

อิทธิพลตัวแปรคั่นกลางของความเข้มแข็งทางจิตใจในความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุน
ทางสังคมและความสมดุลของชีวิตและการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดฉะเชิงเทรา

MEDIATOR EFFECT OF RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN
SOCIAL SUPPORT AND STUDY-LIFE BALANCE OF A SECONDARY
SCHOOL'S STUDENTS IN CHACHOENGSAO PROVINCE

วิภาพร ตันทสวัสดิ์*
Vipaporn Tantasawat

* สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
Psychology Program, Walaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage
E-mail: vipaporn@vru.ac.th

Received : October 26, 2023

Revised : May 1, 2024

Accepted : June 30, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสมดุลของชีวิตและการเรียนของนักเรียน และ 2) เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่เป็นตัวแปรคั่นกลางในความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและความสมดุลของชีวิตและการเรียนของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวนทั้งสิ้น 172 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบสองขั้นตอน สถิติที่ใช้ประกอบด้วย 1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ 2) สถิติเชิงอนุมานใช้การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM)

ผลจากการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง พบว่า จากผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ = 1.456, ค่า GFI = 0.975, ค่า AGFI = 0.968, ค่า CFI = 0.945, ค่า RMSEA = 0.043, ค่า SRMR = 0.042 โดยทุกค่าผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า 1) การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียนของนักเรียน การสนับสนุนทางครอบครัวมีอิทธิพลทางบวกกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน และความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนมีอิทธิพลทางบวกต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียน และ 2) ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นตัวแปรคั่นกลางความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียน

คำสำคัญ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ การสนับสนุนทางสังคม ความสมดุลของชีวิตและการเรียน

ABSTRACT

This research aimed to 1) study the relationship between social support, resilience, and the study-life balance of students and 2) examine the mediating effect of resilience in the relationship between social support and study-life balance of students. The samples used in this research were 172 secondary school students in Chachoengsao Province which selected by two-stage random sampling. Statistics used in this study consisted of 1) descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, standard deviation 2) inferential statistics were analyzed by Structural Equation Model (SEM)

The results of the analysis of the structural equation model showed that the outputs indicated that the model aligned with empirical data generation (Chi-Square = 1.467, GFI = 0.975, AGFI = 0.968, CFI = 0.945, RMSEA = 0.043, SRMR = 0.042). The research results found that 1) social support had a positive direct effect on the study-life balance of students, social support had a positive direct effect on the resilience of students, resilience had a positive direct effect on the study-life balance of students 2) resilience had a positive indirect effect with social support as related to the study-life balance of students.

Keywords

Resilience, Social Support, Study-Life Balance

ความสำคัญของปัญหา

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งมีอายุระหว่าง 15-18 ปี นักเรียนในกลุ่มนี้มักได้รับความกดดันจากการเรียน ความคาดหวังของครอบครัว และสังคม อีกทั้งยังต้องรับผิดชอบในหลายบทบาท เช่น บทบาทของลูก เพื่อนร่วมชั้น และอาจต้องเป็นพนักงานชั่วคราวที่ทำงานนอกเวลาเรียนเพื่อหารายได้เสริม เป็นต้น การสวมบทบาทที่แตกต่างกันนี้ อาจเกิดความขัดแย้งกันเองในภาระหน้าที่ของแต่ละบทบาท ทำให้นักเรียนรู้สึกลำบากใจในการจัดการและจัดลำดับความสำคัญของบทบาทต่าง ๆ เพราะต้องคำนึงถึงความต้องการของตนเอง หน้าที่รับผิดชอบต่อการเรียน การทำงาน และครอบครัว ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนี้มีผลต่อการปรับสมดุลทางด้านการเรียน สุขภาพกาย สุขภาพจิต งานอดิเรก การเงิน ความสัมพันธ์ทางสังคม และการพัฒนาตนเองเป็นอย่างมาก (Ceyhan & Ceyhan, 2006) นักเรียนที่ไม่สามารถจัดการปัญหาได้ บางรายอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว หรืออาจจะแยกตัวจากสังคม หรือจากกลุ่มเพื่อน (Fergusson & Woodward, 2002) แต่ในทางตรงกันข้าม หากนักเรียนสามารถปรับสมดุลการใช้ชีวิตให้สามารถรับผิดชอบต่อกิจกรรมทางวิชาการ และกิจกรรมในชีวิตได้อย่างสอดคล้องเหมาะสม ก็จะทำให้เกิดความเจริญงอกงามในการใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไปในอนาคต (Kalliath & Brough, 2008)

ความสมดุลของชีวิตและการเรียน (Study-life balance) เป็นแนวคิดที่รากฐานมาจากแนวคิดความสมดุลของชีวิตและการทำงาน (Work-life balance) ของคนวัยทำงาน ซึ่งถูกนิยามว่า เป็นความสามารถในการจัดการบทบาทและความต้องการด้านต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างเหมาะสมพอดี หรือมีดุลยภาพกับความต้องการ จนเกิดความพึงพอใจและปราศจากความขัดแย้งในบทบาทที่รับผิดชอบ (Greehouse, Collins & Shaw, 2003) การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความสมดุลของชีวิตและการทำงานของบุคคลนั้น ตามทฤษฎีการปกป้องทรัพยากร (conservation of resources theory) ซึ่งเป็นแบบจำลองที่อธิบายถึงกลไกความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ทฤษฎีนี้ Hobfoll (2012)

พัฒนาขึ้นมาเพื่อค้นหาปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถตอบสนองและต้านทานการเปลี่ยนแปลงเพื่อไม่ให้เกิดเป็นความเครียดในชีวิต จากการศึกษา พบว่า บุคคลจำเป็นต้องมีคุณลักษณะ 2 ประการ ประการแรกคือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการอดทนต่อผลเชิงลบที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดและเป็นบาดแผลทางจิตใจ รวมทั้งยังทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้ ประการที่สอง คือ ความสามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาดแม้ต้องเผชิญกับความยากลำบากในชีวิต โดย Hobfoll อธิบายแหล่งที่มาของความเข้มแข็งทางจิตใจว่ามาจากการที่บุคคลจะต่อสู้เพื่อให้ได้มาและปกป้องทรัพยากรของตน ซึ่งมีคุณค่าที่เป็น 1) ทรัพยากร เช่น บ้าน รถยนต์ และอุปกรณ์ที่อำนวยความสะดวก 2) ลักษณะส่วนบุคคล เช่น ความยืดหยุ่น รูปลักษณ์ภายนอก 3) สถานะทางสังคม เช่น การมีคู่สมรสที่ดี การมีเครือข่ายทางสังคม และ 4) ทรัพยากรที่เพิ่มพลังความสามารถ เช่น เวลา เงิน และความรู้ ซึ่งตามทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นอันดับแรก เพราะบุคคลจะเกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปกป้องและสูญเสียหรือลดคุณค่าของทรัพยากรนั้นลง ดังนั้นบุคคลจึงต้องพยายามสะสมเพิ่มพูนทรัพยากรตลอดเวลา โดยบุคคลจะไขว่คว้าหาเพิ่มเติมเพื่อลดโอกาสในการสูญเสีย และหากมีทรัพยากรมากโอกาสที่จะเสียทรัพยากรก็จะน้อยลงไปด้วย ซึ่งปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ทรัพยากรเหล่านี้อยู่คงเพียงพอและเพิ่มพูนมากขึ้น คือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม โดยบุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากจะสามารถจัดการกับความต้องการต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคมน้อย ดังนั้นการมีเครือข่ายทางสังคมที่สนับสนุนไม่ว่าจะเป็นความผูกพันที่ดีในครอบครัว การได้รับสนับสนุนจากเพื่อนและบุคคลรอบข้างจะเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจ ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์เชิงลบและเปลี่ยนเป็นมุมมองเชิงบวก ทำให้ตนเองกลับมาปฏิบัติงานในทุกบทบาทที่ได้รับมอบหมายได้ตามปกติ และสามารถแยกชีวิตการทำงานกับชีวิตส่วนตัวได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดเป็นความสมดุลของชีวิตและการทำงาน (Kim & Windsor, 2015)

แม้ว่าแนวคิดดังกล่าวจะอธิบายในแง่มุมมองของความสมดุลของชีวิตและการทำงานของคนวัยทำงาน แต่ก็มีนักวิชาการที่มีความเห็นว่า อาจนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการอธิบาย “ความสมดุลของชีวิตและการเรียน” ได้เช่นกัน แต่ควรต้องปรับให้มีความสอดคล้องกับบริบทที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในชีวิตและการเรียนของนักเรียน ดังที่ Frone (2003) ได้แบ่งความสมดุลของชีวิตและการเรียนออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความขัดแย้งในชีวิตและการเรียน (Study-life balance; SLB) เป็นประสบการณ์ในการแก้ปัญหาหรือความขัดแย้งเพื่อทำให้เกิดความสมดุลของชีวิตและการเรียน และ 2) ความสมบูรณ์ของงานในชีวิตและการเรียน (Study-life enrichment; SLE) เป็นประสบการณ์เชิงบวกที่ส่งเสริมความสมดุลของชีวิตและการเรียน ทั้งนี้จากผลงานวิจัยหลายงานพบว่า มีปัจจัยสาเหตุมาจากความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น จึงอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และบุคคลรอบข้าง จะทำหน้าที่เป็นปัจจัยในการเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับบุคคล ปกป้องบุคคลจากผลกระทบของเหตุการณ์เชิงลบ รวมทั้งยังเพิ่มผลกระทบเชิงบวกให้กับบุคคล เช่น ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ซึ่งในบริบทนี้ความไม่สมดุลระหว่างชีวิตและการเรียนเป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงลบในชีวิตของแต่ละบุคคล ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการลดผลกระทบของสถานการณ์เชิงลบนี้ และเป็นเกราะปกป้องบุคคลจากความไม่สมดุลระหว่างชีวิตและการเรียนด้วย (Uygun et al., 2020)

จากการศึกษาส่วนใหญ่ที่ผ่านมาจะเป็นการศึกษาในเชิงความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน และพบว่าส่วนใหญ่ มีรายงานการศึกษาวิจัยกับ “กลุ่มคนวัยทำงาน” แต่มีการศึกษาวิจัยจำนวนไม่มากนัก ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความสมดุลระหว่างชีวิตและการเรียนของ “นักเรียน” ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าของการสนับสนุนทางสังคม และความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสมดุลของชีวิตและการเรียนของนักเรียนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันหรือไม่ รวมทั้งศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจว่ามีบทบาทเป็นสื่อกลางในความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและความสมดุลของชีวิตและการเรียนหรือไม่ ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นการเติมเต็มช่องว่างการวิจัย (Research Gap) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมควบคู่ไปกับความเข้มแข็งทางจิตใจที่จะส่งผลให้เกิดความสมดุลของชีวิต

และการเรียนเพิ่มมากขึ้น เป็นแนวทางให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้สนับสนุนและส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่สร้าง
 สานสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครอง ครู เพื่อนร่วมชั้นของนักเรียน อันก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจและพัฒนา
 ความสมดุลของชีวิตและการเรียนได้ต่อไป

โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

1. การสนับสนุนทางสังคม ความสมดุลของชีวิตและการเรียน และความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน มีความสัมพันธ์กันหรือไม่
2. ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นตัวแปรคั่นกลางความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสมดุลของชีวิตและการเรียนของนักเรียนหรือไม่ และมีอิทธิพลมากน้อยเพียงใดกับความสมดุลของชีวิตและการเรียน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสมดุลของชีวิตและการเรียนของนักเรียน
2. เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่เป็นตัวแปรคั่นกลางในความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและความสมดุลของชีวิตและการเรียนของนักเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม
ผู้วิจัยกำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

0 f" ' cf. Δ"cfΔat0}}œvâ®

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวนทั้งหมด 385 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามหลักการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Model: SEM) ประมาณค่าด้วยวิธีไลค์ลิฮูดสูงสุด (Maximum Likelihood) จากการพิจารณาความเหมาะสมของตัวอย่างที่ตามหลักอัตราส่วนของกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปร (the sample-to-variable ratio) ที่เสนอว่าควรใช้อัตราส่วน 15:1 หรือ 20:1 ในการศึกษาครั้งนี้กำหนดอัตราส่วน 20:1 เมื่อพิจารณาในแบบจำลองมีตัวแปรสังเกตได้จำนวนทั้งสิ้น 7 ตัวแปร ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมไม่ต่ำกว่า $140 (7 \times 20)$ ตัวอย่าง และเมื่อพิจารณาจากจำนวนปัจจัย (Factors) กรณิโมเดลมีโครงสร้าง (Constructs) เท่ากับ 7 โครงสร้าง หรือน้อยกว่า ขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมจึงต้องไม่ต่ำกว่า 150 ตัวอย่าง (Hair et al., 2019) ดังนั้น งานวิจัยครั้งนี้กำหนดขนาดตัวอย่างทั้งสิ้น 175 ตัวอย่าง การสุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามระดับชั้นปีที่นักเรียนกำลังศึกษาและการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากจากบัญชีรายชื่อของนักเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความสมดุลของชีวิตและการเรียน (The study-life balance) ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความสมดุลของชีวิตและการทำงานของ Pookaiyadom (2015) แบบวัดเป็นลักษณะให้รายงานตนเอง ข้อคำถามเป็นมาตราประเมินค่า (Rating Scales) 6 ระดับ คือ “ไม่จริงเลย” จนถึง “จริงที่สุด”

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Scale) ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของเด็กและวัยรุ่น (Child and Adolescent Social Support Scale: CASSS) ของ Malecki, Demaray & Elliot (2000) มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ การสนับสนุนจากครอบครัว (Parent Support) การสนับสนุนจากครู (Teacher Support) และการสนับสนุนจากเพื่อน (Classmate Support) แบบวัดเป็น

ลักษณะให้รายงานตนเอง ข้อคำถามเป็นมาตราประเมินค่า (Rating Scales) 6 ระดับ คือ “ไม่จริงเลย” จนถึง “จริงที่สุด”

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Self-Presentation through Avatars in Metaverse Scale) เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) และมาตราวัดพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) (กรมสุขภาพจิต, 2555) แบบวัดเป็นลักษณะให้รายงานตนเอง มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการรู้ตัว (I am) ความสามารถในการปรับตัว (I have) และความสามารถในการฟื้นตัว (I can) ข้อคำถามเป็นมาตราประเมินค่า (Rating Scales) 6 ระดับ คือ “ไม่จริงเลย” จนถึง “จริงที่สุด”

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงตรง (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยกระบวนการดังนี้

1) การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยได้นำแบบวัดให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัด และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Indexes of Item-Objective Congruence: IOC) แบบวัดทุกฉบับมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00

2) การตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัด ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้ปรับแก้ไขในกระบวนการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาไปทดลองใช้ภาคสนาม (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนอีกแห่งหนึ่งในจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 30 คน จากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสัมพันธ์แต่ละข้อคำถามกับภาพรวมของเครื่องมือทั้งชุด (Item-Total Correlation) และความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (n = 30)

ตัวแปรแฝง/ตัวแปรสังเกตได้	จำนวนข้อ	แบบวัดฉบับทดลองใช้	
		ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ
1. แบบวัดความสมดุลของชีวิตและการเรียน	13	.389 - .821	.924
2. แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม	36		.873
2.1 การสนับสนุนจากครอบครัว	12	.513 - .756	.794
2.2 การสนับสนุนจากครู	12	.559 - .863	.832
2.3 การสนับสนุนจากเพื่อน	12	.648 - .862	.876
3. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ	28		.915
3.1 ความสามารถในการรู้ตัว	9	.358 - .730	.765
3.2 ความสามารถในการปรับตัว	11	.483 - .806	.893
3.3 ความสามารถในการฟื้นตัว	8	.594 - .904	.932

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานกับโรงเรียนที่ใช้นักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทางโรงเรียนมอบหมายให้ครูแนะแนวที่สอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามบัญชีรายชื่อของนักเรียนที่ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างไว้ จำนวน 175 คน และมีนักเรียนที่ตอบกลับมาจำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 98.285 หลังจากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา เป็นการบรรยายลักษณะของข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามแล้วนำข้อมูลมาหาค่าทางสถิติ และตรวจสอบข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เป็นส่วนการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) แบบเพียร์สัน เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง (Multicollinearity)

การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) และการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Model: SEM) โดยใช้เกณฑ์พิจารณาความเหมาะสมของโมเดล ดังนี้ 1) ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square) โดยค่าไคสแควร์ควรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) แต่ถ้ามีนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยจะทำการหาอัตราส่วนไคสแควร์กับค่าองศาอิสระ ซึ่งจะต้องไม่เกิน 2 2) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index; GFI) ควรมีความมากกว่า 0.95 3) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index; AGFI) ควรมากกว่า 0.90 ขึ้นไป 4) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index; CFI) ควรมากกว่า 0.95 5) ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation; RMSEA) ควรน้อยกว่า 0.05 และ 6) ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual; SRMR) น้อยกว่า 0.05 (Hair et al., 2019)

ผลการวิจัย

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 172 คน โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเพศหญิง จำนวน 113 คน (ร้อยละ 65.7) เรียนอยู่ในมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 82 คน (ร้อยละ 47.70) เรียนในสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จำนวน 105 คน (ร้อยละ 61) มีเกรดเฉลี่ย 3.01-3.50 จำนวน 60 คน (ร้อยละ 34.90) มีการวางแผนที่จะเรียนต่อมหาวิทยาลัยของภาครัฐ จำนวน 107 คน (ร้อยละ 62.20) การศึกษาของผู้ปกครองต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวน 77 คน (ร้อยละ 44.80) มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 85 คน (ร้อยละ 49.40) และมีรายได้โดยเฉลี่ยประมาณ 10,001-30,000 บาท จำนวน 105 คน (ร้อยละ 61)

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 6 ตัวแปร ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว (fam) การสนับสนุนจากครู (tea) การสนับสนุนจากเพื่อน (pee) ความสามารถในการรู้ตัว (iam) ความสามารถในการปรับตัว (iha) ความสามารถในการฟื้นตัว (ica) โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเมื่อเรียงจากมากไปน้อย 3 ลำดับ พบว่า ความสามารถในการรู้ตัวมีค่าเฉลี่ย (Mean) มากที่สุดที่ 4.791 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) อยู่ที่ 0.632 รองลงมา คือ การสนับสนุนจากครู มีค่าเฉลี่ยที่ 4.785 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.658 และความสามารถในการฟื้นตัวมีค่าเฉลี่ย 4.762 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.772 สำหรับการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง พบว่า ตัวแปรทุกคู่มีความสัมพันธ์เชิงบวกและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้ง 6 ตัวไม่เกิดปัญหาภาวะร่วมของเส้นตรง เนื่องจากความสัมพันธ์ของตัวแปรแต่ละคู่มีค่าไม่เกิน 0.90 (Hair et al., 2019) แสดงให้เห็นว่าตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กันเองสูง

ตาราง 2 ค่าสหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

	1	2	3	4	5	6
fam	1					
tea	.342**	1				
pee	.358**	.573**	1			
iam	.681**	.533**	.510**	1		
iha	.475**	.560**	.577**	.654**	1	
ica	.402**	.520**	.599**	.553**	.523**	1
mean	4.296	4.785	4.410	4.762	4.791	4.651
S.D.	0.868	0.658	0.812	0.772	0.632	0.772

การตรวจสอบโมเดลการวัด

การวิเคราะห์โมเดลการวัด พบว่า จากการวิเคราะห์ห้่องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อประเมินความเชื่อมั่นของตัวแปรทั้งหมดและเพื่อยืนยันองค์ประกอบที่สร้างมาจากทฤษฎี ผลพบว่า โมเดลการการสนับสนุนทางสังคม พบว่า ค่าน้ำหนักตัวบ่งชี้คะแนนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.76 – 0.91 ทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($t > 1.96$) โดยตัวแปรแฝงการสนับสนุนทางสังคมมีค่า AVE = 0.672 และ CR = 0.721 ส่วนโมเดลการวัดความสมดุลของชีวิตและการเรียน มีค่าน้ำหนักตัวบ่งชี้คะแนนมาตรฐาน (Factor Loading) อยู่ระหว่าง 0.68 – 0.87 ทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($t > 1.96$) มีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เฉลี่ย (Average Variance Extracted; AVE) = 0.631 และค่าความเชื่อมั่นองค์ประกอบของตัวแปร (Composite Reliability; CR) = 0.734 และโมเดลการการสนับสนุนทางสังคม พบว่า ค่าน้ำหนักตัวบ่งชี้คะแนนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.69 – 0.94 ทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($t > 1.96$) โดยตัวแปรแฝงการสนับสนุนทางสังคมมีค่า AVE = 0.692 และ CR = 0.732 จากการพิจารณา ค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เฉลี่ยทุกตัวแปร มีค่ามากกว่า 0.5 แสดงว่า ตัวบ่งชี้ในโมเดลการวัดเป็นตัวแทนที่แท้จริงของตัวแปรแฝงได้ นอกจากนี้ ค่าน้ำหนักของปัจจัยมีค่ามากกว่า 0.70 แสดงว่าโมเดลการวัดของการศึกษารุ่นนี้มีความเหมาะสม (Fornell & Larcker, 1981) จึงสามารถนำไปวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างในลำดับต่อไปได้

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ห้่องค์ประกอบเชิงยืนยัน

โมเดลการวัด	CR	AVE	Factor Loading
การสนับสนุนทางสังคม (sos)	0.721	0.672	0.76 – 0.91**
ความสมดุลของชีวิตและการเรียน (slb)	0.734	0.631	0.68 – 0.87**
ความเข้มแข็งทางจิตใจ (res)	0.732	0.692	0.69 – 0.94**

การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง

การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง เป็นการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน จากผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ = 1.456, ค่าดัชนี GFI = 0.975, ค่า AGFI = 0.968, ค่า CFI = 0.945, ค่า RMSEA = 0.043, ค่า SRMR = 0.042 โดยทุกค่ามีค่าผ่านเกณฑ์มาตรฐาน (Hair et al., 2019) แสดงให้เห็นว่าโมเดลสมการโครงสร้างมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี (Good Fit) สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้มีค่านัยสำคัญทางสถิติ

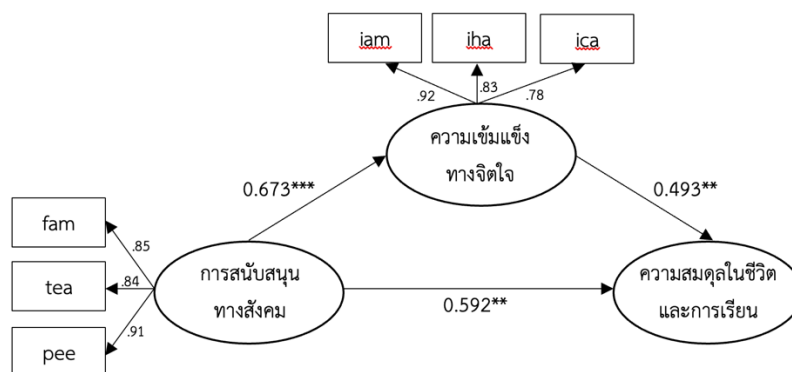
ตาราง 4 ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	โครงสร้างโมเดล	β	t-value	p-value	การทดสอบสมมติฐาน
1	sos $\rightarrow$ slb	0.592**	3.209	.001	ยอมรับ
2	sos $\rightarrow$ res	0.673***	2.922	.001	ยอมรับ
3	res $\rightarrow$ slb	0.493**	3.396	.001	ยอมรับ
4	sos $\rightarrow$ res $\rightarrow$ slb	0.311**	3.612	.001	ยอมรับ

หมายเหตุ: sos = การสนับสนุนทางสังคม, slb = ความสมดุลของชีวิตและการเรียน, res = ความเข้มแข็งทางจิตใจ

** $p < .01$ *** $p < .001$

จากตาราง 4 สามารถสรุปการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างได้ดังนี้ การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.592$, $t = 3.209$, $p < 0.001$) แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานที่ 1 นอกจากนี้ การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.673$, $t = 2.922$, $p < 0.001$) ทำให้ยอมรับสมมติฐานที่ 2 และเมื่อดูผลการทดสอบระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความสมดุลของชีวิตและการเรียน พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีอิทธิพลต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ($\beta = 0.493$, $t = 3.396$, $p < 0.001$) แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานที่ 3 และเมื่อ ทดสอบความสัมพันธ์ทางอ้อมของโครงสร้างโมเดล พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.311$, $t = 3.612$, $p < 0.001$) แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานที่ 4



ภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง

การวิเคราะห์ค่าอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวม

จากการวิเคราะห์เส้นทางความสัมพันธ์ของโมเดลสมการโครงสร้างที่ผ่านเกณฑ์พิจารณาความสอดคล้อง พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคม ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความสมดุลของชีวิตและการเรียนมีอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อม ดังตาราง 5 พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจได้รับอิทธิพลทางบวกโดยตรงจากการสนับสนุนทางสังคม มีค่าอิทธิพลเส้นทาง เท่ากับ 0.673 ความสมดุลของชีวิตและการเรียน ได้รับอิทธิพลทางบวกโดยตรงจากความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าอิทธิพลเส้นทาง เท่ากับ 0.493 เมื่อพิจารณาการสนับสนุนทางสังคมและความสมดุลของชีวิตและการเรียน จะเห็นว่าความสมดุลของชีวิตและการเรียนได้รับอิทธิพลทางบวกโดยตรง เท่ากับ 0.592 และมีอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมจากความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 0.311 ทำให้มีอิทธิพลโดยรวม เท่ากับ 0.903

ตาราง 5 ตารางแสดงค่าอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวม

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล					
	ความเข้มแข็งทางจิตใจ			ความสมดุลของชีวิตและการเรียน		
	ทางตรง	ทางอ้อม	โดยรวม	ทางตรง	ทางอ้อม	โดยรวม
การสนับสนุนทางสังคม	0.673***	-	0.673***	0.592**	0.311**	0.903**
ความเข้มแข็งทางจิตใจ	-	-	-	0.493**	-	0.493**

** $p < .01$ *** $p < .001$

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาสามารถอภิปรายผลการวิเคราะห์ได้ดังนี้

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลในทางบวกต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียน แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งประกอบไปด้วย การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครู และการสนับสนุนจากเพื่อนมีส่วนสำคัญในการเพิ่มความสมดุลของชีวิตและการเรียนให้กับนักเรียนมากยิ่งขึ้น เพราะการอยู่ในสังคมที่มียืดหยุ่นและให้การสนับสนุนช่วยเหลือจะทำให้นักเรียนสามารถจัดสรรเวลาเพื่อปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิตได้ตามต้องการของตนเอง เช่น การได้รับการดูแลสุขภาพร่างกาย การช่วยเหลือทางจิตใจ การสนับสนุนทางการเงิน การมีพักผ่อนหรือทำงานอดิเรก และการได้รับยอมรับจากสังคม (Shahzad & Bilal, 2023) โดยเฉพาะในช่วงเวลาแห่งวิกฤตและความยากลำบาก แต่ละบุคคลจะรู้สึกว่าการจำเป็นต้องไว้วางใจและพึ่งพาสมาชิกในครอบครัว ครู หรือเพื่อน เพื่อขอความช่วยเหลือ ทำให้สามารถลดผลกระทบด้านลบจากชีวิตที่ตึงเครียดจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น (Wallace et al., 2005) การมีแหล่งทรัพยากรที่คอยสนับสนุนจะทำให้ให้นักเรียนสามารถนำทรัพยากรเหล่านั้นมาใช้ในการรักษาความสมดุลระหว่างชีวิตและการเรียนของตนเองได้เป็นอย่างดี (Daniel, 2020) รวมทั้งยังเป็นการตอบสนองความต้องการทางสังคมของบุคคลอีกด้วย เช่น ความรัก ความเป็นเจ้าของ และความปลอดภัย ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น และเกิดพลังใจและความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง (Sollbarra-Rovillard & Kuiper, 2011) สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ช่วยให้นักศึกษาปรับตัวเข้ากับชีวิตในมหาวิทยาลัยและเกิดความสมดุลทางวิชาการและสังคมที่มหาวิทยาลัย (Dikmen, Yilmaz & Usta, 2017) การสนับสนุนทางสังคมจึงถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการช่วยให้บุคคลบรรลุตามบทบาทของตนทั้งชีวิตในการทำงานและชีวิตนอกรางาน และบรรลุความสมดุลด้วยการลดผลกระทบเชิงลบที่เกิดจากความไม่สมดุลระหว่างกิจกรรมทางวิชาการและกิจกรรมนอกเหนือจากวิชาการ (O' Driscoll et al., 2003)

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ว่าตนเองได้รับการสนับสนุนทั้งจากครอบครัว ครู และเพื่อนมีแนวโน้มที่นักเรียนจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นด้วย เพราะการมีแหล่งทรัพยากรส่วนบุคคลทำให้นักเรียนสามารถจัดการกับความไม่แน่นอนที่จะเกิดขึ้นในชีวิต และเพิ่มความรู้สึกในการควบคุมชีวิตของตนเองจากการได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยการสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วย การสนับสนุนทางอารมณ์ เป็นการให้ความช่วยเหลือด้วยความเห็นอกเห็นใจ ความอบอุ่น ความรัก และความไว้วางใจ การสนับสนุนด้วยเครื่องมือ เป็นการให้ความช่วยเหลือด้านวัสดุและบริการตามความต้องการ การสนับสนุนด้านข้อมูล เป็นการช่วยเหลือในการแก้ปัญหาด้วยการให้คำแนะนำหรือข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และการสนับสนุนการประเมิน เป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการประเมินตนเอง (Taylor et al., 2007) การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านี้จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว (I have) รวมทั้งยังสามารถที่จะสื่อสารกับใครสักคน เพื่อให้เข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเอง สามารถพึ่งพาหรือขอความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาและการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (I can) ทำให้เกิดความรู้สึก ทัศนคติ และความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเป็นทรัพยากรภายในที่ช่วยทำให้เอื้อต่อการผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ได้ (I am) (Markstrom, Marshall & Tryon, 2000) การสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นการ

ช่วยให้บุคคลรับมือและฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ยากลำบากและความทุกข์ยาก และปรับปรุงสภาพจิตใจเชิงบวกของแต่ละบุคคล (Yildirim & Tanriverdi, 2020)

ความเข้มแข็งทางจิตใจมีอิทธิพลในทางบวกต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียน โดยผลการศึกษาี้แสดงให้เห็นว่าการมีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีแนวโน้มทำให้นักเรียนมีความสมดุลของชีวิตและการเรียนที่เพิ่มมากขึ้น เพราะ ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถในการฟื้นตัวจากความยากลำบากและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งความสามารถในการฟื้นตัวของแต่ละคนเป็นทรัพยากรภายในส่วนบุคคล ที่ช่วยทำให้บุคคลสามารถยืดหยุ่นในการปรับตัวกับสภาวะต่าง ๆ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี และมีทัศนคติเชิงบวกและมีจิตใจเข้มแข็งเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก (Avey et al., 2011) โดยเฉพาะในสถานการณ์ความเครียดและภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้กระทบต่อความมุ่งมั่นในการปฏิบัติภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ความต้องการทางการศึกษา และการทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ นักเรียนจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่ต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะเป็นกระบวนการที่ส่วนช่วยในการปรับตัวและทำให้นักเรียนสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นอุปสรรค ความยากลำบาก ความท้าทาย การถูกกระทบกระเทือนจิตใจ ภัยคุกคามทางสังคม ความเครียดสะสมจากงาน และปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาชีวิต ปัญหาความรัก ปัญหาเรื่องงาน ปัญหาสุขภาพ เป็นต้น ดังนั้นการจัดการสภาวะทางอารมณ์ให้สามารถยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยน หรือปรับเปลี่ยนทัศนคติกลับสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็วก็จะส่งผลต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียนมากที่สุดเช่นกัน (Ferreria & Gomes, 2003)

จากการศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นตัวแปรต้นกลางความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม และความสมดุลของชีวิตและการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ ที่ยืนยันว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นกุญแจสำคัญที่จะเชื่อมโยงไปยังผลลัพธ์ในเชิงบวก เช่นการศึกษาของ Guo (2018) ที่พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นตัวแปรต้นกลางความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษา สำหรับผลการวิจัยในครั้งนี้เมื่อพิจารณาในแง่ของความเข้มแข็งทางจิตใจบนพื้นฐานของทฤษฎีการปกป้องทรัพยากร (Hobfoll, 2012) ทฤษฎีนี้มีข้อเสนอว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะพยายามต่อสู้เพื่อให้ได้มาและปกป้องทรัพยากรของตนซึ่งมีคุณค่า เช่น ทรัพย์สิน สถานะทางสังคม สถานะส่วนตัวและทรัพยากรที่เพิ่มพลังความสามารถ ไม่ยอมสูญเสียหรือลดคุณค่าของทรัพยากรนั้นลง รวมทั้งต้องพยายามสะสมเพิ่มพูนทรัพยากรตลอดเวลา โดยมีความเชื่อว่าหากมีทรัพยากรมากโอกาสที่จะเสียทรัพยากรจะน้อย ซึ่งการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะมีส่วนช่วยในไขว่คว้าหาโอกาสเพิ่มเติมทรัพยากร รวมทั้งยังช่วยลดโอกาสในการสูญเสียทรัพยากรอีกด้วย ทำให้ไม่เกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ผลก็คือบุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างสมดุล โดยพบว่า ยิ่งมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้นเพียงใด ก็จะมีผลต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียนมากขึ้นไปด้วย หรือกล่าวได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากบุคคลรอบข้างจะทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งนำไปสู่ความสมดุลของชีวิตและการเรียนอีกทอดหนึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Sevda, Beril & İrep (2021) ที่พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นตัวแปรต้นกลางความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสมดุลของชีวิตและการเรียน โดยการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต้องมาจากการมีเครือข่ายทางสังคมที่คอยสนับสนุนและให้การส่งเสริมการเข้าถึงทรัพยากรต่าง ๆ ได้อย่างเพียงพอที่จะส่งผลให้เกิดความสมดุลของชีวิตและการเรียนได้เช่นกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มาจากโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งจำเป็นต้องมีการพิสูจน์และทำการวิจัยเพิ่มเติม เพื่อยืนยันโมเดลความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคม และความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีผลต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียนของนักเรียน รวมทั้งการศึกษานี้มุ่งเน้นไปที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นการศึกษาวิจัยนี้อาจไม่สามารถนำเสนอปรากฏการณ์ให้กับนักเรียนในบริบทอื่นที่แตกต่างกันไป ซึ่งผู้วิจัยเสนอแนะให้ทำวิจัยครั้งต่อไปกับนักเรียนในบริบทอื่น

2. การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้ทำการศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับที่เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ดังนั้นควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปรียบเทียบความสมดุลของชีวิตและการเรียนระหว่างนักเรียนของรัฐและเอกชน

นักเรียนชาย และนักเรียนหญิง เป็นต้น เพื่อให้ได้ผลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การค้นพบนี้อาจมีส่วนช่วยเป็นอย่างมากในการกำหนดโครงการในอนาคต และยังช่วยเจาะลึกขยายผลการศึกษาค้นคว้าที่ยังไม่ชัดเจนจากการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน

3. การศึกษาค้นคว้าศึกษาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของความเข้มแข็งในชีวิต ดังนั้น ควรมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในชีวิตควรมีการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในชีวิตเชิงทำนายและหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ที่น่าจะเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในชีวิต เช่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ความฉลาดทางอารมณ์ สัมพันธภาพในครอบครัวหรือเพื่อน เป็นต้น รวมถึงควรศึกษาปัจจัยผลลัพธ์อื่น ๆ ที่นอกเหนือจากความสมดุลระหว่างการเรียนและชีวิต

4. การศึกษาค้นคว้านี้ได้ศึกษาอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความสมดุลระหว่างการเรียนและชีวิต ดังนั้น ควรมีการศึกษาในประเด็นของเทคโนโลยีกับความสมดุลระหว่างการเรียนและชีวิต โดยสำรวจบทบาทของการใช้เทคโนโลยีกับความสมดุลของชีวิตและการเรียน เพื่อตรวจสอบว่าการใช้เครื่องมือเทคโนโลยีดิจิทัล โซเชียลมีเดีย และแพลตฟอร์มออนไลน์ของนักเรียน ส่งผลต่อพวกเขาอย่างไร และส่งผลต่อความสมดุลของชีวิตและการเรียนหรือไม่ และอยู่ระดับที่มากน้อยเพียงใด

การนำไปประยุกต์ใช้

1. นักจิตวิทยาและผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการดูแลนักเรียน ควรมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการรับรู้ถึงแรงสนับสนุนทางสังคมจากทั้งที่บ้านและโรงเรียน โดยการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ปกครอง ครู และเพื่อนนักเรียน เพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันซึ่งกันและกัน เพราะการสนับสนุนทางสังคมเป็นการได้รับการตอบสนองปัจจัยพื้นฐานจากสังคม การส่งเสริมให้มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการได้รับการช่วยเหลือทางสังคมจะเป็นกันชนสำหรับปกป้องความรู้สึกจากสภาวะอารมณ์เชิงลบของนักเรียน ลดแรงกดดันสร้างพลังบวกให้กับตนเอง จนสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ และสามารถปรับสมดุลการใช้ชีวิตกับการเรียนได้

2. นักจิตวิทยาและผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตของนักเรียน ควรจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่อาจเป็นการฝึกให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รับผิดชอบต่อสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ ใช้กลไกในการปรับตัวที่ดี และระบายอารมณ์ทางลบด้วยวิธีการสร้างสรรค์ เช่น การทำงานอดิเรกที่ชอบ การออกกำลังกาย การดูหนังฟังเพลง เป็นต้น ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากจากข้อค้นพบที่ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นอิทธิพลทางอ้อมของความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและความสมดุลของชีวิตและการเรียน อันจะเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถที่จะจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้ว่าจะประสบกับเหตุการณ์หรืออยู่ในสภาวะที่ยากลำบากในชีวิต ก็จะสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้ และมีความสมดุลของชีวิตและการเรียนต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลัสสุขภาพจิต RQ: Resilience Quotient*. สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2011). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: A longitudinal study. *Higher Education*, 61(6), 649-661.
- Daniel, S. J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *Prospects*, 49, 91-96.
<https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>.
- Dikmen, Y., Yılmaz, D., & Usta Yıldırım, Y. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *European Journal of Therapeutics*, 23(1), 12-18.
<https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TWprME9ESXpNdz09>.
- Fergusson, M., & Woodward, J. (2002). Mental Health, Educational, and Social Role Outcomes of Adolescents with Depression. *Archives of General Psychiatry*, 59(3), 225-231.
- Ferreira, P., & Gomes, S. (2023). Work-Life Balance and Work from Home Experience: Perceived Organizational Support and Resilience of European Workers during COVID-19. *Administrative Sciences*, 13(6), 153. <https://doi.org/10.3390/admsci13060153>.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. in J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (pp. 143-162). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-007>.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2003). When work and family collide: Deciding between competing role demands. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 90, 291-303.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children. Strengthening the spirit. Early Childhood Development: Practice and Reflection Series, Bernard van Leer Foundation*. <http://www.resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html>.
- Guo, Y. (2018). Relationship between Social Support and Life Satisfaction of College Students: Resilience as a Mediator and Moderator. *Ethics in Progress*, 8(2), 28-43.
<https://doi.org/10.14746/eip.2017.2.3>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis (7th ed.)*. Cengage Learning.
- Hobfoll, S. E. (2012). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health and resilience. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health and coping* (pp. 127-147). University Press.
- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work-life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization*, 14(3), 323-327.
<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.09.127>

- 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>.
- Malecki, C. K., Demaray, M. K., & Elliott, S. N. (2000). *The Child and Adolescent Social Support Scale*. DeKalb, IL: Northern Illinois University.
- Markstrom, C. A., Marshall, S. K., & Tryon, R. J. (2000). Resiliency, social support, and coping in rural low-income Appalachian adolescents from two racial groups. *Journal of Adolescence*, 23(6), 693–703.
- O'Driscoll, M. P., Poelmans, S., Spector, P. E., Kalliath, T., Allen, T. D., Cooper, C. L., & Sanchez, J. I. (2003). Family-responsive interventions perceived organizational and supervisor support, work-family conflict, and psychological strain. *International Journal of Stress Management*, 10(4), 326–344. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.10.4.326>.
- Pookaiyaudom, G. (2015). Assessing different perceptions towards the importance of a work-life balance: A comparable study between Thai and international programme students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 267–274. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.657>.
- Sevda Köse, B., Baykal, B., & İrep Kiroglu Bayat. (2021). Mediator role of resilience in the relationship between social support and work life balance. *Australian Journal of Psychology*, 73(3), 316–325. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1895678>.
- Shahzad, A. B., & Bilal, A. S. (2023). Study Life Balance of College Students: Evidence from Higher Education Sector of UT of Jammu and Kashmir. *Journal of Learning and Educational Policy*, 3(03), 37–41. <http://hmjournals.com/journal/index.php/JLEP/article/view/2084>.
- Sollbarra-Rovillard, M., & Kuiper, N. A. (2011). Social support and social negativity findings in depression: Perceived responsiveness to basic psychological needs. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 342–352. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.005>.
- Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18(8), 831–837. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01987>.
- Uygun, E., Cebeci, R. B., Özsoy, E., Başar, Ş., Erim, B. R., & Erkoç, N. Ş. (2020). Investigation of the relationship between perceived social support and psychological resilience in bipolar disorder: A cross-sectional study. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 21(1), 37–44. <https://doi.org/10.5455/apd.44293> *Anadolu Psikiyatr. Derg.*
- Wallace, D. S., Paulson, R., Bond, C. F., & Lord, C. G. (2005). Pressure and perceived difficulty. *Review of General Psychology*, 9(3), 214–227. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.214>.
- Yildirim, M., & Tanriverdi, F. C. (2020). Social support, resilience, and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*. <https://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/229>.

