

ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตในการทำงานและความสุข ในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ

กนกกร ธรรมแสง*

นฤพนธ์ วงศ์จักรภัทร** เสกสรรค์ ทองคำบรรจง*** ธรรมนันท์กานา แจ้งสว่าง****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบระดับของสมดุลชีวิตในการทำงานและความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตในการทำงานและความสุขในการทำงานในภาพรวม จำแนกตามประเภทกีฬาและอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาอาชีพ เนื่องจากความหลากหลายของชนิดกีฬาและการเข้าถึงกลุ่มประชากร จึงได้ทำการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากสูตรไม่ทราบขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Cochran และเลือกแบบกำหนดโควตากำหนดสัดส่วนตามประเภทกีฬา โดยให้โควตาก็ฬาประเภททีมต่อกีฬาประเภทเดี่ยว 3:1 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาประเภททีม 316 คน และประเภทเดี่ยว 102 คน รวม 418 คน เครื่องมือที่ใช้ แบบวัดสมดุลชีวิตในการทำงาน และแบบวัดความสุขในการทำงาน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ การทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เปรียบเทียบรายคู่โดยใช้การทดสอบด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference) และการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักกีฬาอาชีพประเภททีมมีระดับสมดุลชีวิตการทำงาน ด้านการทำงานและสังคม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักกีฬาอาชีพประเภททีมมีสมดุลชีวิตในการทำงาน ด้านการทำงานและสังคมสูงกว่านักกีฬาอาชีพประเภทเดี่ยว 2) นักกีฬาอาชีพ มีช่วงอายุที่แตกต่างกัน มีระดับสมดุลชีวิตในการทำงาน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาอาชีพ มีช่วงอายุที่แตกต่างกัน มีระดับความสุขในการทำงานที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) สมดุลชีวิตในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ มีความสัมพันธ์กัน กับความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในรายด้าน ด้านตนเองและครอบครัว และด้านการทำงานและสังคม มีความสัมพันธ์กัน กับความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

*** ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**** ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อผู้พิมพ์: กนกกร ธรรมแสง

E-mail.: kanokorn1233@gmail.com

มือถือ: 061-468-6445

รับบทความ 31 กรกฎาคม 2562

แก้ไขบทความ 10 พฤศจิกายน 2563

ตอบรับ 12 พฤศจิกายน 2563

คำสำคัญ : ความสุขในการทำงาน, สมดุลชีวิตในการทำงาน, การทำงานของนักกีฬาอาชีพ

Relationship Between Work-Life Balance and Work Happiness of Professional Athletes

Kanokorn Thammasaeng* Naruepon Vongjaturapat**

Saksan Thongkhambanchong*** Dhammananthka Janesawang****

Abstract

This research is aimed to compare the level of work-life balance and work happiness of professional athletes and to study the relationship between work-life balance and overall work happiness in Classified by type of sports and age. The samples were professional athletes. Due to the diversity of sports and access to demographic groups. Therefore, the sample size was calculated from the formula of the unknown sample size of Cochran and chose a quota sampling model to determine the proportion according to the sport type by giving a team sports quota per single sport 3:1, which the sample group of 316 team athletes and 102 singles athletes, totaling 418 people. The tools consisted of the questionnaire about work life balance scale and work happiness scale. The statistics used for data analysis were mean, standard deviation, percentage, and t-test. One-way ANOVA of pairs using the least significant difference test and Pearson's correlation coefficient analysis with statistical significance at the level of .05

The study's findings were as follows: 1) professional athletes of the type of team have a level of work-life balance in terms of work and society; there was a statistically significant difference at the level of .05. Work and social aspects are higher than for single professional athletes. 2) professional athletes have different age ranges. There are various levels of work-life balance, with statistical significance at the level of .05. Professional athletes' range in age have different levels of work happiness, with statistical significance at the level of .05, and 3) the work life balance of professional athletes is related to the happiness in the work of professional athletes with statistical significance at the level of .05, and in terms of self and family and work and society is related to the happiness in the work of professional

* Master's degree student, Faculty of Sport Science, Burapha University

** Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University

*** Ph.D., Faculty of Education, Burapha University

**** Ph.D., Faculty of Sport Science, Burapha University

Contract: kanokorn thammasaeng

E-mail.: kanokorn1233@gmail.com

Mobile: 061-468-6445

Received July 31, 2019 ; revised November 10, 2020 ; accepted November 10, 2020

athletes with statistical significance at the level of .05.

Keywords: Work-Life Balance/ Work Happiness/ Professional Athletes

บทนำ

มนุษย์ใช้ชีวิตในการทำงานกว่าครึ่งชีวิต งานจึงมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านด้านครอบครัว สังคม เพื่อน แม้กระทั่งความเป็นส่วนตัว ดังนั้นการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างเป็นระบบจะส่งผลให้มนุษย์เราดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งด้านการงาน ครอบครัว และสภาพจิตใจของตน ความสุขในการทำงานจึงเป็นส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในสังคมที่มีความวุ่นวายมากขึ้นในปัจจุบัน หากบุคคลใด สามารถดำเนินชีวิตด้วยความสุข บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตสูง (Diener, 2002) ความสุขนั้นเป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการ และทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ (เชษฐพล มานิตย์, 2554) เป็นการสร้างศักยภาพในตัวบุคคลอย่างยั่งยืน สร้างแรงจูงใจในการทำงาน รับรู้ถึงการมีส่วนร่วมในการทำงาน รู้สึกทำงานแล้วมีความสุข มั่นคงในงาน กระตือรือร้นในการทำงาน มีการพัฒนาศักยภาพของตนอย่างต่อเนื่อง สนุกกับงาน รวมถึงมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน และสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี จะเห็นได้ว่านอกเหนือจากความสุขในการทำงาน สุขกับสังคมในการทำงาน และสังคม ๆ แรกของมนุษย์ เป็นสังคมที่เราไม่สามารถละเลยได้เลย คือครอบครัว และมีอีกสิ่งหนึ่งที่มนุษย์เราจะต้องใส่ใจและให้ความสำคัญ เป็นที่สุด คงเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะส่งผลต่อภาพรวมของชีวิต สมดุลชีวิตกับการทำงานเป็นการจัดสรรชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การทำงานให้มีพอเหมาะพอดี เกิดเป็นความสมดุลชีวิตที่ดีได้ เกิดจากความสามารถในการบริหาร และจัดสรรเวลาในการทำงานและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ให้เกิดความสมดุลระหว่างความต้องการ และสิ่งที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพทางสังคม

นักกีฬาอาชีพ เป็นอาชีพที่เล่นกีฬาแข่งขันกีฬาเพื่อสร้างรายได้ ถูกจัดขึ้นอย่างถูกต้องตามกฎหมายของการจัดการแข่งขันกีฬา นอกจากยังได้จากการฝึกซ้อม เก็บตัวซึ่งเป็นลักษณะการทำงานของนักกีฬาอาชีพ มีความแตกต่างจากการทำงานอื่น ๆ โดยอาศัยความสามารถ ความทุ่มเท ประสิทธิภาพและผลงานสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อรายได้ที่ตามมา ถึงแม้ว่านักกีฬาอาชีพจะเป็นอาชีพที่สร้างรายได้สูงและมีความมั่นคงต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง แต่ก็เป็นการทำงานที่ต้องอยู่บนความเสี่ยง จากการทุ่มเทฝึกซ้อม การแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นสภาพร่างกายที่อาจเกิดการบาดเจ็บ ค่าตอบแทนในการฝึกซ้อม ผลงานในการแข่งขัน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความไม่แน่นอนของความเป็นนักกีฬาอาชีพ และอายุการทำงานไม่มากนัก ในการรักษาระดับและมาตรฐานเพื่อให้นักกีฬาสามารถดำรงอยู่ในอาชีพ ๆ นี้ได้อย่างยาวนานที่สุด จากบริบทของการทำงานไม่ว่าจะเป็นการเล่นเก็บตัวฝึกซ้อม การเดินทางไปแข่งขัน นักกีฬาจำเป็นต้องมีการจัดสรรเวลางาน และเวลาส่วนตัวให้ได้อย่างลงตัว

และไม่ส่งผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว ชีวิตการทำงาน เพื่อให้คงอยู่ถึงความสุขชีวิตและมีความสุขกับการทำงานควบคู่กันไป

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของสมดุลชีวิตในการทำงานและความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ เพื่อเปรียบเทียบระดับสมดุลชีวิตในการทำงานและระดับความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ และความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตในการทำงานและมีความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ เพื่อการพัฒนาคุณภาพของนักกีฬาอาชีพ รักษาสมดุลชีวิตกับการทำงานให้มีความเหมาะสมพอดี และเป็นนักกีฬาที่มีความสุขทั้งด้านการทำงาน สังคม ครอบครัว และสุขที่ได้เป็นตัวเอง

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบระดับของสมดุลชีวิตในการทำงานและมีความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ ในภาพรวม จำแนกตามประเภทกีฬาและอายุ และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตในการทำงานและมีความสุขในการทำงานในภาพรวม

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาอาชีพ เนื่องจากความหลากหลายของชนิดกีฬาและการเข้าถึงกลุ่มประชากรที่แน่นอน จึงได้ทำการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากสูตรไม่ทราบขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Cochran (1953) และเลือกแบบกำหนดโควตา (Quota Sampling) กำหนดสัดส่วนตามประเภทกีฬา โดยให้โควตาก็ฬาประเภททีมต่อกีฬาประเภทเดี่ยว 3:1 เพื่อความหลากหลายของชนิดกีฬา เนื่องจากนักกีฬาประเภททีมมีสัดส่วนของประชากรที่มากกว่ากีฬาประเภทเดี่ยว จึงได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 418 คน โดยแบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็นนักกีฬาประเภททีม ประกอบด้วยนักกีฬาฟุตบอลและนักกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 316 คน และนักกีฬาประเภทเดี่ยว ประกอบด้วยนักกีฬาเทนนิส นักกีฬาจักรยาน และนักกีฬากอล์ฟ จำนวน 102 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย แบบสอบถามทั้งหมด 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาอาชีพ ประกอบด้วย ลักษณะทางประชากรด้าน เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ประเภทกีฬา ชนิดกีฬา ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาอาชีพในประเทศและต่างประเทศ และแหล่งรายได้จากการเล่นกีฬาอาชีพ ส่วนที่ 2 แบบวัดสมดุลชีวิตในการทำงาน โดยผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดสมดุล ของ วรากร ทรัพย์วิระพรรณ (2557) และสุวิมล บัวผัน (2554) เป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ส่วนที่ 3 แบบวัดความสุขในการทำงาน โดยผู้วิจัยใช้แบบวัดแบบทดสอบดัชนีชีวิตสุขภาพจิตคน

ไทยฉบับสั้น (Thai Mental Health Indicator – 15 : TMHI-15) ของกรมสุขภาพจิต (อภิชัย มงคลและคณะ, 2552) เป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ การทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เปรียบเทียบรายคู่โดยใช้การทดสอบด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference) และการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาอาชีพที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นประเภททีม ร้อยละ 75.60 และประเภทเดี่ยว ร้อยละ 24.40 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 83.49 และเพศหญิง ร้อยละ 16.51 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21 - 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.41 รองลงมา คือ อายุไม่เกิน 20 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 27.99 อายุ 26 - 30 ปี ร้อยละ 21.05 และมากกว่า 30 ปี ร้อยละ 15.55 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามชนิดกีฬา ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาฟุตบอล ร้อยละ 58.85 เทนนิส ร้อยละ 21.05 วอลเลย์บอล ร้อยละ 17.22 จักรยาน ร้อยละ 2.63 และกอล์ฟ ร้อยละ 0.24

สรุปผลการวิจัย

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบสมดุลชีวิตในการทำงาน และความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ จำแนกตามประเภทกีฬา

SPORTS TYPE	n	W-L Balance				Work Happiness	
		Life – Family Domain		Work – Social Domain			
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
TEAM	316	3.851	0.475	3.977	0.472	45.766	4.700
INDIVIDUAL	102	3.819	0.554	3.778	0.689	45.794	5.059
Multivariate Test							
Wilks' Lambda = 0.934, Multivariate F-statistic = 14.782, p-value = 0.000							
Univariate Test						Univariate Test	
Tests of Between-Subjects Effects	Source	BG	Error	BG	Error	BG	Error
	SS	.079	102.107	3.068	118.143	.062	9543.347
	df	1	416	1	416	1	416
	MS	0.079	0.245	3.068	0.284	.062	22.941
	F-ratio	0.323		10.805		0.003	
	p-value	0.570		0.001		0.959	
Independent Samples Test		t	p-value	t	p-value	t	p-value
		0.568	0.147	3.287	0.000	-0.05	0.419

*p < .05

จากตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบ พบว่า นักกีฬาอาชีพประเภททีมและประเภทเดี่ยว มีสมดุลชีวิตในการทำงาน ด้านตนเองและครอบครัว และมีความสุขในการทำงานไม่แตกต่างกัน ส่วนสมดุลชีวิตในการทำงาน ด้านการทำงานและสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อมูลพบว่าการทำงานแบบทีมในนักกีฬาอาชีพประเภททีมมีสมดุลชีวิตในการทำงาน ด้านการทำงานและสังคมสูงกว่าประเภทเดี่ยว ในการทำงานแบบทีมที่มีเป้าหมายในการทำงานที่เป็นไปในทางเดียวกัน ทำให้ความสมดุลทางด้านการทำงานและสังคมมีค่าที่สูงกว่า

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบสมดุลชีวิตในการทำงาน และความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ จำแนกตามอายุ

Age Groups	n	W-L Balance				Work Happiness	
		Life – Family Domain		Work – Social Domain			
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
[A] < 21 ^{ปี}	117	3.771	0.562	3.854	0.550	45.274	5.523
[B] 21-25 ^{ปี}	148	3.965	0.504	4.080	0.577	46.858	4.495
[C] 26-30 ^{ปี}	88	3.741	0.408	3.814	0.436	44.795	4.128
[D] > 30 ^{ปี}	65	3.830	0.396	3.872	0.487	45.523	4.434
Multivariate Test							
Wilks' Lambda = 0.925, Multivariate F-statistic = 3.417, p-value = 0.002							
Univariate Test						Univariate Test	
Tests of Between-Subjects Effects	Source	BG	Error	BG	Error	BG	Error
	SS	3.740	98.447	5.397	115.814	291.607	9251.802
	df	3	414	3	414	3	414
	MS	1.247	0.238	1.799	0.280	97.202	22.347
	F-ratio	5.242		6.431		4.350	
	p-value	0.001		0.000		0.005	
Multiple Comparison	LSD Method	Contrasts	p-value	Contrasts	p-value	Contrasts	p-value
		[A] < [B]	0.001	[A] < [B]	0.001	[A] < [B]	0.007
		[B] > [C]	0.001	[B] > [C]	0.000	[B] > [C]	0.001
				[C] > [D]	0.009		

*p < .05

จากตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบ พบว่า

1. สมดุลชีวิตในการทำงานโดยรวม พบความแตกต่างกันจำนวน 3 คู่ คือ นักกีฬาอาชีพที่มีอายุ 21 - 25 ปี มีสมดุลชีวิตในการทำงานโดยรวม มากกว่านักกีฬาอาชีพทุกช่วงอายุ

1.1 สมดุลชีวิตในการทำงาน ด้านตนเองและครอบครัว พบความแตกต่างกันจำนวน 2 คู่ คือ นักกีฬาอาชีพที่มีอายุ 21 - 25 ปี มีสมดุลชีวิตในการทำงาน ด้านตนเองและครอบครัว มากกว่านักกีฬาอาชีพที่มีอายุน้อยกว่า 21 ปี และมากกว่าอายุ 26 - 30 ปี

1.2 สมดุลชีวิตในการทำงาน ด้านการทำงานและสังคม พบความแตกต่างกันจำนวน 3 คู่ คือ นักกีฬาอาชีพที่มีอายุ 21 - 25 ปี มีสมดุลชีวิตในการทำงาน ด้านการทำงานและสังคม มากกว่านักกีฬาอาชีพทุกช่วงอายุ

2. ความสุขในการทำงาน พบความแตกต่างกันจำนวน 2 คู่ คือ นักกีฬาอาชีพที่มีอายุ 21-25 ปี มีความสุขในการทำงานมากกว่านักกีฬาอาชีพที่มีอายุน้อยกว่า 21 ปี และมากกว่าอายุ 26 - 30 ปี

ตารางที่ 3 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตในการทำงานกับความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ

Correlations				
WLB (n = 418)	W-L Balance	Life – Family Domain	Work – Social Domain	Work Happiness
W-L Balance		.978**	.941**	.470**
Life – Family Domain			.849**	.465**
Work – Social Domain				.435**
Work Happiness				

** p < .01

จากตารางที่ 3 แสดงผลสมดุลชีวิตในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ มีความสัมพันธ์กัน กับความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .470$) และในรายด้าน ด้านตนเองและครอบครัว และด้านการทำงานและสังคม มีความสัมพันธ์กัน กับความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .465$, $r = .435$)

อภิปรายผลการวิจัย

มีการอภิปรายผลดังนี้ 1. ประเภทของกีฬาอาชีพที่แตกต่างกัน มีระดับของสมดุลชีวิตในการทำงานและระดับของความสุขในการทำงานแตกต่างกัน จากศึกษาผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาประเภททีมมีระดับสมดุลชีวิตการทำงาน ด้านการทำงานและสังคม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักกีฬาอาชีพประเภททีมมีสมดุลชีวิตในการทำงาน ด้านการทำงานและสังคมสูงกว่านักกีฬาอาชีพประเภทเดี่ยว ในการทำงานของนักกีฬาอาชีพประเภททีมมีสังคมเพื่อน เป็นเพื่อนร่วมทีม จะมีการเรียนรู้การใช้ชีวิตร่วมกัน มีแนวทางในการใช้ความสามารถเพื่อนำทีมไปสู่ความสำเร็จร่วมกัน จากแนวคิดของ Woodcock & Francis (1994); McGregor & Burvis (1970) อ้างถึงใน ลำเทียน เผ่าอาจ (2559) พฤติกรรมการทำงานเป็นทีม คือการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในทีม มีการสื่อสารอย่างเปิดเผย การมีส่วนร่วม การมีเป้าหมายเดียวกัน และมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน Parker (1990) อ้างถึงใน ปองปรัชญ์ ปือราแง (2554) ได้ให้ความหมายว่า ทีม เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์และต้องพึ่งพาอาศัยกันเพื่อปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายหรือปฏิบัติงานให้สำเร็จสมบูรณ์ คนกลุ่มนี้มีเป้าหมายร่วมกัน และยอมรับวิธีเดียวกันเพื่อทำงานให้สำเร็จ ทำให้นักกีฬาอาชีพประเภททีมมีทักษะในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นและการทำงานเป็นทีม มีสัมพันธภาพร่วมกับเพื่อนร่วมทีม และมีทักษะการจัดการกับความสมดุลชีวิตในการทำงานที่มีความแตกต่างกันกับนักกีฬาอาชีพประเภทเดี่ยว ซึ่งนักกีฬาอาชีพประเภทเดี่ยวจะมีสังคม คนใกล้ชิดส่วนใหญ่จะเป็นโค้ช เพื่อนร่วมวงการ โดยอีกนัยหนึ่งก็อาจเป็นคู่แข่งในสนามการแข่งขัน และในสังคมยุคแรกๆของมนุษย์จะเริ่มตนจะตัวเราและสังคมครอบครัวถึงแม้ว่าการที่มาจากต่างถิ่นที่อยู่ต่างครอบครัวมนุษย์เราจะมี ความแตกต่างกันอยู่ ในทุก ๆ บ้านก็มักจะสอนให้เรียนรู้กับการเข้ากับสังคมภายนอก แต่สิ่งที่มีความแตกต่างกันน้อยมากจากคำว่าครอบครัวนักกีฬาคือการส่งเสริมให้รักในการออกกำลังกาย รักในการเล่นกีฬา และเมื่อ

ถึงจุดที่ตัวนักกีฬามีความโดดเด่นในทักษะกีฬานั้น ๆ แล้ว ตัวนักกีฬาก็จะมองเห็นแนวทางในการประกอบอาชีพ และมีการสนับสนุนจากครอบครัว มีการจัดการกับความสมดุลด้านตนเองและครอบครัวที่ไม่ต่างกัน และมีระดับความสุขในการทำงานในวงการนักกีฬาอาชีพที่ไม่แตกต่างกันเช่นกัน โดยนักกีฬาประเภททีมมีความสมดุลด้านการงานและสังคมสูงกว่ากีฬาประเภทเดี่ยว ในการเล่นกีฬาเป็นทีมนี้ ทำให้นักกีฬามีโอกาสเรียนรู้ถึงการทำงานร่วมกัน รู้จักหน้าที่ของตน และเข้าใจหน้าที่ของเพื่อนร่วมทีม ผู้ที่อาวุโสกว่าหัวหน้าทีม ผู้ฝึกสอน เป็นการเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้เป็นอย่างดี การสร้างสมดุลชีวิตในการทำงานนั้นประกอบด้วย 2 ส่วน โดยส่วนที่ 1 การมีความสุขในชีวิตส่วนตัว ได้แก่ การใช้ชีวิตให้มีความสุขด้วยตนเอง และการเอาใจใส่ซึ่งกันและกันกับของสมาชิกในครอบครัว ส่วนการมีความสุขในงาน ได้แก่ ความสุขในงานที่เกิดจากตน การจัดการความเครียดที่เกิดจากงาน การมีผู้ร่วมงานสนับสนุน และการได้รับสวัสดิการที่เพียงพอ (ขนิญรัตน์ อินทุลักษณ์, 2556) ในสังคมที่กว้างขวางขึ้น สังคมจะสอนในมนุษย์เรารู้จักการปรับตัว และการใช้ชีวิตกับสังคมได้อย่างเป็นสุข การศึกษาของ Manion (2003) ที่พบว่า การติดต่อสัมพันธ์ที่ดี เป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ของบุคลากรในสถานที่ทำงาน โดนที่บุคลากรมาร่วมกันทำงาน เกิดเป็นสังคมการทำงาน เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคลากรที่ตนปฏิบัติงานด้วย ให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการสนทนาพูดคุยกันอย่างเป็นมิตร และได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน เกิดเป็นมิตรภาพ นอกจากนั้นการเป็นที่ยอมรับและได้รับความเชื่อถือและไว้วางใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจิราภรณ์ ภูสมบัติ (2556) เรื่องความสุขในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียง จังหวัดสกลนคร พบว่า สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความสุขในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับมาก และจากงานวิจัยของเมธาพร ผังลักษณ์ (2559) เรื่องความสุขในการทำงานของครูในอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 1 พบว่า ความสุขในการทำงานของครูในอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 1 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ได้แก่ด้าน การติดต่อสัมพันธ์ ความสำเร็จในงาน ความรักในงาน และการเป็นที่ยอมรับ โดยการติดต่อสัมพันธ์มีค่าเฉลี่ยมาเป็นอันดับแรก

2. อายุของนักกีฬาอาชีพที่แตกต่างกัน มีระดับของสมดุลชีวิตในการทำงานและระดับของความสุขในการทำงานแตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามช่วงอายุ พบว่า นักกีฬาอาชีพที่มีอายุไม่เกิน 20 ปี และช่วงอายุ 26 ปี ขึ้นไป เป็นกลุ่มที่มีสมดุลชีวิตน้อยกว่ากลุ่มช่วงอายุ 21-25 ปี เนื่องจากกลุ่มที่มีอายุไม่เกิน 20 ปีนั้น เป็นช่วงอายุที่เพิ่งเริ่มเข้ามาสู่วงการนักกีฬาอาชีพ และยังคงคาบเกี่ยวกับการเรียนหนังสือ ยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะยังมีความรู้สึกสับสนในตนเอง ค้นหาอัตลักษณ์และยังขาดทักษะในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และเมื่อนักกีฬาอาชีพก้าวขึ้นสู่ช่วงอายุ 21-25 ปี อีริคสัน (1968 อ้างถึงใน พิมพ์ชนก กลิ่นสุทฺธ, 2554) ถือเป็นช่วงที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งได้ผ่านการค้นพบความเป็นตัวเอง เป็นช่วงส่วนที่เรามักแสดงความสามารถออกมาได้มาก มีความคิด ความรับผิดชอบที่สูงขึ้น ทั้งด้านความรู้สึกนึกคิด ด้านครอบครัว ด้านสังคม และได้รับการยอมรับ มีความก้าวหน้า ในอาชีพการงาน เรียนรู้การที่จะอยู่ในสังคมการทำงานที่ดีขึ้น และในช่วงอายุ 26-30 ปี ในสถานะความรับผิดชอบ

ที่มีมากขึ้น ทั้งชีวิตครอบครัว ความรับผิดชอบภายในครอบครัว ความรับผิดชอบในงาน จึงส่งกระทบต่อการจัดการกับระบบชีวิต การจัดการกับชีวิต การทำงาน ให้เกิดความสมดุล โดยส่วนใหญ่เวลาของนักกีฬาอาชีพนั้น จะถูกใช้ไปกับการทำงานเป็นช่วงเวลายาวนาน สอดคล้องกับการการศึกษาของ จรัมพร ให้อาย และคณะ (2560) เรื่องงาน ครอบครัว สังคม : สมดุลชีวิตในการทำงานที่มากกว่าการจัดสรรเวลาของแรงงานในภาคอุตสาหกรรมการผลิต พบว่าคนที่มีอายุมากจะมีแนวโน้มของระดับสมดุลชีวิตในการทำงานที่ต่ำกว่าคนที่มีอายุน้อย

เมื่อทำการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ เมื่อจำแนกตามช่วงอายุ พบว่านักกีฬาอาชีพที่มีอายุในช่วง 26-30 ปี ในขณะที่กลุ่มอายุไม่เกิน 20 ปี ก็มีค่าเฉลี่ยของความสุขในการทำงานอยู่ในระดับที่ค่อนข้างต่ำเช่นเดียวกัน เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงอายุ 21-25 ปีและช่วงอายุ 30 ปีขึ้นไป ซึ่งกลุ่มอายุไม่เกิน 20 ปี ถือเป็นช่วงอายุที่ยังไม่ได้เข้าสู่วัยของการทำงานอย่างชัดเจน ยังคงอยู่ในช่วงของการเรียนหนังสือ และยังคงแบ่งเวลาในการเรียน และการทำงาน ในบางครั้งเวลาในส่วนของการทำงานหรือการเรียนอาจต้องถูกดึงไปใช้กับการทำงานหรือการเรียนอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจส่งผลกระทบกับการแบ่งเวลา ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา สอดคล้องกับ kall and Cavanaugh (1996) บุคคลที่อยู่วัยผู้ใหญ่จะมีวุฒิภาวะสมบูรณ์เต็มที่ หากบุคคลมีขั้นตอนในการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี มีความรับผิดชอบ และพึงพอใจในฐานะชีวิตส่วนตัว และการทำงาน สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย อีกทั้ง Diener (2000) ผู้ที่มีอายุมากขึ้นมักมีประสบการณ์ การเรียนรู้วุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สูงขึ้น สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ได้ดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อย และจากผลการวิจัยยังพบอีกว่านักกีฬาอาชีพที่มีสถานภาพสมรสมีระดับความสุขน้อยกว่า นักกีฬาอาชีพที่มีสถานะภาพโสด ทั้งนี้เนื่องมาจากในช่วงอายุ 26-30 ปี ถือเป็นช่วงอายุที่มีระยะเวลาในการทำงานอยู่ในช่วงหนึ่ง ยิ่งวันเวลาที่ผ่านไป มักจะมีนักกีฬารุ่นใหม่เข้ามาในวงการกีฬา และเข้าสู่ช่วงการหยุดนิ่งของพัฒนาการทางร่างกาย และยังเป็นช่วงที่เริ่มต้นของการสร้างครอบครัว จากบทความการวิจัยของต่างประเทศ พบว่าอายุเฉลี่ยของคนไทยที่จะแต่งงานมีครอบครัวอยู่ที่อายุ 26 ปี (Alex Mayyasi, 2017) เป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง และการปรับตัวอยู่มีใช้น้อย ห้วงเวลาที่ชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในแง่ของการทำงานและสังคมย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิด ความวิตกกังวล ต่าง ๆ เนื่องจากวัยนี้เป็นช่วงหัวเลี้ยวตัวต่อที่มีโอกาสเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ กลุ่มเพื่อน เศรษฐกิจ และสังคมการทำงาน ปัจจัยเหล่านี้จึงส่งผลต่อการปรับตัว โดยเฉพาะเมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลในชีวิต (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555) จากการวิจัยของณิชาธิ์ แก้วไชยษา (2559) เรื่องความสุขในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานในบริษัทนำเข้าและจัดจำหน่ายสินค้าแห่งหนึ่ง พบว่า พนักงานที่มีอายุ 26-30 ปี มีความสุขในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51.0)

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้ทางสังคม แรงจูงใจ เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยสมมูลชีวิตในการทำงานและความสุขในการทำงานของนักกีฬาอาชีพ เนื่องจากบริบทความเป็นนักกีฬาอาชีพนั้น มีความแตกต่างกับอาชีพอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเวลาในการฝึกซ้อม เวลาในการแข่งขัน การเก็บตัวฝึกซ้อม และการใช้เวลากับครอบครัว รวมถึงช่วงเวลาส่วนตัวอีกด้วย จากผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสมมูลชีวิตในการทำงานกับความสุขในการทำงาน ทั้งด้านตนเองและครอบครัว และด้านสังคมและการทำงาน

เอกสารอ้างอิง

- ชนิธรัตน์ อินทุลักษณ์. (2556). *ประสบการณ์การสร้างสมมูลชีวิตกับงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรัมพร ไหล่ายอง, ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต, และมะลิวัลย์ ชันเล็ก. (2560). งาน ครอบครัว สังคม : สมดุลชีวิตกับการทำงานที่มากกว่าการจัดสรรเวลาของแรงงานในภาคอุตสาหกรรมการผลิต. *วิศวกรรมสาร มก.*, 30(100), 87-102.
- จิราภรณ์ ภู่มบุญ. (2556). *เรื่องความสุขในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน ขนาด 30 เตียง จังหวัดสกลนคร (งานนิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต)*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เชษฐพล มานิตย์. (2554). *ความสุขคืออะไร*. สืบค้น มกราคม 2560. จาก <https://themosthappiness.wordpress.com/2011/06/15/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%84%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%A3/>
- ณิชารีย์ แก้วไชยษา. (2559). *ความสุขในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานบริษัทนำเข้าและจัดจำหน่ายสินค้าแห่งหนึ่ง (วิทยาสตรมหาบัณฑิต)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปองปรัชญ์ ปือราแง. (2554). *การทำงานเป็นทีมที่มีผลต่อการสร้างบรรยากาศองค์การ : กรณีศึกษาสำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล (การค้นคว้าอิสระหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต)*. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- พิมพ์ชนก กลิ่นสุทโธ. (2554). *การศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- เมธพร ผังลักษณ์. (2559). *ความสุขในการทำงานของครูในอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 1 (งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต)*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ลำเทียน เผ่าอาจ. (2559). *การทำงานเป็นทีมของข้าราชการครูในโรงเรียนขยายโอกาส อำเภอเมืองตราด สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตราด (งานนิพนธ์หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต)*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรากรณ์ ทรัพย์วิระพรรณ, พัชรี ฤกษ์แก้ว. (2557). *ความสุขของบุคลากรสายสนับสนุน : กรณีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (โครงการวิจัยคณะศึกษาศาสตร์)*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, สุภรต์ จรัสสิทธิ์, เฉลิมพล สายประเสริฐ, พอลตา บุญยธีระณะ และวรรณภา อารีย์. (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวิมล บัวผัน. (2554). *ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (สารนิพนธ์หลักสูตรพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาบัณฑิต)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2552). *รายงานการวิจัย การพัฒนาและการทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007)*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสมรรถนะการเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- Alex Mayyasi. (2017). *สื่อนอกเผยแพร่สถิติคนไทยแต่งงานอายุ 26 ปี ไปดูกันว่าแต่ละประเทศ แต่งงานตอนอายุเท่าไรบ้าง!?*. สืบค้น มิถุนายน 2562. จาก <https://www.catdumb.com/age-when-people-get-married/>
- Cochran, W. G. (1953). *Sampling techniques*. New York: John Wiley & Sons.
- Diener, E. (2000). New direction in Subjection Well – Being: The science of happiness and Proposal for a national index. *The American Psychologist Association*, 1(2), 34–43.
- Kall, V.R., & Cavanugh, C.J. (1996). *Human Development*. California. Brooks/Cole Publishing.
- Manion, Jo. (2003). December J. Joy At Work Creating a Positive Workplace. *Journal of Nursing Administration*, 33(12) : 652-659.
- McGregor, D., & Burvis. (1970). *Team leadership in action*. Saint Louise: The C.V. Mos.
- Woodcock, M., & Francis, D. (1994). *Team building strategy*. Hampshire: Gower Publishing.