



วารสารอิเล็กทรอนิกส์  
ทางการศึกษา

OJED, Vol. 18, No. 2, 2023, Article ID: OJED-18-02-009  
Article Info: Received 21 May, 2023; Revised 30 July, 2023; Accepted 30 July, 2023

**OJED**

An Online Journal  
of Education

[www.tci-thaijo.org/index.php/OJED](http://www.tci-thaijo.org/index.php/OJED)

## ความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย Relationship between Work-Life Balance and Resilience of Early Childhood Teachers

กัณธรักษ์ วิทยอภิบาลกุล<sup>1\*</sup> ศศิลักษณ์ ขยันกิจ<sup>2</sup> และ ณฐิณี เจียรกุล<sup>3</sup>  
Karantharak Vitaya-apibalkul<sup>1\*</sup> Sasilak Khayankij<sup>2</sup> and Nathinee Jiarakul<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูปฐมวัยในโรงเรียนหน่วยฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ปีการศึกษา 2565 จำนวน 111 คน เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสอบถามความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน และแบบสอบถามพลังสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน ผลการวิจัยพบว่า ครูปฐมวัยมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $M = 4.28, S.D. = .574$ ) มีการรับรู้พลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ( $M = 3.07, S.D. = .295$ ) และความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ( $r = .321$ )

**คำสำคัญ:** ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน, พลังสุขภาพจิต, ครูปฐมวัย

<sup>1</sup> นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
Graduate Student of Early Childhood Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University.  
Email: [karantharak.v@gmail.com](mailto:karantharak.v@gmail.com)

<sup>2,3</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
Lecturer of Early Childhood Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University.  
Email: [sasilak.k@chula.ac.th](mailto:sasilak.k@chula.ac.th), [nathinee.edu@gmail.com](mailto:nathinee.edu@gmail.com)

\* Corresponding Author

## Abstract

The purposes of this research were study the relationship between work-life balance and resilience of early childhood teachers. The sample used in the research was 111 early childhood teachers in teacher vocational experience unit school, faculty of Education Yala Rajabhat University, academic year 2022. The research tools were questionnaires. The data was analyzed by frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, and the Spearman's rank correlation coefficient. The results found; early childhood teachers perceived overall work-life balance at a high level ( $M = 4.28$ ,  $S.D. = .574$ ) and perceived overall resilience as normal ( $M = 3.07$ ,  $S.D. = .295$ ), and Work-life balance had a statistically significant positive correlation with resilience at the .01 level, having a moderate correlation ( $r = .325$ ).

**Keywords:** work-life balance, resilience, early childhood teachers

## บทนำ

ครูปฐมวัยมีภารกิจการสอนและงานอื่นที่นอกเหนือจากการสอน กล่าวคือ งานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน การเตรียมการสอนและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ รวมถึงการสังเกตและดูแลเด็กแต่ละคนอย่างใกล้ชิด การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกกับเด็กเพื่อให้เกิดความไว้วางใจและความรู้สึกปลอดภัย (Maslow, 1943) นอกจากนี้ครูยังต้องจัดการงานธุรการชั้นเรียน ซึ่งเกี่ยวข้องกับเอกสาร สารสนเทศต่าง ๆ เช่น การรายงานข้อมูลนักเรียน การรายงานข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็ก การดื่มนม การเยี่ยมบ้าน การรายงานข้อมูลครู การติดต่อประสานผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้อง เห็นได้ว่าปริมาณงานของครูปฐมวัยมีมาก อีกครั้งครูถูกคาดหวังจากผู้ปกครองและสังคมในการดูแลเด็กเป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ อจิระประภา เหล็กโอก และ ในตะวัน กำหอม (2564) ที่พบว่า ครูปฐมวัยมีความกดดันและความเครียดจากความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดหาสื่อการเรียนการสอน และการจัดสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย Liu et al. (2021) กล่าวว่า ปริมาณงานของครูปฐมวัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียด และ Schaubman et al. (2011) ที่ระบุนโยบาย “การไม่ปล่อยให้เด็กคนไหนถูกทิ้งไว้ข้างหลัง (No child left behind)” ส่งผลให้ครูปฐมวัยเครียด โดย นรรัชต์ ผืนเขียว (2564) กล่าวว่า ครูต้องเผชิญกับความเครียด ต้องทำงานกับผู้เรียนที่มีพฤติกรรมแตกต่างกันและมีทักษะการเรียนรู้ไม่เท่ากัน และผลจากความเครียดในชั้นเรียนนำไปสู่ภาวะทางอารมณ์ ทำให้สมดุลร่างกายและจิตใจสูญเสียไปและส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้เรียน

ภาระงานอีกส่วนคือ ภาระงานอื่นที่นอกเหนือจากงานสอน ครูปฐมวัยมีภารกิจที่ได้แก่ งานที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา งานประกันคุณภาพการศึกษา และงานอื่น ๆ (คมชัดลึก, 2564) การประกันคุณภาพการศึกษามาร่วมกับการตรวจสอบและเกณฑ์การประเมินตามตัวชี้วัด นอกจากนี้ พบว่า การตรวจสอบและการประเมินผลการปฏิบัติงานของครูที่ต้องได้รับการประเมินเป็นระยะส่งผลให้ครูเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าและความเครียด (Berryhill et al., 2009, Wong & Li., 2010 and Liu et al., 2021)

วิชาชีพครูปฐมวัยเป็นงานหนักและทำให้ครูมีความเครียดในการทำงานได้ อย่างไรก็ตาม ทุกคนมิได้มีบทบาทและภาระงานเพียงด้านเดียว ครูปฐมวัยมีชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และสังคม โดยบทบาทในครอบครัว ทั้งการดูแลจัดการงานบ้าน ดูแลสมาชิกในครอบครัว การหารายได้จุนเจือครอบครัว รวมถึงการมีบุตรหลานในการเลี้ยงดู เป็น

ภาระความรับผิดชอบที่ก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน และการขาดความสามารถในการจัดการงานและชีวิตได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานและพลังสุขภาพจิต รวมถึงคุณภาพชีวิตของครูปฐมวัย งานวิจัยของ Barik (2017) และ Mattessich et al. (2017) กล่าวว่า สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานลดลงเมื่อมีบุตร เนื่องจากมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบในการดูแลเลี้ยงดูเด็กที่เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ ภาวรรณ ธนาเลิศสมบูรณ์ (2562) กล่าวว่า สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมักกล่าวถึงเรื่อง “เงิน” และ “เวลา” ซึ่งเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกับ “ลูก/ครอบครัว” และ “งาน”

ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-life balance: WLB) เป็นการรับรู้ พอใจ ยอมรับ และสามารถจัดการบทบาทที่ตนเกี่ยวข้องอย่างลงตัวเหมาะสม โดย Greenhaus et al. (2003) กล่าวถึงความสมดุลจะต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสมดุลด้านเวลา (Time balance) ความสมดุลด้านความผูกพันทางจิตใจ (Involvement balance) และความสมดุลด้านความพึงพอใจ (Satisfaction balance) ดังนั้น การประเมินตนเองถึงความเหมาะสมและแสดงถึงความพึงพอใจในบทบาทของตนเองที่มีต่อการทำงาน และชีวิตส่วนตัวและครอบครัวตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Brough et al., 2014; Quick & Tetrick, 2011) โดย เมธัช บัวชุม (2557) ได้ศึกษาความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครู พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้ครูขาดสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานเกิดจากวัฒนธรรมการทำงานที่เน้นปริมาณ เวลาปฏิบัติงานและหน้าที่ความรับผิดชอบในงาน ส่งผลให้ครูเกิดความเครียดและกระทบต่อผลการปฏิบัติงาน เช่น การหมดไฟ การขาดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ วิตกกังวล เก็บกด (Ali et al., 2016) ขาดความมั่นใจ มีปัญหาสุขภาพร่างกายและจิตใจ (Liu et al., 2021) ขณะที่บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานสูง ซึ่งอาจส่งผลต่อพลังสุขภาพจิตในการเผชิญกับวิกฤต ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตและการทำงาน (Sharma, 2014 อ้างถึงใน ศยามล เอกะกุลนันต์, 2562)

พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2563) ครูปฐมวัยที่มีพลังสุขภาพจิตดีจะสามารถปรับตัวภายใต้สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี มองโลกในแง่ดี ควบคุมตนเองได้และจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Bernard, 1993, 1995; Goleman, 1998) การศึกษาจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าลักษณะส่วนบุคคล เช่น แรงจูงใจ ความสามารถทางอารมณ์และสังคม และการใช้กลยุทธ์ในการจัดการปัญหา เช่น การแก้ปัญหา การตั้งเป้าหมาย การรักษาสัมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน จะช่วยให้ครูมีพลังสุขภาพจิตที่ดี (Mansfield et al., 2016) โดย Kim and Windsor (2015) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ในแง่ของการคิดเชิงบวก ความยืดหยุ่น ความรับผิดชอบ การแย่งงานกับชีวิต การรับรู้ถึงความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเปลี่ยนความสำคัญจากประสบการณ์เชิงลบไปสู่ประสบการณ์เชิงบวก ผลของความสามารถในการจัดการสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน และพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัยจะส่งผลต่อคุณภาพการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็ก

งานวิจัยต่างประเทศจำนวนหนึ่งศึกษาความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิต จากการศึกษาพบว่า ตัวแปรทั้งสองส่งผลต่อความเครียด ผลการปฏิบัติงาน และคุณภาพชีวิตและการทำงานของครู สอดคล้องกับงานวิจัยของ Min (2022) ที่พบว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิตของพยาบาล ( $r=.38$ ) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Christy et al. (2021) ที่พบว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิตของผู้ประกอบการ ( $r=.56$ ) โดย Mansfield et al. (2016) กล่าวว่า การพัฒนา

กลยุทธ์รักษาสมาคมระหว่างชีวิตและการทำงานส่งเสริมให้ครูมีพลังสุขภาพจิตที่ดี อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบการศึกษาวิจัยกับตัวอย่างครูปฐมวัยค่อนข้างน้อย

การยืนยันความคิดเชิงทฤษฎีปฐมวัยจึงต้องศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย โดยศึกษาตัวอย่างครูปฐมวัยในหน่วยฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ด้วยลักษณะบริบทพื้นที่พหุวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ มีหลายปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อสมดุระหว่างชีวิตและการทำงาน รวมถึงพลังสุขภาพจิตของครู เช่น สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ความโดดเด่นในเรื่องศาสนา ภาษา อีกทั้งคะแนนการสอบแข่งขันที่อยู่ในลำดับท้ายของประเทศ เป็นต้น ซึ่งอาจส่งผลให้ครูเกิดความเครียดและกระทบต่อมิติต่าง ๆ ในเชิงการทำงานและชีวิต

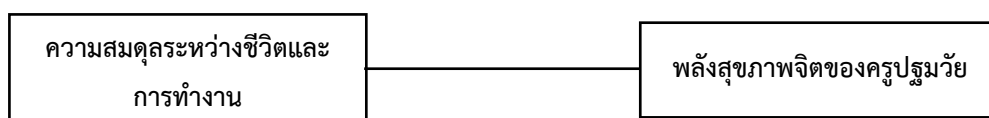
การศึกษาในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการต่อยอดการศึกษา การกำหนดแนวทางการจัดการและส่งเสริมความสมดุระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย และรวมถึงการพัฒนากระบวนการพัฒนาความสมดุระหว่างชีวิตและการทำงานและการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย เพื่อประโยชน์ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการทำงาน และคุณภาพในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความสุขและการพัฒนาที่สอดคล้องกับนโยบายชาติ

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุระหว่างชีวิตและการทำงาน ตามแนวคิดของ Greenhaus et al. (2003) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ สมดุลด้านเวลา สมดุลด้านความผูกพันทางใจ สมดุลด้านความพึงพอใจ และพลังสุขภาพจิต ที่กรมสุขภาพจิต (2563) ได้พัฒนาขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความทนทานต่อแรงกดดัน ด้านมีกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

### ภาพ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัยในโรงเรียนหน่วยฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

### วิธีการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสมดุระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิต เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

2. ประชากรและตัวอย่าง

2.1 ประชากร ได้แก่ ครูปฐมวัยในโรงเรียนหน่วยฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา มีความคล้ายคลึงกัน ประจำปีการศึกษา 2565 จาก 89 โรงเรียน จำนวน 441 คน

2.2 ตัวอย่าง คือ ครูปฐมวัยในโรงเรียนหน่วยฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 111 คน โดยใช้วิธีการสุ่มด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G\*power และใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (accidental sampling)

3. การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุงาน ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับชั้นที่สอนเด็กอนุบาล จำนวนเด็ก และตำแหน่งงาน ข้อคำถามมีลักษณะตรวจสอบรายการ (check list)

ตอนที่ 2 ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการวัดระดับการรับรู้ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัย ผู้วิจัยใช้จากแบบสอบถามของ ศยามล เอกะกุลนันต์ (2562) แบ่งเป็น 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Greenhaus et al. (2003) ได้แก่ สมดุลด้านเวลา (time balance) จำนวน 6 ข้อ ด้านความผูกพันทางใจ (involvement balance) จำนวน 6 ข้อ และด้านความพึงพอใจ (satisfaction balance) จำนวน 5 ข้อ รวมทั้งสิ้น 17 ข้อ ข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ จริงน้อยที่สุด จริงน้อย จริงปานกลาง จริงมาก และจริงมากที่สุด

ตอนที่ 3 พลังสุขภาพจิต เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการวัดระดับการรับรู้พลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย ผู้วิจัยใช้จากแบบสอบถามของกรมสุขภาพจิต (2563) แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความทนทานต่อแรงกดดัน จำนวน 10 ข้อ 2) ด้านมีกำลังใจ จำนวน 5 ข้อ และ 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค จำนวน 5 ข้อ รวมทั้งสิ้น 20 ข้อ ข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก

3.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เนื่องจากผู้วิจัยใช้ข้อคำถามตามแบบสอบถามของ ศยามล เอกะกุลนันต์ (2562) จึงนำแบบสอบถามมาทดลองใช้ (try out) ซ้ำกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่างการวิจัย ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .950 ในส่วนของแบบสอบถามพลังสุขภาพจิตเป็นแบบสอบถามมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม และดำเนินการจัดส่งหนังสือไปยังหน่วยงานต้นสังกัดของประชากร ผ่านทางกลุ่มงานหน่วยฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

4.2 การจัดทำแบบสอบถามในระบบออนไลน์และจัดส่งลิงก์และ qr code สำหรับทำแบบสอบถามไปยังประชากรผ่านระบบออนไลน์ โดยระบุระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามตั้งแต่วันที่ 18 ตุลาคม 2565 – 5 พฤศจิกายน 2565 และเมื่อได้แบบสอบถามครบตามจำนวน ผู้วิจัยจึงทำการปิดระบบ

5. การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และนำเสนอผลในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัย วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และนำเสนอผลในรูปตารางประกอบความเรียง เถลไถลแปลความหมาย ดังนี้

| เกณฑ์คะแนน  | การแปลความหมาย                    |
|-------------|-----------------------------------|
| 4.51 – 5.00 | สมดุลระหว่างงานและชีวิตมากที่สุด  |
| 3.51 – 4.50 | สมดุลระหว่างงานและชีวิตมาก        |
| 2.51 – 3.50 | สมดุลระหว่างงานและชีวิตปานกลาง    |
| 1.51 – 2.50 | สมดุลระหว่างงานและชีวิตน้อย       |
| 1.00 – 1.50 | สมดุลระหว่างงานและชีวิตน้อยที่สุด |

ตอนที่ 3 พลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอผลในรูปตารางประกอบความเรียง เกณฑ์แปลความหมาย ดังนี้

|                            | ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ | ปกติ        | สูงกว่าเกณฑ์ปกติ |
|----------------------------|------------------|-------------|------------------|
| ด้านทนต่อแรงกดดัน          | น้อยกว่า 2.70    | 2.70 – 3.40 | มากกว่า 3.41     |
| ด้านกำลังใจ                | น้อยกว่า 2.80    | 2.80 – 3.80 | มากกว่า 3.81     |
| ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค | น้อยกว่า 2.60    | 2.60 – 3.60 | มากกว่า 3.61     |
| รวม                        | น้อยกว่า 2.75    | 2.75 – 3.30 | มากกว่า 3.31     |

ตอนที่ 4 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับ พลังสุขภาพจิต วิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สเปียร์แมน (The Spearman's rank correlation coefficient) โดยใช้เกณฑ์ตัดสินค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ วรณีย์ แกมเกต (2555) ดังนี้

| ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์          | การแปลความหมาย               |
|------------------------------------|------------------------------|
| เข้าใกล้ 1.00 (ประมาณ 0.70 – 0.90) | สหสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง     |
| เข้าใกล้ 0.50 (ประมาณ 0.30 – 0.69) | สหสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง |
| เข้าใกล้ 0.00 (ต่ำกว่า 0.30 ลงมา)  | สหสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ     |

## ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 97.40) มีอายุงานมากกว่า 5 ปี (ร้อยละ 88) จบการศึกษาในระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 92.20) มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 74.10) และมีจำนวนบุตร 1 – 3 คน (ร้อยละ 63.80) ส่วนใหญ่เป็นครูประจำชั้นระดับอนุบาลปีที่ 2 และ 3 (ร้อยละ 74.20) จำนวนเด็กในชั้นเรียนระหว่าง 21 – 30 คน (ร้อยละ 63.80) และส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ (ร้อยละ 90.50)

2. ระดับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัย พบว่า ครูปฐมวัยมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $M = 4.28$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก ดังนี้ (ตารางที่ 1)

2.1 ด้านเวลา พบว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัยด้านเวลาอยู่ในระดับมาก ( $M = 3.98$ ) รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ฉันแบ่งเวลาให้กับงานและชีวิตส่วนอื่น ๆ อย่างเหมาะสม ( $M = 4.15$ ) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ฉันสามารถแบ่งเวลาไปร่วมพบปะกับสังสรรค์หรือร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ของฉันได้ ( $M = 3.66$ )

2.2 ด้านความผูกพันทางจิตใจ พบว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัยด้านความผูกพันทางจิตใจอยู่ในระดับมาก ( $M = 4.48$ ) รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตฉันมีคุณค่าสำหรับ

ฉันเสมอ ( $M = 4.65$ ) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ฉันเอาใจใส่ดูแลทั้งตัวเอง เพื่อนฝูง และครอบครัว เพราะทั้งสามส่วนล้วนเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตฉัน ( $M = 4.23$ )

2.3 ด้านความพึงพอใจ พบว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัยด้านความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ( $M = 4.41$ ) รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ทั้งงานและครอบครัวทำให้ชีวิตฉันมีความความสมบูรณ์ ( $M = 4.49$ ) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันทำเป็นสิ่งพิเศษ ( $M = 4.27$ ) รายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1

ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $S.D.$ ) และระดับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัย

( $n = 111$ )

| ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน | $M$  | $S.D.$ | ระดับ |
|----------------------------------|------|--------|-------|
| ด้านเวลา                         | 3.98 | .769   | มาก   |
| ด้านความผูกพันทางจิตใจ           | 4.48 | .544   | มาก   |
| ด้านความพึงพอใจ                  | 4.41 | .591   | มาก   |
| รวม                              | 4.28 | .574   | มาก   |

3. พลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย พบว่า ครูปฐมวัยมีพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ( $M = 3.07$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน ดังนี้ (ตารางที่ 2)

3.1 ด้านความทนต่อแรงกดดัน พบว่า พลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัยด้านความทนต่อแรงกดดันอยู่ในระดับมาก ( $M = 3.17$ ) รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น ( $M = 3.77$ ) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ เวลาทุกขใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย ( $M = 2.16$ )

3.2 ด้านกำลังใจ พบว่า พลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัยด้านกำลังใจอยู่ในระดับมาก ( $M = 2.90$ ) รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ ( $M = 3.72$ ) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น ( $M = 1.69$ )

3.3 ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค พบว่า พลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัยด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค อยู่ในระดับมาก ( $M = 3.05$ ) รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น ( $M = 3.74$ ) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานักหนาต้องรับผิดชอบ ( $M = 1.71$ ) รายละเอียดดังตาราง 2

ตาราง 2

ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $S.D.$ ) และระดับพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย

| พลังสุขภาพจิต              | $M$  | $S.D.$ | ระดับ |
|----------------------------|------|--------|-------|
| ด้านความทนต่อแรงกดดัน      | 3.17 | .358   | ปกติ  |
| ด้านกำลังใจ                | 2.90 | .364   | ปกติ  |
| ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค | 3.05 | .407   | ปกติ  |
| รวม                        | 3.07 | .295   | ปกติ  |

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิต

ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยขนาดของความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ( $r = .321$ ) หมายความว่า หากครูปฐมวัยมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานสูงก็จะมีพลังสุขภาพจิตสูงด้วยเช่นกัน เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไปกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิต พบว่า ระดับชั้นที่สอนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย อายุงานและระดับชั้นที่สอนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัย อย่างไรก็ตาม จำนวนเด็กในชั้นเรียนและตำแหน่งงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3  
ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย

|                       |       |        |       |        |         |        |         |        |        |       |     |
|-----------------------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|-----|
| เพศ (X1)              | 1.000 |        |       |        |         |        |         |        |        |       | 1.0 |
| อายุงาน (X2)          | .510  | 1.000  |       |        |         |        |         |        |        |       | .9  |
| ระดับการศึกษา (X3)    | -     | .358** | 1.000 |        |         |        |         |        |        |       | .8  |
| สถานภาพ (X4)          | .051  | .137   | .403  | 1.000  |         |        |         |        |        |       | .7  |
| จำนวนบุตร (X5)        | .393* | .126   | .303  | .568** | 1.000   |        |         |        |        |       | .6  |
| ระดับชั้นที่สอน (X6)  | .117  | .186   | .208* | .205*  | .212    | 1.000  |         |        |        |       | .5  |
| จำนวนเด็ก (X7)        | .461  | .041   | .177  | .052   | -.298** | .250** | 1.000   |        |        |       | .4  |
| ตำแหน่งงาน (X8)       | .052  | .190   | -.093 | .211   | .210    | .193   | .177    | 1.000  |        |       | .3  |
| สมดุลชีวิตและงาน (Y1) | .450  | .194*  | .551  | .527   | .089    | .639** | -.319** | -.198* | 1.000  |       | .2  |
| พลังสุขภาพจิต (Y2)    | .460  | .063   | .495  | .432   | .032    | .535*  | -.002   | -.044  | .324** | 1.000 | .1  |
|                       | X1    | X2     | X3    | X4     | X5      | X6     | X7      | X8     | Y1     | Y2    | 0   |

หมายเหตุ \*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิตของครูปฐมวัย อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้



1. ครูปฐมวัยมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ข้อมูลทั่วไปชี้ให้เห็นว่า ครูปฐมวัยส่วนใหญ่มีอายุงานมากกว่า 5 ปี (ร้อยละ 88) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mazerolle (2018) พบว่า ประสิทธิภาพการทำงานมีผลต่อความสามารถในการจัดการกับปัญหา อีกทั้งเป็นครูประจำชั้นที่เป็นตำแหน่งข้าราชการครู (ร้อยละ 90.50) จากประสบการณ์และความมั่นคงในงานทำให้ครูผูกพันและทุ่มเทในงาน และครูส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 74.10) มีบุตรจำนวน 1-3 คน (ร้อยละ 63.80) แสดงว่า ครูปฐมวัยให้ความสำคัญกับการสร้างครอบครัวเป็นไปตามขั้นพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson, 1963) และทั้งสองส่วนเป็นสิ่งเติมเต็มให้ชีวิตของครูสมบูรณ์ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นและเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน Greenhaus et al. (2003) ที่กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ประกอบด้วย ความสมดุลด้านเวลา สมดุลด้านความผูกพันทางใจ และสมดุลด้านความพึงพอใจ

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า สมดุลด้านเวลาที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด เนื่องจาก ปริมาณงานของครูปฐมวัยมีมาก งานส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ครูจึงต้องทุ่มเทเวลาในการทำงานสอน และมีเวลาดูแลตนเองและครอบครัวลดลง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Liu et al. (2021) พบว่า ปริมาณงานที่มากของครูปฐมวัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด

2. ครูปฐมวัยมีพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านอยู่ในเกณฑ์ปกติ ข้อมูลทั่วไปชี้ให้เห็นว่า ครูปฐมวัยส่วนใหญ่มีอายุงานมากกว่า 5 ปี นั้นหมายถึง การมีประสบการณ์ชีวิตทั้งในด้านการงานและส่วนตัว บทเรียนจากประสบการณ์ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาอาจส่งผลให้ครูปฐมวัยสามารถเผชิญและมองเห็นวิธีการจัดการและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย และ ภวนัย กาญจนจิรากร (2565) ที่ศึกษาพลังสุขภาพจิตของคนไทยในช่วงสถานการณ์โควิด-19 พบว่า พลังสุขภาพจิตของคนวัยทำงานกลุ่มบุคคลทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปกติ อีกทั้งข้อมูลงานวิจัยของ Wang (2021) ที่สะท้อนว่าพลังสุขภาพจิตของครูมีผลต่อการสอนและบทบาททางการศึกษา โดยครูที่สามารถรับมือกับความเครียด การมองโลกแง่ดี ภาควุมใจในตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์ จะส่งผลต่อพัฒนาการเด็กรอบด้าน

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด สอดคล้องกับประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย และ ภวนัย กาญจนจิรากร (2565) ที่พบว่า คะแนนพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจของคนวัยทำงานมีคะแนนต่ำสุดในทุกด้าน โดยกำลังใจมาจาก 2 แหล่ง ได้แก่ ตนเองและผู้อื่น ประเด็นที่น่าสนใจจากข้อคำถามคือ ครูปฐมวัยมีคะแนนกำลังใจจากตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ สอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของ Bandura (1969) ที่กล่าวถึงการคาดหวังในความสามารถและผลที่เกิดขึ้นจากความสามารถของตนเอง ดังนั้น การให้ความสำคัญกับการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจด้วยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจากภายในตนเอง (สุคนธ์จิต อุปันชัย, 2556) รวมถึงการสนับสนุนทางสังคม (อัจฉราพรรณ วงษ์น้อย และคณะ, 2564) จะเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมให้ครูปฐมวัยมีพลังสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

3. ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ สามารถอธิบายได้ว่า ครูปฐมวัยในโรงเรียนหน่วยฝึกประสบการณ์ฯ ส่วนใหญ่เป็นคนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ นับถือศาสนาอิสลาม มีวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์และมีความเคร่งครัดในหลักศาสนา ดังนั้น ข้อจำกัดบางประการ เช่น กิจกรรมทางศาสนา อาหาร ภาษา การแต่งกาย จึงทำให้คนในพื้นที่นิยมทำมาหากินในพื้นที่ นอกจากนี้การได้รับบรรจุเป็นข้าราชการครูถือเป็นความภาคภูมิใจในครอบครัวและแสดงถึงความมั่นคงในงานอาชีพ สอดคล้องกับข้อมูลทั่วไปของครูปฐมวัยที่เป็นครูประจำชั้นในตำแหน่งข้าราชการครู และส่วนใหญ่มีอายุ

งานมากกว่า 5 ปี และด้วยความรักในความเป็นครูพันธุ์แท้ รวมถึงการได้อยู่ในบ้านเกิดของตนเอง จึงส่งผลให้เกิดความผูกพันและคุ้นชินกับสภาพแวดล้อม แม้จะมีสถานการณ์ความไม่สงบเป็นเวลานาน แต่ตลอดเวลาที่ผ่านมา ภาครัฐได้สนับสนุนและจัดสรรงบประมาณต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือเยียวยา เช่น เงินเลี้ยงชีพ สอดคล้องกับ สุภา เข้มแข็งปรีชาพันธ์ และคณะ (2563) ที่กล่าวว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากองค์กร ด้านความมั่นคงในงานอาชีพ ด้านตำแหน่งหน้าที่การทำงาน ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และด้านภาระงานที่มีคุณภาพ มีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน การรับรู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่เหมาะสมจะส่งผลให้ครูพันธุ์แท้มีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานสูง (จุฑาภรณ์ หนูบุตร, 2554, ปรีชา สอน, 2557, สุวชิรา ศิริเจริญ, 2550) สอดคล้องกับ Greenhaus et al. (2003) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานประกอบด้วยสมดุลด้านเวลา สมดุลด้านความผูกพันทางใจ และสมดุลด้านความพึงพอใจ ครูจึงรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข พร้อมเผชิญและฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยพลัง “ฮึด” “ฮึด” “ฮึด” ส่งผลให้มีพลังสุขภาพจิตสูงเช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต (Mansfield et al., 2016; Christy et al., 2021; Min, 2022) ดังนั้น การส่งเสริมพลังสุขภาพจิต หรือความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานให้กับครูพันธุ์แท้ที่เหมาะสมจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ทั้งสองตัวนี้มีผลซึ่งกันและกันที่ส่งผลต่อความเครียดและผลการปฏิบัติงาน (Kose et al., 2021; Giriskan, 2021)

อย่างไรก็ตาม คณะนักวิจัยที่อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ อาจเนื่องมาจากตัวแปรต้นกลางที่ร่วมกันแสดงความสัมพันธ์และพยากรณ์ตัวแปรทั้งสอง ดังจะเห็นในงานวิจัยของ Eley et al. (2013) กล่าวว่า บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต โดยบุคลิกภาพแบบกำกับตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต ( $r=.614$ ) งานวิจัยของ ลัดดา แสนสีหา และคณะ (2561) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต และการกำกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ การมีแรงจูงใจ และความพึงพอใจในชีวิตสามารถพยากรณ์พลังสุขภาพจิต และ ศยามล เอกะกุลนันต์ (2562) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์และสามารถพยากรณ์ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน จึงอาจเป็นเหตุผลว่า เพราะเหตุใดความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิตของครูพันธุ์แท้จึงอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ

การแสดงผลข้อมูลในตารางยังแสดงให้เห็นประเด็นข้อมูลทั่วไปที่มีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิต โดยพบว่า ระดับชั้นที่สอนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานและพลังสุขภาพจิตของครูพันธุ์แท้ อธิบายได้ว่า การสอนในระดับชั้นสูงขึ้นทำให้ครูสามารถเปิดโอกาสให้เด็กได้ช่วยเหลือตนเองและเล่นตามอิสระได้มากขึ้น เพราะวุฒิภาวะและความพร้อมของพัฒนาการทุกด้านของเด็ก ซึ่งเป็นไปทฤษฎีทางวุฒิภาวะของกิเซลล์ที่กล่าวถึงความพร้อมที่เป็นไปตามวัย (Gesell, 1954 site in Carmichael, n.d.) ดังนั้น การที่เด็กเริ่มสามารถช่วยเหลือตนเอง ปฏิบัติตามคำสั่งและข้อตกลงได้ดีขึ้น ความเครียดจากการต้องกำกับและเฝ้าระวังเด็กในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างใกล้ชิดจึงลดลงและครูมีเวลาเพิ่มขึ้นในการจัดการภาระงานอื่น ๆ ภายในห้องเรียน ส่งผลให้ครูมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานและพลังสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

อายุงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูพันธุ์แท้ อธิบายได้ว่า ครูพันธุ์แท้ทำงานในพื้นที่บ้านเกิดของตนเอง ทำให้มีความพึงพอใจและผูกพันในงาน ส่งผลให้ไม่มีความคิดย้ายหรือเปลี่ยนงาน สอดคล้องกับ Greenhaus et al. (2003) ที่กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ประกอบด้วย ความสมดุลด้านเวลา สมดุลด้านความผูกพันทางใจ และสมดุลด้านความพึงพอใจ อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยบางชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่า อายุงานที่เพิ่มขึ้นมักดำเนินควบคู่ไปกับภาระงานและหน้าที่รับผิดชอบในงานและชีวิต

เพิ่มขึ้น จึงส่งผลให้ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานลดน้อยลง (Tausig & Fenwick, 2001) ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันในบริบทและสายงาน

จำนวนเด็กในชั้นเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัย อธิบายได้ว่า จำนวนเด็กในชั้นเรียนที่เพิ่มขึ้น ทำให้ครูต้องรับมือกับการจัดการ การควบคุมชั้นเรียน และการจัดการเรียนการสอน รวมถึงการดูแลงานเอกสารต่าง ๆ ของเด็กเป็นรายบุคคลที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้ครูเกิดความเหนื่อยล้าและความเครียด ดังนั้นความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานจึงลดลง

ตำแหน่งงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูปฐมวัย อธิบายได้ว่า ตำแหน่งงานที่สูงขึ้นมักมาพร้อมกับหน้าที่รับผิดชอบและภาระงานที่เพิ่มขึ้น อีกทั้งบริบทการสอนเด็กปฐมวัย ครูมักต้องใช้เวลานอกเหนือเวลางานในการเตรียมสื่อและการสอน ทำให้มีเวลากับชีวิตและครอบครัวลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Omar et. al. (2015) พบว่า ภาระงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน อีกทั้ง Fursman (2009) ที่ทำการศึกษากับผู้ปกครองที่ต้องทำงานนอกบ้านและไม่สามารถควบคุมหรือลดชั่วโมงการทำงานได้ว่าส่งผลกระทบต่อหน้าที่และสุขภาพที่ดีของชีวิตและครอบครัว

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ระดับนโยบาย กล่าวคือ การกำหนดนโยบาย มาตรการ และแนวทางในการส่งเสริมความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับพลังสุขภาพจิตให้กับครูปฐมวัยและบุคลากรภายในสถานศึกษา เช่น การจัดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมสมรรถนะการทำงานและการพัฒนาตนเองให้กับครูมีอายุงานแตกต่างกัน การจัดสวัสดิการที่เอื้อต่อการสร้างสมดุลในชีวิตและครอบครัว การกำหนดแนวทางและทิศทางที่ชัดเจน จะช่วยส่งเสริมคุณภาพและประสิทธิภาพทั้งในเชิงระบบงานและระบบการพัฒนาบุคลากร

2. ระดับบุคคล การสนับสนุนให้ครูปฐมวัยมีแนวทางการพัฒนาตนเองจากภายใน เช่น กระบวนการศึกษาตนเอง (self-study) กระบวนการใคร่ครวญตนเอง หรือการพัฒนาตนเองตามแนวทางจิตวิทยา เพื่อการรู้ เข้าใจ ยอมรับตนเองสู่การพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้ที่สนใจสามารถต่อยอดการวิจัยโดยการศึกษาเพิ่มเติมตัวแปรที่อาจมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลร่วมกันกับสองตัวแปรที่ผู้วิจัยศึกษา เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ คุณภาพชีวิตและการทำงาน ความเครียด บุคลิกภาพ แรงจูงใจ สมรรถนะทางวิชาชีพ เพื่อเข้าใจปัจจัยภายในและภายนอกที่เป็นตัวขับเคลื่อนความคิด ความรู้สึก และการกระทำของครูปฐมวัย นำไปสู่การค้นพบกุญแจสำคัญในการพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยให้มีศักยภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี พร้อมในการพัฒนาตนเองและพัฒนาเด็กปฐมวัยอันเป็นอนาคตที่มีคุณค่าของชาติ

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). สำนักวิชาการสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- นิรนาม. (2564, 12 กรกฎาคม). คมชัดลึกออนไลน์: ส่อง “ภาระงานครู” เมื่อครูไม่ได้มีหน้าที่แค่การสอนหนังสือเด็ก อย่างเดียว. คมชัดลึก. <https://www.komchadluek.net/kom-lifestyle/474002>.
- จุฑาภรณ์ หนูบุตร. (2554). *ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน กรณีศึกษา: โรงพยาบาลวิภาวดี*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นรรักษ์ ผืนเขียว. (2564, 4 พฤศจิกายน). โครงการทบทวนปัญหา: เมื่อความเครียดของครูมีผลต่อพฤติกรรมของ นักเรียน. ทบทวนปัญหา. <https://www.truelookpanya.com/education/content/85895/-teaartedu-teaart->.
- ประภาศรี ปัญญาวิชัย และภวนัย กาญจนจิรากร. (2565). การศึกษาความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient) ของประชาชนไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารวิจัยและพัฒนา ระบบสุขภาพ*, 15(1), 318-333.
- ภาวรรณ ธนาเลิศสมบูรณ์. (2562, 2 ตุลาคม). The101.World: Work-Life Balance: ทางออกของชีวิต งาน และการมีบุตร. The101.world. <https://www.the101.world/work-life-balance-seminar/>.
- เมธัช บัวชุม. (2557). *ความสมดุลระหว่างชีวิตกับงานของครู/บุคลากรทางการศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์*. วิทยาลัยเทคโนโลยีปัญญาภิวัฒน์.
- ลัดดา แสนสีหา เลอลักษณ์ แทนเกษม และ ถิรนนท์ พัวพันธ์พงศ์. (2561). ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อ ความแข็งแรงในชีวิตนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการพยาบาล และการดูแลสุขภาพ*, 36(4), 186-194.
- วรรณิ แกมเกตุ. (2555). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศยามล เอกะกุลนันต์. (2562). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสมดุลระหว่างงานและชีวิตของ เจ้าหน้าที่ดูแลลูกค้าทาง โทรศัพท์หญิง กลุ่มธุรกิจ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 33(106), 107-120.
- สุคนธ์จิต อุปันชัย. (2556). *อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถ ของตนที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภา เข้มแข็งปรีชาพันธ์, ระวี สัจจโสภณ และ ศุภรักษ์ อธิคมสุวรรณ. (2563). ปัจจัยที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิต กับการทำงานของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย*, 11(1), 169-190.
- สุวชิรา ศิริเจริญ. (2550). *ปัจจัยความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานที่ช่วยส่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิต บุคลากร ภาครัฐ กรณีศึกษา : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย*. [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ไม่ได้ตีพิมพ์]. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อจิรประภา เหล็กโอก และ ในตะวัน กำหอม. (2564). ความคาดหวังของผู้ปกครองนักเรียนที่มีต่อการจัดการศึกษา ปฐมวัย โรงเรียนบ้านขุนประเทศ สังกัดเขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 7(1), 149-162.
- อภิพร เป้งปิง. (2562). ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กในห้องเรียนอนุบาล. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 47(2), 369-384.

อัจฉราพรรณ วงษ์น้อย, พัชรินทร์ นันทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิต ปัญหาการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(2), 74-94.

## ภาษาอังกฤษ

- Ali, A., Akhter, N., Ramzan, M., & Tabassum. A. (2016). Psychological effects of excessive administrative visits on teachers' performance. *Bulletin of Education and Research*, 38(2), 1–13.
- 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.
- Bernard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44-48.
- Bernard, B. (1995). *Fostering resilience in children*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED386327.pdf>.
- Berryhill, J., Linney, J.A., & Fromewick, J. (2009). The effects of education accountability on teachers: Are policies too-stress provoking for their own good?. *International Journal of Education Policy and Leadership*, 4(5), 1–14.
- Brough, P., Timms, C., O'Driscoll, M. P., Kalliath, T., Siu, O., Sit, C., and Lo, D. (2014). Work-life balance: A longitudinal evaluation of a new measure across Australia and New Zealand workers. *The International Journal of Human Resource Management*, 25(19), 2724-2744.
- Carmichael, L. (Ed.), *Manual of child psychology*. Wiley.
- Christy, F., David, A., Choudhary, N., Kalgi, N., & Maheswari, V. V. (2021). Impact of psychological capacities on the work-life balance of entrepreneurs. *Psychology and Education*, 58(3), 3,869–3,875.
- Eley, D. S., Cloninger, C. R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., & Wilkinson, D. (2013). The relationship between resilience and personality traits in doctor: Implications for enhancing well-being. *National Library of Medicine*, 1, <http://doi.org/10.7717/peerj.216>.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). Norton.
- Fursman, L. (2009). Parent's long work hours and the impact on family life. *Social Policy Journal of New Zealand*, 35, 55-67.
- Giriskan, A. (2021). Understanding work-life balance, resilience and emotional endurance of single working mothers in the workplace: A Qualitative Study. *Journal of Management Marketing and Logistics*, 8(1), 64-75.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam.
- Greenhaus, J. H, Collins, K. M & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510–531.
- Kim, M., & Windsor, C. (2015). Resilience and work-life balance in first-line nurse manager. *Asian Nursing Research*, 9(1), 21–27. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2014.09.003>.

- Kose, S., Baykal, B., & Bayat, I. K. (2021). Mediator role of resilience in the relationship between social support and work life balance. *Australian Journal of Psychology*, 73(3), 316-325.
- Liu, H., Luo, L., & Tang, W. (2021). Kindergarten teachers' experiences of stress under a high-stake inspection regime: An exploration in the Chinese context. *International Journal of Educational Research*, 109, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101850>.
- Mansfield, C. F., Beltman, S., Broadley, T., & Weatherby-Fell, N. (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77–87.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Mattessich, S., Shea, K., & Whitaker-Worth, D. (2017). Parenting and female dermatologists' perceptions of work-life balance. *International Journal of Women's Dermatology*, 3, 127-130.
- Mazerolle, S. M. (2018). An examination of relationships among resiliency, hardiness, affectivity, and work-life balance in collegiate athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 53(8), 788-795.
- Min, D. (2022). Effects of resilience, burnout, and work-related physical pain on work-life balance of registered nurses in South Korean nursing homes: A cross-sectional study. *National Library of Medicine*, 101(30). <http://doi.org/10.1097/MD.00000000000029889>.
- Omar, M. K., Mohd, I. H. & Ariffin, M. S. (2015). Workload, Role Conflict and Work-life Balance among Employees of an Enforcement Agency in Malaysia. *International Journal of Business, Economics and Law*, 8(2), 52-57.
- Quick, J. C., & Tetrick, L. E. (2011). *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed). American Psychological Association.
- Schaubman, A., Stetson, E., & Plog, A. (2011). Reducing teacher stress by implementing collaborative problem solving in a school setting. *School Social Work Journal*, 35(2), 72–93.
- Wong, K., Lai, A. T. S., Meng, X., Lee, F. C. H., & Chan, A. H. S. (2022). *Work-life balance of secondary schools teachers in Hong Kong*, 219. [http://doi.org/10.1007/978-3-030-74602-5\\_112](http://doi.org/10.1007/978-3-030-74602-5_112).
- Wong, M. N. & Li, H. (2010). From external inspection to self-evaluation: A study of quality assurance in Hong Kong kindergartens. *Early Education and development*, 21(2), 205–233.