

นิพนธ์ต้นฉบับ

ปัจจัยจิตสังคมที่สัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิต
และการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงาน

วันรับ : 8 มีนาคม 2566
วันแก้ไข : 8 พฤษภาคม 2566
วันตอบรับ : 9 พฤษภาคม 2566

ภิญญา มัญยานนท์, วท.บ.,
วิชญญา วัฒนโธ, ค.ด.
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะและปัจจัยทางสังคมกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงาน และศึกษาความสามารถของปัจจัยจิตลักษณะและปัจจัยทางสังคมในการทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงาน

วิธีการ : การศึกษาภาคตัดขวางในผู้ใหญ่วัยทำงานที่มีอายุ 20 - 60 ปี 300 คน สุ่มตัวอย่างตามความสะดวก เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน แบบวัดการมองโลกในแง่ดี แบบวัดความหวัง แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงาน วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผล : ปัจจัยจิตสังคมทั้งหมดมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีความสัมพันธ์กับความหวังมากที่สุด ($r = .66$) รองลงมา ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ($r = .57$) และการมองโลกในแง่ดี ($r = .52$) ตัวแปรจิตสังคมสามารถร่วมกันทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานได้ร้อยละ 54.4 โดยความหวัง ($\beta = .41, p < .01$) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ($\beta = .29, p < .01$) และการมองโลกในแง่ดี ($\beta = .13, p < .05$) เป็นตัวแปรที่ทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป : พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตสังคมกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ผู้ใหญ่วัยทำงานควรได้รับการส่งเสริมความหวัง การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการมองโลกในแง่ดี เพื่อเสริมสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน

คำสำคัญ : ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน, ปัจจัยจิตสังคม, ผู้ใหญ่วัยทำงาน

ติดต่อผู้นิพนธ์ : ภิญญา มัญยานนท์; e-mail: bhinyada.m@gmail.com

Original articles

Psychosocial factors related to work-life balance in working adults

Received : 8 March 2023

Revised : 8 May 2023

Accepted : 9 May 2023

Bhinyada Monyanon, B.Sc.,

Vitanya Vanno, Ph.D.

Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

Abstract

Objective: To elucidate the relationship among psychological capital, social factors, and work-life balance and assess the ability of psychological capital and social factors to predict the work-life balance of working-age adults.

Methods: A cross-sectional study was conducted among 300 working adults aged between 20 and 60 years old selected by using convenience sampling. The work-life balance, self-efficacy perception, optimism, hope, mental resilience, family support, and social support from work were measured. Data were analyzed using the Pearson product-moment correlation and multiple regression analysis.

Results: All psychosocial factors were positively correlated with work-life balance at the statistical significance level of .01. Work-life balance had the highest correlation with hope ($r = .66$), followed by mental resilience ($r = .57$) and optimism ($r = .52$). All psychosocial variables were conjointly accounted for 54.4 percent of the variance in work-life balance, with hope ($\beta = .41, p < .01$), family support ($\beta = .29, p < .01$), and optimism ($\beta = .13, p < .05$) being significant predictors of work-life balance.

Conclusion: Psychosocial factors are related to work-life balance. Hope, optimism, and family support should be promoted to enhance work-life balance among working adults.

Keywords: psychosocial factors, working adults, work-life balance

Corresponding author: Bhinyada Monyanon; e-mail: bhinyada.m@gmail.com

ความรู้เดิม : ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน มีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการทำงาน พฤติกรรมการทำงาน คุณภาพในการทำงาน และคุณภาพชีวิต

ความรู้ใหม่ : ความหวัง การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการมองโลกในแง่ดีเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงาน

ประโยชน์ที่จะนำไปใช้ : ควรส่งเสริมความหวัง การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการมองโลกในแง่ดี เพื่อเสริมสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงาน

บทนำ

ตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการ ผู้ใหญ่วัยทำงาน คือผู้มีอายุตั้งแต่ 20 - 60 ปี โดยแบ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ภารกิจพัฒนาการของบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่ประกอบไปด้วย การมีความรับผิดชอบต่อบ้านเมืองและสังคม การช่วยเหลือลูกและรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับคู่ครอง การปรับตัวกับพ่อแม่ที่อยู่ในวัยชรา และการยึดมั่นในการปฏิบัติหน้าที่การงาน¹ หากผู้ใหญ่วัยทำงานไม่สามารถบริหารจัดการบทบาทและหน้าที่ต่าง ๆ ตามภารกิจพัฒนาการได้อย่างเหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดวิกฤตในช่วงวัย หรือที่เรียกว่า วิกฤตวัยกลางคน (midlife crisis) ซึ่งบุคคลที่อยู่ในวิกฤตนี้อาจมีความเครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไร จนกระทั่งมีความคิดและอาจลงมือทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตายในที่สุด² ดังนั้นในการประสบความสำเร็จในภารกิจพัฒนาการ ผู้ใหญ่วัยทำงานต้องมีความสมดุลในแต่ละบทบาทหน้าที่ของตนเอง โดยแบ่งเวลาในการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวเพื่อตอบสนองความต้องการสร้างความสุข รวมไปถึงพัฒนาตนเอง ความสามารถของบุคคลในการจัดการบทบาทและความต้องการด้านต่าง ๆ ของชีวิตได้เหมาะสมพอดีกัน (fit) หรือมีดุลยภาพ (equilibrium) เรียกว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (work-life balance)³ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) สมดุลด้านเวลา

หมายถึง การให้ความสำคัญในการแบ่งเวลาระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวตามความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสม 2) สมดุลด้านการมีส่วนร่วม หมายถึง ระดับความเต็มใจในการมีส่วนร่วมต่อหน้าที่การทำงานและหน้าที่อื่น ๆ ในชีวิตที่ทำให้เกิดความสุขของบุคคล และ 3) สมดุลด้านความพึงพอใจ หมายถึง ระดับความพึงพอใจหรือระดับความรู้สึกทางบวกที่ได้รับจากการทำงานหรือจากหน้าที่อื่น ๆ ในชีวิต¹⁻⁴

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน พบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยา (psychological capital: PsyCap) ซึ่งมีปัจจัยจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบย่อย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความยืดหยุ่นทางจิตใจ⁵ มีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^{6,7} และสามารถทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในกลุ่มผู้ประกอบการได้ร้อยละ 30 - 35^{8,9} นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยทางสังคม เช่น การสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงานและจากครอบครัว สามารถทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในภาคอุตสาหกรรมและแพทย์ในโรงพยาบาลของรัฐอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁰ อย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในต่างประเทศ ส่วนการศึกษาในประเทศไทยเป็นการศึกษาเฉพาะบุคลากรในหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง ยังไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะ ปัจจัยทางสังคม และความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานที่มีความหลากหลายทั้งด้านอายุและประสบการณ์การทำงานในบริบทของประเทศไทย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความยืดหยุ่นทางจิตใจ และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและจากที่ทำงาน กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงาน และ 2) ศึกษาความสามารถของปัจจัยจิตลักษณะและปัจจัยทางสังคมในการทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงาน

วิธีการ

การศึกษาแบบภาคตัดขวาง เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคมถึงมีนาคม พ.ศ. 2566 ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-445/2565 วันที่ 20 ธันวาคม 2565

กลุ่มตัวอย่าง ผู้ใหญ่วัยทำงานทั้งเพศชายและหญิง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ คือ 1) อายุ 20 - 60 ปี 2) เป็นผู้ประกอบอาชีพในหน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือเอกชน 3) สามารถอ่านและเข้าใจภาษาไทยได้ และ 4) สามารถใช้งาน Google Form บนอินเทอร์เน็ตได้ กำหนดจำนวนตัวอย่างโดยกำหนดค่า effect size เท่ากับ .08 ค่าความคลาดเคลื่อน .05 ค่า power เท่ากับ .95 และตัวแปรทำนาย 6 ตัวแปรได้จำนวนตัวอย่างขั้นต่ำ 286 คน^{11,12} เลือกกลุ่มตัวอย่างวิธีการสุ่มตามความสะดวก (convenience sampling) โดยเชิญชวนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยด้วยการกระจายข้อความผ่านโปรแกรม Line, Facebook, และ Instagram โดยมีการแนบลิงก์ Google Form และรูป QR code ก่อนเข้าสู่แบบสอบถาม มีข้อความอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อความชี้แจงผู้ตอบแบบสอบถามว่าข้อมูลทั้งหมดจะนำมาเพื่อใช้วิเคราะห์และแสดงผลในภาพรวมเท่านั้น ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลา โดยจะไม่นำข้อมูลของผู้ที่ออกจากการวิจัยมาวิเคราะห์ และมีตัวเลือกเพื่อแสดงความเข้าใจและยินยอมในการให้ข้อมูล

เครื่องมือ แบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน โดยประเมินความตรงของข้อความถามกับนิยามปฏิบัติการณ์และนำคะแนนมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item-objective congruence: IOC) เกณฑ์ที่ใช้พิจารณาคือค่า IOC ตั้งแต่ .5 ขึ้นไป¹³ จากนั้นนำข้อความที่ผ่านการคัดเลือกไปทดลองใช้กับผู้ใหญ่วัยทำงานที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์คุณภาพของข้อความถามรายข้อด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม

ข้อที่เหลือ (corrected item-total correlation) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป¹⁴ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยแบบวัดทั้งหมดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินรวมค่า (summated rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่จริงที่สุด” จนถึง “จริงที่สุด” แบบสอบถามประกอบด้วย 8 ส่วนได้แก่

1) แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ เพศ ช่วงอายุ ประสบการณ์การทำงาน และรายได้

2) แบบวัดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ใหญ่วัยทำงานที่มีสัดส่วนระหว่างชีวิตการทำงานกับชีวิตส่วนตัวอย่างเหมาะสม ประกอบด้วยการแบ่งเวลาให้เหมาะสมระหว่างเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัวเพื่อโอกาสในการบริหารจัดการเวลาของตัวเอง และเวลางานที่เป็นความรับผิดชอบอย่างสมดุลกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ และการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ สมดุลด้านเวลา สมดุลด้านการมีส่วนร่วม และสมดุลด้านความพึงพอใจ ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Greenhaus และคณะ³ จำนวน 24 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .30 - .71 และมีค่าความเชื่อมั่น .88

3) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อมั่นของผู้ใหญ่วัยทำงานในความสามารถที่ตนเองมีอยู่ในการปฏิบัติงาน ซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนของ Bandura¹⁵ จำนวน 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .45 - .74 และมีค่าความเชื่อมั่น .84

4) แบบวัดการมองโลกในแง่ดี หมายถึง ทักษะคติในทางบวกของผู้ใหญ่วัยทำงานในสถานการณ์หลากหลายจากการทำงาน โดยมีเหตุผลที่ใช้ในการอธิบายแต่ละสถานการณ์เพื่อให้สามารถจัดการและแก้ไขกับสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการมองโลกในแง่ดีของ Seligman¹⁶ จำนวน 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .35 - .74 และมีค่าความเชื่อมั่น .85

5) แบบวัดความหวัง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นพลังให้ผู้ใหญ่วัยทำงานเชื่อมั่นว่าจะบรรลุถึงสิ่งที่ดีในกาปฏิบัติงาน มีลักษณะเป็นพลวัต เปลี่ยนแปลงได้ตามเวลาและสถานการณ์ในชีวิต ทำให้ผู้ใหญ่วัยทำงานสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้ และเมื่อผู้ใหญ่วัยทำงานมีความหวังก็จะมี ความตั้งใจในการปฏิบัติงานไปสู่เป้าหมาย มีความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุเป้าหมาย และเกิดพฤติกรรมในการเผชิญอุปสรรคด้วยความอดทน ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดความหวังของ Miller¹⁷ จำนวน 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .46 - .80 และมีค่าความเชื่อมั่น .87

6) แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของผู้ใหญ่วัยทำงานที่นำมาป้องกันและปกป้องตนเองเพื่อเอาชนะและผ่านพ้นประสบการณ์ลบในชีวิตของตนเองไปได้ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ I have (ฉันมี) I am (ฉันเป็น) และ I can (ฉันสามารถ) ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg¹⁸ จำนวน 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .38 - .65 และมีค่าความเชื่อมั่น .81

7) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว หมายถึง การรับรู้ของผู้ใหญ่วัยทำงานในการได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม จากบุคคลในครอบครัว เพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่มากลุมความชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านทรัพยากร ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของนิซารีย์ นิยมสินธุ์¹⁹ จำนวน 12 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .48 - .85 และมีค่าความเชื่อมั่น .94

8) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงาน หมายถึง การรับรู้ของผู้ใหญ่วัยทำงานในการได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม จากบุคคลในที่ทำงาน เพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหา หรือ เหตุการณ์ที่มากลุมความชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านทรัพยากร ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของนิซารีย์ นิยมสินธุ์¹⁹ จำนวน 12 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .59 - .94 และมีค่าความเชื่อมั่น .95

การวิเคราะห์ข้อมูล ทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะและปัจจัยทางสังคมกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) เพื่อศึกษาความสามารถของปัจจัยจิตลักษณะและปัจจัยทางสังคมในการทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงาน

ผล

ผู้ตอบกลับข้อมูลใน Google Form ทั้งหมด 303 คน กรอกข้อมูลไม่ครบถ้วน 3 คน เหลือตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล 300 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.0 มีช่วงอายุอยู่ในเจนเนอเรชั่น Y (27 - 42 ปี) มากที่สุด ร้อยละ 46.7 รองลงมาคือเจนเนอเรชั่น X (อายุ 42 - 60 ปี) ร้อยละ 34.0 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงานน้อย (1 - 13 ปี) ร้อยละ 60.3 และมีรายได้พอใช้ ร้อยละ 53.7 ดังแสดงในตารางที่ 1

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงาน และความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ตัวแปรทุกคู่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .22 - .69 โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด ได้แก่ ความหวังและความยืดหยุ่นทางจิตใจ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจิตสังคมกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน พบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมากที่สุด ($r = .66$) รองลงมา ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ($r = .57$) และการมองโลกในแง่ดี ($r = .52$) ดังแสดงในตารางที่ 2

การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อ (variance inflation factor: VIF) เพื่อตรวจสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุ

ตารางที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง (n = 300)

	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	102	34.0
หญิง	198	66.0
ช่วงอายุ		
Gen X (เกิดก่อนปี พ.ศ. 2524)	102	34.0
Gen Y (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2524 - 2539)	140	46.7
Gen Z (เกิดหลังจากปี พ.ศ. 2539)	58	19.3
ประสบการณ์ทำงาน		
13 ปีขึ้นไป	119	39.7
1 - 13 ปี	181	60.3
รายได้		
ไม่พอใช้	70	23.3
พอใช้	161	53.7
เหลือเก็บ	69	23.0

(multicollinearity) ระหว่างตัวแปรต้น โดยเกณฑ์คือค่า VIF น้อยกว่า 5.3 แสดงว่าไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพบ¹⁴ พบว่า ตัวแปรต้นทุกตัวผ่านเกณฑ์การตรวจสอบ โดยมีค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.48 - 3.11 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบใส่ตัวแปรทำนายทั้งหมดพร้อมกัน (enter method) โดยใช้การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงานเป็นตัวแปรทำนาย พบว่า ตัวแปรทำนายทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงานในกลุ่มรวมได้ร้อยละ 54 ($R^2 = .54$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงานในกลุ่มรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ความหวัง ($\beta = .41, p < .01$) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ($\beta = .29, p < .01$) และการมองโลกในแง่ดี ($\beta = .13, p < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 3

วิจารณ์

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตสังคมกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงานพบว่า ความหวังเป็นปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์มากที่สุดกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ($r = .67$) สอดคล้องกับผลวิเคราะห์ปัจจัยทำนายที่ความหวังมีความสามารถพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสูงสุด เนื่องจากความหวังเป็นความมุ่งมั่นที่ปรารถนาจะประสบความสำเร็จโดยไม่มีความรู้สึกสิ้นหวังและยังเป็นสิ่งที่สะท้อนความพยายามของบุคคลที่จะบรรลุเป้าหมายและกำหนดแผนหรือแนวทางเพื่อบรรลุเป้าหมาย⁷ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาใกล้เคียงที่ผ่านมาที่พบว่า ความหวังสามารถร่วมทำนายความพึงพอใจในงานทางบวก และสามารถร่วมทำนายความสุขในการทำงานได้²⁰

การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายรองลงมา ซึ่งสามารถพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ยิ่งผู้ใหญ่วัยทำงานได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในระดับสูงก็ยิ่งส่งผลให้มีความสมดุล

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยจิตลักษณะและปัจจัยทางสังคมกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่ทำงาน

	1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง	2) การมองโลกในแง่ดี	3) ความหวัง	4) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	5) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	6) การสนับสนุนทางสังคมจากงาน	7) ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่ทำงาน
1.	-						
2.	.50**	-					
3.	.69**	.67**	-				
4.	.57**	.56**	.69**	-			
5.	.27**	.22*	.36**	.51**	-		
6.	.35**	.45**	.48**	.60**	.47**	-	
7.	.51**	.52**	.66**	.57**	.50**	.47**	-
M	4.90	4.65	4.80	4.93	4.68	4.67	4.50
SD	.61	.68	.74	.52	.89	.72	.63

* p < .05, ** p < .01

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่ทำงานในกลุ่มรวม

	B	SE	β	t
การรับรู้ความสามารถของตน	.07	.06	.07	1.21
การมองโลกในแง่ดี	.12	.05	.13	2.41*
ความหวัง	.35	.06	.41	5.89**
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	-.02	.08	-.02	-.23
การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	.21	.03	.29	6.0**
การสนับสนุนทางสังคมจากที่ทำงาน	.05	.05	.06	1.14
R = .74, R ² = .54**				

* p < .05, ** p < .01

หมายเหตุ : R = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ, R² = ค่าอำนาจในการพยากรณ์, B = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ, SE = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรพยากรณ์, β = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรพยากรณ์ ในรูปคะแนนมาตรฐาน

ระหว่างชีวิตและการทำงานมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาใกล้เคียงที่ผ่านมาที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเป็นตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายสมดุลชีวิตการทำงานและการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในด้านรวมได้ร้อยละ 32.6²¹ และสามารถร่วมทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้นักวิจัยกลางคนได้²²

การมองโลกในแง่ดีเป็นอีกปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการมองโลกในแง่ดี คือ การที่บุคคลมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทิศทางบวก มองว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่ได้เลวร้ายและสามารถแก้ไขได้ ทำให้สามารถปรับตัวเพื่อให้ทันต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสมและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ การมองโลกในแง่ดีจึงเป็น

ปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยบรรเทาสถานการณ์หรือ อารมณ์ความรู้สึกในทางลบที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ สอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับความพึงพอใจในงานและความสุขในการทำงาน พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในงานและความสุขในการทำงาน⁷

ผลการศึกษานี้สามารถเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงานในประเทศไทย อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ยังมีข้อจำกัดเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ทำงานราชการและรัฐวิสาหกิจ จึงอาจทำให้ข้อมูลไม่มีความหลากหลาย การศึกษาครั้งต่อไปจึงควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างสายอาชีพต่าง ๆ มากขึ้น

สรุป

พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตสังคมกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยความหวัง การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรที่ทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของผู้ใหญ่วัยทำงานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอกสารอ้างอิง

- Greenhaus JH, Collins, KM, Shaw JD. The relation between work-family balance and quality of life. *J Vocat Behav.* 2003;63(3):510-31. doi:10.1016/S0001-8791(02)00042-8.
- Hutton A. *The case for work/life balance: Closing the gap between policy and practice.* New York: Hudson Highland Group, Inc.; 2005.
- ศยามล เอกะกุลนันต์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสมดุลระหว่างงานและชีวิตของเจ้าหน้าที่ดูแลลูกค้าทางโทรศัพท์หญิง กลุ่มธุรกิจเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร [Factors affecting work-life balance of women call center agents in the information and communication technology business group]. *วารสารสุทธิปริทัศน์.* 2562;33(106):107-20.
- สุภา เข้มแข็งปรีชานนท์, ระวี สัจจโสภณ, ศุภรักษ์ อธิคมสุวรรณ. ปัจจัยที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย [Factors affecting work-life balance of office of the permanent secretary for interior's staff]. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย.* 2563;11(1):169-90.
- Luthans F, Youssef CM. *Psychological capital: developing the human competitive edge.* New York: Oxford University Press; 2007.
- Chandrani S, Himangini H. Psychological capital and work-life balance: a study on police officers. *International Journal of Management and Social Sciences Research.* 2015;4(7):93-6.
- Parray ZA, Shah TA, Islam SU. Psychological capital and employee job attitudes: the critical significance of work-life balance. *Evidence-based HRM.* 2022; ahead-of-print. doi:10.1108/EBHRM-07-2022-0160.
- Anushi KS, Priyanath HMS, Tennakoon WD. Nexus among psychological capital, worklife balance and job satisfaction of employees in apparel industry. *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanities.* 2022;2(1):85-95. doi:10.4038/sljssh.v2i1.59.
- Christy F, David A, Choudhary N, Vivekanand N, Vibha V, Maheswari M. Impact of psychological capacities on the work life balance of entrepreneurs. *Psychology and Education.* 2021;58(3):3869-75. doi:10.2139/ssrn.3897245.
- Russo M, Shteigman A, Carmeli A. Workplace and family support and work-life balance: Implications for individual psychological availability and energy at work. *J Posit Psychol.* 2016;11(2):173-88. doi:10.1080/17439760.2015.1025424.
- Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behav Res Methods.* 2007;39(2):175-91. doi:10.3758/bf03193146.

12. บุญใจ ศรีสถิตยัณรากุล. ขนาดอิทธิพล การวิเคราะห์อำนาจการคำนวณขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมโดยใช้โปรแกรม G*Power [Influence size power analysis calculation of optimal sample size using the G*Power program]. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาฯ, 2553.
13. บุญใจ ศรีสถิตยัณรากุล. ขนาดอิทธิพล การวิเคราะห์อำนาจการคำนวณขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมโดยใช้โปรแกรม G*Power [Effect size, power analysis, optimal sample size calculations using G*Power program]. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2563.
14. อรพินทร์ ชูชม. วิชา วป 502 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดทางพฤติกรรมศาสตร์ [RB 502 construction and development of measuring instruments in behavioral science]. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2545.
15. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychol Rev. 1977;84(2): 191-215. doi:10.1037//0033-295x.84.2.191.
16. Seligman MEP. Building human strength: psychology's forgotten mission. APA Monitor. 1998;29(2).
17. Miller JF. Coping with chronic illness: overcoming powerlessness. Philadelphia: F.A. Davis Company; 1983.
18. Grotberg EH. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The Hague: Bernard van Leer Foundation; 1995.
19. ณิชารีย์ นิยมสินธุ์. แรงจูงใจความรู้พัฒนาการและการสนับสนุนทางสังคมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของผู้ใหญ่ทำงาน [Motivation, developmental knowledge and social support related to elderly health care behaviors of working adults] [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2563.
20. สุมาลีณี มธรรพจน์พงศ์. ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้: ตัวแปรทำนายผลงาน ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์กร [Hope, optimism, and resilience as predictors of performance, job satisfaction, work happiness, and organizational commitment]. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ). 2552;5(3):306-18.
21. วชิรวิชญ์ แสงโรจน์กิตติคุณ, อรพินทร์ ชูชม. ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและการเรียนของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร [Personal and social environmental factors related to school work-life balance of graduate students in Bangkok]. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 2564;27(2):63-77.
22. Marcinkus W, Whelan-Berry K, Gordon J. The relationship of social support to the work-family balance and work outcomes of midlife women. Women in Management Review. 2006;22(2): 86-111. doi:10.1108/09649420710732060.

ภาคผนวก

แบบสอบถามการวิจัย