลดังนี้

1. **กลุ่มย่อยอายุงาน 1-5 ปี** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และภาระงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** ได้ร้อยละ 25.3 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .244) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ค่าเบต้า .376) และภาระงาน (ค่าเบต้า -.187) ตามลำดับ

2. **กลุ่มย่อยอายุงาน 6-10 ปี** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** ได้ร้อยละ 30.9 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ค่าเบต้า .388) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (ค่าเบต้า .292) ตามลำดับ

3. **กลุ่มย่อยอายุงาน 11-15 ปี** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และภาระงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** ได้ร้อยละ 60.6 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .520) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ค่าเบต้า .319) และภาระงาน (ค่าเบต้า -.176) ตามลำดับ

4. **กลุ่มย่อยอายุงาน 16 ปีขึ้นไป** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงตัวแปรเดียว ได้แก่ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (ค่าเบต้า .556) สามารถทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานได้ร้อยละ 29.0

5. **กลุ่มไม่มีบุตร** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาภาระงาน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงาน ได้ร้อยละ 25.7 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ค่าเบต้า .323) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .208) ภาระงาน (ค่าเบต้า -.114) และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .123) ตามลำดับ

6. **กลุ่มจำนวนบุตร 1 คน** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และภาระงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงาน ได้ร้อยละ 64.7 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .582) และภาระงาน (ค่าเบต้า -.408) ตามลำดับ

7. **กลุ่มจำนวนบุตร >1 คน** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงตัวแปรเดียว ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (ค่าเบต้า .636) สามารถทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานได้ร้อยละ 36.9

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนด้านสมดุลงานด้านเวลาของนักศึกษา สามารถสรุปได้ดังนี้ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนในกลุ่มรวมได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ภาระงาน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อย ตามลักษณะชีวิสังคม พบว่า ตัวแปรที่ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นอันดับแรกสูงสุด ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว โดยพบในกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี กลุ่มอายุงาน 11-15 ปี กลุ่มไม่มีบุตร และ

ตัวแปรภาระงานเข้าสู่สมการใน 4 กลุ่มย่อย ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี กลุ่มอายุงาน 11-15 ปี
กลุ่มไม่มีบุตร และกลุ่มจำนวนบุตร 1 คน



ตาราง 20 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อทำนายสมดุลงีวติต การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงีวติต** ในกลุ่มรวมและกลุ่มที่มีลักษณะชีวิตสังคมต่างกัน

กลุ่ม	จำนวน คน	ตัวทำนาย สำคัญ	R ²	F	Beta	t
กลุ่มรวม	400	5, 2, 1	.257	46.993***	.247 .265 .161	5.315*** 5.245*** 3.058**
อายุงาน 1-5 ปี	196	1, 2, 5	.214	18.646***	.235 .241 .145	3.093** 3.391** 2.103*
อายุงาน 6-10 ปี	106	2, 5	.288	22.212***	.373 .323	4.389*** 3.803***
อายุงาน 11-15 ปี	60	5	.309	27.396***	.566	5.234***
อายุงาน 16 ปีขึ้นไป	38	3, 5	.691	42.455***	.699 .258	6.928*** 2.559*
ไม่มีบุตร	356	5, 2, 1	.249	40.136***	.220 .259 .181	4.398*** 4.853*** 3.218***
จำนวนบุตร 1 คน	25	5	.390	16.319**	.644	4.040**
จำนวนบุตร >1 คน	19	3	.457	16.170**	.698	4.021**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หมายเหตุ : ตัวทำนาย 6 ตัวแปร ได้แก่

- 1 หมายถึง การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา
- 2 หมายถึง ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน
- 3 หมายถึง บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก

4 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

5 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมจากงาน

6 หมายถึง ภาระงาน

จากตาราง 20 ในกลุ่มรวม ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** ได้ร้อยละ 25.7 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .247) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (ค่าเบต้า .265) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา(ค่าเบต้า .161) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวิตสังคม 7 กลุ่ม พบผลดังนี้

1. **กลุ่มย่อยอายุงาน 1-5 ปี** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** ได้ร้อยละ 21.4 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .235) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (ค่าเบต้า .241) และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .145) ตามลำดับ

2. **กลุ่มย่อยอายุงาน 6-10 ปี** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** ได้ร้อยละ 28.8 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (ค่าเบต้า .373) และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .323) ตามลำดับ

3. **กลุ่มย่อยอายุงาน 11-15 ปี** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงตัวแปรเดียว ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน(ค่าเบต้า .566) สามารถทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** ได้ร้อยละ 30.9

4. **กลุ่มย่อยอายุงาน 16 ปีขึ้นไป** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงาน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และ

การเรียนรู้ ด้านสมดุลงานผู้พันจิตใจ ได้ร้อยละ 69.1 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (ค่าเบต้า .699) และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .258) ตามลำดับ

5. กลุ่มไม่มีบุตร ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงานผู้พันจิตใจ การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานผู้พันจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงานผู้พันจิตใจ การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานผู้พันจิตใจ ได้ร้อยละ 24.9 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .220) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (ค่าเบต้า .259) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .181) ตามลำดับ

6. กลุ่มจำนวนบุตร 1 คน ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงานผู้พันจิตใจ การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานผู้พันจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงตัวแปรเดียว ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .644) สามารถทำนายสมดุลงานผู้พันจิตใจ การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานผู้พันจิตใจได้ร้อยละ 39.0

7. กลุ่มจำนวนบุตร >1 คน ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงานผู้พันจิตใจ การทำงาน และการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงตัวแปรเดียว ได้แก่ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (ค่าเบต้า .698) สามารถทำนายสมดุลงานผู้พันจิตใจ การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานผู้พันจิตใจได้ร้อยละ 45.7

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทำนายสมดุลงานผู้พันจิตใจ การทำงาน และการเรียนด้านสมดุลงานผู้พันจิตใจของนักศึกษา สามารถสรุปได้ดังนี้ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงานผู้พันจิตใจ การทำงาน และการเรียนในกลุ่มรวมได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อย ตามลักษณะชีวิตสังคม พบว่า ตัวแปรที่ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นอันดับแรกสูงสุด ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน โดยพบในกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี กลุ่มอายุงาน 11-15 ปี อายุงาน 16 ปีขึ้นไป กลุ่มไม่มีบุตร และกลุ่มจำนวนบุตร 1 คน

ตาราง 21 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อทำนายสมดุลงี๊ด การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงี๊ด** ในกลุ่มรวมและกลุ่มที่มีลักษณะซึ่งสังคมต่างกัน

กลุ่ม	จำนวน คน	ตัวทำนาย สำคัญ	R ²	F	Beta	t					
กลุ่มรวม	400	1, 5, 6, 3	.224	29.824***	.253	.126	.111	4.474***	4.780***	2.840**	1.969*
อายุงาน 1-5 ปี	196	4, 1	.230	30.155***	.318	.266		4.662***	3.903***		
อายุงาน 6-10 ปี	106	5, 1	.302	23.718***	.424	.265		4.983***	3.106**		
อายุงาน 11-15 ปี	60	5	.201	15.846***	.463			3.981***			
อายุงาน 16 ปีขึ้นไป	38	3	.424	28.262***	.663			5.316***			
ไม่มีบุตร	356	1, 4	.201	45.708***	.336	.206		6.605***	4.038***		
จำนวนบุตร 1 คน	25	5, 2	.777	42.803***	.836	.326		8.668***	3.379**		
จำนวนบุตร >1 คน	19	3, 5	.771	31.231***	.486	.484		3.108**	3.098**		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หมายเหตุ : ตัวทำนาย 6 ตัวแปร ได้แก่

- 1 หมายถึง การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา
- 2 หมายถึง ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง
- 3 หมายถึง บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก

- 4 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว
- 5 หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมจากงาน
- 6 หมายถึง ภาระงาน

จากตาราง 21 ในกลุ่มรวม ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ภาระงาน และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน ได้ร้อยละ 22.4 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .253) การสนับสนุนทางสังคมจากงาน(ค่าเบต้า .230) ภาระงาน (ค่าเบต้า .126) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (ค่าเบต้า .111) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวิตสังคม 7 กลุ่ม พบผลดังนี้

1. **กลุ่มย่อยอายุงาน 1-5 ปี** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน ได้ร้อยละ 23.0 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ค่าเบต้า .318) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .266) ตามลำดับ

2. **กลุ่มย่อยอายุงาน 6-10 ปี** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน ได้ร้อยละ 30.2 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน(ค่าเบต้า .424) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .265) ตามลำดับ

3. **กลุ่มย่อยอายุงาน 11-15 ปี** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงตัวแปรเดียว ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .463) สามารถทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานเวลาได้ร้อยละ 20.1

4. **กลุ่มย่อยอายุงาน 16 ปีขึ้นไป** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงตัวแปรเดียว ได้แก่

บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (ค่าเบต้า .663) สามารถทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานได้ร้อยละ 42.4

5. กลุ่มไม่มีบุตร ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงานการเงิน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน ได้ร้อยละ 20.1 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (ค่าเบต้า .336) และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (ค่าเบต้า .206) ตามลำดับ

6. กลุ่มจำนวนบุตร 1 คน ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงานการเงิน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน ได้ร้อยละ 77.7 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .836) และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (ค่าเบต้า .326) ตามลำดับ

7. กลุ่มจำนวนบุตร >1 คน ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน **ด้านสมดุลงานการเงิน** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงานการเงิน ได้ร้อยละ 77.1 โดยตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรก ได้แก่ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (ค่าเบต้า .486) และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน (ค่าเบต้า .484) ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนด้านสมดุลงานการเงินของนักศึกษา สามารถสรุปได้ดังนี้ ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนในกลุ่มรวมได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ภาระงาน และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวิตสังคม พบว่า ตัวแปรที่ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นอันดับแรกสูงสุด ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน โดยพบในกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี กลุ่มอายุงาน 11-15 ปี กลุ่มจำนวนบุตร 1 คน และกลุ่มจำนวนบุตร >1 คน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยประเภทสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบ (Correlational – Comparative Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม และลักษณะทางชีวสังคมที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครมาน้อยเพียงใดและอย่างไร โดยมีความมุ่งหมายของการวิจัย 1. เพื่อเปรียบเทียบสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาทั้งด้านรวมและรายด้านของนิสิต นักศึกษาที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน 2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนของนักศึกษา 3. เพื่อค้นหาตัวแปรทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาทั้งด้านรวมและรายด้านทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่ทำงานควบคู่กับการเรียนซึ่งกำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร 4 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีจำนวน 400 คน ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดปัจจัยชีวสังคม เป็นแบบวัดข้อมูลชีวสังคมของนักศึกษา ได้แก่ อายุงาน สถานภาพการมีบุตร แบบวัดสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน และแบบวัดตัวแปรอิสระซึ่งประกอบด้วย แบบวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน แบบวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากงาน และแบบวัดภาระงาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ประกอบด้วย 1) สถิติพื้นฐานใช้พรรณนาข้อมูลเบื้องต้นได้แก่ ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percent) พิสัย (Range) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) 2) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1.1และ1.2 3) การวิเคราะห์ความ

แปรปรวนสองทาง (Two-way Analysis of Variance) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพบการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe') เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.1-2.3 และ 4) การวิเคราะห์ค่าอำนาจการพยากรณ์ด้วยสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 และเพศหญิง จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 โดยพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 26-30 ปี จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8 มีสถานภาพโสด จำนวน 340 คน คิดเป็นร้อยละ 85.0 ส่วนด้านจำนวนบุตรพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ไม่มีบุตร จำนวน 356 คน คิดเป็นร้อยละ 89.0 ด้านมหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาพบว่าส่วนใหญ่กำลังศึกษาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่นๆ ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีสัดส่วนไม่แตกต่างกันมากนัก ด้านระดับการศึกษาพบว่า มากกว่าสามในสี่กำลังศึกษาในระดับปริญญาโท จำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 74.5 ส่วนใหญ่เลือกศึกษาหลักสูตรนอกเวลาราชการ จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 73.0 กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะอาชีพเป็นงานประจำจำนวน 294 คน คิดเป็นร้อยละ 73.5 โดยส่วนใหญ่มีตำแหน่งเป็นระดับปฏิบัติการ จำนวน 288 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 และส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 และด้านอายุงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่งมีอายุการทำงาน 1-5 ปี จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0

สรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1.1 นักศึกษาที่มีอายุงานแตกต่างกัน จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักศึกษาที่มีอายุงานแตกต่างกัน จะมีสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียนในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า นักศึกษาที่มีอายุงาน 16 ปีขึ้นไป จะมีสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียนในด้านรวม มากกว่า

นักศึกษาที่มีอายุงาน 1-5 ปี ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่านักศึกษาที่มีอายุการทำงานมากจะมีการปรับตัวเรียนรู้ที่จะจัดสรรเวลา จัดสรรเงินและทรัพยากรที่ใช้ในการศึกษา การทำงาน และครอบครัวได้อย่างเหมาะสมลงตัว ซึ่งผลวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ (นรินทร์ทิพย์ ประศิริเรเตสัง & ดุษฎี อายุวัฒน์, 2562) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ชีวิตกับงานของแรงงานในภาคอุตสาหกรรมและภาคการบริการจังหวัดขอนแก่น ซึ่งพบว่าอายุงานในสถานประกอบการมีอิทธิพลเชิงลบต่อสมมูลชีวิตกับงานของแรงงาน โดยมีค่าความน่าจะเป็นของการเกิดสมมูลชีวิตกับงาน (Odd Ratio) = -0.941 หมายความว่าเมื่อแรงงานมีระยะเวลาการทำงานในสถานประกอบการเพิ่มขึ้น 1 ปี แรงงานจะมีสมมูลชีวิตกับงานลดลง 0.941 หน่วย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ เจตน์ รัตนะจันะ et al. (2559) ศึกษาสมมูลงานและชีวิตของพนักงานกลุ่มวัยมิลเลนเนียลในประเทศไทย โดยศึกษาจากกลุ่มประชากรที่เกิดช่วงปีพ.ศ. 2523-2543 ของบริษัทแห่งหนึ่งพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ที่ติดต่อสมมูลงานและชีวิตประกอบด้วยการออกกำลังกาย การนอนหลับ และระดับความพึงพอใจต่องานในขณะที่ยานยนต์ส่วนบุคคล ชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ และอายุงานในบริษัท เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงลบต่อสมมูลงานและชีวิต

อย่างไรก็ตามหากพิจารณารายด้าน พบว่าสมมูลด้านการเงิน มีค่า p น้อยกว่า 0.05 (P -value = 0.00) หมายความว่า นักศึกษาที่มีอายุงานที่แตกต่างกัน จะมีสมมูลชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมมูลการเงินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงาน 1-5 ปี มีสมมูลด้านการเงิน แตกต่างเป็นรายคู่กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงาน 11-15 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงาน 1-5 ปี มีสมมูลด้านการเงิน โดยเฉลี่ยน้อยกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงาน 11-15 ปี โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.49 คะแนน และแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงาน 16 ปีขึ้นไป โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงาน 1-5 ปี มีสมมูลด้านการเงิน โดยเฉลี่ยน้อยกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงาน 16 ปีขึ้นไป โดยมีผลต่างค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.76 คะแนน กล่าวคือนักศึกษาที่มีอายุงานมากกว่าจะมีสมมูลด้านการเงินมากกว่านักศึกษาที่มีอายุงานน้อยกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเมื่อมีอายุงานมากขึ้น จะมีประสบการณ์และความชำนาญมากขึ้น จึงมีโอกาสทำงานล่วงเวลามากขึ้นซึ่งเป็นช่องทางในการเพิ่มรายได้ที่มากขึ้น (จรัลพร ให้อายอง et al., 2560)

สมมติฐานข้อที่ 1.2 นักศึกษาที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักศึกษาที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลวิเคราะห์ดังกล่าว สรุปได้ว่าไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 1.2 ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า เพราะสังคมไทยเป็นสังคมที่มีลักษณะครอบครัวขยายซึ่งสมาชิกในครอบครัวหลาย ๆ คนสามารถช่วยแบ่งเบาภาระในการเลี้ยงดูบุตรหลานได้ ทำให้นักศึกษาสามารถจัดการและบริหารเวลาในการทำงานและการเรียนมากขึ้น และลดความกังวลในเรื่องการดูแลบุตร จึงเป็นเหตุผลหนึ่งให้สามารถรักษาสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนไว้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Yoking, Sangaroon, Sushevagul, and Floro (2016) พบว่า ครอบครัวของแรงงานที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย ผู้สูงอายุจะมีส่วนช่วยอย่างมากที่ทำให้แรงงานพบกับปัญหาในการใช้ชีวิตส่วนตัว น้อยลงจากการที่ผู้สูงอายุช่วยเหลือในการดูแลงานบ้าน การเลี้ยงดูบุตรหลาน ส่งผลให้แรงงานสามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ นอกจากนี้งานวิจัยของ เจตน์ รัตนจีระ และคณะ (2559) ศึกษาเรื่อง สมดุลงานและชีวิตของพนักงานกลุ่มวัยมิลเลนเนียลและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า เพศ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ลักษณะงาน การทำงาน เป็นกะไม่มีความสัมพันธ์กับสมดุลงานและชีวิต

แต่อย่างไรก็ตามผลการวิจัยในครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สมชัย ปราบรัตน์, 2560) ศึกษาความสมดุลของชีวิตและทำงานของพนักงานในธุรกิจอุตสาหกรรมการผลิตประเภทอาหารแปรรูปบรรจุกระป๋อง: กรณีศึกษาเฉพาะ 3 บริษัทขนาดใหญ่ในจังหวัดสงขลา ซึ่งพบว่า พนักงานที่มีอายุ จำนวนบุตร และตำแหน่งงานต่างกัน มีความสมดุลของชีวิตและการทำงานโดยภาพรวมและรายประเด็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า พนักงานที่มีจำนวนบุตร 3-4 คน มีความสมดุลของชีวิตและการทำงานต่ำกว่า พนักงานไม่มีบุตร และมีบุตร 1-2 คน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สมมติฐานข้อที่ 2.1 นักศึกษาที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และคะแนนภาระงานสูง จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มอื่น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และภาระงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี และกลุ่มอายุงาน 6-10 ปี โดยกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุงาน 1-5 ปี ถ้านักศึกษามีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงานสูง เป็นผู้ที่มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงานต่ำ ส่วนในกลุ่ม นักศึกษาที่มีอายุงาน 6-10 ปี ถ้านักศึกษามีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาสูงและภาระงานต่ำ จะเป็นผู้ที่มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและภาระงานสูง

ส่วนในกลุ่มรวม พบว่า คะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นักศึกษาที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาสูง จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาต่ำ ส่วนคะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ไม่แปรปรวนไปตามคะแนนภาระงานที่ต่างกัน

จากผลวิเคราะห์ดังกล่าว สรุปได้ว่าสนับสนุนสมมติฐานที่ 2.1 บางส่วน อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบงานวิจัยที่ทำการศึกษาปฏิสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัวแปรนี้โดยตรง แต่พบมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา เช่น ชวนีย์ พงศาพิชญ์ (2552) ศึกษาพฤติกรรมเผชิญปัญหาและระดับความสุขในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เปรียบเทียบความสุขในชีวิตของนักศึกษา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเผชิญปัญหาและความสุขในชีวิตของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของ ปิยอร วจนะ ทินภัทร et al. (2552) ศึกษาเรื่องความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดระดับมาก และวิธีที่ใช้เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาร้อยละ 62.1 โดยวิธีการ

เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในส่วนของตัวแปรภาระงาน พบงานวิจัย เชื่อมโยงให้เห็นว่าภาระงานมีผลต่อความพึงพอใจในงานและชีวิตดังจะเห็นได้จาก (Crouter et al., 1999; Leinonen, Solanta, & Punamaki, 2003, Costigan, Cox, & Cauce, 2003 อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม et al., 2553) ที่กล่าวว่า ภาระงานที่มากนำไปสู่เวลาที่ให้กับครอบครัวและบุตรมีน้อยลง และนำไปสู่คุณภาพในการเลี้ยงดูบุตร จากการศึกษาพบว่ายิ่งผู้ปกครองที่มีภาระงานเพิ่มขึ้นเท่าไรยิ่งมีพฤติกรรมในการอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยการลงโทษมากขึ้น ซึ่งการดูแลบุตรโดยใช้อำนาจทำให้ลดความใกล้ชิดและการยอมรับจากเด็กด้วย นอกจากนี้ความเครียดและความกดดันจากงานยังมีความสัมพันธ์กับความตึงเครียดในชีวิตการสมรสยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับ (Williams, 2003) ที่กล่าวว่า กลุ่มพนักงานที่มีความมืออระในงานต่ำและมีชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานจะนำไปสู่ความเหนื่อยล้าทางจิตใจได้

สมมติฐานข้อที่ 2.2 นักศึกษาที่มีคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงานสูง จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวม และรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มอื่น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน ในกลุ่มรวมที่ระดับนัยสำคัญ .01 และในกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 1-5 ปี กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี และกลุ่มไม่มีบุตร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 โดยพบว่านักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และมีการสนับสนุนทางสังคมจากงานสูง จะเป็นผู้มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนสูงกว่า นักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และมีการสนับสนุนทางสังคมจากงานต่ำ และถ้านักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนต่ำ แต่มีการสนับสนุนทางสังคมจากงานสูง จะเป็นผู้มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนสูงกว่าศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูง แต่มีการสนับสนุนทางสังคมจากงานต่ำ

จากผลวิเคราะห์ดังกล่าว สรุปได้ว่าสนับสนุนสมมติฐานที่ 2.2 บางส่วน อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบงานวิจัยที่ทำการศึกษาปฏิสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัวแปรนี้โดยตรง แต่พบมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เช่น โสภา มะเคือดี (2537) ทำการเปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักศึกษาวิชาชีพ

หลักสูตรระยะสั้น โดยกลุ่มตัวอย่างที่อายุ 16-20 ปี จำนวน 16 คน พบว่าพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองสูงขึ้นหลังจากการใช้การควบคุมตนเอง นั่นคือวิธีการควบคุมตนเองมีผลทำให้พฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักศึกษาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ 0.5 เช่นเดียวกับงานวิจัยของสุภาสิณี นุ่มเนียม (2546) ได้ศึกษาปัจจัยทางสภาพแวดล้อมและจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับผิดชอบต่อนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 576 คน ผลการศึกษาพบว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนร่วมกับตัวแปรจิตลักษณะเดิมทำนายพฤติกรรมการรับผิดชอบต่อนักเรียนได้ร้อยละ 39.9 มีค่าเบต้า .54 โดยมีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเข้าสู่สมการทำนายเป็นลำดับที่ 1

ในส่วนตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมจากงาน พบว่า สอดคล้องกับงานวิจัยที่ใกล้เคียง เช่นงานวิจัยของแอนเดร ปีเตอร์สัน และคณะ (Andre-Petersson et al. 2007 อ้างถึงใน สุมลรัตน์ ดอกเขียว, 2553) ซึ่งทำการศึกษาผลกระทบของการสนับสนุนทางสังคมในที่ทำงาน โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่คนวัยทำงานทั้งชายและหญิงในประเทศสวีเดน พบว่า การขาดการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวทำนายการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และภาวะผิดปกติของหลอดเลือดในสมอง โดยพบว่าผู้หญิงที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงานในระดับต่ำมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคดังกล่าวสูงกว่าผู้หญิงที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงานในระดับสูง

สมมติฐานข้อที่ 2.3 นักศึกษาที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูง จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มอื่น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในกลุ่มย่อย 1 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุงาน 6-10 ปี โดยนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูง และมีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูง จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน สูงกว่านักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกต่ำ และมีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวต่ำ ส่วนนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูง แต่มีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวต่ำ จะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน สูงกว่านักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกต่ำ แต่มีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูง

ส่วนในกลุ่มรวม พบว่า คะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไป คะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นักศึกษาที่มี คะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูง มีความสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนมากกว่า นักศึกษาที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกต่ำ ส่วนคะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ไม่แปรปรวนไปตามคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวที่ต่างกัน

จากผลวิเคราะห์ดังกล่าว สรุปได้ว่าสนับสนุนสมมติฐานที่ 2.3 บางส่วน อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบงานวิจัยที่ทำการศึกษาปฏิสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัวแปรนี้โดยตรง แต่พบงานวิจัยที่ใกล้เคียงที่สนับสนุนการศึกษานบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก เช่น พัชรศิริ ราชรักษ์ (2555) ศึกษาบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อคุณลักษณะของงานและความต้องการประสบความสำเร็จของกลุ่มพนักงาน Gen Y: กรณีศึกษาผู้ประกอบการในสังกัดภาครัฐและเอกชนในประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า ความเป็นอิสระในการตัดสินใจในงาน ความหลากหลายของทักษะ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก บุคลิกภาพแบบการเห็นพ้อง ข้อมูลผลการปฏิบัติงาน ความชัดเจนของงาน และบุคลิกภาพแบบแสดงออกสามารถร่วมกันทำนายระดับความต้องการประสบความสำเร็จได้ เช่นเดียวกับ ไพรัตน์ พิพัฒน์วิฑรา (2557, น. บทคัดย่อ) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของบุคลากรเจนเนอเรชั่นวายกับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรทางการศึกษาในสังกัดศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน จากการศึกษาสรุปได้ว่าบุคลิกภาพของบุคลากรเจนเนอเรชั่นวายมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรทางการศึกษาในสังกัดศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.664 เป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงตัวบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และบุคลิกภาพแบบประนีประนอม มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงาน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ในช่วง 0.278 - 0.667 ในทุกด้านตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงปานกลาง เป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ยกเว้น บุคลิกภาพแบบหัวนัไหว ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงาน

ในส่วนของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวนั้น ครอบครัว เป็นสถาบันหรือเป็นหน่วยทางสังคมที่เล็กที่สุด ซึ่งทำหน้าที่เป็นเป้าหมายลอมทางบุคลิกภาพและคุณลักษณะของ

สมาชิกผ่านการอบรมเลี้ยงดู สั่งสอน ให้ความรู้ และการมีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน มีการถ่ายทอดค่านิยม ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ความเชื่อ ความศรัทธา และวัฒนธรรม การดำเนินชีวิตจากสมาชิกรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในเรื่องต่าง ๆ ย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัวด้วย และได้มีงานวิจัยที่สนับสนุนการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เช่น เบนนาร์ด (Benard, 1991) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดูแบบยึดหยุ่นในเด็ก ซึ่งวิธีการเลี้ยงดูดังกล่าวเป็นปัจจัยที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กทั้งในบริบทของทางครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ผลการวิจัยนี้พบว่า การดูแลและการสนับสนุนจากครอบครัวนั้นเป็นเหมือนการหยิบยื่นโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการมีชีวิตของตนได้อย่างเต็มที่และมีความหมาย ส่วนงานวิจัยของ รัตเตอร์ (Rutter, อ้างถึงใน Benard, 1991) ยังได้พบว่า ความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ก็จะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยปกป้องไม่ให้เกิดมีการที่เป็นปัญหาได้แม้ว่าสภาพแวดล้อมทางบ้านจะมีความรุนแรงก็ตาม เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Lambert, Stillman, Baueister, Fincham, Hicks และ Graham (2010) ที่ศึกษาว่าครอบครัวเป็นแหล่งทรัพยากรที่สำคัญในส่วนของความหมายในชีวิตของวัยรุ่นหญิงสาว ซึ่งผลการวิจัยพบว่า บทบาทความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นแหล่งทรัพยากรที่มีความสำคัญของการรับรู้ความหมายในชีวิต

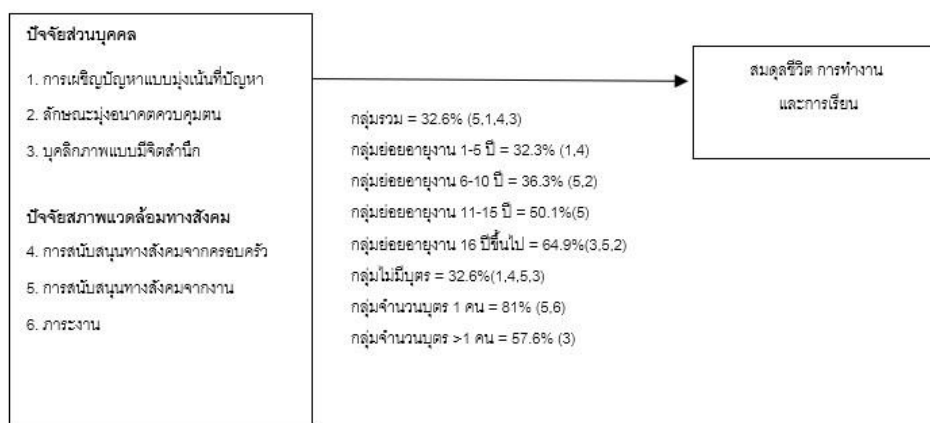
สมมติฐานข้อที่ 3 ตัวแปรในกลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและปัจจัยด้านบุคคล สามารถทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายของนักศึกษาที่มีลักษณะชีวสังคมต่างกัน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นต้อน เพื่อทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษา ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย โดยใช้ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และภาระงานเป็นตัวทำนาย ผลการวิเคราะห์มีดังนี้

สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม

กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและด้านบุคคล สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย **ในกลุ่มรวม** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้แก่ การ

สนับสนุนทางสังคมจากงาน การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก สามารถร่วมกันทำนายสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้ร้อยละ 32.6 เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวิสังคม พบว่า กลุ่มจำนวนบุตร 1 คน มีค่าการทำนายสูงสุดร้อยละ 81 และพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากงานมีอิทธิพลต่อสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวมมากที่สุดทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย ดังแสดงในภาพประกอบ 3

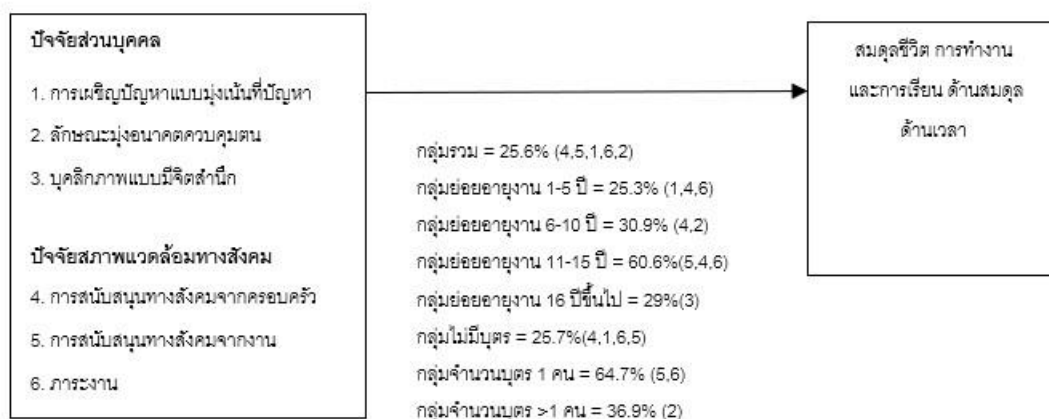


ภาพประกอบ 3 ผลการทำนายสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านรวมในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยโดยใช้ตัวแปรกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม

สมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุด้านเวลา

กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและด้านบุคคล สามารถร่วมกันทำนายสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุด้านเวลา ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย **ในกลุ่มรวม** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ภาระงาน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน สามารถร่วมกันทำนายสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุเวลา ได้ร้อยละ 25.6 เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวิสังคม พบว่า กลุ่มจำนวนบุตร 1 คน มีค่าการทำนายสูงสุดร้อยละ 64.7 และพบว่า

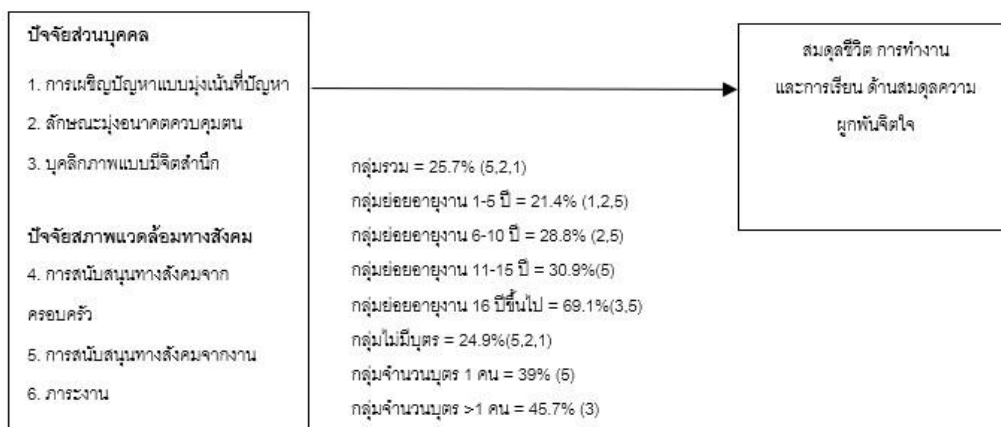
การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และภาระงานมีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลด้านเวลามากที่สุดทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย ดังแสดงในภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 ผลการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลด้านเวลาในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยโดยใช้ตัวแปรกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม

สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลความผูกพันจิตใจ

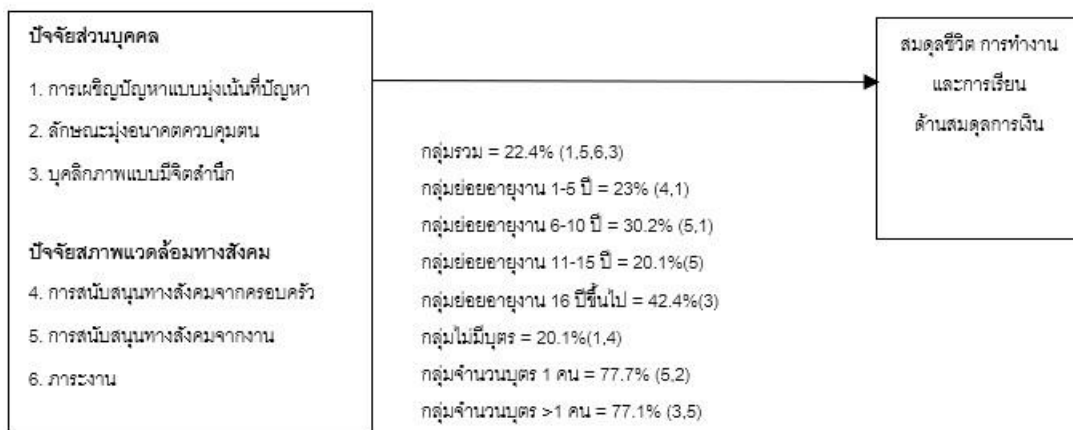
กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและด้านบุคคล สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลความผูกพันจิตใจ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย **ในกลุ่มรวม** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลผูกพันจิตใจ ได้ร้อยละ 25.7 เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวิตสังคม พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่มีอายุงาน 16 ปีขึ้นไป มีค่าการทำนายสูงสุดร้อยละ 69.1 และพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากงานมีอิทธิพลต่อสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านสมดุลความผูกพันจิตใจมากที่สุดทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย ดังแสดงในภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 ผลการทำนายสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุความผูกพันจิตใจ ในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยโดยใช้ตัวแปรกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม

สมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุการเงิน

กลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและด้านบุคคล สามารถร่วมกันทำนายสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุการเงิน ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย **ในกลุ่มรวม** ตัวแปรสำคัญที่ทำนายสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ภาระงาน และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก สามารถร่วมกันทำนายสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุผูกพันจิตใจ ได้ร้อยละ 22.4 เมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยตามลักษณะชีวิตสังคม พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่มีจำนวนบุตร 1 คน มีค่าการทำนายสูงสุดร้อยละ 77.7 และพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากงานมีอิทธิพลต่อสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียนด้านสมดุการเงินมากที่สุดทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย ดังแสดงในภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 ผลการทำนายสมมติชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลงการเงินในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยโดยใช้ตัวแปรกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาสมมติชีวิต การทำงาน และการเรียนในด้านรวมและรายด้านทั้ง 3 ด้าน พบว่ามีตัวแปร 2 ตัวแปร คือ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา เข้าสู่สมการทำนายในทุกด้าน และมีตัวแปรที่เข้าสู่สมการทำนายสมมติชีวิต การทำงาน และการเรียน รายด้าน 2 ด้าน คือ สมดุลด้านเวลา และสมดุลด้านการเงิน แต่ไม่พบในด้านรวม มี 1 ตัวแปร คือตัวแปรภาระงาน โดยผลดังที่กล่าวมาในข้างต้นอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่ทำงานควบคู่กับการเรียนระดับบัณฑิตศึกษา มีภาระหน้าที่ หลายบทบาทที่ต้องรับผิดชอบ ต้องทุ่มเททั้งเรื่องชีวิตส่วนตัว การทำงาน และการเรียนไปพร้อม ๆ กัน ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ความเครียด ซึ่งส่งผลต่อสมมติชีวิต ดังนั้นการพัฒนาปัจจัยภายในตัวบุคคลให้สามารถเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การพัฒนาบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก รวมถึงการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะจากการสนับสนุนจากครอบครัวหรือการสนับสนุนจากงานจะช่วยให้ นักศึกษามีสมมติชีวิต การทำงานและการเรียนได้โดยผลการศึกษาเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมจากงาน พบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภา เข้มแข็งปรีชานนท์, ระวี สัจจโสภณ, and ศุภรัักษ์ อธิคมสุวรรณ (2563) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย พบว่า ระดับปัจจัยที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการ

ทำงานของบุคลากรในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าปัจจัยที่อยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับ ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมของการทำงาน ด้านความมั่นคงในการทำงาน ด้านภาระงานที่มีคุณภาพ ด้านการสนับสนุนจากองค์กร และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย พบว่า ปัจจัยองค์กรด้านการสนับสนุนจากองค์กร ด้านความมั่นคงในการทำงาน ด้านภาระงานที่มีคุณภาพ และด้านตำแหน่งหน้าที่การงาน สามารถทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรได้ร้อยละ 54.3 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) = .737 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยนาด นวลละออง (2555) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างาน และจากเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมดุลชีวิตการทำงาน กล่าวคือ ถ้าหากพนักงานได้ รับการสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างาน และจากเพื่อนร่วมงานสูงก็จะสามารถช่วยส่งเสริมให้พนักงานมีระดับสมดุลชีวิตการทำงานสูงตามไปด้วย ส่วนการศึกษาเกี่ยวกับการ**เผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา** พบว่าสอดคล้องกับงาน ชวณีย์ พงศาพิชญ์ (2552) ศึกษาพฤติกรรมเผชิญปัญหาและระดับความสุขในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เปรียบเทียบความสุขในชีวิตของนักศึกษา จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเผชิญปัญหาและมีความสุขในชีวิตของนักศึกษา ผลการวิจัย พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของ ปิยอร วจนะทินภัทร et al. (2552) ศึกษาเรื่องความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย แบบวัดวิธีการเผชิญกับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดระดับมาก และวิธีที่ใช้เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาร้อยละ 62.1 โดยวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหามีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับในด้าน **การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว** พบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุณิศา ทิพวาที (2560) ศึกษาปัจจัยทำนายสมดุลชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ กรณีศึกษาในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พบว่า อายุ สุขภาพ วัฒนธรรมการทำงานแบบมีส่วนร่วม การสนับสนุนจากครอบครัว และจำนวนชั่วโมงการทำงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพได้ร้อยละ 51.8 ส่วน **บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก** พบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพรัตน์ พิพัฒน์วัชรา (2557, น. บทคัดย่อ) ศึกษาเกี่ยวกับ

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของบุคลากรเจนเนอเรชั่นวายกับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรทางการศึกษาในสังกัดศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จากการศึกษารูปได้ว่า บุคลิกภาพของบุคลากรเจนเนอเรชั่นวายมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรทางการศึกษาในสังกัดศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.664 เป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และบุคลิกภาพแบบประนีประนอม มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงาน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ในระหว่าง 0.278 - 0.667 ในทุกด้านตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงปานกลาง เป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ยกเว้น บุคลิกภาพแบบหัวน้าว ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงาน

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้และการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1. จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีอายุงานน้อยจะมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนน้อยกว่านักศึกษาที่มีอายุงานมากกว่า ดังนั้นสถาบันการศึกษาสามารถนำข้อค้นพบนี้ไปใช้ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเรียน การปรับตัวในการเรียน การจัดสรรเวลา และการสนับสนุนทุนการศึกษาให้กับนักศึกษา ส่วนที่ทำงานหรือสถานประกอบการสามารถสนับสนุนโดยการจัดสรรเวลาการทำงานที่ยืดหยุ่นและมอบหมายภาระงานให้พนักงานที่อายุงานไม่มากอย่างเหมาะสม

2. จากผลการวิจัย พบว่าสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน แปรปรวนไปตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และการสนับสนุนทางสังคมจากงาน และผลการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในด้านรวมและรายด้านพบว่ามี 2 ตัวแปรที่เข้าสู่สมการทำนายในทุกด้านคือ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ดังนั้นการที่จะทำให้พนักงานเกิดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนได้ ที่ทำงาน สถานประกอบการ หรือหัวหน้างาน ควรสนับสนุนทางสังคมในด้านต่าง ๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น การรับรู้ เข้าใจ และตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึก การให้ข้อมูล ให้วัตถุดิบของ คอยให้การสนับสนุนจนเจือ ให้คำปรึกษา และการยอมรับ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือด้านการทำงานใน

หน้าที่ที่รับผิดชอบ และการกำหนดภาระงานอย่างเหมาะสม ส่วนสถาบันการศึกษาควรจัดให้มีการพัฒนาปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ให้กับนักศึกษา เพื่อให้ตระหนักถึงในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตที่มีต่อตนเอง องค์การ สังคม ประเทศชาติ ในขณะเดียวกันผู้จัดบังคับตนเองให้ทำพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่ดี ส่วนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา สถาบันการศึกษาอาจจัดให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีที่ใช้ในการเผชิญปัญหา การปรับตัว และทักษะการแก้ปัญหาเพื่อให้นักศึกษาสามารถบริหารจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จนนำไปสู่การมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร โดยไม่ได้ศึกษากับนักศึกษาที่ศึกษาในกลุ่มมหาวิทยาลัยประเภทอื่น ๆ เช่น กลุ่มมหาวิทยาลัยเอกชน หรือกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังนั้นในงานวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการศึกษากับนักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยกลุ่มดังกล่าวนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น
2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนใน 3 ด้าน ได้แก่ สมดุลด้านเวลา สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ และสมดุลด้านการเงิน แต่ในปัจจุบันที่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตไปอย่างมาก ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการศึกษาสมดุลชีวิตเพิ่มเติมในด้านอื่น ๆ เช่น สมดุลด้านสุขภาพ เพื่อให้เป็นการศึกษาครบทุกมิติ
3. การวิจัยครั้งนี้ทำการเก็บข้อมูลที่มีลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างหลายด้าน แต่ด้วยข้อจำกัดของวิจัยจึงเลือกศึกษาตัวแปรชีวิตสังคมเพียง 2 ตัวแปร ได้แก่ อายุงาน และจำนวนบุตร โดยมีตัวแปรหลาย ๆ ตัวแปรที่น่าสนใจและยังไม่ได้นำมาวิเคราะห์ในครั้งนี้ เช่น รายได้ ลักษณะอาชีพ หรือลักษณะหลักสูตรที่ศึกษาดังนั้น อาจนำตัวแปรเหล่านี้มาเป็นตัวแปรชีวิตสังคมเพื่อศึกษาในงานวิจัยครั้งต่อไป
4. การวิจัยครั้งนี้พบตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลที่เป็นตัวทำนายสำคัญคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ซึ่งเป็นตัวแปรทางจิตและสามารถพัฒนาได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปอาจศึกษาในรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อนำผลวิจัยมาพัฒนารูปแบบเทคนิควิธีที่ใช้ในการเผชิญปัญหา การปรับตัว และทักษะการแก้ปัญหาเพื่อให้นักศึกษาสามารถบริหารจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จนนำไปสู่การมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

บรรณานุกรม

- Ahmad, A., & Omar, Z. (2012). Effects of Informal Work-Family Support on Job Performance: Mediating Roles of Work-Family Conflict and Job Satisfaction. *International Journal of Knowledge Management Studies*, 2(2), 202-206.
- Akanni, A. A., & Oduaran, C. A. (2017). Work-life Balance among Academics: Do Gender and Personality Really Matter? *Gender and Behaviour*, 15(4), 10143-10154.
- Albertsen, K., Rafnsdottir, G., Grimsmo, A., Tomasson, K., & Kauppinen, K. (2008). Workhours and Work-life Balance. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 5, 14-21.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. U.S.A.: Rinehart and Winston.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Barik, P. (2017). Work-Life Balance of Married Female Teachers in Government and Private Schools of Raipur, Chhattisgarh. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 22(11), 38-46.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in: Protective Factors in the Family, School, and Community*. Portland: OR: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Berkel, V., Kelly, & Reeves, B. (2017). Stress among Graduate Students in Relation to Health Behaviors. *College Student Journal*.
- Berntsson L, Lundberg U, & Krantz G. (2006). Gender differences in work-home interplay and symptom perception among Swedish white-collar employees. *J Epidemiol Community Health*, 60(12), 1070-1076. doi: 1010.1136/jech.2005.042192.
- Bhandari, K., & Soni, H. (2015). Impact of Gender, Age and Work Experience on Satisfaction towards Work Life Balance (with special reference to Bank of Baroda, Udaipur). *IOSR Journal of Business and Management*, 17(3).
- Cobb. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and*

- NEO five factor inventory (NEO-FFI) professional manual*. Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nat Biotechnol*, 36(3), 282-284.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1219.
- Hacker, S. K., & Doolen, T. L. (2003). Strategies for living : moving from the balance paradigm. *Career Development International*, 8(6), 283-290.
- King, S. (1995). US trends in HR best practice. *Management Development Review*, 8(6), 34-28.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367-376.
- Maguire, L. (1983). *Understanding Social Network*. Beverly Hills: Sage Publication.
- Martinez, E., Ordu, C., Sala, M. R. D., & McFarlane, A. (2013). Striving to Obtain a School-Work-Life Balance: The Full-Time Doctoral Student. *International Journal of Doctoral Studies Volume*, 8.
- Mattessich, S., Shea, K., & Whitaker-Worth, D. (2017). Parenting and female dermatologists' perceptions of work-life balance. *International Journal of Women's Dermatology*, 3(3), 127-130.
- Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes L. Goldberger & S. Breznitz *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212-230). New York: NY: Free Press.
- Sakthivel, R., Kamalanabhanb, & Selvarania. (2011). Work life balance reflections on employee satisfaction. *Serbian Journal of Management Development Review*, 65(1), 85-96.
- Sherbourne C.D, & Stewart A.L. (1991). The MOS social support survey. *Soc Sci Med*, 32(6), 705-714. doi: 710.1016/0277-9536(1091)90150-b. PMID: 2035047.
- Stimpson, R. L., & Filer, K. L. (2011). Female graduate students' work-life balance and the

- student affairs professional P. A. Pasque & S. E. Nicholson *Empowering women in higher education and student affairs: Theory, research, narratives, and practice from feminist perspectives* (pp. 69-84).
- Sturges, J., & Guest, D. (2004). Working to Live or Living to Work? Work/life Balance Early in the Career. *Human Resource Management Journal*, 14(4), 5-20.
- Walton, R. E. (1973). Quality of Working Life: What Is It? *Sloan Management Review*, 15(1).
- Yokying, P., Sangaroon, B., Sushevagul, T., & Floro, M. S. (2016). Work-life balance and time use: Lessons from Thailand. *Asia-Pacific Population Journal of Personality and Social Psychology*, 31(1), 87-107.
- Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., & Farley G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *J Pers Assess*, 52(1), 30-41.
- กมลทิพย์ เย็นใจ. (2538). การศึกษาเปรียบเทียบ การสนับสนุนทางสังคม ที่บุคคลในเครือข่ายทางสังคมมีต่อ เด็กพิการที่เรียนร่วมกับเด็กปกติ ในโรงเรียนปกติ : ศึกษาเฉพาะกรณี โรงเรียนระดับประถมศึกษาที่อยู่ในโครงการเรียนร่วม ในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2549). สถิติสำหรับงานวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิตติคุณ แสงนิล, พิทักษ์ ศิริวงศ์, ณัฐธราพร อะวิลัย, & พัชรศักดิ์ จันทะชาวี. (2562). การสร้างความหมายทางสังคมและบริหารความสมดุลในชีวิตและการทำงานจากประสบการณ์ของนักศึกษาปริญญาเอก คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร:การศึกษาเพื่อสร้างทฤษฎีฐานราก. วารสารเกษมบัณฑิต, 20(115-129).
- กุลชญา ช่วยหนู. (2552). โมเดลเชิงสาเหตุของการปฏิบัติงานแบบกลุ่ม : อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบส่งผ่านความรู้เกี่ยวกับการทำงานแบบกลุ่ม บุคลิกลักษณะผัดวันประกันพรุ่งและปฏิสัมพันธ์. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จรัมพร ให้อายอง, ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต, & มะลิวัลย์ ชันเล็ก. (2560). งาน ครอบครัว สังคม : สมดุลชีวิตกับการทำงานที่มากกว่าการจัดสรรเวลาของแรงงานในภาคอุตสาหกรรมการผลิต. วิศวกรรมสาร มก., 19(2), 87-102.
- จิวิณา พิเศษพัฒน์, ณาตกรกรณ์ ชยุตสาหกิจ, & นิชา ศิลปวัฒนานันท์. (2554). ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาวะในวัยรุ่นตอนต้น. (โครงการงานทางจิตวิทยา ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จุฑาภรณ์ หนูบุตร. (2554). ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน: กรณีศึกษาโรงพยาบาลวิภาวดี. (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,

กรุงเทพฯ.

เจตน์ รัตนะจันนะ, ธนะภูมิ รัตนานุกพงศ์, & พรชัย สิทธิศรีธณย์. (2559). สมดุลงานและชีวิตของพนักงานกลุ่มวัยมิลเลนเนียลและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 60(5), 509-521.

ชวณีย์ พงศาพิชญ์. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเผชิญปัญหาและความสุขในชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์*, 2(1), 21-27.

ฐานิดา ทิพวาที. (2560). ปัจจัยทำนายสมดุลชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ กรณีศึกษาในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช. *วารสารพยาบาลกองทัพบก*, 18.

ณัฐฐณีชัย สวัสดิ์มงคล. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

ตติยา เอมชัยบุตร. (2542). ความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม และคุณภาพชีวิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตรองเท้า (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศศ.ม. จิตวิทยาอุตสาหกรรม). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ทิพย์วรรณ มงคลดีกล้ากุล. (2554). บทบาทของการถ่ายทอดทางสังคมในองค์การและจิตลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับความผูกพันต่อองค์การและพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การของพยาบาลวิชาชีพ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาศาสตร์พยาบาลและองค์การ). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ธวัชชัย ศรีพรงาม. (2547). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานอย่างปลอดภัยของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอและปั่นด้าย. (ภาคินพนธ์ ศศ.ม.). คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.

นรินทร์ทิพย์ ประศรีเตสัง, & ดุษฎิ อายุวัฒน์. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสมดุลชีวิตกับงานของแรงงานในภาคอุตสาหกรรมและภาคการบริการ : กรณีงานและชีวิตส่วนตัวส่งเสริมซึ่งกันและกัน. *มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์*, 36(2).

นันท์นิจ สุภมมงคล. (2547). ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

นันท์มา นาคาพงศ์. (2559). การสร้างและพัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบหลักสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา (รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์). กรุงเทพฯ:

เบญจพร ยิฐธรรม. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมติดต่อสื่อสาร และการสนับสนุนทางสังคมในองค์การกับขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน กรณีศึกษา ข้าราชการสังกัดกระทรวงอุตสาหกรรม. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาศาสตร์พยาบาลและองค์การ). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร

ศาสตร์, กรุงเทพฯ.

- ประการินทร์ นาประกอบ. (2547). การเผชิญปัญหาของนิสิตปัญญาโท รุ่นที่ 1 ในโครงการบริการวิชาการ ภายนอกของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. (การค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ปรินดา สมควร. (2557). ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับประสิทธิผลการปฏิบัติงานของข้าราชการ ตำรวจ กองบังคับการอำนวยการ สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์). มหาวิทยาลัยเกริก.
- ปัทมวรรณ จินดารักษ์. (2559). การพัฒนาสมรรถนะบุคลากรสายวิชาการในสถาบันอุดมศึกษา. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, 11(1), 221-233.
- ปิยนาด นวลละออง. (2555). การสนับสนุนทางสังคมกับสมดุลชีวิตการทำงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมจังหวัดสงขลา. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ปิยอร วนะทินภัทร, สรินทร เชี่ยวโสธร, สุกานดา หาญชนะ, & สาวิตรี แยมศรีบัว. (2552). ความเครียด วิธีการเผชิญความเครียดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. วารสารพยาบาลทหารบก, 10(1).
- ปิยะนุช จิตตบุญ, & สุมาลี วัฒนากร. (2561). สมดุลชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 38(4), 103-113.
- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- พรทิพย์ สุรโยธี ณ ราชสีมา. (2537). อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อมในการทำงานและแรงสนับสนุนทางสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- พัชรศิริ ราชรักษ์. (2555). บุคลิกภาพที่ส่งผลต่อคุณลักษณะของงานและความต้องการประสบความสำเร็จของกลุ่มพนักงาน Gen Y: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติงานในสังกัดภาครัฐและเอกชนในประเทศไทย. วารสารการจัดการ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 1(1), 29-45.
- พัลพงศ์ สุวรรณวาทีน. (2559). การรับรู้ภาระงานและความเหนื่อยหน่ายในการท างานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน โดยมีการสื่อสารภายในองค์กรและความเครียดในการทำงานเป็นตัวแปรกำกับ. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

- พิชามญชุ์ โตโถมงาม. (2552). ปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการยอมรับนวัตกรรมด้านการป้องกันโรคเอดส์ของเด็กเร่ร่อนในศูนย์สร้างโอกาสเด็กกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พิชิต เทพวรรณ. (2556). ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน. (วิทยานิพนธ์ บธ.ม. สาขาวิชาการจัดการ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- พูนพร ศรีสะอาด. (2534). การศึกษาเปรียบเทียบ การสนับสนุนทางสังคม ที่มีผลต่อความวิตกกังวล ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ของวิทยาลัยพยาบาลสภราชพิทักษ์ประสงศ์ อุบลราชธานี. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญญา เข้าวังโรจน์. (2558). ความฉลาดทางอารมณ์และการสนับสนุนจากองค์กรที่พยากรณ์ความสมดุลชีวิตกับการทำงานของพนักงาน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ไพรัตน์ พิพัฒน์วีชรา. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของบุคลากรเงินเดือนน้อยกับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรทางการศึกษาในสังกัดศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. (การศึกษาค้นคว้าหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ไพศาล แยมวงษ์. (2555). การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ภาวิณี แสนวัน. (2559). การศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยด้านสังคมที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร (การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, กรุงเทพฯ.
- มธุริน คำวงศ์ปิ่น. (2543). ความเครียด วิธีการปรับแก้ และแรงสนับสนุนทางสังคมของบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- มัญชลี เปี่ยมดี. (2558). ลักษณะทางสังคมและลักษณะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอบายมุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วราภรณ์ รัตนวิศิษฐกุล. (2545). ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วิรติ ปานศิลา. (2542). การถ่ายทอดทางสังคมในการทำงาน จิตลักษณะและการรับรู้ เกี่ยวกับบทบาทที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำงานของบุคลากรสาธารณสุขระดับตำบลภาคเหนือในประเทศไทย. (ปริญญาานิพนธ์

วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.

วิศรุตา ทองแกมแก้ว. (ม.ป.ป.). Work-Life Balance : สมดุลชีวิตการทำงานภายใต้แนวคิดการจัดการความรู้. <http://human.skru.ac.th/images/article/t11-55.pdf>

ศยามล เอกะกุลานันต์. (2554). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสมดุลระหว่างงานและชีวิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานที่มีประสิทธิภาพของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมผลิตชิ้นส่วนยานยนต์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 17(2), 85-12.

ศรัณย์ พิมพ์ทอง. (2557). การศึกษาข้ามวัฒนธรรมปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอย่างพอเพียงของนักศึกษาในประเทศไทยและมาเลเซีย (รายงานการวิจัย). สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ: กรุงเทพฯ.

ศิริภัสสร วงศ์ทองดี. (2552). การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (*Work-Life balance/Work-life Effectiveness*).

สมชัย ปราบรัตน์. (2560). ความสมดุลของชีวิตและทำงานของพนักงาน ในธุรกิจอุตสาหกรรมการผลิตประเภทอาหารแปรรูปบรรจุกระป๋อง: กรณีศึกษาเฉพาะ 3 บริษัทขนาดใหญ่ในจังหวัดสงขลา. Paper presented at the การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 9.

สัณฐิติ แสงจันทร์เลิศ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ การสนับสนุนจากครอบครัว และความเครียดของผู้ประกอบการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

สุภา เข็มแข็งปรีชานนท์, ระวี สัจจโสภณ, & ศุภรักษ์ อธิคมสุวรรณ. (2563). ปัจจัยที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย. วารสารสังคมศาสตร์วิจัย, 11(1).

สุภาพร ณะชานนท์. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อวินัยในตนเองของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (รายงานการวิจัยฉบับที่ 6).

สุภาสินี นุ่มเนียม. (2546). ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม และจิตลักษณะ ที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับผิดชอบต่อหน้าที่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สุมลรัตน์ ดอกเขียว. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนจากงาน การสนับสนุนจากครอบครัวและความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว: ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานบริการโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

โสภา มะเครือสี. (2537). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักศึกษาวิชาชีพลูกสุตรระยะสั้น วิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- ไสรยา คงดิษ. (2555). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมของพนักงานบริษัทผลิตรถยนต์. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- หทัยทิพย์ ลิวสงวนกุลธรร. (2555). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อสมรรถนะชีวิตกับการทำงาน กรณีศึกษาสถาบันคุ้มครองเงินฝาก. (การค้นคว้าด้วยตนเอง บธ.ม.). มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- อรพินทร์ ชูชม. (2545). วิชา วป502 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ, & อังศิรินทร์ อินทรกำแหง. (2553). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว-งาน กับคุณภาพชีวิต. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 16(2).
- อุบล นิวัติชัย. (2527). หลักการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่: ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.





ภาคผนวก

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ในการวิเคราะห์ข้อมูลตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ประกอบด้วย ตัวแปรตาม ได้แก่ สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ประกอบด้วย สมดุลด้านเวลา สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ และสมดุลด้านการเงิน ส่วนตัวแปรอิสระ ได้แก่ กลุ่มตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก กลุ่มตัวแปรปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และภาระงาน ซึ่งแต่ละตัวแปรสามารถแจกแจงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังรายละเอียดในตาราง 22

ตาราง 22 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา (n=400 คน)

ตัวแปร	Mean	SD.	คะแนนกลุ่ม	จำนวน	ร้อยละ	Mean	SD.
1. สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน	58.58	11.85	ต่ำ (26-58 คะแนน)	188	47.0	48.63	7.43
			สูง (59-84 คะแนน)	212	53.0	67.39	7.11
2. สมดุลด้านเวลา	23.92	5.99	ต่ำ (8-23 คะแนน)	194	48.5	18.98	3.69
			สูง (24-36 คะแนน)	206	51.5	28.57	3.48
3. สมดุลด้านความผูกพัน จิตใจ	13.86	2.55	ต่ำ (3-13 คะแนน)	175	43.75	11.58	1.79
			สูง (14-18 คะแนน)	225	56.25	15.63	1.39
4. สมดุลด้านการเงิน	20.80	5.60	ต่ำ (5-20 คะแนน)	192	48.0	16.10	3.88
			สูง (21-30 คะแนน)	208	52.0	25.13	2.70
5. การเผชิญปัญหาแบบ มุ่งเน้นที่ปัญหา	39.26	4.55	ต่ำ (28-39 คะแนน)	196	49.00	35.62	2.76
			สูง (40-48 คะแนน)	204	51.00	42.76	2.87
6. ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน	40.15	5.13	ต่ำ (26-40 คะแนน)	229	57.25	36.56	3.30
			สูง (41-48 คะแนน)	171	42.75	44.96	2.54
7. บุคลิกภาพแบบมี จิตสำนึก	30.76	4.08	ต่ำ (17-30 คะแนน)	215	53.75	27.72	2.73
			สูง (31-36 คะแนน)	185	46.25	34.31	1.97

ตาราง 22 (ต่อ)

ตัวแปร	Mean	SD.	คะแนนกลุ่ม	จำนวน	ร้อยละ	Mean	SD.
8. การสนับสนุนทางสังคม จากครอบครัว	41.85	7.18	ต่ำ (20-41 คะแนน)	195	48.75	36.21	4.00
			สูง (42-60 คะแนน)	205	51.25	47.22	5.13
9. การสนับสนุนทางสังคม จากงาน	47.67	11.60	ต่ำ (14-47 คะแนน)	175	43.75	37.43	9.01
			สูง (48-66 คะแนน)	225	56.25	55.63	5.59
10. ภาระงาน	33.10	9.92	ต่ำ (10-33 คะแนน)	195	48.75	25.05	6.38
			สูง (34-54 คะแนน)	205	51.25	40.75	5.75

หมายเหตุ : ใช้ค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ

จากตาราง 22 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน โดยภาพรวม อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 26-84 คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 58.58 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.85 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 26-58 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 59-84 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนสูงกว่าค่าเฉลี่ย

2. สมดุลด้านเวลา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนสมดุลด้านเวลา อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 8 – 23 คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.92 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.99 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 8 – 23 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีสมดุลด้านเวลาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 24 – 36 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีสมดุลด้านเวลาสูงกว่าค่าเฉลี่ย

3. สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนสมดุลด้านความผูกพันจิตใจ อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 3-18 คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.86 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.55คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 3-13 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีสมดุลด้านความผูกพันจิตใจต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 14-18 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีสมดุลด้านความผูกพันจิตใจสูงกว่าค่าเฉลี่ย

4. สมดุลด้านการเงิน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนสมดุลด้านการเงิน อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 5-30 คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.80 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.60 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 5-20 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีสมดุลด้านการเงินต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 21-30 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีสมดุลด้านการเงินสูงกว่าค่าเฉลี่ย

5. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 28-48 คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.26 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.55 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 28-39 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 40-48 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาสูงกว่าค่าเฉลี่ย

6. ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 26-48 คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.15 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.13 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 26-40 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 41-48 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูงกว่าค่าเฉลี่ย

7. บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 17-36 คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.76 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.08 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 17 – 30 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 31 – 36 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพมีจิตสำนึกสูงกว่าค่าเฉลี่ย

8. การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 20-60คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.85 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.18 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 20-41 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 42-60 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูงกว่าค่าเฉลี่ย

9. การสนับสนุนทางสังคมจากงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจากงาน อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 14 – 66 คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.67

คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.60 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 14 – 47 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคมจากงานต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 48 – 66 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคมจากงานสูงกว่าค่าเฉลี่ย

10. **ภาระงาน** พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนภาระงาน อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 10 – 54 คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.10 คะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.92 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 10 – 33 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีภาระงานต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 34 – 54 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีภาระงานสูงกว่าค่าเฉลี่ย

2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ชื่อ-สกุล	สถานที่ทำงาน
1. ศาสตราจารย์ ดร.สิริชัย อติศักดิ์วัฒนา	บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญานี พูนพล	สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดาร์ตน์ ต้นติวิวัฒน์	สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพเครื่องมือวัด

แบบสอบถามการวิจัย

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย เรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 8 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
- ตอนที่ 2 แบบวัดสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียน
- ตอนที่ 3 แบบวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา
- ตอนที่ 4 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน
- ตอนที่ 5 แบบวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก
- ตอนที่ 6 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว
- ตอนที่ 7 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากงาน
- ตอนที่ 8 แบบวัดภาระงาน

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามนี้ด้วยความถูกต้องและครบถ้วน ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเก็บไว้เป็นความลับเพื่อประโยชน์ทางการวิจัยเท่านั้น

วชิรวิษณุ แสงโรจน์กิตติคุณ

นิสิตปริญญาโท สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย และเติมข้อมูลลงในช่องตามความคิดเห็นของท่าน

คำถามคัดกรอง

ท่านกำลังศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและทำงานควบคู่กับการเรียนใช่หรือไม่

ใช่ เริ่มทำแบบสอบถาม

ไม่ใช่ ยุติการทำแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 แบบสอบถามด้านข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ ชาย หญิง ไม่ต้องการระบุเพศ
2. อายุ ต่ำกว่า 20 ปี 20-25 ปี 26-30 ปี 31-35 ปี 36-40 ปี
 41-45 ปี 46-50 ปี มากกว่า 50 ปี
3. สถานภาพ โสด สมรส หย่าร้าง/แยกกันอยู่
4. จำนวนบุตร คน (ถ้าไม่มีระบุเป็น 0)
5. มหาวิทยาลัยที่ท่านกำลังศึกษา
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. กำลังศึกษาในระดับ ปริญญาโท ปริญญาเอก
7. หลักสูตรที่กำลังศึกษา ในเวลาราชการ นอกเวลาราชการ
8. ลักษณะอาชีพ งานประจำ งานอิสระ/งาน part-time
9. ตำแหน่งงาน ระดับปฏิบัติการ ระดับหัวหน้างานขั้นต้น ระดับผู้บริหาร

4. หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย

MF-04-version-2.0

วันที่ 13 ต.ค. 61



หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : ปัจฉิ์ส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสมดุลชีวิตการทำงาน และการเรียนของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นาย วชิรวิชัย แสงโรจน์พิศุณ
หน่วยงานต้นสังกัด : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รหัสโครงการวิจัย : SWUEC-G-433/2563X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข้อยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 28 มกราคม 2564
ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 28 มกราคม 2564

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินิตแพทย์หญิงณงภา เต็มศิริกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุวิพร กัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X/G-433/2563

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล วชิรวิชญ์ แสงโรจน์กิตติคุณ
วัน เดือน ปี เกิด 12 กรกฎาคม 2524
สถานที่เกิด จังหวัดกรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา พ.ศ. 2548 วิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร
จาก มหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. 2563 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

