ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การทำหน้าที่ในครอบครัว และคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์

Work–Life Balance, Family Functioning, and Family Quality of Life Among Parents of Students at Arthouse Institute

อาทิตยา กาญจนวงศ์*
Atitaya Khanjanawong
ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน**
Theerapat Wongkumsin
เฉลิมขวัญ สิงห์วี***
Chalermkwan Singhwee
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา, ประเทศไทย
Kasetsart University Department of sychology, Thailand
E-mail: atitaya.khan@ku.th ; fsoctpw@ku.ac.th ; fsoccks@ku.ac.th

Received: May 29, 2026
Revised: July 06, 2026
Accepted: July 06, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ (๑) ศึกษาระดับความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การทำหน้าที่ในครอบครัวและคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ (๒) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (๓) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน และคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ (๔) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ในครอบครัวและคุณภาพชีวิตครอบครัว การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) ซึ่งมุ่งเน้นศึกษาความสมดุลในชีวิตกับ

---

* นางสาวอาทิตยา กาญจนวงศ์ Miss Atitaya Khanjanawong. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Master of Science Program in Community Psychology, Kasetsart University.

** รศ.ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน Assoc. Prof. Dr.Theerapat Wongkumsin. Corresponding Author (ผู้นิพนธ์บรรณกิจ) ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University.

*** ผศ.ดร.เฉลิมขวัญ สิงห์วี Asst. Prof. Dr.Chalermkwan Singhwee. ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University.

17. (292-309).indd 292 8/17/2026 1:51:12 PM

การทำงาน การทำหน้าที่ในครอบครัว และคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ จำนวน ๑๓๖ คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัยพบว่า (๑) ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การทำหน้าที่ในครอบครัว และคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ โดยรวมอยู่ในระดับสูง (๒) ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกที่เป็นภาระในครอบครัว ประเภทของครอบครัว มีคุณภาพชีวิตครอบครัวไม่แตกต่างกัน (๓) ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และ (๔) การทำหน้าที่ในครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

คำสำคัญ: ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน; การทำหน้าที่ในครอบครัว; คุณภาพชีวิตครอบครัว

Abstract

This research aimed to: (1) examine the levels of work–life balance, family functioning, and family quality of life among parents of students at Arthouse Institute; (2) compare the family quality of life of parents according to their personal characteristics; (3) investigate the relationship between work–life balance and family quality of life; and (4) examine the relationship between family functioning and family quality of life among parents of students at Arthouse Institute. This study employed a descriptive research design. The study focused on work–life balance, family functioning, and family quality of life among parents of students at Arthouse Institute. The sample consisted of 136 parents of students at Arthouse Institute, who were selected through a sampling procedure.

The findings revealed that: (1) the overall levels of work–life balance, family functioning, and family quality of life among the parents were high; (2) there were no statistically significant differences in family quality of life among parents with different genders, ages, educational levels, numbers of dependent family members, and family types; (3) work–life balance was positively correlated with family quality of life among parents of students at Arthouse Institute at the .01 level of statistical significance; and

17. (292-309).indd 293 8/17/2026 1:51:12 PM

(4) family functioning was positively correlated with family quality of life among parents of students at Arthouse Institute at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Work–Life Balance; Family Functioning; Family Quality of Life

บทนำ

ครอบครัวเป็นรากฐานแรกที่สำคัญของสังคม การที่จะให้บุคคลเติบโตและมีคุณภาพชีวิตนั้น เริ่มต้นมาจากการสร้างรากแก้วให้แข็งแรง สมาชิกของครอบครัวไม่สามารถเติบโตได้ดีและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้หากปราศจากการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว[๑] ครอบครัวเป็นเพียงหน่วยเล็ก ๆ ที่รวบรวมสมาชิกทุกคนไว้ด้วยกันให้ความรักความอบอุ่น ถ้าให้คำนิยามคำว่า ครอบครัวคืออะไร ความหมายของแต่ละครอบครัวอาจจะแตกต่างกันไปตามบริบท ในสมัยก่อนครอบครัวอาจจะหมายถึง บิดา มารดา และบุตร แต่ในยุคปัจจุบันครอบครัวอาจจะไม่ได้ หมายถึงเฉพาะ บิดา มารดา และบุตร บางคนมองว่า คำว่าครอบครัวอาจจะไม่จำเป็นต้องมีสายสัมพันธ์ทางสายเลือดเพียงอย่างเดียวอีกต่อไปยกตัวอย่าง เช่น ครอบครัวที่มีความหลากหลายทางเพศ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม มีคำถามว่า สมาชิกในครอบครัวลักษณะดังกล่าวสามารถได้รับสิทธ์ทางกฎหมายหรือไม่ ซึ่งยังไม่ได้มีคำตอบที่แน่ชัดในทางกฎหมาย[๒] องค์การสหประชาชาติ[๓] ได้เล็งเห็นความสำคัญสำหรับของครอบครัวและได้ประกาศให้ปี ค.ศ. 1994 เป็นปีสากลแห่งครอบครัว (International Year of the Family) ส่วนในประเทศไทยก็เล็งเห็นความสำคัญของครอบครัวเช่นเดียวกันและได้บรรจุอยู่ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ[๔] ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖ – ๒๕๗๐) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนและคุณภาพชีวิตของประชากรอย่างยั่งยืน โดยให้ความสำคัญกับความมั่นคงของครอบครัวและสังคม เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ปกครองนักเรียน

ในสังคมปัจจุบัน ครอบครัวยังคงเป็นหน่วยพื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ทั้งในด้านการดูแล เอาใจใส่ และการสนับสนุนทางจิตใจของสมาชิกภายในครอบครัว[๕] อย่างไร

---

[๑] ตรังคสมบัติ, อ. **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑, (ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว, ๒๕๔๔).

[๒] Gittins, D. **The Family in Question London:** (Macmillan.McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. 1982), (Family adaptation to crises. In H. I. McCubbin, A. E. Cauble, & J. M. Patterson (Eds.), *Family stress, coping, and social support* Charles C Thomas, 1993), pp.26–47.

[๓] United Nations. **International Year of the Family,** (United Nations, 1994).

[๔] สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ**, (ฉบับที่ ๑๓ พ.ศ. ๒๕๖๖ – ๒๕๗๐, ๒๕๖๕).

[๕] ตรังคสมบัติ, อ. **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑, (ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว, ๒๕๔๔).

17. (292-309).indd 294 8/17/2026 1:51:12 PM

ก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ได้ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านบทบาทหน้าที่ ความสัมพันธ์ หรือวิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลกระทบในเชิงลบต่อคุณภาพชีวิตครอบครัวโดยเฉพาะในยุคที่การทำงานมีการแข่งขันสูง บุคคลจำนวนมากต้องเผชิญกับภาระหน้าที่ ที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้เวลาในการดูแลครอบครัวลดลง ทำให้ความสามารถในการจัดสรรเวลาและบทบาทระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัวลดลง หากบุคคลสามารถรักษาสมดุลได้อย่างเหมาะสม ย่อมช่วยส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ลดความขัดแย้ง และเพิ่มคุณภาพของการใช้ชีวิตร่วมกันภายในครอบครัว ครอบครัวที่สามารถปรับตัวและมองสถานการณ์ในเชิงบวก มักมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความเข้มแข็งภายในครอบครัวได้ดีกว่า[๖] ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าครอบครัวต้องเผชิญทั้งความมั่นคงและความเปลี่ยนแปลงควบคู่กันอยู่เสมอ[๗]

คุณภาพชีวิตครอบครัว เป็นโครงสร้างเชิงครอบครัวที่สะท้อนระดับความพึงพอใจของครอบครัวต่อมิติต่าง ๆ ของชีวิตครอบครัว และระดับที่ความต้องการสำคัญของครอบครัวได้รับการตอบสนอง[๘] ครอบครัวมีการสื่อสารที่อบอุ่น เปิดกว้าง และสม่ำเสมอ จนเกิดความไว้วางใจและความเข้าใจกันในชีวิตประจำวัน เมื่อต่างฝ่ายต่างรู้สึกปลอดภัยทางใจ ก็สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รับฟังกันและร่วมกันแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ต่อจากนั้นคือการจัดบทบาทของบิดา มารดาที่แบ่งภาระดูแลเลี้ยงบุตรอย่างเหมาะสม ไม่ปล่อยให้ภาระตกอยู่กับคนใดคนหนึ่ง พร้อมทำหน้าที่เป็นแบบอย่างเรื่องความรับผิดชอบให้ลูกเห็นในกิจวัตรประจำวัน ครอบครัวจึงสามารถหล่อเลี้ยง พื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก ลดความตึงเครียด และสร้างเสริมพลังใจ ขณะเดียวกัน ครอบครัวต้องดูแลปัจจัยพื้นฐานให้พอเพียงทั้งค่าใช้จ่าย สุขภาพ ความปลอดภัย และการเดินทาง การดำเนินชีวิตประจำวันและเมื่อมีสมาชิกที่ทำบางกิจกรรมไม่ได้ เช่น ผู้สูงอายุหรือผู้มีความต้องการพิเศษ ครอบครัวควรยื่นมือช่วยเหลือเฉพาะด้านอย่างเหมาะสม เป็นกระบวนการที่ทำให้ครอบครัวให้เข้มแข็ง

---

[๖] McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. ***Family adaptation to crises*. In H. I. McCubbin, A. E. Cauble, & J. M. Patterson (Eds.),** (Family stress, coping, and social support Charles CThomas,1982), pp. 26–47.

[๗] Hill, R. **Families under stress: Adjustment to the crises of war separation and reunion.** (Greenwood Press, 1971).

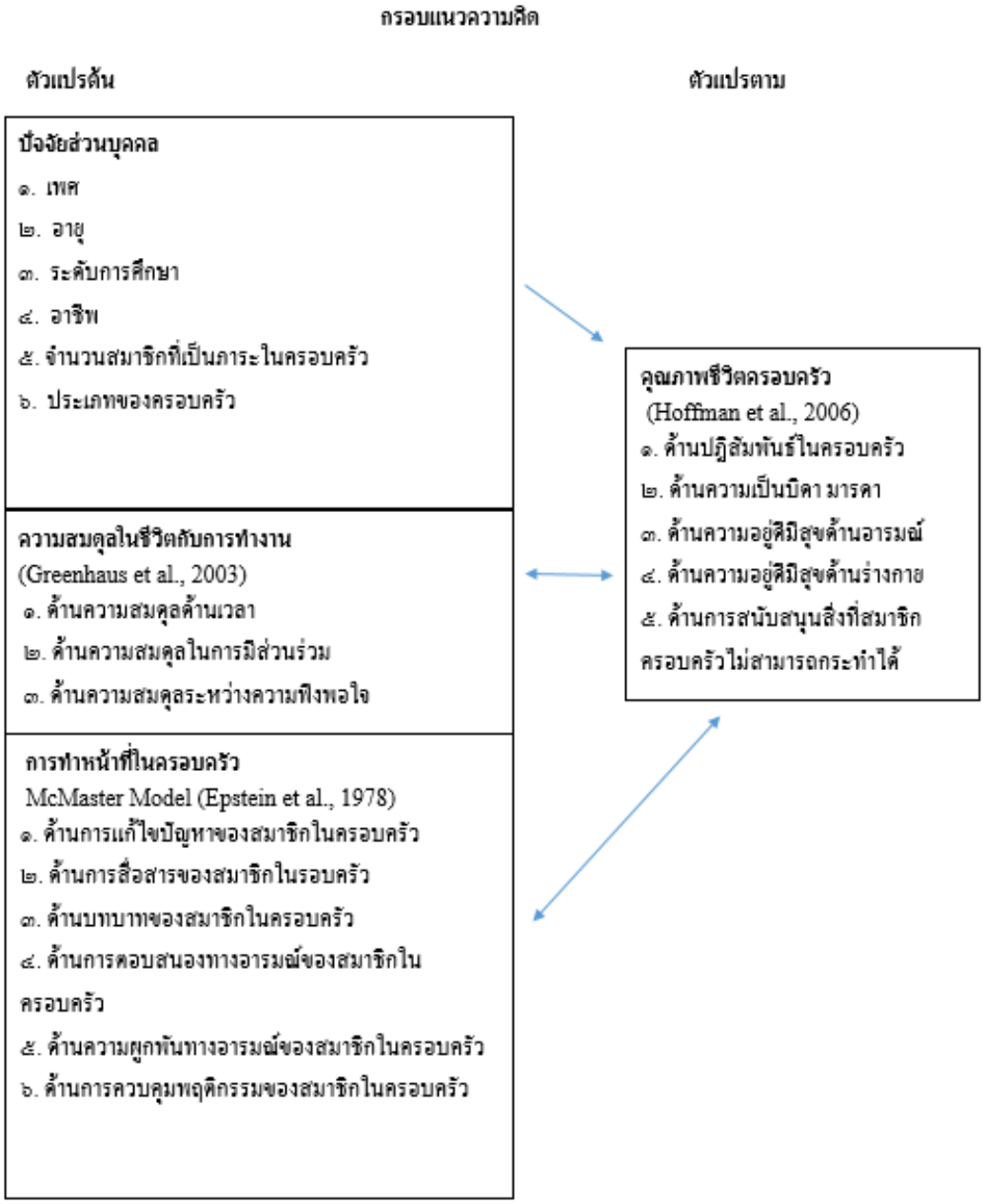
[๘] Hoffman, L., Marquis, J. G., Poston, D. J., Summers, J. A., & Turnbull, A. P. "Assessing family outcomes: Psychometric evaluation of the Beach Center Family Quality of Life Scale", **Journal of Marriage and Family,** Vol. 68 No. 4 (2006): 1069–1083.

17. (292-309).indd 295 8/17/2026 1:51:12 PM

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

๑. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน และคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์

๒. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ในครอบครัว และคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบัน อาร์ตเฮาส์



สมมติฐานวิจัย

สมมติฐานที่ ๑ ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน มีความสัมพันธ์กับมีคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์

สมมติฐานที่ ๒ การทำหน้าที่ของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับมีคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) ซึ่งมุ่งเน้นศึกษาความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การทำหน้าที่ในครอบครัว และคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ทั้งหมดมี ๒๐๕ คนสำรวจเมื่อวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๘

กลุ่มตัวอย่าง

๑. จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ จำนวน ๑๓๖ คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างของ จากการคำนวณหากลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane

๒. สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วนประชากร (Proportional Stratified Random Sampling) จำนวนผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ ๒๐๕ คน ≈ ๑๓๖ คน

๓. เมื่อได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random) โดยวิธีการจับฉลากเพื่อให้ได้รายชื่อผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้ศึกษาได้จัดสร้างแบบสอบถามขึ้นอย่างเป็นระบบเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับ ใช้ในการรวบรวมข้อมูล กำหนดประเด็นคำถามตามตัวแปรที่ได้ประมวลจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งรูปแบบคำถามประกอบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการศึกษาซึ่งลักษณะของเครื่องมือแบ่งออกเป็น ๔ ส่วน

17. (292-309).indd 297 8/17/2026 1:51:12 PM

ส่วนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีข้อคำถามแบบเลือกตอบ (Check list) และเติมข้อความที่เกี่ยวข้องกับความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถามลงในช่องว่างที่กำหนดให้ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ จำนวนสมาชิกที่เป็นภาระในครอบครัว ประเภทของครอบครัว

ส่วนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการคุณภาพชีวิตครอบครัว ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดของ Hoffman et al. (2006) ประกอบด้วย ๕ ด้านได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความเป็นบิดามารดา ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านอารมณ์ ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านร่างกาย และด้านการสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกครอบครัวไม่สามารถกระทำได้ คำถามของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน ๔๕ ข้อ

ส่วนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดของ Greenhaus et al. (2003) ประกอบด้วย ๓ ด้านได้แก่ ด้านความสมดุลด้านเวลา ด้านความสมดุลในการมีส่วนร่วม และด้านความสมดุลระหว่างความพึงพอใจ คำถามแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน ๒๗ ข้อ

ส่วนที่ ๔ แบบสอบถามเกี่ยวกับการทำหน้าที่ในครอบครัว ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดของ McMaster Model Epstein et al. ประกอบด้วย ๖ ด้าน ได้แก่ ด้านการแก้ไขปัญหาของสมาชิกในครอบครัว ด้านการสื่อสารของสมาชิกในครอบครัว ด้านบทบาทของสมาชิกในครอบครัว ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว ด้านความผูกพันทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว และการควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว คำถามของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน ๕๔ ข้อ

เกณฑ์การประเมินคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ ใช้สูตรช่วงความกว้างของข้อมูลในแต่ละชั้นเท่ากับ

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับชั้น}}$$

$$= \frac{๕ - ๑}{๓}$$

$$= ๑.๓๓$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอัตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกเป็นเกณฑ์แบ่งระดับคุณภาพชีวิตครอบครัวได้ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
๑.๐๐ – ๒.๓๓	คุณภาพชีวิตครอบครัวระดับต่ำ
๒.๓๔ – ๓.๖๖	คุณภาพชีวิตครอบครัวระดับปานกลาง
๓.๖๗ – ๕.๐๐	คุณภาพชีวิตครอบครัวระดับสูง

ข้อคำถาม แบ่งออกเป็นระดับความคิดเห็นและมีค่าคะแนนแต่ละระดับ ดังนี้

ระดับความเห็น	คะแนน
เป็นจริงน้อยที่สุด	๑
เป็นจริงน้อย	๒
เป็นจริงปานกลาง	๓
เป็นจริงมาก	๔
เป็นจริงมากที่สุด	๕

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. ผู้วิจัยดำเนินการ ขอรับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ได้รับการรับรองโดยมีหนังสือรับรองเลขที่ COE No. COE68/142

๒. ทำหนังสือขออนุญาตในการดำเนินการเก็บข้อมูลจากโครงการวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้บริหาร สถาบันอาร์ตเฮาส์

๓. เข้าเก็บข้อมูลแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนจำนวนที่คำนวณได้ โดยชี้แจงถึงขั้นตอนและรายละเอียดในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

๔. เก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ได้รับการตอบรับเรียบร้อยแล้ว พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

๕. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมแบบสอบถามพร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลทั้งหมดแล้ว นำข้อมูลที่ได้มาบันทึกลงรหัสแล้วนำไปวิเคราะห์และประมวลผลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์

17. (292-309).indd 299 8/17/2026 1:51:12 PM

๑. การวิเคราะห์เพื่อบรรยายลักษณะของข้อมูล ได้แก่

๑.๑ ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

๑.๒ ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้แปลความของข้อมูลต่าง ๆ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการกระจายของข้อมูล

๒. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ใช้ในการหาคุณภาพชีวิตครอบครัว ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การทำหน้าที่ในครอบครัว การกำหนดสมมุติฐานการวิจัยครั้งนี้

กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ ระดับ .๐๑

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การทำหน้าที่ในครอบครัว และคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ ผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับดังนี้

การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ จำนวน ๑๓๖ คน โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ(Percentage) แสดงในตาราง ดังนี้

จากตารางที่ ๑ เพศ พบว่า ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง จำนวน ๑๐๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๑๕ ส่วนผู้ชาย จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๘๕

อายุ พบว่า ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๕๑ - ๕๕ ปี จำนวน ๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐๓ รองลงมา มีอายุอยู่ระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๔๗ มีอายุอยู่ระหว่าง ๕๖ – ๖๐ ปี จำนวน ๓๒ คนคิดเป็นร้อยละ ๒๓.๕๓ และน้อยที่สุดอยู่ที่ช่วงอายุ ๓๑ – ๔๐ ปี จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๙๗

ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ที่ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่าจำนวน ๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๗๖ และรองลงมา มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน ๕๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๒๔

จำนวนสมาชิกที่เป็นภาระในครอบครัวผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดย ส่วนใหญ่ที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว ๑ คน มีจำนวนสูงสุดอยู่ที่ ๘๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๐๓ รองลงมา จำนวนสมาชิกที่เป็นภาระในครอบครัว ๒ คนขึ้นไป มีจำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๙๗ ตามลำดับ

17. (292-309).indd 300 8/17/2026 1:51:12 PM

ประเภทของครอบครัวพบว่า ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว (บิดา มารดา และบุตร) มีจำนวน ๙๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๓๒ รองลงมาเป็นครอบครัวขยาย (รวมญาติอื่น ๆ) มีจำนวน ๓๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๖๘

ตารางที่ ๑ แสดงจำนวนและร้อยละ (Percentage) ของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n=๑๓๖)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๒๗	๑๙.๘๕
หญิง	๑๐๙	๘๐.๑๕
อายุ		
๓๑-๔๐ ปี	๑๙	๑๓.๙๗
๔๑-๕๐ ปี	๓๖	๒๖.๔๗
๕๑-๕๕ ปี	๔๙	๓๖.๐๓
๕๖-๖๐ ปี	๓๒	๒๓.๕๓
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	๘๔	๖๑.๗๖
สูงกว่าปริญญาตรี	๕๒	๓๘.๒๔
อาชีพ		
พนักงานบริษัทเอกชน	๖๗	๔๙.๒๖
เจ้าของธุรกิจ/อาชีพอิสระ	๕๑	๓๗.๕๐
พนักงานราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๑๘	๑๓.๒๔
จำนวนสมาชิกที่เป็นภาระในครอบครัว		
๑ คน	๘๓	๖๑.๐๓
๒ คนขึ้นไป	๕๓	๓๘.๙๗
ประเภทของครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยว (บิดา มารดา และบุตร)	๙๗	๗๑.๓๒
ครอบครัวขยาย (รวมญาติอื่น ๆ)	๓๙	๒๘.๖๘

จากตารางที่ ๒ พบว่า ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = ๔.๐๖) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีความเห็นสูงที่สุดมีด้วยกัน ๒ ด้าน คือ ด้านความสมดุลด้านเวลา และด้านความสมดุลในการมีส่วนร่วม ($\overline{X}$ = ๔.๐๙) รองลงมาด้านความสมดุลระหว่างความพึงพอใจ ($\overline{X}$ = ๔.๐๐) ตามลำดับ

ตารางที่ ๒ จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความสมดุลในชีวิตกับการทำงานของผู้ปกครองนักเรียน

(n=๑๓๖)

ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านความสมดุลด้านเวลา	๔.๐๙	.๕๔	สูง
ด้านความสมดุลในการมีส่วนร่วม	๔.๐๙	.๔๗	สูง
ด้านความสมดุลระหว่างความพึงพอใจ	๔.๐๐	.๕๘	สูง
รวม	๔.๐๖	.๔๕	สูง

จากตารางที่ ๓ พบว่า ด้านการทำหน้าที่ในครอบครัวผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = ๔.๑๑) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีความเห็นสูงที่สุดคือ ด้านความผูกพันทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว ($\overline{X}$ = ๔.๒๘) ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว ($\overline{X}$ = ๔.๒๐) ด้านบทบาทของสมาชิกในครอบครัว ($\overline{X}$ = ๔.๑๔) ด้านการสื่อสารของสมาชิกในครอบครัว ($\overline{X}$ = ๔.๐๙) ด้านการควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว ($\overline{X}$ = ๔.๐๖) ด้านการแก้ไขปัญหาของสมาชิกในครอบครัว ($\overline{X}$ = ๓.๘๘) ตามลำดับ

ตารางที่ ๓ จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของการทำหน้าที่ในครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน

(n =๑๓๖)

การทำหน้าที่ในครอบครัว	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการแก้ไขปัญหาของสมาชิกในครอบครัว	๓.๘๘	.๕๙	สูง
ด้านการสื่อสารของสมาชิกในครอบครัว	๔.๐๙	.๖๕	สูง
ด้านบทบาทของสมาชิกในครอบครัว	๔.๑๔	.๖๑	สูง
ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว	๔.๒๐	.๖๐	สูง
ด้านความผูกพันทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว	๔.๒๘	.๕๖	สูง
ด้านการควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว	๔.๐๖	.๖๙	สูง
รวม	๔.๑๑	.๕๕	สูง

จากตารางที่ ๔ พบว่า ด้านคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{}$ = ๔.๐๓) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านความเป็นบิดา มารดา ($\overline{X}$ = ๔.๒๖) ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ($\overline{X}$ = ๔.๐๗) ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านอารมณ์ ($\overline{X}$ = ๔.๐๒) ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านร่างกายในครอบครัว ($\overline{X}$ = ๓.๙๑) ด้านการสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถกระทำได้ ($\overline{X}$ = ๓.๘๙)

17. (292-309).indd 302 8/17/2026 1:51:12 PM

ตารางที่ ๔ จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน

(n =๑๓๖)

คุณภาพชีวิตครอบครัว	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว	๔.๐๗	.๖๓	สูง
ด้านความเป็นบิดา มารดา	๔.๒๖	.๔๔	สูง
ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านอารมณ์	๔.๐๒	.๕๙	สูง
ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านร่างกาย	๓.๙๑	.๕๖	สูง
ด้านการสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถกระทำได้	๓.๘๙	.๕๘	สูง
รวม	๔.๐๓	.๔๖	สูง

จากตารางที่ ๕ ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่าความสมดุลในชีวิตกับการทำงานโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตครอบครัว ได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความเป็น บิดา มารดา ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านอารมณ์ ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านร่างกาย และด้านการสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถกระทำได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ที่มีระดับความสมดุลในชีวิตกับการทำงานสูง จะมีระดับคุณภาพชีวิตครอบครัวในทุกด้านสูงขึ้นตามไปด้วย

ตารางที่ ๕ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลในชีวิตกับการทำงานคุณภาพชีวิตครอบครัว

	คุณภาพชีวิตของครอบครัว											
ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน	ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว		ด้านความเป็นบิดามารดา		ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านอารมณ์		ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านร่างกาย		ด้านการสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถกระทำได้		โดยรวม	
	r	P	r	P	r	P	r	P	r	P	r	P
ด้านความสมดุลด้านเวลา	.๔๕๑**	.๐๐๐	.๓๓๒**	.๐๐๐	.๔๔๖**	.๐๐๐	.๔๒๘**	.๐๐๐	.๔๙๓**	.๐๐๐	.๕๑๘**	.๐๐๐
ด้านความสมดุลในการมีส่วนร่วม	.๓๒๗**	.๐๐๐	.๓๐๕**	.๐๐๐	.๓๙๘**	.๐๐๐	.๔๐๔**	.๐๐๐	.๕๒๐**	.๐๐๐	.๔๖๗**	.๐๐๐

ด้านความสมดุลระหว่างความพึงพอใจ	.๒๙๙**.๐๐๐	.๓๐๐**.๐๐๐	๓๔๕**.๐๐๐	.๓๑๙**.๐๐๐	.๔๗๕**.๐๐๐	.๔๑๓**.๐๐๐
ความสมดุลในชีวิตกับการทำงานโดยรวม	.๔๒๖**.๐๐๐	.๓๗๑**.๐๐๐	.๔๖๙**.๐๐๐	.๔๕๒**.๐๐๐	๕๘๗.**.๐๐๐	.๕๕๒**.๐๐๐

**หมายถึง มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑

จากตารางที่ ๖ ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่าการทำหน้าที่ในครอบครัวโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตครอบครัว ได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความเป็นบิดา มารดา ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านอารมณ์ ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านร่างกาย และด้านการสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถกระทำได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ ผู้ปกครองนักเรียนที่มีระดับการทำหน้าที่ในครอบครัวสูงจะมีระดับคุณภาพชีวิตครอบครัวในทุกด้านสูงขึ้นตามไปด้วย

ตารางที่ ๖ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตครอบครัว

	คุณภาพชีวิตของครอบครัว											
คุณภาพชีวิตครอบครัว ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน	ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว		ด้านความเป็นบิดามารดา		ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านอารมณ์		ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านร่างกาย		ด้านการสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวไม่ สามารถกระทำได้		โดยรวม	
	r	P	r	P	r	P	r	P	r	P	r	P
ด้านการแก้ไขปัญหาของสมาชิกในครอบครัว	.๕๙๗**.๐๐๐		.๓๘๖**.๐๐๐		.๖๖๓**.๐๐๐		.๕๘๓**.๐๐๐		.๖๓๐**.๐๐๐		.๖๙๕**.๐๐๐	
ด้านการสื่อสารของสมาชิกในครอบครัว	.๗๗๒**.๐๐๐		.๔๗๘**.๐๐๐		.๗๕๔**.๐๐๐		.๕๕๐**.๐๐๐		.๖๕๙**.๐๐๐		.๗๗๘**.๐๐๐	
ด้านบทบาทของสมาชิกในครอบครัว	.๗๔๑**.๐๐๐		.๔๙๔**.๐๐๐		.๖๙๕**.๐๐๐		.๕๕๕**.๐๐๐		.๗๒๔**.๐๐๐		.๗๗๕**.๐๐๐	

ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว	.๗๘๓**.๐๐๐	.๔๗๐**.๐๐๐	.๗๕๙**.๐๐๐	.๕๕๕**.๐๐๐	๖๘๑.**.๐๐๐	.๗๘๖**.๐๐๐
ด้านความผูกพันทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว	.๗๓๔**.๐๐๐	.๕๒๖*.๐๐๐	.๗๐๔**.๐๐๐	.๕๑๐**.๐๐๐	.๖๕๕**.๐๐๐	.๗๕๒**.๐๐๐
ด้านการควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว	.๖๙๗**.๐๐๐	.๖๒๖**.๐๐๐	.๗๖๗**.๐๐๐	.๖๕๒**.๐๐๐	.๗๕๐**.๐๐๐	.๘๓๖**.๐๐๐
การทำหน้าที่ในครอบครัวโดยรวม	.๘๐๘**.๐๐๐	.๕๖๐**.๐๐๐	.๘๑๓**.๐๐๐	๖๓๙**.๐๐๐	๗๖๘.**.๐๐๐	.๘๖๕**.๐๐๐

**หมายถึง มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ ๑ ความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า ความสมดุลในชีวิตกับการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตครอบครัวโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองนักเรียนสามารถแบ่งเวลาให้กับการทำงานและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม โดยในแต่ละวันหลังเลิกงาน ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ มีเวลาให้กับครอบครัวอย่างเพียงพอ และไม่ปล่อยให้ภาระงานรบกวนเวลาที่ตั้งใจใช้ร่วมกับครอบครัวนอกจากนี้ ในช่วงวันหยุดผู้ปกครองสามารถใช้เวลาพักผ่อนร่วมกับครอบครัวเป็นหลัก และในกรณีที่มีภาระงานมาก ผู้ปกครองนักเรียนยังสามารถปรับตารางเวลาให้เหมาะสมกับเวลาของครอบครัว รวมถึงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านการทำงาน และจัดสรรเวลาเพื่อชดเชยให้กับครอบครัวหลังจากต้องเข้าร่วมกิจกรรมขององค์กร เมื่อผู้ปกครองนักเรียนมีความสุขกับการทำงานและสามารถบริหารจัดการเวลาได้อย่างสมดุล จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตครอบครัวดีขึ้นในหลายด้าน ได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความเป็นบิดา มารดา ด้านความอยู่ดีมีสุขทางอารมณ์ ด้านการกินดีอยู่ดีและสุขภาพร่างกาย ตลอดจนด้านการสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวในสิ่งที่สมาชิกไม่สามารถกระทำได้ด้วยตนเองผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ (Greenhaus, Collins and Shaw ๒๐๐๓)[๙] ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลระหว่างการทำงาน

[๙] Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. “The relation between work–family balance and quality of life”, **Journal of Vocational Behavior,** Vol. 63 No 3 (2003) : 510–531 ; Carlson, D. S., Kacmar, K. M., Wayne, J. H., & Grzywacz, J. G., 2006.

และครอบครัวกับคุณภาพชีวิต โดยศึกษาผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีที่เป็นสมาชิกของ American Institute of Certified Public Accountants ผลการทดสอบสมมติฐานศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลระหว่างการทำงานและครอบครัวกับคุณภาพชีวิต โดยศึกษาผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

สมมติฐานที่ ๒ การทำหน้าที่ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบัน อาร์ตเฮาส์ ผลการวิจัยพบว่า การทำหน้าที่ของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตครอบครัวโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเมื่อเกิดปัญหาสมาชิกครอบครัวร่วมกันแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สมาชิกทุกคนร่วมกันเรียนรู้ความขัดแย้งที่ผ่านมาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเดิม ครอบครัวสามารถแบ่งหน้าที่ชัดเจน ครอบครัวมีช่องทางการสื่อสารที่สามารถติดต่อสื่อสารได้ตลอดเวลา สมาชิกสามารถพูดเปิดใจได้อย่างตรงไปตรงมาและมีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิดเมื่อเกิดปัญหาสมาชิกได้ปรับตัวและแก้ไขพฤติกรรมก่อนมีมาตรการลงโทษ และครอบครัวยังมีกฎระเบียบที่ทุกคนปฏิบัติร่วมกัน จึงส่งผลให้ครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตร่วมกันได้อย่างราบรื่น ช่วยส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตครอบครัวโดยรวมดีขึ้น ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษา ฐิติรัตน์ คล่องดี[๑๐] ศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวในครอบครัวหย่าร้างด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยใช้ทฤษฎีเป็นฐาน ผลการทดสอบสมมติฐาน การทำหน้าที่ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

อภิปรายผลการวิจัย

ความสมดุลในชีวิตกับการทำงานโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตครอบครัว ได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความเป็น บิดา มารดาด้านความอยู่ดีมีสุขด้านอารมณ์ ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านร่างกาย และด้านการสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถกระทำได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ผู้ปกครองนักเรียน สถาบัน อาร์ตเฮาส์ที่มีระดับความสมดุลในชีวิตกับการทำงานสูง จะมีระดับคุณภาพชีวิตครอบครัวในทุกด้านสูงขึ้นตามไปด้วย

การทำหน้าที่ในครอบครัวโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตครอบครัว ได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความเป็นบิดา มารดา ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านอารมณ์ ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านร่างกาย และด้านการสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถกระทำได้ อย่างมีนัยสำคัญ

---

[๑๐] ฐิติรัตน์ คล่องดี,"การพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวในครอบครัวหย่าร้างด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยใช้ทฤษฎีเป็นฐาน", **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต,** (สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, (มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๖๐).

17. (292-309).indd 306 8/17/2026 1:51:12 PM

ทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ ผู้ปกครองนักเรียนที่มีระดับการทำหน้าที่ในครอบครัวสูง จะมีระดับคุณภาพชีวิตครอบครัวในทุกด้านสูงขึ้นตามไปด้วย

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ความสมดุลในชีวิตกับการทำงานโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สะท้อนให้เห็นว่า ผู้ปกครองนักเรียนที่สามารถบริหารจัดการบทบาทระหว่างงานและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ย่อมมีคุณภาพชีวิตครอบครัวที่ดีขึ้นเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านความสมดุลด้านเวลา ด้านความสมดุลในการมีส่วนร่วม และด้านความสมดุลด้านความพึงพอใจ พบว่าทั้งสามด้านมีความเชื่อมโยงและส่งเสริมกัน กล่าวคือ การจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสมระหว่างงานและครอบครัว ช่วยให้ผู้ปกครองนักเรียนสามารถใช้เวลากับครอบครัวได้อย่างเพียงพอ ขณะที่การมีส่วนร่วมทั้งในบทบาทการทำงานและบทบาทในครอบครัวอย่างสมดุลส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าและความรับผิดชอบต่อทั้งสองด้าน และเมื่อบุคคลมีความพึงพอใจต่อทั้งงานและชีวิตครอบครัว ย่อมส่งผลให้เกิดความสุขโดยรวม ลดความตึงเครียด และส่งเสริมบรรยากาศที่ดีภายในที่ดี ดังนั้น สถาบันอาร์ตเฮ้าส์ ควรส่งเสริมแนวทางที่ช่วยให้ผู้ปกครองนักเรียนสามารถสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานได้อย่างเหมาะสม เช่น การจัดกิจกรรมครอบครัว การให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหารเวลา การจัดการความเครียด และการสร้างสมดุลระหว่างบทบาทการทำงานกับบทบาทในครอบครัว รวมถึงการส่งเสริมกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองนักเรียนและบุตรได้ใช้เวลาร่วมกัน เพื่อช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว พัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น

การทำหน้าที่ในครอบครัวโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียน สถาบันอาร์ตเฮาส์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สะท้อนให้เห็นว่า ครอบครัวที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมในทุกด้าน ย่อมส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง ๖ ด้าน ได้แก่ ด้านการแก้ไขปัญหา ด้านการสื่อสาร ด้านบทบาท ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ ด้านความผูกพันทางอารมณ์ และด้านการควบคุมพฤติกรรม พบว่าแต่ละด้านมีความเชื่อมโยงและเกื้อหนุนกันอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ การแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพช่วยลดความตึงเครียดภายในครอบครัว ขณะที่การสื่อสารที่ดีเอื้อต่อความเข้าใจและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิก การกำหนดบทบาทที่ชัดเจนช่วยให้สมาชิกปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ส่วนการตอบสนองทางอารมณ์และความผูกพันทางอารมณ์ช่วยเสริมสร้างความรัก ความใกล้ชิด และความมั่นคงทางจิตใจ ในขณะที่การควบคุมพฤติกรรมที่เหมาะสมช่วยสร้างระเบียบและความสมดุลในการดำเนินชีวิตร่วมกัน สถาบัน

17. (292-309).indd 307 8/17/2026 1:51:13 PM

อาร์ตเฮ้าส์ ควรส่งเสริมกิจกรรมหรือโครงการที่ช่วยพัฒนาการทำหน้าที่ในครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียนในทุกด้าน เช่น การอบรมทักษะการสื่อสารภายในครอบครัว การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวอย่างเหมาะสม รวมถึงการส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์และการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิก เพื่อช่วยให้ครอบครัวสามารถปรับตัวและเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตครอบครัวที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑. เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนและพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตครอบครัวในระดับหน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง

๒. เป็นแนวทางและองค์ความรู้สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตครอบครัว และการพัฒนาครอบครัวในเชิงป้องกันและเสริมสร้าง

๒. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อจำกัดด้านเวลาในการดูแลบุตรและระดับความเครียดของผู้ปกครองกับคุณภาพชีวิตครอบครัว

๒. ควรศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางเศรษฐกิจที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกสถานศึกษาของผู้ปกครองนักเรียน

๓. ควรศึกษาปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยทางสังคม และการใช้สื่อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของเด็ก

บรรณานุกรม

ฐิติรัตน์ คล่องดี. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวในครอบครัวหย่าร้างด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยใช้ทฤษฎีเป็นฐาน”. **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต** สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๖๐.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ** (ฉบับที่ ๑๓) พ.ศ. ๒๕๖๖–๒๕๗๐, ๒๕๖๕.

ตรังคสมบัติ, อ. **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑. ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว, ๒๕๔๔.

Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Levin, S.. “The McMaster model of family functioning”. **Journal of Marital and Family Therapy**, Vol 4 No.4 (1978) : 19–31.

17. (292-309).indd 308 8/17/2026 1:51:13 PM

Hill, R. **Families under stress: Adjustment to the crises of war separation and reunion.** Greenwood Press, 1971.

Hoffman, L., Marquis, J. G., Poston, D. J., Summers, J. A., & Turnbull, A. P. "Assessing family outcomes: Psychometric evaluation of the Beach Center Family Quality of Life Scale"**. Journal of Marriage and Family** Vol. 68 No.4 *(*2006*) :* 1069–1083.

Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). "The relation between work–family balance and quality of life". **Journal of Vocational Behavior.** Vol. 63 No.3 (2006) : 510–531.

McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. **Family adaptation to crises. In H. I. McCubbin, A. E. Cauble, & J. M. Patterson (Eds.).** Family stress, coping, and social support Charles C Thomas,1982, pp. 26–47.

United Nations. **International Year of the Family.** United Nations, 1994.