

Personal and Social Environmental Factors Related to School Work-Life Balance of Graduate Students in Bangkok¹

Wachirawit Saengrotkittikhun²
Oraphin Choochom³

Received: May 27, 2021 Revised: July 9, 2021 Accepted: July 25, 2021

Abstract

The objective of this research was to study 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 from 4 universities in Bangkok. The data were collected by using 6-point rating scale questionnaires. The reliability of Cronbach's alpha coefficient of questionnaires ranged from .808 to .935. The data were analyzed by using descriptive statistics, and stepwise multiple regression analysis. The results of this research found that the important variable predicting school work-life balance statistically significant at the .001 level were social support from work ($\beta = .235$), 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 school work-life balance. Schools and organizations can use findings to formulate guidelines for promoting school work-life balance. This will help student's work-life balance without conflict with study and work.

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

¹ This paper submitted in partial fulfillment of Master's Thesis in Applied Behavioral Science Research, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University. Supported by Behavioral Science Research Institute

² Graduate Student, Master degree in Applied Behavioral Science Research, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University. E-mail: trinwachirawit@gmail.com

³ Associate Professor at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร¹

วชิรวิชัย แสงโรจน์กิตติคุณ²

อรพินทร์ ชูชม³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาซึ่งทำงานควบคู่กับการเรียนจำนวน 400 คน จากมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 4 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดชนิดมาตรประเมินค่า 6 ระดับ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาระหว่าง .808 ถึง .935 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย สถิติพื้นฐานใช้พรรณนาข้อมูลเบื้องต้น และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ($\beta = .235$) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ($\beta = .212$) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ($\beta = .172$) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก ($\beta = .138$) ตามลำดับ โดยตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลและตัวแปรปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในด้านรวมได้ร้อยละ 32.6 จากผลการวิจัยนี้ สถาบันหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลไปใช้ในการกำหนดแนวทางการส่งเสริมให้เกิดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ซึ่งจะช่วยให้สมดุลชีวิตของนักศึกษามีคุณภาพโดยไม่ขัดแย้งกับการเรียนและการทำงาน

คำสำคัญ: สมดุลชีวิตการทำงานและการเรียน บัณฑิตศึกษา ปัจจัยส่วนบุคคล

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญาานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

² นิสิตปริญญาโท สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อีเมล: trinwachirawit@gmail.com

³ รองศาสตราจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทนำ

ช่วงระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา หลายประเทศทั่วโลกได้ให้ความสำคัญในประเด็นความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work and life balance) มากขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสภาพสังคมในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าการทำงานของคนในปัจจุบันเป็นไปด้วยความเร่งรีบ และใช้เวลาทุ่มเทให้กับงานมากขึ้น เพราะต้องทำงานแข่งกับเวลาภายใต้ภาวะการแข่งขันที่สูงและมีความกดดัน จนทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสมดุลของชีวิตและการทำงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของบลูมและคณะ (Bloom et al., as cited in Nubut, 2011) ที่พบว่า ภาวะการณแข่งขันและโลกาภิวัตน์มีผลร้ายต่อความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานของพนักงาน และด้วยสภาวะทางเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ต้องทุ่มเทเวลาให้กับงานมากขึ้น เพื่อที่จะมีรายได้มาเลี้ยงตนเองและครอบครัว และตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ จนบางครั้งทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่สามารถจัดสรรเวลาสำหรับชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง ชีวิตครอบครัว หรือใช้เวลาไปกับเพื่อนฝูงได้นอกจากนี้การที่ต้องทำงานหนักมากขึ้นเป็นระยะเวลานานๆ ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นความเหนื่อยล้า อากาศปวดเมื่อยตามร่างกาย รวมถึงปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น ภาวะกดดัน ความเครียด จนนำไปสู่ความเบื่อหน่ายและความขัดแย้งในการทำงานและการใช้ชีวิตครอบครัว

จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่แข่งขันกันดังกล่าวทำให้ประชากรในวัยทำงานที่สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีแล้วส่วนหนึ่งใช้เวลาว่างในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ ศักยภาพและมาตรฐานการทำงานของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเพื่อเปิดโอกาสในความสำเร็จและความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนในระดับบัณฑิตศึกษานั้นเป็นการศึกษาที่มุ่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาความรู้และทักษะในสาขาวิชาการเฉพาะทางให้มีความชำนาญยิ่งขึ้น มุ่งสร้างสรรค์ความก้าวหน้าและความเป็นเลิศทางวิชาการ การศึกษาค้นคว้าวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ นี้จึงทำให้นักศึกษาหลายคนทำงานควบคู่กับการเรียนต้องปรับตัวเป็นอย่างมาก เนื่องจากต้องทุ่มเททั้งเรื่องชีวิตส่วนตัว การทำงาน และการเรียนไปพร้อมๆ กัน ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ความเครียด ดังจะเห็นจากงานวิจัยของ University of Texas Health Science Center ที่พบว่า นักศึกษา ป.โท-เอก มีอัตราเผชิญภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลมากกว่าคนทั่วไปถึง 6 เท่าตัว (Evans et al., 2018) ข้อมูลที่ค้นพบนี้น่าจะช่วยส่งสัญญาณให้ตระหนักถึงการเผชิญปัญหาภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล รวมถึงสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนที่เกิดขึ้นกับเหล่านักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่ต้องทำงานควบคู่กันไปในเวลาเดียวกันได้

จากการประมวลเอกสารงานวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิต การทำงานและการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาโดยตรง แต่พบงานวิจัยที่ใกล้เคียง เช่นงานวิจัยของ Saenwan (2016) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยด้านสังคมที่มีผลต่อสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลโดยรวมมีผลต่อสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร ยกเว้นเพศ สถานภาพการสมรส และจำนวนบุคคลที่อยู่ในอุปการะ ส่วนปัจจัยการทำงานโดยภาพรวมมีผลต่อสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน และอิทธิพลของปัจจัยสังคมโดยรวมมีผลต่อสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานยกเว้นการสื่อสารทางสังคม นอกจากนี้ Jittanon and Wungthanakorn (2018) ได้ศึกษาสมดุลชีวิตของนักศึกษาในภาคใต้ โดยเป็นการศึกษาระดับสมดุลชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็น

กลุ่มที่ต้องปรับตัวจากชีวิตนักเรียนมาสู่ชีวิตการเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษา พบว่า ระดับสมดุลชีวิตของนักศึกษาโดยรวม และรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยสมดุลชีวิตโดยรวมและรายด้านทุกด้านของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาในบริบทที่แตกต่างกันในอดีต ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาความสมดุลให้กับชีวิตทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และการเรียน รวมถึง เพื่อรักษาความพึงพอใจในชีวิต ความอยู่ดีมีสุขและการสุขที่เกิดจากการทำงานได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมในการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน (School - Work Life Balance)

แม้จะมีการศึกษาเกี่ยวกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในต่างประเทศบ้างแล้วก็ตาม แต่จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมายังไม่พบผู้ให้นิยามของคำดังกล่าวอย่างชัดเจน แต่ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับสมดุลชีวิตกับทำงาน (Work-life balance) มาประยุกต์เพื่อใช้ในการศึกษา ซึ่งคำว่า ความสมดุลชีวิตกับการทำงาน ก็มี ความหมายแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล เนื่องจากแต่ละคนมีบทบาทและความต้องการที่แตกต่างกันตามแต่ละช่วงเวลาของชีวิต คนที่ยังโสด ไม่มีครอบครัวซึ่งยังไม่มีภาระอะไรมาก อาจมองว่าการทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการทำงานเพื่อสร้างความก้าวหน้าให้กับชีวิตก็ถือว่าชีวิตมีความสมดุล ณ ช่วงเวลานั้น ขณะเดียวกันหากเป็นคนที่แต่งงานมีครอบครัวแล้ว การทุ่มเทเวลาให้กับงานเช่นเดิมอาจทำให้ชีวิตขาดสมดุลได้ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนการใช้เวลาให้เหมาะสมซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางของแต่ละคนตามบทบาทและเงื่อนไขชีวิตที่ต่างกัน ดังนั้น ความหมายของสมดุลชีวิตกับทำงาน จึงหมายถึงความสามารถในการบริหารของแต่ละบุคคล อันสามารถรักษาคุณภาพในการจัดสรรบทบาทหน้าที่และภาระความรับผิดชอบของตนที่ดำรงอยู่ท่ามกลางบทบาทที่หลากหลายในการดำเนินชีวิตระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวและครอบครัวให้สอดคล้องสัมพันธ์กัน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้น มีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดความพึงพอใจในชีวิตและการทำงาน (Thepphawan, 2013, as cited in Prabrat, 2018) โดย Greenhaus et al. (2003, as cited in Somkhuan, 2014) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมดุลชีวิตกับการทำงาน มีด้วยกัน 3 ลักษณะคือ 1) ความสมดุลในด้านเวลา (Time balance) คือ การที่บุคคลให้ความสำคัญกับการแบ่งเวลาให้กับหน้าที่การงานและการแบ่งเวลาให้กับหน้าที่อื่นที่นอกเหนือจากงานอย่างเหมาะสม 2) ความสมดุลในด้านการมีส่วนร่วม (Involvement balance) คือ การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทั้งด้านหน้าที่การงานและหน้าที่ที่นอกเหนือ เช่น การสร้างสัมพันธภาพในสังคม และการมีกิจกรรมในยามว่างให้พอเหมาะพอดี 3) ความสมดุลในด้านความพึงพอใจ (Satisfaction balance) คือ ความรู้สึกพึงพอใจหรือความรู้สึกทางบวกที่บุคคลได้รับจากการทำหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับงานและหน้าที่อื่นที่นอกเหนือจากภาระงาน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว

และความพึงพอใจในความสำเร็จของตนเองในระดับที่ใกล้เคียงและมีความสมดุลซึ่งกันและกัน ขณะที่ Merrill and Merrill (2003, as cited in Liosanguankunthon, 2012) กล่าวถึงองค์ประกอบของสมดุลชีวิตกับการทำงาน 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการทำงาน หมายถึง หน้าที่การงานหรืออาชีพที่ช่วยผลักดันให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ 2) ด้านครอบครัว หมายถึง การสร้างความสุขส่วนบุคคลที่นำไปสู่ความสำเร็จที่ช่วยผลักดันให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตในสังคม 3) ด้านเวลา หมายถึง การใช้เวลาในการตัดสินใจในทุกๆ อย่างของชีวิต 4) ด้านการเงิน หมายถึง การจัดสรรเงินเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต 5) ด้านสติปัญญา หมายถึง การพัฒนาสติปัญญาของตนเองเพื่อเติมเต็มชีวิตทุกด้านและทำให้เกิดความพึงพอใจ

สำหรับงานวิจัยนี้ สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน หมายถึง การจัดสรรเวลาและทรัพยากรในดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสม เกิดดุลยภาพ และปราศจากความขัดแย้งจากการใช้ชีวิต ทั้งชีวิตครอบครัวและชีวิตส่วนตัว การทำงาน และการเรียน โดยแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ สมดุลด้านเวลา สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ และสมดุลด้านการเงิน

แนวคิดทฤษฎีที่เป็นกรอบแนวคิดการวิจัยในการวิเคราะห์สมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ของ Bandura (1986) มาอธิบายสาเหตุของการมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา โดย Bandura กล่าวว่า การเรียนรู้และพฤติกรรมเป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมซึ่งต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน ซึ่งจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมดุลระหว่างงานกับชีวิต พบว่า มีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิต เช่น ปัจจัยด้านองค์การ ได้แก่ การสนับสนุนจากองค์การและหัวหน้างาน ปริมาณงาน และการควบคุมการทำงาน และปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว ภาระครอบครัว การจัดการเวลาทำงาน และความเครียดจากการทำงาน ส่วนปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อสมดุลระหว่างงานและชีวิต คือ รูปแบบของการจัดการกับปัญหา (Rotondo et al., 2003, as cited in Akakulanan, 2011) โดยจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และภาระงาน มีรายละเอียดดังนี้

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา เป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้เพื่อพยายามแก้ปัญหา โดยพิจารณาทำความเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนว่าสาเหตุของปัญหาอยู่ที่ไหน มองหาวิถีทางแก้ปัญหาต่างๆ พิจารณาถึงข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก และเลือกสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อการแก้ปัญหา โดยกลวิธีที่ใช่มุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ที่ตนเอง เช่น พิจารณาทบทวน ปรับเปลี่ยนเจตคติและความต้องการของตนเองใหม่ พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น (Lazarus & Folkman, 1984, as cited in Mansamer, 2002)

ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดควบคุมกันไป โดยลักษณะมุ่งอนาคตในช่วงต้นของปรากฏการณ์ จะเป็นความสามารถในการคาดการณ์และเห็นผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้เกิดการวางแผนปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดผลดีและป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้น ส่วนการควบคุมตนเองที่เกิดขึ้นในช่วงปลายจะเป็น ความสามารถที่จะเว้นกระทำการบางชนิด หรือสามารถที่จะกระทำการที่ต้องใช้ความอดทน ความเสียสละ มุมานะ เพื่อนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคต ดังนั้น ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองจะเป็นผู้คำนึงถึงผลในอนาคตมากกว่าผลในปัจจุบัน (Thanachanan, 2001)

บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก เป็นองค์ประกอบหนึ่งของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Big Five Personality) ของ Costa and McCrae (as cited in Goldberg, 1990) โดยบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกจะมีลักษณะที่มีการควบคุมตนเอง มีการวางแผน จัดระบบระเบียบ มีความตั้งใจแน่วแน่ สามารถควบคุมแรงกระตุ้นและเรียนรู้ที่จะจัดการกับความปรารถนาของตนเอง มีจุดมุ่งหมาย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ และวางใจได้

การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบัน (Institution) หรือเป็นหน่วย (Unit) ทางสังคมที่เล็กที่สุด ซึ่งทำหน้าที่เป็นบ้านหลอมทางบุคลิกภาพและคุณลักษณะของสมาชิกผ่านการอบรมเลี้ยงดู สั่งสอน ให้ความรู้ และการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน มีการถ่ายทอดค่านิยม ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ความเชื่อ ความศรัทธาและวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตจากสมาชิกรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในเรื่องต่างๆ ย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัวด้วยการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวจึงหมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีสมาชิกในครอบครัวคอยให้ความช่วยเหลือกันทั้งในด้านอารมณ์ และจิตใจ คอยให้การสนับสนุนจุนเจือ ให้ความรักเอาใจใส่ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ คำปรึกษา และให้การยอมรับกัน

การสนับสนุนทางสังคมจากงาน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีสมาชิกในที่ทำงานในที่นี้หมายถึง เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา คอยให้ความช่วยเหลือกันทั้งในด้านอารมณ์ และจิตใจ คอยให้การสนับสนุนจุนเจือ ให้คำปรึกษา และการยอมรับตลอดจนให้ความช่วยเหลือด้านการทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

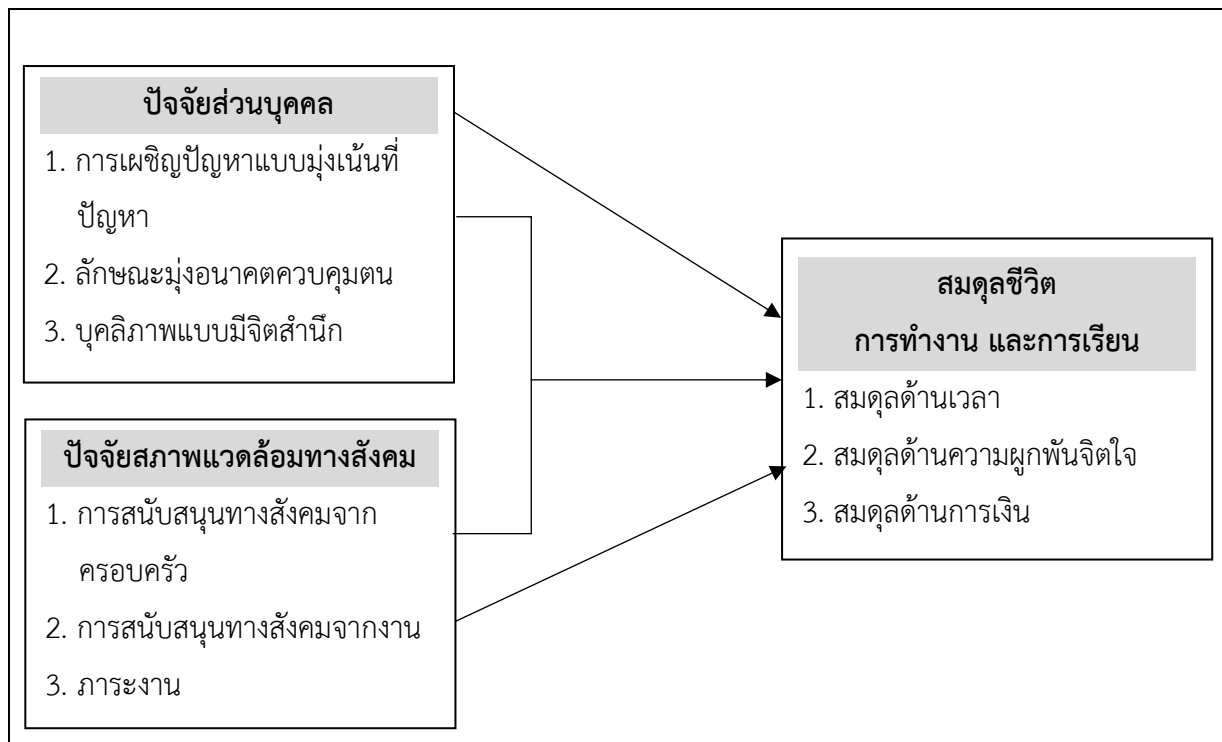
ภาระงาน แนวคิดเกี่ยวกับภาระงาน (Suwanvatin, 2016) ได้ให้ความหมายของภาระงาน หมายถึง งานที่ทำหรือรับผิดชอบในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในระยะเวลาหนึ่ง หรือจะกล่าวอีกได้ว่า ภาระงาน หมายถึง งานที่ต้องทำตามขอบเขตภารกิจ (Task) หน้าที่ (Duty) และความรับผิดชอบ (Responsibility) ที่ได้รับมอบหมายเกี่ยวกับงาน สำหรับแต่ละตำแหน่งที่จะต้องทำให้เสร็จซึ่งภาระงานแบ่งออกเป็น 1) ภาระงานที่สามารถนับได้ (Objective) เช่น จำนวนชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย และ 2) ภาระงานที่ไม่สามารถนับได้ (Subjective) เช่น งานบริการต่างๆ เป็นต้น

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ของ Bandura (1986) ที่เสนอว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อม มาเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัยสมคูลชีวิต การทำงาน และการเรียน ดังภาพประกอบ 1

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและปัจจัยด้านบุคคล สามารถทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนทั้งด้านรวมและรายด้านของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งทำงานควบคู่กับการเรียน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรไม่ทราบจำนวนประชากรของ W.G. Cochran โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 (Vanichbuncha, 2006) คิดเป็น 384 คน เพื่อความสะดวกในการประเมินผลและการวิเคราะห์ข้อมูล และป้องกันข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือผู้วิจัยจึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 400 ตัวอย่าง ซึ่งถือได้ว่าผ่านเกณฑ์ตามที่เงื่อนไขกำหนดคือไม่น้อยกว่าจำนวน 384 ตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 4 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามกลับมาทั้งหมดจำนวน 400 ฉบับ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน โดยแบ่งออกเป็น 8 ตอน ได้แก่ 1) แบบวัดปัจจัยชีวิสังคม 2) แบบวัด

สมคูลชีวิต การทำงาน และการเรียน 3) แบบวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา 4) แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต
ควบคุมตน 5) แบบวัดบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก 6) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว 7) แบบวัดการ
สนับสนุนทางสังคมจากงาน และ 8) แบบวัดภาระงาน โดยแบบวัดที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ
แบบสอบถาม และแบบวัดที่ 2-8 เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อคำถามที่มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 6 ระดับ
ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)
จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient: α) ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
(Corrected Item – total Correlation: CITC) ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดแสดงดังตาราง 1

ตาราง 1

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบวัด	กลุ่มทดลอง			กลุ่มตัวอย่างจริง		
	จำนวน ข้อ	Item-Total Correlation	Reliability	จำนวน ข้อ	Item-Total Correlation	Reliability
สมคูลชีวิต การทำงาน และ การเรียน	17	-.164-.692	.807	14	.398-.718	.901
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้น ที่ปัญหา	9	.138-.672	.804	8	.394-.752	.863
ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน	9	.206-.753	.797	9	.456-.734	.860
บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก	6	.498-.691	.818	6	.681-.820	.905
การสนับสนุนทางสังคมจาก ครอบครัว	10	.232-.608	.732	10	.238-.738	.808
การสนับสนุนทางสังคมจาก งาน	11	.704-.874	.950	11	.654-.824	.935
ภาระงาน	9	.693-.804	.935	9	.580-.737	.909

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยใช้สถิติพื้นฐานพรรณนาข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่
ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise
multiple regression analysis) เพื่อการทดสอบสมมติฐาน

จริยธรรมในการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ SWUEC/X/G-433/2563

ผลการวิจัย

1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า 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 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่นๆ ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีสัดส่วนไม่แตกต่างกันมากนัก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาในระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 74.5 โดยศึกษาในหลักสูตรนอกเวลาราชการ คิดเป็นร้อยละ 73.0 โดยทำงานเป็นลักษณะเป็นงานประจำ คิดเป็นร้อยละ 73.5 และมีตำแหน่งงานระดับปฏิบัติการ คิดเป็นร้อยละ 72.0 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ที่ 15,000-25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.5 และมีอายุงาน 1-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 49.0

2) จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) ตัวแปรอิสระ 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล 3 ตัวแปร คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก กลุ่มปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม 3 ตัวแปร คือ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และภาระงาน วิเคราะห์สมดุลงาน การทำงาน และการเรียนในด้านรวมและรายด้าน (สมดุลงานเวลา สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ และสมดุลด้านการเงิน) โดยทำการทดสอบสมมติฐานที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ผลวิเคราะห์แสดงในตาราง 2

จากตาราง 2 พบว่า ตัวทำนายในกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ตามลำดับความสำคัญของตัวแปรที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ในด้านรวม มีตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ($\beta = .235$) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ($\beta = .212$) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ($\beta = .172$) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก ($\beta = .138$) ตามลำดับ สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ในด้านรวมได้ร้อยละ 32.6 สมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลเวลา มีตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ($\beta = .275$) การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ($\beta = .185$) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ($\beta = .112$) ภาระงาน ($\beta = -.147$) และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ($\beta = .106$) ตามลำดับ สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลเวลา ได้ร้อยละ 25.6 สมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลความผูกพันจิตใจ มีตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ($\beta = .247$) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ($\beta = .265$) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ($\beta = .161$) ตามลำดับ สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลความผูกพันจิตใจ ได้ร้อยละ 25.7 สมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลการเงิน ตัวแปรที่มีความสำคัญสูงสุด คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ($\beta = .253$) การสนับสนุนทางสังคมจากงาน ($\beta = .230$) ภาระงาน ($\beta = .126$) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก ($\beta = .111$) ตามลำดับ สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงาน การทำงาน และการเรียน ด้านสมดุลการเงิน ได้ร้อยละ 22.4

ตาราง 2

ผลการทำนายสมคูลชีวิต การทำงาน และการเรียน ด้านรวมและรายด้าน โดยใช้ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นตัวทำนาย

กลุ่ม	จำนวน คน	ตัว ทำนาย สำคัญ	R ²	F	β									
							t							
สมคูลชีวิต การทำงาน และ การเรียน (ด้านรวม)	400	5,1,4,3	.326	49.179***	.235	.212	.172	.138	4.730***	4.012***	3.420**	2.600*		
สมคูลชีวิต การทำงาน และ การเรียน (สมดุลด้าน เวลา)	400	4,5,1,6,2	.256	28.448***	.275	.185	.112	-.147	.106	4.452***	3.447**	2.085*	-2.979**	2.005*
สมคูลชีวิต การทำงาน และ การเรียน (สมดุลด้าน ความผูกพันจิตใจ)	400	5, 2, 1	.257	46.993***	.247	.265	.161			5.315***	5.245***	3.058**		
สมคูลชีวิต การทำงาน และ การเรียน (สมดุลด้าน การเงิน)	400	1, 5, 6, 3	.224	29.824***	.253	.230	.126	.111		4.474***	4.780***	2.840**	1.969*	

*** 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

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐาน พบตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในด้านรวมมากที่สุด คือ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนในด้านอื่น ๆ พบตัวแปรที่เข้าสมการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในด้านรวมและรายด้าน ทั้ง 3 ด้านมี 2 ตัวแปร คือ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรที่เข้าสมการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน รายด้าน 2 ด้าน คือ สมดุลด้านเวลา และสมดุลด้านการเงิน แต่ไม่พบในด้านรวม มี 1 ตัวแปร คือตัวแปรภาระงาน

ผลดังกล่าวอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่ทำงานควบคู่กับการเรียนระดับบัณฑิตศึกษา มีภาระหน้าที่ หลายบทบาทที่ต้องรับผิดชอบ ต้องทุ่มเททั้งเรื่องชีวิตส่วนตัว การทำงาน และการเรียนไปพร้อมๆ กัน ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ความเครียด ซึ่งส่งผลต่อสมดุลชีวิต ดังนั้นการพัฒนาปัจจัยภายในตัวบุคคลให้สามารถเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา การพัฒนาบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก รวมถึงการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะจากจะเป็นการสนับสนุนจากครอบครัวหรือการสนับสนุนจากงานจะช่วยให้ นักศึกษามีสมดุลชีวิต การทำงานและการเรียนได้ โดยผลการการศึกษาเรื่องการสนับสนุนทางสังคมจากงาน สอดคล้องกับ Nuallaong (2003) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างาน และจากเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมดุลชีวิตการทำงาน กล่าวคือ ถ้าหากพนักงานได้ รับการสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างาน และจากเพื่อนร่วมงานสูงก็จะสามารถช่วยส่งเสริมให้พนักงานมีระดับสมดุลชีวิตการทำงานสูงตามไปด้วย สำหรับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา พบว่า สอดคล้องกับงาน Pongsapitch (2009) ศึกษาพฤติกรรมเผชิญปัญหาและระดับความสุขในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เปรียบเทียบความสุขในชีวิตของนักศึกษา จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเผชิญปัญหาและมีความสุขในชีวิตของนักศึกษา ผลการวิจัย พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของ Wachanathinnaphat et al. (2009) ศึกษาเรื่องความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย แบบวัดวิธีการเผชิญกับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดระดับมาก และวิธีที่ใช้เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาร้อยละ 62.1 โดยวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหามีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสอดคล้องกับงานวิจัยของ Phipatwatchara (2013) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของบุคลากรเงินเนอเรชั่นวัยกับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรทางการศึกษาในสังกัดศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน จากการศึกษาสรุปได้ว่า บุคลิกภาพของบุคลากรเงินเนอเรชั่นวัยมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรทางการศึกษาในสังกัดศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.664 เป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และบุคลิกภาพแบบประนีประนอม มีความสัมพันธ์กับความ

พึงพอใจในการทำงาน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ในระหว่าง 0.278 - 0.667 ในทุกด้านตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงปานกลาง เป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ยกเว้น บุคลิกภาพแบบหัวน้าว ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงาน ส่วนเรื่องการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thipvatee (2017) ศึกษาปัจจัยทำนายสมดุลชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ กรณีศึกษาในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พบว่า อายุ สุขภาพ วัฒนธรรมการทำงานแบบมีส่วนร่วม การสนับสนุนจากครอบครัว และจำนวนชั่วโมงการทำงาน สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพได้ร้อยละ 51.8 และ งานวิจัยของ Khemkhangpreechanon (2020) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย พบว่า ระดับปัจจัยที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าปัจจัยที่อยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับ ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมของการทำงาน ด้านความมั่นคงในการทำงาน ด้านภาระงานที่มีคุณภาพ ด้านการสนับสนุนจากองค์กร และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย พบว่า ปัจจัยองค์กรด้านการสนับสนุนจากองค์กร ด้านความมั่นคงในการทำงาน ด้านภาระงานที่มีคุณภาพ และด้านตำแหน่งหน้าที่การงาน สามารถทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรได้ร้อยละ 54.3 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) = .73

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผลการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในด้านรวมและรายด้าน มี 2 ตัวแปร ที่เข้าสู่สมการทำนายสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน ในทุกด้าน คือ การสนับสนุนทางสังคมจากงาน และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ดังนั้น การที่จะทำให้พนักงานเกิดสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนได้นั้น สถานประกอบการ ที่ทำงาน หรือหัวหน้างาน ควรสนับสนุนทางสังคมในด้านต่างๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น การรับรู้ เข้าใจ และตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึก การให้ข้อมูล ให้วัตถุดิบของ คอยให้การสนับสนุนจนเจือ ให้คำปรึกษา และการยอมรับ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือด้านการทำงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการกำหนดภาระงานอย่างเหมาะสม ส่วนสถาบันการศึกษาควรจัดให้มีการพัฒนาปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา โดยอาจจัดให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีที่ใช้ในการเผชิญปัญหา การปรับตัว และทักษะการแก้ปัญหาเพื่อให้นักศึกษาสามารถบริหารจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ จนนำไปสู่การมีสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับพัฒนาการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร โดยไม่ได้ศึกษากับนักศึกษาที่ศึกษาในกลุ่มมหาวิทยาลัยประเภทอื่นๆ เช่น กลุ่มมหาวิทยาลัยเอกชน หรือกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งต่อไป อาจมีการศึกษากับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยกลุ่มดังกล่าวนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาสมดุลชีวิต การทำงาน และการเรียนใน 3 ด้าน ได้แก่ สมดุลด้านเวลา สมดุลด้านความผูกพันจิตใจ และสมดุลด้านการเงิน แต่ในปัจจุบันที่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตไปอย่างมาก ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการศึกษาเพิ่มเติมในด้านอื่นๆ เช่น สมดุลด้านสุขภาพ เพื่อให้เป็นการศึกษาครบทุกมิติ

3. การวิจัยครั้งต่อไปอาจทำการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยอื่นๆ เช่นการวิจัยเชิงทดลอง การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยแบบผสมวิธี เพื่อค้นหานิยามของการมีสมดุลชีวิตของแต่ละบุคคลและเพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีสมดุลชีวิตในแต่ละช่วงอายุของแต่ละคน

เอกสารอ้างอิง

- Akakulan, S. (2011). Rupbæp khwāmsamphan choēng sahet khōng samadun rawāng ngān læ chīwit thī song phon tō phruttkamkān ngān thī mī prasitthiphāp khōng phanakngān rōngngān 'utsāhakam phalit chinsūan yān yon khēt phāk tawan'ōk khōng prathēt Thai [The causal relationship model of work-life balance affecting the employees' effective work behavior of the automotive part manufacturers, The Eastern Thailand]. *Warasarn Phuettikammasat*, 17(2), 85-102.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- 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.
- Jittanon, P., & Wungthanakorn, S. (2018). Somdunchīwītkhōngnaksuksāmahāwīthayālai naiphāktai. [Harmony in life of university students, southern thailand]. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 38(4), 103-113.
- Khemkhangpreechanon, S. (2020). Pat̄chai thī mī phon tō khwām samadun rawāng chīwit kap kānthamngān khōng bukkhalākōn samnakngān palat krasūang mahātthai [Factors affecting work-life balance of office of the permanent secretary for interior's staff]. *Journal for Social Sciences Research*, 11(1), 169-190.
- Liosanguankunthon, H. (2012). *Kānsuksā pat̄chai thī mī phon tō somdunchīwītkap kānthamngān kōranī suksā sathāban khumkhrōng ngœn fāk* [A study of factors affecting the work life balance Case study of the Deposit Protection Agency] [Unpublished master's thesis]. University of the Thai Chamber of Commerce.

- Mansamer, P. (2002). *Kān prap tuā konlawithī kān phachōēn panhā læ phon samrit thāngkān riān khōng naksuksā chan pī thī 1* [Adjustment, Coping Strategies, and Academic Achievement in First-Year College Students] [Unpublished master's thesis]. Chulalongkorn University.
- Nuallaong, P. (2011). *Kān sanapsanun thāng sangkhom kap samadun chīwit kānthamngān khōng phanakngān nai rōngngān 'utsāhakam chāngwat Songkhla*. [Social support and work life balance of factory workers in songkhla province] [Unpublished master's thesis]. Prince of Songkla University.
- Nubut, C. (2011). *Khwāmsomdunrawāngchīwitlækānthamngān: Kranīsuksā Rōngphayābānviparwadee*. [Work-life balance: A case study, Vibhavadi Hospital] [Unpublished master's thesis]. Thammasat University.
- Phipatwatchara, P. (2013). *Khwāmsamphan rawāng bukkhalikkaphāp khōng bukkhalākōn chēnnoērechanwāi kap khwāmphungphōchāi nai kānthamngān khōng bukkhalākōn thāngkān suksā nai sangkat suṅklāng mahāwitthayālai theknōlōyī rāt mongkhon 'Isān* [The Relationship Between Personality of Generation Y and Job Satisfaction of Staff at the Center of Rajamangala University of Technology Isan] [Unpublished master's thesis]. Rajamangala University of Technology Isan.
- Pongsapitch, C. (2009). *Khwāmsamphan rawāng phruttkam phachōēn panhā læ khwām suk nai chīwit khōng naksuksā mahāwitthayālai theknōlōyīphraçhōmklaō phranakhōnnūa* [Relationship between coping behaviors and life happiness of students at king mongkut's university of technology north Bangkok]. *The Journal of Faculty of Applied Arts*, 2(1), 21-27.
- Prabrat, S. (2018) *Khwāmsomdunkhōngchīwitlækānthamngānkhōngphanakngān Naithurakit 'utsāhakamkānphalitpraphet 'Ahānprærūpbanchūkrapōng: Kranīsuksāchapho Sām Bōrisatkhanaṭyainaiçhāngwatsongkhla* [Work-life Balance of Employees in Canned Food Processing Sectors: A Case Study of 3 Large Enterprises in Songkhla Province]. The 9th Hatyai National and International Conference (pp. 527-538). Hatyai University, Thailand.
- Saenwan, P. (2016). *Kānsuksā patchai dān suān bukkhon patchai dān kānthamngān læ patchai dān sangkhom thī mī phon tō khwām samadun rawāng chīwit læ kānthamngān khōng phanakngān nai khēt Krung Thēp Mahā Nakhōn* [A study of personal characteristics, work itself and social factors affecting the balancing of life and work of employees in Bangkok metropolitan area] [Unpublished master's thesis]. Bangkok University.

- Somkhuan, P. (2013). *Khwām samadun rawāṅg chīwīt læ k̄n̄ ṅān̄ kap prasitthiphon k̄n̄ patibat ṅān̄ khōṅg kharā̄tchakān̄ kōṅg bangkhapk̄n̄ k̄n̄ nakṅān̄ truat khon khao mūāṅg* [The Work Life Balance and Performance Effectiveness General Staff Division Officer of Immigration Bureau] [Unpublished master's thesis]. Krirk University.
- Suwanvatin, P. (2016). *Kānraprū phāra ṅān̄ læ khwām būanāi nai kānthamṅān̄ khōṅg phanakṅān̄ tōṅrap bon khruāṅgin doī mī kānsūsān̄ phāinai 'ongkōn̄ læ khwām tungkhriat nai kānthamṅān̄ pentuā prākam kap* [Perceived workload and job burnout among flight attendants: The moderating effects of organizational communication and job stress] [Unpublished master's thesis]. Thammasat University.
- Thanachanan, S. (2001). *Pat̄chāi thī mī phon tō̄ winai nai ton 'ēṅg khōṅg nisit parinyā trī Mahāwitthayālai Sīnakharinwirot* [Factors Affecting Self-Discipline of Undergraduate Students of Srinakharinwirot University] (Research report). Srinakharinwirot University.
- Thipvatee, T. (2017). *Pat̄chāi thamnāi samadun chīwīt kānthamṅān̄ khōṅg phayābān wichāchīp nai rōṅphayābān radap tatiya phūm kōranī suksā nai rōṅphayābān phūmiphloḍunyadet* [Factors predicting work-life balance of registered nurses at the tertiary hospital: a case study of Bhumibol Adulyadej hospital]. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 18(Supplement). 198-206.
- Vanichbuncha, K. (2003). *Sathiti sārāp ṅānwichāi* [Statistics for Research] (2nd ed.). Chulalongkorn Press.
- Wachanathinnaphat, P., Chiewsothorn, S., Haaychna, S. & Yamsrebua, S. (2009). *Khwāmkhriat withikān phachoēn khwāmkhriat læ phon samrit thāṅgkān rian khōṅg nakriān phayābān witthayālai phayābān kōṅgthap bok . wārasān phayābān thahān bok*, [Stress, coping strategies, and the achievement of nursing students, The Royal Thai Army Nursing College]. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 10(1), 21-34.