

## การพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ\*

### The Development of Work-Family Balance of Working Adults Through Integrative Group Counseling

สุพิชฌาย์ เพ็ชรสดี\*\*  
 เพ็ญญา กลุณภาดล\*\*\*  
 ประชา อินัง\*\*\*\*

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานและสมดุลครอบครัวของบุคคลวัยทำงาน 2) เพื่อพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นบุคคลวัยทำงานอายุตั้งแต่ 25-45 ปี ทำงานในบริษัทเอกชน ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จำนวน 705 คน ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานกับสมดุลครอบครัวของบุคคลวัยทำงาน กลุ่มตัวอย่างที่ 2 จำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวโดยใช้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค ดำเนินการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที กลุ่มควบคุมใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดสมดุลงานและครอบครัวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ( $\alpha$ -Coefficient Reliability) เท่ากับ 0.83 และการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .06-1.0 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานกับสมดุลครอบครัว และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สมดุลครอบครัวส่งผลทางตรงต่อสมดุลงานได้ร้อยละ 41 และสมดุลงานส่งผลทางตรงต่อสมดุลครอบครัวได้ร้อยละ 62 โดยได้มีการดำเนินการปรับแก้ (Adjust model) แบบจำลองสมการโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานกับสมดุลครอบครัวของบุคคลวัยทำงาน ที่มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่ยอมรับได้ ซึ่งพิจารณาจากดัชนีความกลมกลืน (Fit Index) จาก  $\chi^2 = 26.97$   $df = 22$   $p\text{-value} = .21250$ ,  $\chi^2 / df = 1.22$ ,  $RMSEA = .018$ ,  $RMR = .0046$ ,  $SRMR = .014$ ,  $CFI = 1.00$ ,  $GFI = .99$ ,  $AGFI = .98$ ,  $CN = 1017.91$

2. สมดุลงานและครอบครัวของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค มีคะแนนในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. สมดุลงานและครอบครัวของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคและกลุ่มควบคุมมีคะแนนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ :** การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ/ สมดุลงานและครอบครัว/ บุคคลวัยทำงาน

\*คุณภิญโญปรัชญาคุณภิญโญจิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิชัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*\*อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ภาควิชาวิชัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

## Abstract

The purposes of this study were, 1) to study the relationship between the work balance and the family balance of the working adults, 2) to develop the work balance and the family balance with the integrative group counseling. The samples used were working adults aged 25-45 years old who are working in private companies in the eastern region. They were divided into 2 groups. The first group was 705 persons who were used for studying the relationship between the work balance and the family balance. The second group was 20 persons who were randomly assigned to experimental group and control group. The experimental group had participated in the integrative group counseling programs 12 sessions of 90 minutes each. The control group went with normal daily living. The instruments were the work-family balance scale developed by the researcher with the reliability at 0.83 and the integrative group counseling model with a consistency index at .06-1.00 The statistics were an analysis of the correlation between the work balance and the family balance, and an analysis of variance with repeated measures. The results were as follows.

1. The family balance directly affected the work balance by 41% and the work balance directly affected the family balance by 62%. The hypothesized structural equation model of the work balance and the family balance was adjusted, resulting the level of goodness of fit index with  $\chi^2 = 26.97$   $df = 22$   $p\text{-value} = .21250$ ,  $\chi^2 / df = 1.22$ ,  $RMSEA = .018$ ,  $RMR = .0046$ ,  $SRMR = .014$ ,  $CFI = 1.00$ ,  $GFI = .99$ ,  $AGFI = .98$ ,  $CN = 1017.91$ .

2. The work balance and the family balance of the experimental group who participated in the program at the pre-test period, post-test and follow-up were statistically significantly different at .05 level.

3. The work balance and the family balance of the experimental group and the control group in the pre-test period, post-test and follow-up were statistically significantly different at .01 level.

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสร้างความสุขและครอบครัวเป็นสิ่งที่ต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นสิ่งที่ยากที่จะสามารถบริหารจัดการได้อย่างชัดเจน จำเป็นต้องใช้กลยุทธ์ในการจัดการเพื่อให้ทำงานประสบความสำเร็จและครอบครัวมีความสุข สมาชิกในครอบครัวต้องสามารถบริหารเวลาอย่างสมดุล มีประสิทธิภาพ สร้างสรรค์ และสามารถยืดหยุ่นได้ในยามที่มีเหตุจำเป็น การมีส่วนร่วมในความรู้สึกพร้อมทุกข์ร่วมสุขยามสมาชิกในครอบครัวเกิดปัญหา มีการปฏิบัติหน้าที่ในครอบครัวและงานอย่างเหมาะสม เมื่อบุคคลสามารถบริหารจัดการได้ก็ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจต่อครอบครัวและงาน สาระสำคัญของความสำเร็จในหน้าที่การงานนั้นไม่ได้เกิดจากการทุ่มเทอย่างไม่รู้จักหยุดพักเสมอไป แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราสามารถสร้างสมดุลที่ลงตัวระหว่างงานและครอบครัวได้อย่างไรเพื่อให้ครอบครัว ไม่เป็นแรงกดดันแต่เป็นแรงผลักดันให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานได้อย่างที่ตั้งใจ Halpern (2005) กล่าวว่า ความสามารถในการปรับสมดุลการทำงานและครอบครัว เป็นหนึ่งในงานที่มีความท้าทายในสังคมยุคนี้ พระไพศาล วิสาโล (2558) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ในการทำงานกับความสัมพันธ์ในครอบครัวต้องมีความ

สมดุลความสมดุลเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการดำเนินชีวิตเพื่อไปถึงจุดหมายปลายทาง ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จ ความสุข หรือจุดหมายที่สูงส่ง ถ้าหากชีวิตขาดความสมดุลก็ลำบาก ไปถึงจุดหมายปลายทางได้ยาก

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษานำร่องสมดุลงานและครอบครัว กับบุคลากรในภาครัฐและภาคเอกชนในจังหวัด ฉะเชิงเทรา ในปี พ.ศ. 2556 โดยการแจกแบบวัดสมดุลงานและครอบครัวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 200 คน ผลการ ศึกษาวิจัยพบว่าสมดุลงานและครอบครัวพนักงานภาคเอกชนมีความสามารถในการจัดการสมดุลงานและครอบครัว ได้น้อยกว่าบุคลากรภาครัฐ (สุพิชฌาย์ เพ็ชรสดใส, 2557) ด้วยเหตุผลจากการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา สมดุลงานและครอบครัวในพนักงานภาคเอกชน

จากการทบทวนวรรณกรรมองค์ประกอบของสมดุลงานและครอบครัวมีหลากหลายแนวคิดทั้งจาก นักจิตวิทยาและนักวิชาการที่เกี่ยวข้อง แนวคิดที่น่าสนใจคือแนวคิดของ Clark (2001) Greenhaus, Collins and Shaw (2003) Frone (2003) Carlson, Kacmar, Grzywacz, Tepper, and Whitten (2013) Greenhaus and Beutell (1985) Grzywacz and Carlson (2007) ซึ่งแนวคิดเหล่านี้ต่างมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกันอยู่มาก ซึ่ง ประกอบด้วย ด้านบทบาท ด้านความพึงพอใจ ด้านเวลา ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการสนับสนุน ซึ่งสอดคล้องกับ การที่ผู้วิจัยได้สนทนากลุ่มบุคคลวัยทำงานจำนวน 8 คน ที่มีการจัดการสมดุลงานและครอบครัวได้อย่างมี ประสิทธิภาพ โดยใช้คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับ “สมดุลงานและครอบครัว” ส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า 1) เรื่องเวลา ควรมีการบริหารจัดการเวลาให้เหมาะสม การให้เวลาชดเชยกับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีวันหยุด 2) ด้านบทบาท ต้องมีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนเองและสามารถจัดการบทบาทในครอบครัวและที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม 3) ด้านการสนับสนุนการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จหรือมีความเจริญในหน้าที่การงานต้องได้รับการสนับสนุน จากครอบครัวและจากที่ทำงาน 4) ด้านการมีส่วนร่วมต้องมีส่วนร่วมทั้งในที่ทำงานและในครอบครัว 5) ด้านความ พึงพอใจถ้าบุคคลมีความพึงพอใจทั้งเรื่องงานและเรื่องครอบครัวก็จะส่งผลให้บุคคลมีความสุขด้วยเช่นเดียวกัน จาก ข้อสรุปดังกล่าวผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาสมดุลงานและสมดุลครอบครัวเพื่อทราบถึงความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลระหว่าง กันเพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานต่อไป

การพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวสามารถพัฒนาได้หลายแนวทาง หนึ่งในแนวทางที่น่าสนใจคือการให้ การปรึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมาใช้เสริมสร้างสมดุลงาน และครอบครัวเพราะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลวัยทำงานเข้าใจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง Corey, Hackney & Cormier (2009 cited in Miller, et. al., 2011) กล่าวว่าความซับซ้อนของพฤติกรรมของ มนุษย์ไม่สามารถอธิบายให้เข้าใจได้ด้วยทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพิจารณาถึงระดับและ ประเภทของปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงของผู้มารับบริการ การบูรณาการการปรึกษา ถือได้ว่าเป็นกระบวนการ ที่ดีที่สุด มีศักยภาพและก้าวข้ามขอบเขตของแนวคิดการปรึกษาแบบทฤษฎีเดียว เพื่อที่จะดูว่ามีการปรึกษารูปแบบ ไດบ้างที่สามารถเรียนรู้ได้จากแนวคิดอื่น ๆ ส่วนใหญ่แล้วผู้ให้การปรึกษาไม่ได้กำหนดว่าจะต้องจงรักภักดี ยึดติด กับทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่จะให้ความสนใจรูปแบบของการบูรณาการมากกว่า (Norcross, 2005, Norcross & Beutler, 2008) สอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2551, หน้า 225) กล่าวว่า ไม่มีทฤษฎีใด ทฤษฎีหนึ่งที่สามารถให้คำตอบได้ครอบคลุมทุกแง่มุมของปัญหาของผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาควรพิจารณา เลือกรวบรวมวิธีการให้การปรึกษาจากทฤษฎีต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับบริการ

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสมดุลงานและครอบครัว โดยใช้ เทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีดังต่อไปนี้ ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory) ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral group counseling theory)

ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง (Reality group counseling) ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt group counseling Theory) ทฤษฎีครอบครัวเชิงกลยุทธ์ (Strategic family theory) ทฤษฎีการปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม (Existential counseling theory) ทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว (The structural family theory) และทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused counseling) มาบูรณาการเพื่อพัฒนาสมดุลงานและครอบครัว

การพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค ในบุคคลวัยทำงานซึ่งเป็นวัยที่มีความสำคัญเพราะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ เป็นกำลังสำคัญในการดูแลเยาวชนสร้างครอบครัว รวมถึงเป็นกำลังสำคัญที่ต้องดูแลผู้สูงอายุหรือคนชราที่ไม่ได้ทำงาน จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาความสัมพันธ์สมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงาน และพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค เพื่อช่วยพัฒนาให้บุคคลวัยทำงานมีสมดุลงานและครอบครัว ใช้ชีวิตการทำงานควบคู่กับการทำหน้าที่ดูแลครอบครัวได้อย่างมีความสุข เพื่อที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในตำแหน่งหน้าที่การงาน บุคคลและสมาชิกในครอบครัวมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี อันจะนำมาซึ่งเกียรติภูมิและความพึงพอใจในชีวิต

### คำถามการวิจัย

1. สมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานมีความสัมพันธ์กันอย่างไร
2. การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคสามารถพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานได้มากน้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์สมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงาน
2. เพื่อพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานในภาคเอกชนโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค

### สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งสมมติฐานออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 สมมติฐาน

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานและสมดุลครอบครัว

#### ขั้นตอนที่ 2 สมมติฐาน

1. สมดุลงานและสมดุลครอบครัวของบุคคลวัยทำงานกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. สมดุลงานและสมดุลครอบครัวของบุคคลวัยทำงานกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. สมดุลงานและสมดุลครอบครัวโดยรวมของบุคคลวัยทำงานกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานและสมดุครอบครัว

1.1 ประชากร ได้แก่ ชาย หญิง อายุ 25-45 ปี ทำงานในภาคเอกชน ในเขตภาคตะวันออก จำนวน 8 จังหวัด ได้แก่ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี นครนายก ปราจีนบุรี สระแก้ว ระยอง จันทบุรี และตราด เป็นประชากรที่ไม่สามารถระบุจำนวนได้ (Infinite population)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ในการวิจัย ได้แก่ ชายหรือหญิง อายุ 25-45 ปี ที่ทำงานในภาคเอกชน ในเขตภาคตะวันออก (ฉะเชิงเทรา ชลบุรี นครนายก ปราจีนบุรี สระแก้ว ระยอง จันทบุรี และตราด) ได้จากการใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) ได้ 4 จังหวัด ได้แก่ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ปราจีนบุรี ระยอง

1.2.1 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (แบบไม่ทราบค่าประชากร) Hair และคณะ (2006) ได้เสนอแนะให้พิจารณาขนาดกลุ่มตัวอย่างควบคู่ไปกับจำนวนพารามิเตอร์อิสระที่ต้องการประมาณค่า ถ้าพารามิเตอร์มีจำนวนมากควรจะต้องมีขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มมากขึ้นด้วย โดยอัตราส่วนระหว่างหน่วยตัวอย่างและจำนวนพารามิเตอร์ หรือตัวแปร ควรเป็น 10-20 ต่อ 1

สำหรับการวิจัยนี้มีพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าจำนวน 12 พารามิเตอร์ ซึ่งเมื่อคำนวณตามแนวคิดของ Hair และคณะ จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 240 คน (ผู้วิจัยกำหนด 20 หน่วยตัวอย่าง: 1 ตัวแปร) แต่เนื่องจากอัตราการตอบกลับทางไปรษณีย์อาจไม่ได้รับตามจำนวนที่ต้องการ ผู้วิจัยจึงเพิ่มแบบสอบถามจำนวน 1,000 คน ได้รับกลับคืนมาและคัดเลือกแบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์ได้จำนวน 705 คน

### ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.1 ประชากร ได้แก่ ชายหรือหญิง อายุ 25-45 ปี ที่ทำงานในภาคเอกชน

2.2 กลุ่มตัวอย่างชายหรือหญิง อายุ 25-45 ปี ที่ทำงานในบริษัทเอกชนจากขั้นตอนการศึกษาความสัมพันธ์สมดุลงานและครอบครัว โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) ได้จังหวัดชลบุรี และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง สุ่มอย่างง่ายเหลือ 20 คน และสุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค

#### การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยจัดทำเอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เกี่ยวข้อง มีการบันทึกความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย การรักษาความลับโดยไม่เปิดเผยชื่อสกุล มีมาตรการรักษาข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลจากการวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธถอนตัวได้ตลอดเวลาและมีการประเมินผลกระทบทางจิตใจและระบบส่งต่อ การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

#### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรที่ใช้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานและสมดุครอบครัวของบุคคลวัยทำงาน คือ

1.1 สมดุลงานด้านบทบาท ด้านบทบาทในงาน ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านเวลาในการทำงาน ด้านการมีส่วนร่วมในงาน ด้านการสนับสนุนในงาน

1.2 สมดุครอบครัวด้านบทบาท ด้านบทบาทในครอบครัวด้านความพึงพอใจในครอบครัว ด้านเวลาในครอบครัว ด้านการมีส่วนร่วมในครอบครัว ด้านการสนับสนุนจากครอบครัว

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงาน

2.1 ตัวแปรต้น (Independent variable) คือ การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค

## 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ สมดุลงานและสมดุลครอบครัว

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสมดุลงานและครอบครัว จำนวน 74 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) .60-1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .23-.67 ค่าความเชื่อมั่นโดยสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบัค (Alpha cronbach reliability) เท่ากับ .83

2. การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคเพื่อพัฒนาสมดุลงานและครอบครัว มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .6-1.0 ลักษณะที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยเป็นการปรึกษากลุ่ม ครั้งละ 90 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ รวมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค จำนวน 12 ครั้ง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์แบบจำลองสมการโครงสร้าง (Structural equation model, SEM) ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานกับสมดุลครอบครัว ของบุคคลวัยทำงาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานด้วย สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Non-parametric เปรียบเทียบคะแนนรายด้านและภาพรวม ระหว่าง 1) ก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลอง 3) ระยะติดตามผล

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 ผลการประมาณค่าพารามิเตอร์ของสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรง (Direct effect) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect) และอิทธิพลโดยรวม (Total effect) จากแบบจำลองสมการปรับแก้ (n =705)

| ตัวแปรตาม              | R <sup>2</sup> | อิทธิพล | ตัวแปรต้น         |                        |
|------------------------|----------------|---------|-------------------|------------------------|
|                        |                |         | สมดุลงาน (jobbal) | สมดุลครอบครัว (fambal) |
| สมดุลงาน (jobbal)      | .41            | DE      |                   | .32* (4.35)            |
|                        |                | IE      | .26* (4.89)       | .08* (2.34)            |
|                        |                | TE      | .26* (4.89)       | .40* (3.70)            |
| สมดุลครอบครัว (fambal) | .62            | DE      | .65* (9.93)       |                        |
|                        |                | IE      | .17* (5.66)       | .26* (4.89)            |
|                        |                | TE      | .82* (11.46)      | .26* (4.89)            |

$\chi^2 = 26.97$   $df = 22$   $p\text{-value} = .21250$ ,  $\chi^2 / df = 1.22$ ,  $RMSEA = .018$ ,  $RMR = .0046$

$SRMR = .014$ ,  $CFI = 1.00$ ,  $GFI = .99$ ,  $AGFI = .98$ ,  $CN = 1017.91$

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หมายเหตุ : ในวงเล็บ เป็นค่าสถิติทดสอบ t หากมีค่าไม่อยู่ระหว่าง -1.96 ถึง 1.96 แสดงว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 พบว่าแบบจำลองสมการโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานกับสมดุลครอบครัว ของบุคคลวัยทำงาน ที่ดำเนินการปรับแก้ (Adjust model) มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่ยอมรับได้ ซึ่งพิจารณาจากดัชนีความกลมกลืน (Fit index) ดังนี้  $\chi^2 = 26.97$   $df = 22$   $p\text{-value} = .21250$ ,

$\chi^2 / df = 1.22$ ,  $RMSEA = .018$ ,  $RMR = .0046$ ,  $SRMR = .014$ ,  $CFI = 1.00$ ,  $GFI = .99$ ,  $AGFI = .98$ ,  $CN = 1017.91$  โดยพบการประมาณค่าในแบบจำลองสมการโครงสร้าง ดังนี้

1. สมดุลครอบครัว (fambal) ส่งผลทางตรงต่อสมดุลงาน (jobbal) ที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .32 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และส่งผลทางอ้อม ที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .08 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถทำนายสมดุลงาน (jobbal) ได้ร้อยละ 41

2. สมดุลงาน (jobbal) ส่งผลทางตรงต่อสมดุลครอบครัว (fambal) ที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .65 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และส่งผลทางอ้อม ที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถทำนายสมดุลครอบครัว (fambal) ได้ร้อยละ 62

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมดุลงาน สมดุลครอบครัว และสมดุลงานและสมดุลครอบครัว โดยรวมระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ตัวแปร                            | ช่วงเวลาการวัด | ค่าเฉลี่ย  |             | ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย | P-value |
|-----------------------------------|----------------|------------|-------------|-------------------------|---------|
|                                   |                | กลุ่มทดลอง | กลุ่มควบคุม |                         |         |
| 1. สมดุลงาน                       | ก่อน           | 3.19       | 3.29        | -.10                    | .163    |
|                                   | หลัง           | 3.94       | 3.35        | .59                     | .000    |
|                                   | ติดตามผล       | 4.01       | 3.38        | .63                     | .000    |
| 2. สมดุลครอบครัว                  | ก่อน           | 3.27       | 3.37        | -.10                    | .224    |
|                                   | หลัง           | 3.96       | 3.47        | .49                     | .000    |
|                                   | ติดตามผล       | 4.03       | 3.46        | .57                     | .000    |
| 3. สมดุลงานและสมดุลครอบครัวโดยรวม | ก่อน           | 3.23       | 3.33        | -.10                    | .179    |
|                                   | หลัง           | 3.95       | 3.41        | .54                     | .000    |
|                                   | ติดตามผล       | 4.02       | 3.42        | .60                     | .000    |

ตารางที่ 2 พบว่า สมดุลงานก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกัน ( $p = .163$ ) หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .000$ ) และระยะติดตามผล พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .000$ )

พบว่า สมดุลครอบครัวก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนน ไม่แตกต่างกัน ( $p = .224$ ) หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .000$ ) และระยะติดตามผล พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .000$ )

พบว่า สมดุลงานและสมดุลครอบครัวโดยรวม ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนไม่แตกต่างกัน ( $p = .179$ ) หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมี



นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .000$ ) และระยะติดตามผล พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .000$ )

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

### 1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานกับสมดุลครอบครัวของบุคคลวัยทำงาน

ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงานกับสมดุลครอบครัวของบุคคลวัยทำงาน ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ภายหลังจากปรับแก้แบบจำลอง ตามสมมุติฐานเพื่อให้มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการยอมให้ค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\Theta$ ) ของตัวแปรสังเกต จำนวน 12 คู่ให้มีความสัมพันธ์กัน ( $df$  ก่อนปรับ เท่ากับ 34 และ  $df$  หลังปรับ เท่ากับ 22) จนกระทั่งพบว่า แบบจำลองที่ได้ดำเนินการปรับแก้ (Adjust Model) มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาจากดัชนีความกลมกลืน (Fit Index) ดังนี้  $\chi^2 = 26.97$   $df = 22$   $p\text{-value} = .21250$ ,  $\chi^2 / df = 1.22$ ,  $RMSEA = .018$ ,  $RMR = .0046$ ,  $SRMR = .014$ ,  $CFI = 1.00$ ,  $GFI = .99$ ,  $AGFI = .98$ ,  $CN = 1017.91$  จากค่าดัชนีความกลมกลืนดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า แบบจำลองสมการโครงสร้างที่ดำเนินการปรับแก้ (Adjust model) มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ การประมาณค่าพารามิเตอร์ในแบบจำลองดังกล่าวจึงเป็นที่ยอมรับได้ และพบการประมาณค่าในแบบจำลองสมการโครงสร้าง ดังนี้

1. สมดุลครอบครัว (fambal) ส่งผลทางตรงต่อสมดุลงาน (jobbal) ที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .32 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และส่งผลทางอ้อมที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .08 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถทำนายสมดุลงาน (jobbal) ได้ร้อยละ 41

2. สมดุลงาน (jobbal) ส่งผลทางตรงต่อสมดุลครอบครัว (fambal) ที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .65 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และส่งผลทางอ้อม ที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถทำนายสมดุลครอบครัว (fambal) ได้ร้อยละ 62

จึงสรุปได้ว่ารูปแบบของโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลงาน กับสมดุลครอบครัว ของบุคคลวัยทำงาน ที่ดำเนินการปรับแก้ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่ยอมรับได้ สมดุลงานส่งผลทางตรงต่อครอบครัวมากกว่าครอบครัวส่งผลทางตรงต่องาน ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ Sverko, Arambasic and Galesic (2002) ศึกษาเรื่อง ความสมดุลระหว่างงานกับครอบครัวและคุณภาพชีวิตของพนักงานชาวโครเอเชีย กลุ่มตัวอย่างจำนวนเป็น พนักงานชาวโครเอเชีย 507 คน พบว่า การมีส่วนร่วมในงานอยู่ในระดับสูง การมีส่วนร่วมในงานมีความสัมพันธ์ เชิงบวกกับความขัดแย้งจากงานที่มีผลต่อครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 และการมีส่วนร่วมในงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความขัดแย้งจากครอบครัวที่ผลต่องานที่อย่างมีนัยสำคัญที่ .01 เช่นเดียวกับ Carlson, Grzywacz and Zivnaska (2009) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความสมดุลระหว่างงานกับครอบครัว กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 685 คนที่ทำงานเกินกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ พบว่า ความสมดุลระหว่างงานกับครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในงาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมดุลงานและสมดุลครอบครัวมีอิทธิพลและส่งผลต่อกัน

### 2. เพื่อพัฒนาสมดุลงานและครอบครัวของบุคคลวัยทำงานโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผู้วิจัยได้นำเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสมดุลงานและครอบครัว ได้แก่ เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ เทคนิคการให้การบ้าน เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง ของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory) เทคนิคการสร้างมุมมองใหม่ ของ



ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral group counseling theory) หลักการ WDEP เทคนิคการวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling) เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ เทคนิคแก้ข้ออ้าง ของทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) และเทคนิคการสร้างความร่วมมือ เทคนิคคำถามบอกระดับ เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ ของทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused counseling) มาบูรณาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพและครอบครัว โดยพัฒนาสมรรถภาพและครอบครัว กำหนดให้แต่ละครั้งที่ให้การปรึกษามีขั้นตอนในการปรึกษา 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 90 นาที

โดยสรุปจากผลการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพและครอบครัวจาก การวิเคราะห์โดยรวมพบว่า สมรรถภาพและครอบครัวของกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค มีคะแนนในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานรวมถึงผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าการให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพและครอบครัว สอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2012) และ อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) ได้กล่าวว่าการปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มาก เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เพื่อเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งกระบวนการกลุ่มจะช่วยพัฒนาสมรรถภาพและครอบครัวของบุคคลวัยทำงาน โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการจัดการปัญหาบริหารจัดการเวลา ปรับเปลี่ยนมุมมองวิธีคิดเมื่อ เจอปัญหา จนนำไปสู่การเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเองและผู้อื่น อีกทั้งเป็นเพราะรูปแบบการปรึกษาแบบบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษาในการพัฒนาสมรรถภาพและครอบครัวทั้ง 5 องค์ประกอบได้อย่างครอบคลุมและสอดคล้องกับงานวิจัยของจิตาภา สุวรรณ และคณะ (2558) ได้ใช้การปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองทำให้นิสิตปริญญาตรี เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้กายเกินความจำเป็นของตน และสามารถลดพฤติกรรมการใช้กายเกินความจำเป็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การวิเคราะห์คะแนนโดยรวมของกลุ่มควบคุมเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองพบว่าสมรรถภาพและครอบครัวของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค และกลุ่มควบคุมมีคะแนนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคส่งผลให้บุคคลวัยทำงานกลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถภาพและครอบครัวสูงขึ้นและมีความคงทนของพฤติกรรมเรื่องสมรรถภาพและครอบครัวไปจนถึงระยะติดตามผลโดยคะแนนสมรรถภาพและครอบครัวสูงขึ้นกว่าบุคคลวัยทำงานกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่ช่วยให้บุคคลวัยทำงานมีความสามารถที่จะบริหารจัดการบทบาทการทำงานและบทบาทการเป็นสมาชิกของครอบครัวในด้านเวลา การมีส่วนร่วมและความพึงพอใจได้เหมาะสมเท่าเทียมกัน และบุคคลสามารถจัดลำดับความสำคัญในชีวิตได้โดยบุคคลได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ ทั้งทางร่างกายและจิตใจจากที่ทำงานและครอบครัว โดยที่ทำงานและครอบครัวจะช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของทั้งการทำงานและคุณภาพของครอบครัว

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. แบบวัดสมรรถภาพและครอบครัว สามารถนำไปใช้กับบุคคลวัยทำงานได้ หากมีความประสงค์นำไปใช้วัดในกลุ่มตัวอย่างอื่นควรมีการคำนึงถึงบริบทกลุ่มตัวอย่าง และพัฒนาแบบวัดต่อไปให้เหมาะสม

2. การนำการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคเพื่อพัฒนาสมรรถนะและครอบครัวไปประยุกต์ใช้ควรมีความเข้าใจแนวคิดทฤษฎีเทคนิคต่าง ๆ และควรมีการปรับเนื้อหากิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับบริบทกลุ่มตัวอย่างเพื่อประโยชน์สูงสุดต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบเป็นการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคซึ่งกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้เข้าใจร่วมกัน ครั้งต่อไปอาจออกแบบเป็นการปรึกษารายบุคคลเพื่อให้ทราบว่าบุคคลมีศักยภาพและสามารถพัฒนาตนเองตามเงื่อนไขขั้นตอนของรูปแบบการปรึกษาได้เช่นกัน หรือในรูปแบบการปรึกษาครอบครัว เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

- จิตาภา สุวรรณ. (2558). ผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินความจำเป็นของ นิสิตปริญญาตรี. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 11(2), 35-47.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2551). *แนวคิดและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผสมผสานในประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 12* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Carlson, D. S., Grzywacz, J. G., & Zivnuska, S. (2009). *Is work-family balance more than conflict and enrichment?*. *Human Relations*.
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., Grzywacz, J. G., Tepper, B., Whitten, D. (2013). *Work-Family Balance and Supervisor Appraised Citizenship Behavior The Link of Positive Affect*. *Institute of Behavioral and Applied Management*, 87-106.
- Clark, S. C. (2001). Work cultures and work/family balance. *Journal of Vocational Behavior*, 58(3), 348-365.
- Corey, G. (2012). *Student manual for theory and practice of group counseling*. Brooks/Cole, Cengage Learning.
- 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.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management review*, 10, 76-88.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M. & Shaw J. D. (2003). The relationship between workfamily balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510-531.
- Grzywacz, J. G., & Carlson, D. S. (2007). Conceptualizing work-family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources*, 9, 455-471.

- Grzywacz, J. G., & Marks, N. F. (2000). Reconceptualizing the work–family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of occupational health psychology, 5*(1), 111.
- Hair, E., Halle, T., Terry-Humen, E., Lavelle, B., & Calkins, J. (2006). Children's school readiness in the ECLS-K: Predictions to academic, health, and social outcomes in first grade. *Early Childhood Research Quarterly, 21*(4), 431-454.
- Halpern, D. F. (2005). Psychology at the intersection of work and family: Recommendations for employers, working families, and policymakers. *American Psychologist, 60*, 397–409.
- Miller, A. M., Sward, J. M., Nielsen, R. C., & Robertson, S. N. (2011). *Theoretical integration of humanistic and cognitive/behavioral approaches in counseling*. Moursund & Erskine, 2004
- Norcross, J. C., & Beutler, L. E. (2008). Integrative psychotherapies. *Current psychotherapies, 481-511*.
- Sverko, B., & Arambasic, L. M. Galesic. (2002). Work-life Balance among Croatian Employees: Role Time Commitment, Work-home Interference and Well-being. *Social Science Information 41, 281-301*