

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก

FACTORS AFFECTING WORK-LIFE BALANCE OF THE TEACHERS IN CATHOLIC SCHOOLS

ปานิสรา แป้นนอก¹ และรัตติกรณ์ จงวิศาล²
Panisara Pannok¹, Rattigorn Chongvisal²

¹ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Master of Science (Industrial and Organizational Psychology), Kasetsart University
E-mail: panisara.pann@ku.th

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University
E-mail: fsocrgc@ku.ac.th

* บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ) คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2568

Received: June 2, 2025

Revised: October 28, 2025

Accepted: November 4, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาระดับจิตวิญญาณในการทำงาน ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณและความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และสถานภาพสมรสกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิญญาณในการทำงาน ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน และการพยากรณ์ระหว่างจิตวิญญาณในการทำงานและภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครู กลุ่มตัวอย่างคือ ครูในโรงเรียนคาทอลิก จำนวน 380 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบวัดจิตวิญญาณในการทำงาน แบบวัดภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ และแบบวัดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน สถิติที่ใช้คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบททดสอบ t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ครูมีระดับจิตวิญญาณในการทำงานและภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูงที่สุด ระดับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอยู่ในระดับสูง 2) ครูที่มีเพศและสถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานไม่แตกต่างกัน และอายุครูที่แตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานแตกต่างกัน 3) จิตวิญญาณในการทำงานและภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครู และ 4) จิตวิญญาณในการทำงานและภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูได้ร้อยละ 9.4 ($R^2 = .094$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ

จิตวิญญาณในการทำงาน ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน
ครูในโรงเรียนคาทอลิก

ABSTRACT

This research aimed to study the levels of workplace spirituality, spiritual leadership, and work-life balance; comparisons of personal factors including gender, age, and marital status with work-life balance; the relationships between workplace spirituality, spiritual leadership, and work-life balance; and predictors between workplace spirituality and spiritual leadership that can jointly predict teachers' work-life balance. The sample group used in this study consisted of 380 teachers in Catholic schools. Data were collected using personal factor questionnaires, the Workplace Spirituality Scale, the Spiritual Leadership Scale, and the Work-Life Balance Scale. The statistics used were percentages, means, standard deviations, t-tests, one-way analysis of variance, Pearson product-moment correlation coefficient analysis, and multiple regression analysis.

The research findings revealed that 1) teachers had workplace spirituality and spiritual leadership at the highest level, while work-life balance was at a high level; 2) teachers with different genders and marital statuses showed no differences in work-life balance, while teachers of different ages showed significant differences in work-life balance; 3) workplace spirituality and spiritual leadership had positive relationships with teachers' work-life balance; and 4) workplace spirituality and spiritual leadership could jointly predict work-life balance of teachers in Catholic schools around 9.4% ($R^2 = .094$) at .05 level of significant.

Keywords

Workplace Spirituality, Spiritual Leadership, Work-Life Balance, Teachers in Catholic Schools

ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลายมิติ โดยเฉพาะการปฏิวัติดิจิทัล (Digital Disruption) ที่เข้ามาเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานและการดำเนินชีวิต ทำให้ภาคการศึกษาต้องปรับตัวอย่างเร่งด่วนเพื่อให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลง (กองบรรณาธิการ the 101, 2568) ขณะที่ปัญหาการศึกษาไทยกลับทวีความซับซ้อนมากขึ้นภายใต้บริบทของโลกที่ผันผวน วิกฤตโรคระบาด และการเข้าสู่สังคมสูงวัยที่ส่งผลต่อการจัดการการศึกษา ซึ่งการศึกษานับเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อขับเคลื่อนประเทศให้ก้าวข้ามกับดักรายได้ปานกลางและก้าวสู่การเป็นประเทศรายได้สูง ปัญหาหลักที่พบคือครูมีภาระงานมากเกินไป โดยผลสำรวจปี 2562 พบว่าร้อยละ 95 ของครูทำงานเกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 58 ใช้เวลาไปกับงานอื่นที่ไม่ใช่การสอนมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รวมถึงต้องรับผิดชอบงานธุรการที่ต้องใช้ความรู้เฉพาะทาง ทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงานและความเครียดสูง (อติเจต มงคลโสฬส, 2568) ส่งผลกระทบต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ทำให้ไม่สามารถบริหารเวลาสำหรับชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และการสร้างสัมพันธภาพในสังคมได้อย่างเหมาะสม (อนิสา สังข์เจริญ และ วศิพร แต้มคุ, 2567) สำหรับครูในโรงเรียนคาทอลิกมีบทบาทพิเศษเพิ่มเติมจากโรงเรียนทั่วไปคือ การสอนศาสนา จริยธรรม ศิลธรรม และศาสนา ซึ่งต้องมีความรู้อย่างลึกซึ้งและการพัฒนาวิธีการสอนให้ทันสมัยเพื่อสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน (ดิษพล รุ่งโรจน์วัฒนา และ อธิภัทร กุโลภาส, 2564) โดยโรงเรียนคาทอลิกได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาครูและนักเรียนแบบองค์รวมครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจิตวิญญาณ ภายใต้หลักคำสอนแห่งความรักที่เน้นการเสียสละเพื่อผู้อื่น และการสร้างคุณลักษณะ "การเป็นคนเพื่อผู้อื่น" (Being for Others) รวมทั้งสนับสนุนการสร้างสมดุลในชีวิตการ

ทำงานและครอบครัวเป็นรากฐานการพัฒนาบุคคลและสังคมอย่างยั่งยืน (สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย, 2565) ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานจึงสอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาคาทอลิก เนื่องจากการจัดสัดส่วนที่เหมาะสมช่วยให้ครูปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ (Fisher, 2003) และงานวิจัยพบว่าความสมดุลนี้สามารถพยากรณ์ผลการปฏิบัติงานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (นุรพิตตรี เจ๊ะอาแว และ รัตติกรณ์ จงวิศาล, 2559) รวมทั้งสามารถพยากรณ์ความพึงพอใจได้ (สุพัตรา แจ่มจิตร และ ทิพทินนา สมุทธานนท์, 2562)

ในการศึกษาเรื่องความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน พบว่าปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน คือ จิตวิญญาณในการทำงาน เป็นการที่บุคคลตระหนักชีวิตภายในของตนเอง รับรู้ได้ถึงคุณค่าในตัวเองและงานที่ทำ มีการเชื่อมโยงและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวเองและผู้อื่น รับรู้ถึงการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวหรือชุมชนเดียวกัน (รัตติกรณ์ จงวิศาล, 2565) จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า จิตวิญญาณในการทำงานมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Garg, 2017)

ไม่เพียงแต่จิตวิญญาณในการทำงานเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ (Spiritual Leadership) นับเป็นอีกปัจจัยสำคัญ โดยเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อผู้อื่น จากการจูงใจ สร้างแรงบันดาลใจ ทำให้ผู้อื่นเกิดความเชื่อถือศรัทธา ช่วยเพิ่มพลังอำนาจ หรือดึงศักยภาพของผู้อื่นออกมา เพื่อให้สามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย (Fry et al, 2005) โดยมีวิจัยเชิงประจักษ์ที่พบว่าภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณมีบทบาทในการช่วยให้พนักงานบรรลุความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Hunsaker and Jeong, 2023)

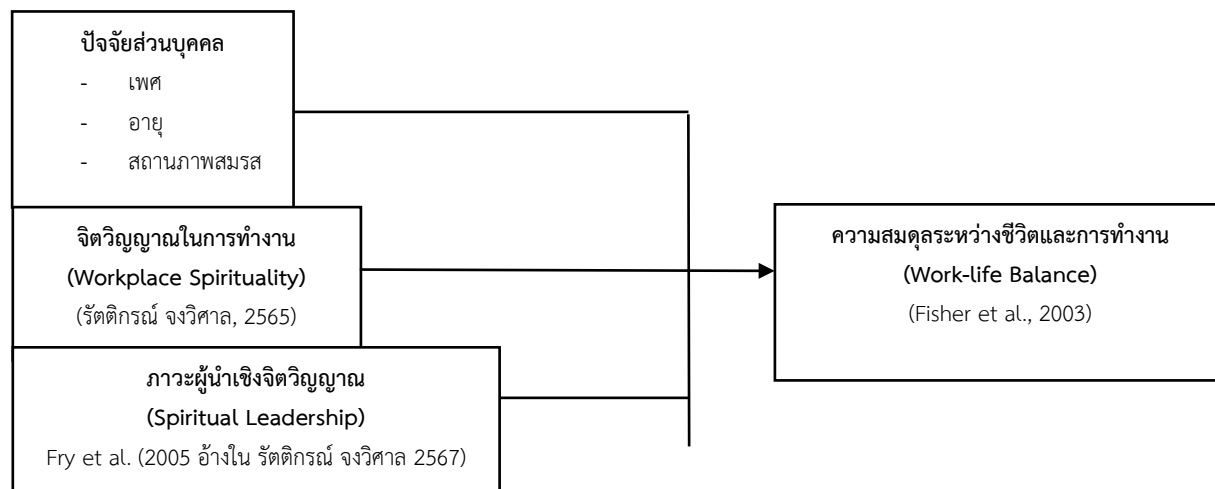
นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุและสถานภาพสมรส มีผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและครอบครัว โดยครูเพศหญิงมักต้องรับภาระการทำงานบ้านและดูแลครอบครัวควบคู่ไปกับการทำงานสอนหนังสือ และมักเจอกับความขัดแย้งระหว่างบทบาทในครอบครัวและการทำงานมากกว่าครูเพศชาย (Cinamon and Rich, 2005) ครูที่มีอายุและมีประสบการณ์การสอนที่ต่างกัน จะมีวิธีการจัดการปัญหาในการทำงานที่แตกต่างกัน พบว่าครูที่มีอายุน้อยกว่าจะมีทักษะการจัดการปัญหา จัดการเวลา และรับมือกับความท้าทายมากกว่าครูที่มีอายุน้อยกว่า (Gu and Day, 2013) และสุดท้ายปัจจัยด้านสถานภาพสมรส พบว่าครูที่มีครอบครัวที่ต้องดูแลอาจนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างบทบาท (Role Conflict) แต่ในขณะเดียวกันก็อาจนำไปสู่การเสริมสร้างระหว่างบทบาท (Role Enhancement) ได้หากมีการจัดการที่ดี (Greenhaus and Powell, 2006)

จากความสำคัญของปัญหาข้างต้น โดยเฉพาะการศึกษาในบริบทของโรงเรียนคาทอลิก ยังพบได้น้อยและยังมีการพบว่ามีแต่การศึกษาที่เป็นบริบทของครูทั่วไป จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อเสนอแนะหรือแนวทางให้กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับจิตวิญญาณในการทำงาน ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณและความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิญญาณในการทำงาน ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก
4. เพื่อศึกษาตัวพยากรณ์ระหว่างจิตวิญญาณในการทำงานและภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ ที่สามารถร่วมกันทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดสภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย จำนวน 33,502 คน (ข้อมูลจากสภาการศึกษาคาทอลิก ประจำปี พ.ศ. 2566) สำหรับขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคำนวณขนาดตัวอย่าง โดยการเปิดตารางของ Krejcie and Morgan (1970 อ้างใน อภิญา หิรัญวงศ์, 2565) มีความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ เท่ากับ .05 จะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 380 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ โดยขอความอนุเคราะห์ให้ครูที่เป็นผู้ประสานงานช่วยดำเนินการแจกแบบสอบถามให้แก่ครูที่สะดวกและสนใจเข้าร่วมการวิจัยได้ตอบแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบวัดจิตวิญญาณในการทำงาน ผู้วิจัยใช้แบบวัดของ รัตติกรณ์ จงวิศาล (2565) ส่วนที่ 3 แบบวัดภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ ผู้วิจัยใช้แบบวัดของ Fry et al. (2005 อ้างใน รัตติกรณ์ จงวิศาล 2567) ที่แปลเป็นภาษาไทย และแปลกลับเป็นภาษาต่างประเทศตามต้นฉบับ (Back translate) ส่วนที่ 4 แบบวัดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ผู้วิจัยสร้างแบบวัดจากแนวคิด Fisher et al. (2003) เกณฑ์การให้คะแนนเป็นลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง/น้อยที่สุด ไม่เห็นด้วย/น้อย ไม่แน่ใจ/ปานกลาง เห็นด้วย/มาก และเห็นด้วยอย่างยิ่ง/มากที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการนำแบบวัดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (Index of Item Objective Congruence-IOC) โดยพิจารณาข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปถือว่าอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ (สุรพงษ์ คงสัตย์ และ อธิชาติ ธรรมวงศ์, 2551) เมื่อนำแบบวัดมาแก้ไขปรับปรุงจนได้ค่าความสอดคล้อง 0.70-1.00 แล้ว จากนั้นนำแบบสอบถามและแบบวัดเพื่อการศึกษาทั้งหมดไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ใช้เกณฑ์ยอมรับอยู่ที่ค่ามากกว่า .70 (Cronbach, 1990) และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-total Correlation) ซึ่งค่าอำนาจจำแนกรายข้อที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ .30 ขึ้นไป (บุญใจ ศรีสถิตยรรณกุล, 2555)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากสถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และได้รับหนังสือรับรองกเว้นการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (เลขที่รับรอง COE No. COE67/056) จากนั้นจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย โดย 1. ส่งจดหมายขอความอนุเคราะห์ผู้บริหารโรงเรียน หรือติดต่อประสานงานกับผู้บริหารโรงเรียน เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อ

งานวิจัย 2. ทำการชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย รายละเอียดในการตอบแบบสอบถาม ขั้นตอนและระยะเวลาในการเก็บข้อมูล รวมถึงการรักษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นความลับ 3. ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยส่งแบบสอบถามให้กับคุณครูผู้ประสานงานแต่ละโรงเรียนเพื่อกระจายให้ครูที่สะดวกและสนใจร่วมทำแบบสอบถามจำนวน 380 ฉบับ จากนั้นติดตามเก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับมายังผู้วิจัย และ 4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นั้นมาทำการวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ t-test แบบอิสระ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธีการนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter Regression)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ครูในโรงเรียนคาทอลิกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 336 คน คิดเป็นร้อยละ 88.4 มีอายุน้อยกว่า 35 ปี จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4 มีสถานภาพสมรสจำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 50.3 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 324 คน คิดเป็นร้อยละ 85.3 มีอายุงานที่ปฏิบัติงานในองค์กรปัจจุบันน้อยกว่า 10 ปี จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2 และมีตำแหน่งเป็น ครูผู้สอน จำนวน 286 คน คิดเป็นร้อยละ 75.3

ผลการวิเคราะห์ระดับจิตวิญญาณในการทำงานโดยรวมอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = .42) ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\bar{X} = 4.28$, S.D. = .58) และความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิกโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = .59)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t) และวิเคราะห์ความแปรปรวน (F) ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n = 380)

ปัจจัยส่วนบุคคล	t	F	p-value	สรุปผลการทดสอบ
เพศ	-.693	-	.489	ไม่แตกต่าง
อายุ	-	4.122	.007**	แตกต่าง
สถานภาพสมรส	-.868	-	.386	ไม่แตกต่าง

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 พบว่า ครูในโรงเรียนคาทอลิกที่มีเพศและสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานไม่แตกต่างกัน ส่วนครูในโรงเรียนคาทอลิกที่มีอายุต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากการศึกษาพบว่า ช่วงอายุน้อยกว่า 35 ปีและช่วงอายุ 35-45 ปี แตกต่างกับช่วงอายุ 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างจิตวิญญาณในการทำงาน ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณและความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก (n=380)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน
จิตวิญญาณในการทำงานโดยรวม	.282**
ด้านการเชื่อมโยงกับตนเอง	.272**
ด้านการเชื่อมโยงกับคนอื่น	.226**
ด้านงานที่มีความหมาย	.271**
ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณโดยรวม	.268**
ด้านวิสัยทัศน์	.200**
ด้านความหวัง/ความศรัทธา	.264**
ด้านความรักที่เห็นแก่ผู้อื่น	.226**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า จิตวิญญาณในการทำงานโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.282$) และพบว่าภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.268$)

ก่อนที่จะทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ จำเป็นต้องตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อน เพื่อป้องกันการเกิดปัญหา Multicollinearity โดยตัวแปรอิสระไม่ควรมีความสัมพันธ์กันสูงเกิน .80 (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2555) โดยจากการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ พบว่า จิตวิญญาณในการทำงานกับภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร .615 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ตัวแปรอิสระทั้งสองเป็นอิสระต่อกัน จึงสามารถนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อพิจารณาการพยากรณ์ร่วมกันต่อไปได้

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยใช้วิธี Enter ของตัวแปรพยากรณ์ที่ร่วมกันทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก (n=380)

ตัวแปรพยากรณ์	b	Std Error	Beta	t	p
จิตวิญญาณในการทำงาน (WS)	.269	.089	.189	3.035*	.003
ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ (SL)	.157	.064	.152	2.445*	.015
ค่าคงที่ (Constant)	1.885	.310		6.089	.000
R = .307 $R^2 = .094$ $R^2_{adj} = .089$ $F_{overall} = 19.553$ p = .000					

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบนำตัวแปรเข้าทั้งหมด พบว่า จิตวิญญาณในการทำงานและภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถพยากรณ์ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิกได้ร้อยละ 9.4 ($R^2 = .094$) และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .307

เมื่อนำตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิกมาเขียนเป็นสมการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในรูปแบบคะแนนดิบ ได้ดังนี้

$$\text{ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงาน} = 1.885 + .269 (WS) + .157 (SL)$$

และสมการถดถอยพหุคูณในรูปแบบมาตรฐาน ดังนี้

$$Z_{(\text{ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงาน})} = .189 Z_{(WS)} + .152 Z_{(SL)}$$

จากสมการพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก พบว่า จิตวิญญาณในการทำงานและภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิกโดยรวมได้ โดยหากครูในโรงเรียนคาทอลิกมีจิตวิญญาณในการทำงานและภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น ก็จะส่งผลทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิกเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิกมากที่สุด คือ จิตวิญญาณในการทำงาน รองลงมาคือ ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ศึกษาระดับจิตวิญญาณในการทำงาน ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณและความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก

1.1 ผลการศึกษาระดับจิตวิญญาณในการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก พบว่า ครูในโรงเรียนคาทอลิกมีจิตวิญญาณในการทำงานอยู่ในระดับสูงที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37) ซึ่งหมายความว่าครูมีการรับรู้มิติด้านจิตวิญญาณหรือชีวิตภายในตนเอง ซึ่งแสดงออกผ่านการเชื่อมโยงใน 3 ระดับ ทั้งการเชื่อมโยงกับตนเอง เป็นการรับรู้ชีวิตภายใน มีสัมพันธ์ที่ดีและเห็นคุณค่าในตนเอง การเชื่อมโยงกับผู้อื่นเป็นการรับรู้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในครอบครัวหรือชุมชน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลอื่น และการเชื่อมโยงกับงานที่มีความหมายเป็นการรับรู้ถึงเป้าหมายและคุณค่าของงานที่ทำ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก โรงเรียนคาทอลิกมีวิสัยทัศน์ที่มุ่งสู่ความเป็นเลิศแห่งความเป็นมนุษย์ ทั้งในมิติบุคคลคือการมุ่งเน้นให้ครู บุคลากรและนักเรียนมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านจิตวิญญาณ สติปัญญา อารมณ์และร่างกาย ในมิติสังคมคือการมุ่งเน้นให้ครู บุคลากรและนักเรียนมีความรับผิดชอบ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ เสียสละ และอุทิศตนเพื่อส่วนรวม หรือเรียกได้ว่า “คนเพื่อคนอื่น” (สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย, 2567) นอกจากนี้องค์การมักสร้างสภาพแวดล้อมที่เน้นความเป็นชุมชน การสนับสนุนซึ่งกันและกัน ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ซึ่งส่งเสริมความรู้สึกเชื่อมโยงและมีส่วนร่วมกันในหมู่ครู รวมถึงการที่ครูรับรู้การสนับสนุนจากโรงเรียนในการเรียนการสอน การทำกิจกรรมต่างๆ ภายในโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤเบศร์ สายพรหม และคณะ (2559) ที่ได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างคือ ครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ จากการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การมีอิทธิพลทางบวกต่อจิตวิญญาณในการทำงาน จึงอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ครูมีจิตวิญญาณในการทำงานอยู่ในระดับสูงที่สุด

1.2 ผลการศึกษาระดับภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณของครูในโรงเรียนคาทอลิก พบว่า ครูในโรงเรียนคาทอลิกมีภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูงที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28) ซึ่งหมายความว่า ค่านิยม ทศนคติ พฤติกรรมของครูที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจของตนเองและผู้อื่น โดยให้ผู้อื่นได้รู้สึกถึงการมีอยู่ของจิตวิญญาณ ผ่านเสียงเรียกและการเป็นสมาชิก ในการรับรู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นมีค่า มีความหมาย และมีประโยชน์ต่อผู้อื่น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่ครูมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนตามระเบียบของพระศาสนจักรในโรงเรียนคาทอลิก ที่มุ่งเน้นให้ครูมีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบต่อสังคม สร้างคุณงามความดีแก่เพื่อนมนุษย์และเพิ่มการมีมนุษยธรรม มีการพัฒนาทั้งทางด้านสติปัญญาและจิตวิญญาณ รวมถึงมีความรักและความห่วงใยแก่ผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ (สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณของ Fry et al. (2005 อ้างใน รัตติกรณ์ จงวิศาล 2567) ทั้งในด้านวิสัยทัศน์ การมีจุดมุ่งหมายปลายทาง

ผลักดันให้ทุกคน ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ด้านความหวัง/ความศรัทธา การมีความเชื่อมั่นต่อวิสัยทัศน์และมีความเพียรพยายามในการพัฒนาตัวเอง สุดท้ายด้านความรักที่เห็นแก่ผู้อื่น การที่มีความเมตตาต่อผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจและให้อภัยผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ครูมีภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูง

1.3 ผลการศึกษาระดับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิกพบว่า ครูในโรงเรียนคาทอลิกมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73) ซึ่งหมายความว่า ครูมีการพยายามจัดสัดส่วนที่เหมาะสมระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ในการทำงานได้อย่างเต็มที่ พร้อมกับการดูแลชีวิตส่วนตัวและความสัมพันธ์ในครอบครัว ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจทั้งในการทำงานและชีวิตส่วนตัว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก โรงเรียนคาทอลิกมีพันธกิจที่เน้นการสร้างชุมชนที่มีการเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน เอื้อให้เกิดการเสริมสร้างคุณค่าของชีวิตครอบครัวครูและบุคลากรในโรงเรียน (สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย, 2567) ทำให้เกิดสังคมที่ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดความท้าทายในชีวิตทั้งในเรื่องส่วนตัวและการทำงาน ก็สามารถหาพูดคุยหรือปรึกษากันได้ หรือสามารถแบ่งเบาภาระของกันและกันได้ จึงอาจทำให้ครูรู้สึกถึงการแทรกแซงกันน้อยลง ระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว และอาจรู้สึกว่าการชีวิตส่วนตัวและการทำงานช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Fisher et al. (2003) ที่กล่าวว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานเป็นการจัดสัดส่วนที่เหมาะสมระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ในการทำงานได้อย่างเต็มที่ พร้อมกับการดูแลชีวิตส่วนตัวและความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้วยเหตุนี้อาจส่งผลให้มีครูความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในระดับสูง

2. เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก

2.1 ผลการศึกษาพบว่า เพศแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ครูในโรงเรียนคาทอลิกที่มีเพศแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโรงเรียนได้สร้างวัฒนธรรมองค์การที่เสมอภาคและให้การสนับสนุนแก่ครูทุกคนทั้งในด้านของการทำงานและชีวิตส่วนตัวโดยไม่คำนึงถึงเพศ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Anindita et al. (2018) ที่พบว่า เพศไม่มีอิทธิพลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน

2.2 ผลการศึกษาพบว่า อายุแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ครูในโรงเรียนคาทอลิกที่มีอายุแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานแตกต่างกัน โดยมีช่วงที่อายุมีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ปัจจัยด้านวุฒิภาวะประสบการณ์ชีวิต และความสามารถในการจัดการกับบทบาทต่าง ๆ ที่ไม่เท่ากันในแต่ละช่วงวัย โดยวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 21-40 ปี) เป็นช่วงสำรวจและทดลองแนวทางชีวิต ต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เช่น อาชีพ การสมรส และการเป็นพ่อแม่คน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความตึงเครียดทางด้านอารมณ์ เป็นผลมาจากความยากลำบากในการปรับตัว (เจษฎา อังกาบสี, 2561) จึงมีโอกาสเกิดความรู้สึกไม่สมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานมากกว่า และวัยที่ต่างกันยังส่งผลต่อระดับความสมดุลดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญ (สายสุนีย์ เกษม, 2559; Anindita et al., 2018)

2.3 ผลการศึกษาพบว่า สถานภาพสมรสแตกต่างกันมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ครูในโรงเรียนคาทอลิกที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวัฒนธรรมของโรงเรียนคาทอลิก มุ่งเน้นการพัฒนาแบบองค์รวม ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เมื่อครูและบุคลากรได้รับการพัฒนาอาจส่งผลให้ครูไม่ยึดติดกับสถานภาพส่วนตัว ซึ่งทำให้สถานภาพสมรสไม่มีอิทธิพลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (สายสุนีย์ เกษม, 2559; Anindita et al., 2018)

3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิญญาณในการทำงาน ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก

3.1 ผลการศึกษาพบว่า จิตวิญญาณในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ จิตวิญญาณในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .01 ($r = .282$) หมายความว่า ครูที่มีจิตวิญญาณในการทำงานสูง จะมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในระดับสูงด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก โรงเรียนคาทอลิกมีวัฒนธรรมที่ส่งเสริมคุณค่าความเป็นมนุษย์ ความเมตตา และการทำงานอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งหล่อหลอมให้ครูมีจิตวิญญาณในการทำงานสูง โดยมองงานสอนเป็นมากกว่าหน้าที่หรือภาระ ส่งผลให้ครูสามารถจัดการทั้งชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานได้อย่างสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Garg (2017) ที่พบว่า จิตวิญญาณในการทำงานมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมถึงมีการศึกษาพบว่า จิตวิญญาณในการทำงานมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Anupama, 2021; Jena & Pradhan, 2014; Lin et al., 2024)

3.2 ผลการศึกษาพบว่า ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .268$) หมายความว่า ครูที่มีภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณสูง จะมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในระดับสูงด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณส่งเสริมให้ครูมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความหวัง และศรัทธา รวมถึงการมีความรักที่เห็นแก่ผู้อื่น รู้จักเสียสละ และอุทิศตนเพื่อส่วนรวม ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า “เป็นคนเพื่อคนอื่น” (สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย, 2565) อาจส่งผลให้ครูสามารถบริหารจัดการชีวิตและการทำงานได้อย่างสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hunsaker and Jeong (2023) ที่พบว่า ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณมีบทบาทในการช่วยให้พนักงานบรรลุความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานซึ่งประกอบด้วยมิติครอบครัว การพักผ่อน และการเติบโต และสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า ภาวะผู้นำมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (วาสนา รังสรัย, 2564; Poohongthong et al., 2014; Haar et al., 2017; Lamprinou et al., 2022)

4. ศึกษาตัวพหุการณระหว่างจิตวิญญาณในการทำงานและภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ ที่สามารถร่วมกันทำนายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก

4.1 จิตวิญญาณในการทำงานสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก โดยครูที่มีจิตวิญญาณในการทำงานสูงอาจมองว่างานของตนคือการ “รับใช้” หรือ “พันธกิจ” มากกว่าหน้าที่ ซึ่งทำให้เกิดการผสานระหว่างคุณค่าทางศาสนาและวิชาชีพเข้าด้วยกัน ช่วยลดความรู้สึกขัดแย้งระหว่าง “ชีวิตส่วนตัว” และ “งาน” จึงทำให้เกิดความสมดุลกันโดยธรรมชาติ และเมื่อครูมีจิตวิญญาณในการทำงาน จะสามารถเลือกใช้เวลาและพลังงานไปกับสิ่งที่ตรงกับคุณค่าและความศรัทธาของตน ทำให้สามารถจัดสรรเวลาระหว่างบทบาทครูกับบทบาทชีวิตส่วนตัวได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Garg (2017) ที่พบว่า จิตวิญญาณในการทำงานมีอิทธิพลต่อสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Anupama (2021) ที่พบว่า จิตวิญญาณในการทำงาน มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จิตวิญญาณในการทำงานสามารถสร้างความพึงพอใจทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน เพื่อให้พนักงานเกิดความพึงพอใจสูงสุด

4.2 ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก อาจเนื่องมาจากครูที่มีภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณมักมีจุดมุ่งหมายภายในใจ มองเห็นคุณค่าของงานมากกว่าหน้าที่ที่ต้องทำ เช่น มองว่าการสอนหนังสือนักเรียนเป็นการสร้างอนาคตของชาติ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ครูมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ นอกจากนี้ครูในโรงเรียนคาทอลิกยังมีความผูกพันและอยู่ร่วมกันแบบครอบครัว ให้ความเคารพ เอาใจใส่ เอื้ออาทรซึ่งกันและกันและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างสม่ำเสมอ (สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า ภาวะผู้นำมีอิทธิพลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (วาสนา รังสรัย, 2021; Haar, 2017; Lamprinou, 2021)

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากการศึกษาพบว่า จิตวิญญาณในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานและยังสามารถพยากรณ์ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครู โรงเรียนควรจัดการฝึกอบรมและกิจกรรมพัฒนาด้านจิตวิญญาณ เช่น การฝึกสติ การภาวนา และการสื่อสารเชิงบวก เพื่อช่วยให้ครูตระหนักรู้ เชื่อมโยงคุณค่าระหว่างตนเอง ผู้อื่น และงานที่ทำ พร้อมทั้งอาจกำหนดนโยบายการสรรหาและพัฒนาครูบรรจุใหม่ โดยใช้แบบวัด “จิตวิญญาณในการทำงาน” เป็นแนวทางในการคัดเลือกและการพัฒนา เพื่อได้ครูที่มีการตระหนักรู้และเห็นคุณค่า ความหมายของชีวิตตนเอง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าความสัมพันธ์ต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เข้าใจความรู้สึกและความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนมีความมุ่งมั่น ความสนุก และหลงใหลในการทำงานเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น

2. จากการศึกษาพบว่า ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครูและยังสามารถพยากรณ์ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของครู โรงเรียนควรจัดอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณของครู โดยเน้น 3 ด้านหลัก คือ วิสัยทัศน์เพื่อผู้อื่น ความหวัง/ศรัทธาและความรักที่เห็นแก่ผู้อื่น ผ่านกิจกรรม เช่น การเรียนรู้กรณีตัวอย่าง การพัฒนาวิสัยทัศน์ การสร้างความรักและการให้อภัย รวมถึงการวางแผนพัฒนาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้ครูมี “พันธกิจส่วนบุคคล” ที่สะท้อนวิสัยทัศน์ เป้าหมาย และค่านิยมในชีวิต ทำหน้าที่เป็นเข็มทิศชีวิต นำไปสู่การพัฒนาภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณทั้งสามด้านอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจมีอิทธิพลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานเพิ่มเติม เช่น ตัวแปรสติ (Mindfulness) การสนับสนุนจากครอบครัว (Family Support) การสนับสนุนจากองค์กร (Organizational Support) และการจัดการตนเอง (Self Management) เพื่อทำความเข้าใจบทบาทของตัวแปรเหล่านี้ที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ซึ่งผลการศึกษาอาจนำไปสู่แนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและส่งเสริมความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในระดับองค์กรต่อไป

2. ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานเป็นตัวแปรตาม สำหรับการศึกษาครั้งต่อไป ควรพิจารณาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและชีวิตในมิติอื่น ๆ เพื่อขยายองค์ความรู้และพบมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น ตัวอย่างเช่น แนวคิดที่มองว่าการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวควรผสานกันอย่างเป็นหนึ่งเดียว ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ได้แก่ การผสมผสานชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวเข้าด้วยกัน (Work-Life Integration) และการผสมผสานงานกับชีวิตส่วนตัวให้ลงตัวและมีความสุข (Work-Life Harmony) ตลอดจนแนวคิดที่มุ่งอธิบายความขัดแย้งระหว่างบทบาทการทำงานและชีวิตส่วนตัว ได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-Life Conflict) ซึ่งจะช่วยให้การวิจัยมีความลึกซึ้งและครอบคลุมมิติของการดำเนินชีวิตและการทำงานมากยิ่งขึ้น

3. ควรศึกษาตัวแปรจิตวิญญาณในการทำงาน ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ และความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับกลุ่มประชากรที่หลากหลายภายในโรงเรียน โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ด้านการศึกษาที่มีใช้ครู ซึ่งมีลักษณะงานและบทบาทความรับผิดชอบที่แตกต่างจากครู ทั้งนี้เพื่อให้ผลการวิจัยมีความครอบคลุมและสะท้อนภาพรวมของบุคลากรในองค์กรได้อย่างรอบด้านมากขึ้น

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กองบรรณาธิการ the 101. (2568). *เปิดโจทย์การศึกษา 2568: ถึงเวลายกระดับโครงสร้างใหม่ เพื่อการศึกษาไทย ที่เท่าเทียมมากขึ้น* สืบค้นเมื่อ 21 กันยายน from <https://www.eef.or.th/education-restructuring-for-equity-2025/>
- เจษฎา นกน้อย. (2560). *พฤติกรรมองค์กร*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดิษพล รุ่งโรจน์วัฒนา, และ ชีรภัทร กุโลภาส. (2564). ลักษณะอัตลักษณ์ครูโรงเรียนคาทอลิก. *วารสารวิชาการวิทยาลัยแสงธรรม*, 13 (2), 228-246.
- นฤเบศร์ สายพรหม, ดุษฎี โยเหลา และรัตติกรณ์ จงวิศาล. (2559). อิทธิพลพระคัมภีร์ของภาวะผู้นำแบบปรับเปลี่ยนกับปัจจัยเหตุและผลของจิตวิญญาณในการทำงานที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณ พฤติกรรม และเจตคติในการทำงานของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ. (ปริญญาณิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นุรพิตรธี เจ๊ะอาแว, และ รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2559). ภาวะผู้นำ จิตวิญญาณในที่ทำงาน สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน กับผลการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ ธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่). *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 22 (2), 29-48.
- บุญใจ ศรีสถิตยน์รากูร. (2555). *การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา*. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2565). *รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การพัฒนาแบบวัดจิตวิญญาณในการทำงานฉบับภาษาไทย*. เอเชีย ดิจิตอลการพิมพ์.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2567). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณสำหรับผู้บริหารในองค์กรระบบสุขภาพ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 16 (1), 47-67.
- วาสนา รังสรัย. (2564). ภาวะผู้นำและวัฒนธรรมองค์กรที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรครูโรงเรียนวัดลานบุญ สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏ*, 8 (2), 60-74.
- สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย. (2565). *อัตลักษณ์โรงเรียนคาทอลิก เพื่อวัฒนธรรมแห่งการเสวนา*. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2568 from <https://www.catholic-education.or.th/edct/index.php>
- สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย. (2567). *วิสัยทัศน์และพันธกิจการศึกษาคาทอลิกไทย*. สืบค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2568 from <https://inlnk.co/uFmww>
- สายสุนีย์ เกษม (2559). ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสายวิชาการระดับอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ*, 26 (1), 151-174
- สุพักตรา แจ่มจิตร, และ ทิพทินนา สมุทธานนท์. (2562). คุณภาพชีวิตในการทำงาน ความสมดุลระหว่างงานและชีวิตและความผาสุกทางใจของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20 (2), 131-139.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2555). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). โรงพิมพ์สามลดา.
- สุรพงษ์ คงสัตย์ และ ชีรชาติ ธรรมวงศ์ (2551). *การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC)*. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2568 <https://www.mcu.ac.th/article/detail/14329>

- อธิเจต มงคลโสฬศ. (2568). ครูแบบ “งาน” รากของปัญหามาจากไหน ?. สืบค้นเมื่อ 18 มีนาคม 2568
<https://www.thaipbs.or.th/now/content/2828>
- อนิสา สังข์เจริญ, และ วศิพร เต็มคุ. (2567). การสร้างความสมดุลชีวิตกับการทำงานในบทบาทของครูตามหลัก
 ไตรสิกขา. *วารสาร มจร บาลีศึกษายุทธศาสตร์*, 9 (1), 208-224.
- อภิญญา หิรัญวงศ์. (2565). *สถิติประยุกต์ทางจิตวิทยา*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภาษาอังกฤษ

- Anindita, R. L., & Taufiqur, R. H. (2018). How Demographics Affect Quality of Work Life and Work-Life Balance. *International Conference Recent Innovation*, 2616-2627.
- Anupama, B. (2021). Workplace Spirituality and Worklife Balance: A Critical Study. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 8 (9), 350-358.
- Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2005). Work-family conflict among female teachers. *Teaching and Teacher Education*, 21 (4), 365-378.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5th ed.). Harper & Row Publishers.
- Fisher, G. G. (2003). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology* 14 (4), 441-456.
- Fry, L. W. (2003). Toward a theory of spiritual leadership. *The Leadership Quarterly*, 14 (6), 693-727.
- Fry, L. W., Vitucci, S., & Cedillo, M. (2005). Spiritual leadership and army transformation: Theory, measurement, and establishing a baseline. *The Leadership Quarterly*, 16, 835-862.
- Garg, N. (2017). Workplace Spirituality and Employee Well-being: An Empirical Exploration. *Journal of Human Values* 23 (2), 129-147.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*. *Academy of Management Review*, 31 (1), 72-92.
- Gu, Q., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British Educational Research Journal*, 39 (1), 22-44.
- Haar, J., Brougham, D., Roche, M. A., & Barney, A. . (2017). Servant leadership and work engagement: The mediating role of work-life balance. *New Zealand of Human Resources Management (NZJHRM)*, 17 (2), 56-72.
- Hunsaker, W. D., & Jeong, W. (2023). Spiritual Leadership and Work-life Balance. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 27 (1), 27-52.
- Jena, L. K., & Pradhan, R. K. (2014). Workplace spirituality and work-life balance: An empirical introspection in Indian manufacturing industries. *International Journal of Applied Psychology*, 4 (4), 155-161.

- Lamprinou, V. D. I., Tasoulis, K., & Kravariti, F. (2021). The impact of servant leadership and perceived organisational and supervisor support on job burnout and work-life balance in the era of teleworking and COVID-19. *Leadership & Organization Development Journal of Managerial Psychology*, 42 (7), 1071-1088.
- Lin, Y., Jiang, C., P., Y., & Xu, Z. (2024). The impact of mindfulness on nurses' perceived professional benefits: The mediating roles of workplace spirituality and work-life balance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1-12.
- Poohongthong, C., Surat, P., & Sutipan, P. (2014). A Study on the Relationships between Ethical Leadership, Work-life Balance, Organizational Socialization, and Organizational Citizenship Behavior of Teachers in Northern Thailand. *International Journal of Behavioral Science*, 9 (2), 17-28.

