

Psychological well-being, Family cohesion, and Parental Expectations Relationship with Parental Burnout in Homeschooling Families of Childhood

Wichuda Kamolpun^{1*} Phurided Pahuyut²

^{1,2} Department of Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

Abstract

The objectives of this study are: 1) To examine the mental health, family attachment, and parental expectations related to parental burnout among parents who manage the education of their young children, and 2) To investigate the relationship between mental health, family attachment, and parental expectations in relation to parental burnout among parents who manage the education of their young children. This research uses a quantitative approach, with a survey and questionnaire as tools to collect data from a sample of 100 parents of children aged 3-12 years, selected sampling formula. The statistical methods used in this study include descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson correlation.

The research findings the overall level of mental well-being of the respondents was moderate ($\bar{X} = 3.15$, $S.D. = 0.427$), the overall family bond effect of the respondents was moderate ($\bar{X} = 3.27$, $S.D. = 0.469$), and the overall parental expectation effect was moderate ($\bar{X} = 2.80$, $S.D. = 0.531$). The overall effect of parental burnout was low ($\bar{X} = 1.92$, $S.D. = 0.60$). Revealed significant relationships between the studied variables. Parental mental health was negatively correlated with parental burnout, indicating that parents with higher mental health levels tend to experience lower levels of parental burnout. Similarly, family attachment was also negatively correlated with parental burnout, suggesting that strong family bonds and support systems can help prevent parental burnout. On the other hand, parental expectations were positively correlated with parental burnout, meaning that higher expectations may increase the risk of parental burnout.

Keywords: Homeschooling, Parental burnout, Psychological Well-being, Family cohesion

How to Cite

Kamolpun, W., & Pahuyut, P. (2024). Psychological Well-being, Family Cohesion, and Parental Expectations Relationship Parental Burnout in Homeschooling Families of Young Children. *Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University*, 16(2), 68-80. Retrieved from <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/irdssru/article/view/274323> (In Thai)

สุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว และความคาดหวังของพ่อแม่ ที่สัมพันธ์กับภาวะพ่อแม่หมดไฟ ในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็ก

วิชุดา กมลพันธุ์¹ ภูริเดช พาหุยุทธ์²

^{1,2} ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะทางจิตความผูกพันในครอบครัว และความคาดหวังของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็ก 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์สุขภาวะทางจิตความผูกพันในครอบครัว และความคาดหวังของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็ก โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้การสำรวจอาศัยแบบ สอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ที่จัดการศึกษาโดยครอบครัว ของเด็กอายุ 3-12 ปี สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า ระดับสุขภาวะทางจิตของผู้ตอบแบบสอบถามในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.15$, $S.D. = 0.427$) ผลความผูกพันในครอบครัวของผู้ตอบแบบสอบถามในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.27$, $S.D. = 0.469$) ผลความคาดหวังของพ่อแม่ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.80$, $S.D. = 0.531$) ผลภาวะพ่อแม่หมดไฟในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.92$, $S.D. = 0.60$) ความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างตัวแปรที่ศึกษา สุขภาวะทางจิตของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ เชิงลบกับภาวะพ่อแม่หมดไฟซึ่งบ่งชี้ว่าพ่อแม่ที่มีระดับสุขภาวะทางจิตสูงกว่าจะมีระดับภาวะพ่อแม่หมดไฟต่ำกว่าความผูกพันในครอบครัวก็มีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะพ่อแม่หมดไฟเช่นกันซึ่งบ่งชี้ว่าความผูกพันในครอบครัว ที่แข็งแกร่ง และระบบสนับสนุนสามารถป้องกันภาวะพ่อแม่หมดไฟในทางกลับกันความคาดหวังของพ่อแม่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะหมดไฟของพ่อแม่ซึ่งหมายความว่าความคาดหวังที่สูงสามารถเพิ่มความเสี่ยงของ ภาวะพ่อแม่หมดไฟได้

คำสำคัญ: การจัดการศึกษาโดยครอบครัว, ภาวะพ่อแม่หมดไฟ, สุขภาวะทางจิต, ความผูกพันในครอบครัว

บทนำ

การพัฒนาเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะช่วงปฐมวัยซึ่งถือเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญสูงสุดในการวางรากฐาน การพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ โดยเริ่มตั้งแต่การพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้และทักษะชีวิต เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพและสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพการศึกษาและ สวัสดิการสังคมได้อย่างเท่าเทียมกันภายใต้บริบทของประเทศที่เปลี่ยนแปลงหลังการประกาศใช้รัฐธรรมนูญแห่ง ราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2560 มาตรา 54 วรรคหนึ่ง รัฐต้องดำเนินการให้เด็กทุกคนได้รับการศึกษาเป็นเวลา สิบสองปีตั้งแต่ก่อนวัยเรียนจนจบการศึกษาภาคบังคับอย่างมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่ายและวรรคสองรัฐต้อง ดำเนินการให้เด็กเล็กได้รับการดูแลและพัฒนาจนเข้ารับการศึกษาตามวรรคหนึ่ง เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้สมกับวัย **สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา** (Office of the Education Council, 2019) ทั้งนี้ครอบครัวถือเป็นสถาบันหลักในการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการ ของเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่การศึกษาในระบบโรงเรียนอาจไม่เพียงพอต่อการพัฒนาเด็กอย่างรอบด้าน ในโลกปัจจุบัน ที่พัฒนาอย่างต่อเนื่อง **น้ำผึ้ง มีศิล และนริสร่า พึ่งโพส** (Meesil & Puengposop, 2017)

วารสารจะระบุชื่อผู้แต่งในการอ้างอิงครั้งแรก (เฉพาะภาษาไทย)*

การศึกษาโดยครอบครัว (Homeschool) จึงเป็นการศึกษาทางเลือก (alternative education) รูปแบบหนึ่งที่ไม่ยึดติดว่าการศึกษาหรือ การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เฉพาะได้แต่ในโรงเรียนโดยถือว่าครอบครัวเป็นสถาบันสำคัญที่สุดในการวางรากฐานชีวิตให้กับมนุษย์การจัดการศึกษาโดยครอบครัวจึงถูกนำมาใช้ในหลายประเทศเพื่อแก้ไขปัญหาความล้มเหลวของการศึกษาที่ไม่สามารถตอบสนองความคาดหวังของพ่อแม่ผู้ปกครองและความต้องการของผู้เรียนโดยหัวใจของความสำเร็จ อยู่ที่พ่อแม่ถ้าหากมีความตั้งใจจริง มีความมุ่งมั่น มีการวางแผนจัดระบบและการหาแหล่งสนับสนุนเป็นปัจจัย สำคัญรูปแบบ และพัฒนาการจัดการการศึกษาโดยครอบครัว ในสังคมไทยพบว่าความสำเร็จในการจัดการศึกษา โดยครอบครัวนั้นครอบครัวจะต้องมีความพร้อมในปัจจัยต่อไปนี้คือด้านความรู้ ฐานะ เวลาที่จะให้กับลูก ความพร้อมของตัวบ้านสถานที่เรียนและความเห็นพ้องต้องกันของคนทั้งครอบครัว อธิราช คำภูเวียง และเพ็ญณี แนนรท (Kamphuweang & Naerot, 2019) การจัดการศึกษาโดยครอบครัว (Homeschooling) จึงได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม บทบาทของผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัว (Homeschooling Parents) นั้นมีความท้าทายและความซับซ้อนสูง เนื่องจากต้องรับผิดชอบทั้งการจัดการเรียนการสอน การดูแลพัฒนาการ การสร้างเสริมสุขภาวะทางอารมณ์และ สังคมของเด็กจากการศึกษาพบว่าผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวมีความเสี่ยงที่จะประสบกับภาวะหมดไฟ (Parental Burnout) ซึ่งเป็นภาวะอ่อนล้าทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อันเนื่องมาจากความเครียดสะสมในการเลี้ยงดูบุตร ภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทั้งผู้จัดการศึกษาเองและ เด็กที่ได้รับการศึกษา โดยอาจทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมและการเรียนรู้ในเด็กรวมถึงปัญหาสุขภาพจิตในผู้จัดการ ศึกษาได้ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวมีหลายประการ ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งงานวิจัยช่วงผ่านมาชี้ให้เห็นว่าสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) ของผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับภาวะหมดไฟ (Le Vigouroux, Scola, Raes, mMikolajczak, & Roskam, 2017) แสดงให้เห็นว่าผู้จัดการศึกษาที่มีสุขภาวะทางจิตต่ำ มีแนวโน้มที่จะประสบกับภาวะหมดไฟได้ง่ายกว่ามีนักจิตวิทยาหลายคน que ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต ได้แบ่ง องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น (Ryff & Keyes, 1995) ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสุขภาวะ ทางจิตใน 6 มิติ ซึ่งรวมถึงสุขภาพทางในทางจิตวิทยาคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมา ได้แก่ 1) การยอมรับในตนเอง คือ การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีต และปัจจุบัน การมองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดี และด้านที่ไม่ดี 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นคือ การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าใจลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพ ของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น 3) ความเป็นตัวของตัวเองคือ ความสามารถในการตัดสินใจ สิ่งต่างๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ฝันแรงกดดันทางสังคมในเรื่อง การคิดหรือการกระทำได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง 4) ความสามารถในการจัดการ สภาพแวดล้อมคือ ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการ ของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ 5) การมีเป้าหมายในชีวิต คือ การมีเป้าหมาย ในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้ลึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต และ 6) การมีความงอกงามในตน คือ ความรู้สึกที่ว่าตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการ ปรับปรุงพฤติกรรม ของตนตลอดเวลานอกจากนี้ ความผูกพันในครอบครัว (Family Cohesion) ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อ สุขภาวะทางจิต ครอบครัวที่มีความผูกพันสูง จะมีการสื่อสารที่ดี การสนับสนุนทางอารมณ์และการร่วมมือกัน แก้ไขปัญหา ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ของสมาชิกในครอบครัว อารมณ์ ศรีชัย, จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลาส และภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์ (Srichai, Dallas, & Hengudomsub, 2016)

ความผูกพันของครอบครัวที่ดีแสดงออกได้ถึงความรัก ความห่วงใยความเอาใจใส่ที่ครอบครัวมีต่อสมาชิก ในครอบครัวแสดงให้เห็นว่าครอบครัวมีความรัก ความห่วงใย เอาใจใส่ซึ่งกันและกันเสมอ ไม่ว่าครอบครัวจะอยู่ด้วยกันหรือไม่ได้อยู่ด้วยกันก็ได้ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันที่ลดลง ทุกคนให้ความสำคัญต่อครอบครัวเสมอทฤษฎีความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental Expectations Theory) ชี้ให้เห็นว่าความคาดหวังของพ่อแม่ ที่มีต่อลูกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และผลสัมฤทธิ์ของเด็ก (Seginer & Mahajna, 2018) ในบริบทของการจัดการศึกษาโดยครอบครัว ซึ่งความคาดหวังที่สูงเกินไปของพ่อแม่ อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเครียดและภาวะหมดไฟในผู้จัดการศึกษาได้ ด้วยเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง สุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว และความคาดหวังของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัว ของผู้เรียนวัยเด็ก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ว่าสุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว และความคาดหวังของพ่อแม่ มีความสัมพันธ์กับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวอย่างไร และผลการวิจัยสามารถนำไปพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาวะทางจิต สร้างความผูกพันในครอบครัว บริหารจัดการความคาดหวัง และลดภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวได้อย่างไรบ้าง เนื่องจากยังขาดการศึกษาในบริบทประเทศไทยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว ความคาดหวังของพ่อแม่ และภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวอย่างครอบคลุม และในประเทศไทยยังขาดการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาวะและลดภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวโดยเฉพาะประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับมีดังนี้ พ่อแม่ผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวจะได้เข้าใจปัจจัยที่มีผลต่อภาวะหมดไฟ และได้รับแนวทางส่งเสริมสุขภาวะ ลดความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการศึกษาให้กับบุตรหลานผู้เรียนวัยเด็กจะได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพจากพ่อแม่ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี และมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวนักเรียนศึกษาและผู้กำหนดนโยบายจะได้รับข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมและสนับสนุนพ่อแม่ผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวสร้างความตระหนักต่อสังคมถึงความสำคัญของสุขภาวะทางจิตของพ่อแม่ผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัว และส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการศึกษาโดยครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัวและความคาดหวังของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับภาวะพ่อแม่ หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็ก
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์สุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว และความคาดหวังของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับ ภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็ก

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องสุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว และความคาดหวังของพ่อแม่ที่ส่งผลต่อภาวะพ่อแม่หมดไฟ ที่จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็กในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) มุ่งเน้นการศึกษา เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว ความคาดหวังของพ่อแม่ และภาวะพ่อแม่หมดไฟดำเนินการ ทำวิจัยตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2567 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ พ่อแม่ที่จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็กในจังหวัดปทุมธานี ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 132 คนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ พ่อแม่ที่จัดการศึกษาโดยครอบครัวของ ผู้เรียนวัยเด็กในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 100 คน ที่ได้มาจากการใช้สูตรของ Yamane ได้ค่ากลุ่มตัวอย่าง $n = 99.25$ ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับจำนวน 100 ตัวอย่าง

เก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเก็บข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเก็บในรูปแบบออนไลน์ online ในกลุ่มครอบครัวที่จัดการศึกษาโดยครอบครัว จังหวัดปทุมธานีที่มีจำนวนตรงตามที่กำหนดไว้ เพื่อเก็บข้อมูลจนครบ 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว ความคาดหวังของพ่อแม่ และภาวะพ่อแม่หมดไฟ ซึ่งทุกฉบับมีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (Validity) ของแบบสอบถามความคิดเห็นได้ค่าตั้งแต่ 0.60-1.00 มี จากนั้นการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 34 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ มากกว่า 0.7 หมายความว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นทุกฉบับ ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิตินำข้อมูลที่ได้ไปการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมานที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน (Pearson product-moment Correlation Coefficient)

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being Questionnaire – PWBQ) แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .834 โดยมีองค์ประกอบ ได้แก่ 1. การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) 2. ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น (Positive Relations with Others) 3. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) 4. การปรับตัวสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) 5. การเติบโตส่วนบุคคล (Personal Growth) 6. ความเป็นอิสระในตนเอง (Autonomy) เกณฑ์การแปลผลคะแนนของแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being Questionnaire – PWBQ) ผู้วิจัยแบ่งระดับคะแนนออกเป็น 4 ระดับโดยใช้ปรับใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนแบบ Charles E. Osgood (Osgood, Suci, & Tannenbaum, 1957) ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 การแปลผลคะแนนของแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being Questionnaire – PWBQ)

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	เกณฑ์การประเมิน
4.24 – 5.00	สุขภาวะทางจิตระดับดีมาก
3.43 – 4.23	สุขภาวะทางจิตระดับดี
2.62 – 3.42	สุขภาวะทางจิตระดับพอใช้
1.81 – 2.61	สุขภาวะทางจิตระดับต่ำ
1.00 – 1.80	สุขภาวะทางจิตระดับต่ำมาก

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความผูกพันในครอบครัว Family Cohesion Questionnaire (FCQ) แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .897 โดยมีองค์ประกอบ ได้แก่ 1. Cohesion (ความใกล้ชิด) 2. Flexibility (ความยืดหยุ่น) 3. Communication (การสื่อสาร) เกณฑ์การแปลผลคะแนนของแบบสอบถามความผูกพันในครอบครัว Family Cohesion Questionnaire (FCQ) ผู้วิจัยแบ่งระดับคะแนนออกเป็น 4 ระดับโดยใช้ปรับใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนแบบ Charles E. Osgood (Osgood, Suci, & Tannenbaum, 1957) ดังตารางที่ 2

ตาราง 2 การแปลผลคะแนนของแบบสอบถามความผูกพันในครอบครัว Family Cohesion Questionnaire (FCQ)

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	เกณฑ์การประเมิน
4.24 – 5.00	ผูกพันในครอบครัวระดับสูงมาก
3.43 – 4.23	ผูกพันในครอบครัวระดับสูง
2.62 – 3.42	ผูกพันในครอบครัวระดับพอใช้
1.81 – 2.61	ผูกพันในครอบครัวระดับต่ำ
1.00 – 1.80	ผูกพันในครอบครัวระดับต่ำมาก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental Expectations Questionnaire PEQ) แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 9 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .751 เกณฑ์การแปลผลคะแนนของแบบสอบถามความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental Expectations Questionnaire PEQ) ผู้วิจัยแบ่งระดับคะแนนออกเป็น 5 ระดับโดยใช้ปรับใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนแบบ Charles E. Osgood (Osgood, Suci, & Tannenbaum, 1957) ดังตารางที่ 3

ตาราง 3 การแปลผลคะแนนของแบบทดสอบความคาดหวังของพ่อแม่ Parental expectations Questionnaire (PEQ)

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	เกณฑ์การประเมิน
4.24 – 5.00	ความคาดหวังของพ่อแม่ระดับสูงมาก
3.43 – 4.23	ความคาดหวังของพ่อแม่ระดับสูง
2.62 – 3.42	ความคาดหวังของพ่อแม่ระดับปานกลาง
1.81 – 2.61	ความคาดหวังของพ่อแม่ระดับต่ำ
1.00 – 1.80	ความคาดหวังของพ่อแม่ระดับต่ำมาก

ตอนที่ 4 แบบสอบถามภาวะพ่อแม่หมดไฟ Parental Burnout Questionnaire (PBQ) แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .880 โดยมีองค์ประกอบได้แก่ 1. ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) 2. ความรู้สึกห่างเหินจากลูก (Emotional Distancing) 3. ความรู้สึกไร้ประสิทธิภาพในการเป็นพ่อแม่ (Loss of Parental Accomplishment) 4. ความขัดแย้งกับ บทบาทความเป็นพ่อแม่ก่อนหน้า (Contrast with Previous Parental Self) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .880 เกณฑ์การแปลผลคะแนนของแบบสอบถามภาวะพ่อแม่หมดไฟ Parental Burnout Questionnaire (PBQ) ผู้วิจัยแบ่งระดับคะแนนออกเป็น 5 ระดับโดยใช้ปรับใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนแบบ Charles E. Osgood (Osgood, Suci, & Tannenbaum, 1957) ดังตารางที่ 4

ตาราง 4 การแปลผลคะแนนของแบบทดสอบภาวะหมดไฟของพ่อแม่ Parental Burnout Test (PBT)

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	เกณฑ์การประเมิน
4.24 – 5.00	ความคาดหวังของพ่อแม่ระดับสูงมาก
3.43 – 4.23	ความคาดหวังของพ่อแม่ระดับสูง
2.62 – 3.42	ความคาดหวังของพ่อแม่ระดับปานกลาง
1.81 – 2.61	ความคาดหวังของพ่อแม่ระดับต่ำ
1.00 – 1.80	ความคาดหวังของพ่อแม่ระดับต่ำมาก

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 เก็บข้อมูลจากพ่อแม่ที่จัดการศึกษาโดยครอบครัวในจังหวัดปทุมธานี จากการวิเคราะห์ผลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยแจกแจงความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) ของแต่ละรายการ ดังตารางที่ 5

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลของพ่อแม่ที่จัดการศึกษาโดยครอบครัวในจังหวัดปทุมธานี (n=100)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	15	15.00
หญิง	85	85.00
2. อายุ		
20-30 ปี	2	2.00
31-40 ปี	40	40.00
41-50 ปี	51	51.00
50 ปีขึ้นไป	7	7.00
3. ความเกี่ยวข้องกับเด็ก		
บิดา	15	15.00
มารดา	84	84.00
ผู้ปกครอง	1	1.00
4. รายได้		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	11	11.00
10,000-20,000 บาท	20	20.00
20,001-30,000 บาท	17	17.00
30,001-40,000 บาท	9	9.00
40,001-50,000 บาท	11	11.00
50,001 บาทขึ้นไป	32	32.00

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 85.00 และเพศชาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า มีอายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี มากที่สุด จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 51.00 รองลงมาคือ อายุ 31-40 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 อายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 และ อายุ 20-30 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามความเกี่ยวข้องกับเด็ก พบว่า ส่วนใหญ่เป็นมารดา จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 84.00 รองลงมาคือ บิดา จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 และผู้ปกครอง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00 ตามลำดับมีผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนรายได้ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีรายได้เฉลี่ย 50,000 บาทขึ้นไป จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 รองลงมาคือ รายได้ 10,000-20,000 บาท จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 รายได้ 20,001-30,000 บาท จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 รายได้ ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.00 รายได้ 40,001-50,000 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.00 และรายได้ 30,001-40,000 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปรที่ศึกษา ดังตารางที่ 6
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนภาวะพ่อแม่หมดไฟของผู้จัดการศึกษาโดย
 ครอบคลุม ในจังหวัดปทุมธานี

(n=100)			
ตัวแปร	($\bar{X}$)	($S.D.$)	ระดับ
สุขภาวะทางจิต	3.15	0.43	ปานกลาง
ความผูกพันในครอบครัว	3.27	0.47	ปานกลาง
ความคาดหวังของพ่อแม่	2.80	0.53	ปานกลาง
ภาวะพ่อแม่หมดไฟ	1.92	0.60	ต่ำ

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติเชิงพรรณนาและประมวลผลสุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว และความคาดหวัง ของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบคลุม ของผู้เรียนวัยเด็ก พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.15$, $S.D. = 0.43$) ความผูกพันในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.27$, $S.D. = 0.47$) ความคาดหวังของพ่อแม่ในอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.80$, $S.D. = 0.53$) ภาวะพ่อแม่หมดไฟอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.92$, $S.D. = 0.60$)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ระหว่างสุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว และความคาดหวังของพ่อแม่กับภาวะพ่อแม่หมดไฟ ในผู้จัดการศึกษาโดยครอบคลุม ของผู้เรียนวัยเด็กวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ดังนี้ **ฐิรัชย์ หงษ์ยันตรชัย** (Hongyantarachai, 2022, p. 302) ดังตารางที่ 7

1.00	หมายถึง	มีความสัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์
0.80 ขึ้นไป	หมายถึง	มีความสัมพันธ์กันสูง
0.60 ถึง 0.79	หมายถึง	มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง
0.40 ถึง 0.59	หมายถึง	มีความสัมพันธ์กันปานกลาง
0.20 ถึง 0.39	หมายถึง	มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ
ต่ำกว่า 0.20	หมายถึง	มีความสัมพันธ์กันต่ำ
0	หมายถึง	ไม่มีความสัมพันธ์กันเลย

ตารางที่ 7 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ระหว่างสุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัวและความคาดหวังของพ่อแม่กับภาวะพ่อแม่หมดไฟ ผู้จัดการศึกษาโดยครอบคลุมของผู้เรียนวัยเด็ก

(n=100)		
ตัวแปร	ภาวะพ่อแม่หมดไฟ	P-Value
สุขภาวะทางจิตความ	-0.64**	.021
ผูกพันในครอบครัว	-0.52**	.002
ความคาดหวังของพ่อแม่	0.32**	.009

**p < 0.01

จากตารางที่ 7 พบว่า สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะพ่อแม่หมดไฟ ในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็ก อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($r = -0.64$) ความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะพ่อแม่หมดไฟ ในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็ก อยู่ในระดับปานกลาง ($r = -0.52$) และความคาดหวังของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ เชิงบวกกับภาวะพ่อแม่หมดไฟ ผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัว ของผู้เรียนวัยเด็กอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ($r = 0.32$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาสุขภาวะทางจิตความผูกพันในครอบครัวและความคาดหวังของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็กสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. จากผลการศึกษาระดับสุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัวและความคาดหวังของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็กพบว่า

1.1 สุขภาวะทางจิตของผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัว ในจังหวัดปทุมธานีภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวต้องตั้งเป้าหมายในการจัดการศึกษาดังนั้น จึงต้องศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อนำทักษะต่างๆ มาสอนบุตรหลาน จึงทำให้มีการเติบโตส่วนบุคคลสูง และมีความเป็นอิสระในการจัดการศึกษาให้บุตรหลาน จึงทำให้มีความกดดันน้อย การศึกษาโดยครอบครัวทำให้มีโอกาสออกไปเจอสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ และมีความสัมพันธ์กับครอบครัวอื่นๆ และมีการสนับสนุนจากสังคมในกลุ่มผู้จัดการศึกษาดูด้วยกัน จึงทำให้สุขภาวะทางจิตของผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวอยู่ในระดับที่ดีซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **กิ่งแก้ว ทรัพย์วงศ์** (Supwong, 2015) พบว่า อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตและองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ได้แก่ ความสามารถในการจัดการรับสถานการณ์ สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การยอมรับเพื่อนและ ความประพฤติ รวมถึงคุณธรรม เป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นถึง ความสัมพันธ์กัน ซึ่งตรงกับข้อมูลของ กลุ่มตัวอย่างที่คะแนนมี องค์ประกอบรายด้านได้แก่ ด้านการเติบโตส่วนบุคคล ด้านความรู้สึกรักพอใจในตนเอง ด้านความเป็นอิสระในตนเองด้านการมีเป้าหมายในชีวิตด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น และด้าน การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับดีขึ้นไปทุกด้านจึงมีระดับสุขภาวะทางจิตดี

1.2 ความผูกพันในครอบครัวของผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวในจังหวัดปทุมธานีในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เพราะการจัดการศึกษาโดยครอบครัวทำให้ครอบครัวได้มีเวลาอยู่ร่วมกันทำกิจกรรมด้วยกัน และร่วมกันก้าวข้ามผ่านปัญหาต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาดูด้วยกัน ทำให้เกิดความผูกพันในครอบครัว มีผลตรงวิจัย **ปาล ศรีจันดารี และรังสรรค์ โฉมยาม** (Srijandari & Chomeya, 2021) ที่ได้ศึกษาเรื่องการ ศึกษา องค์ประกอบความผูกพันใน ครอบครัว ของวัยรุ่น องค์ประกอบความผูกพันในครอบครัว ของวัยรุ่นพบว่ามียู่ด้วยกัน 7 องค์ประกอบ คือ ความเข้าใจ ซึ่งกันและกัน , สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว, กิจกรรมร่วมกัน, การเผชิญปัญหา, การเคารพตนเอง, เอกลักษณะแห่งตนและวินัย ของครอบครัว ซึ่งตรงกับบริบทของครอบครัวที่ จัดการศึกษา โดยครอบครัว ที่ได้ใช้เวลาชีวิต อยู่ด้วยกัน ทำกิจกรรมร่วมกันเผชิญปัญหาและอุปสรรค ด้วยกัน มีการสื่อสารและรับฟังปัญหา มีความยืดหยุ่นในครอบครัว จึงทำให้คะแนนรายด้าน ได้แก่ ด้านความใกล้ชิด ด้านความยืดหยุ่น ด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดีมากทุกด้าน ซึ่งช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของสมาชิกในครอบครัว การมีความผูกพันในครอบครัวที่แข็งแกร่งจะช่วยให้พ่อแม่มีแหล่งสนับสนุนที่สำคัญในการจัดการกับความเครียดและความท้าทายในการเลี้ยงดูบุตร

1.3 ความคาดหวังของพ่อแม่ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากการจัดการศึกษาโดยครอบครัวมีการตั้งเป้าหมายเพื่อให้ตรงกับคุณภาพที่มุ่งหวังของผู้เรียนจึงทำให้เกิดความคาดหวังในตัวผู้เรียนเรื่องของการศึกษา อุปนิสัย พฤติกรรม แต่ยังคงอยู่บนพื้นฐานของบริบทในแต่ละครอบครัว ซึ่งมีการแข่งขัน

น้อย จึงทำให้ความคาดหวังอยู่ในระดับปานกลาง และวิจัยของ พิกุล ทรัพย์โชค (Supchok, 2007) พบว่า ผู้ปกครองทุกช่วงอายุ มีความคาดหวังจะเห็นนักเรียน นักศึกษา ในการปกครอง ได้รับการศึกษาสูง มีความประพฤติดีสามารถเลือกอาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษาได้อย่างเหมาะสม ไม่ต่างกัน ตรงกับการวิจัยของ (Dockery, Koshy, & Li, 2022) ที่พบว่าความคาดหวังของพ่อแม่เกี่ยวกับการเรียนของลูก พ่อแม่มีความคาดหวังในการเรียนคงที่หลังจากที่บุตรหลานได้เข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัย ในการวิจัยของ (Raudasoja & Aunola, 2022) พบว่าคุณแม่ที่มีความนับถือตนเองสูงมีความเสี่ยงที่จะแสดงอาการหมดไฟต่ำ ซึ่งตรงกับพ่อแม่ที่จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียน วัยเด็กในจังหวัดปทุมธานีที่เป็นมารดาถึง 85% และมีค่าคะแนนด้านความรู้สึกพึงพอใจในตนเองที่อยู่ในระดับดีมาก ภาวะพ่อแม่หมดไฟโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับน้อย

2. เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางจิต ความผูกพันในครอบครัว และความคาดหวังของพ่อแม่ กับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็ก สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

2.1 สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะพ่อแม่หมดไฟ ในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของ ผู้เรียนวัยเด็ก อยู่ในระดับค่อนข้างสูง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 เนื่องจากการมีความรู้สึก พึงพอใจในตนเองการมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสมาชิกในครอบครัวการมีเป้าหมายในชีวิต ทั้งของตนเองและในการจัดการศึกษา ให้กับบุตรการมีความสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ดีมีการเติบโต ส่วนบุคคล และมีความเป็นอิสระในตนเองทำให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี จึงทำให้มีภาวะพ่อแม่หมดไฟต่ำเหมาะสมกับบริบทของการจัดการศึกษาให้กับบุตรวัยเด็กสุขภาวะทางจิตที่ดีของพ่อแม่มีความสำคัญ อย่างยิ่ง พ่อแม่ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี จะมีความสามารถในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ที่เป็นบวก มีความอดทน และเข้าใจความต้องการ ของบุตรและสามารถจัดการกับความท้าทายต่างๆ ในการ จัดการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Keyes, 1998) ขยายความเข้าใจเกี่ยวกับ สุขภาวะทางจิตใจ โดยเน้นความสำคัญของความผูกพันทางสังคม และการมี ส่วนร่วมในชุมชน การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีจะช่วยให้พ่อแม่สามารถจัดการกับความเครียดและความท้าทายใน การเลี้ยงดูบุตรได้ดีขึ้น ซึ่งลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะหมดไฟ

2.2 ความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็กอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่าความรักความอบอุ่นที่ได้ ไกล่ชิดกันในครอบครัวการได้ทำกิจกรรมร่วมกันการมีความยืดหยุ่นในกฎระเบียบ หรือโครงสร้าง ในครอบครัวทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและสามารถพูดคุยกันได้ทุกเรื่องเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ซึ่งกัน และกัน ทำให้เกิดสายสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นเมื่อเกิดความเครียดก็สามารถที่จะ ยืดหยุ่นหรือ ปรับเปลี่ยนได้ จึงทำให้เกิดภาวะพ่อแม่หมดไฟได้ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Barnes & Olson, 1985) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารระหว่างพ่อแม่และ วัยรุ่นกับความผูกพันใน ครอบครัว โดยใช้ Circumplex Model เป็นกรอบแนวคิดในการจัดการ ศึกษาให้กับบุตรวัยเด็ก ปรากฏว่าความผูกพันในครอบครัวที่แข็งแกร่งสามารถเป็นแหล่งสนับสนุน ที่สำคัญ สำหรับพ่อแม่ที่ รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวจะมีความมั่นใจในการตัดสินใจ มีความสามารถในการแก้ปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีกว่า ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยที่ ช่วยลดความเสี่ยงของภาวะพ่อแม่หมดไฟได้

2.3 ความคาดหวังของพ่อแม่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็ก อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และการวิจัยของ (Creswell, O'Connor, & Brewin, 2008) ที่พบว่า พ่อแม่ที่มีความคาดหวังทางลบต่อลูก จะเข้าไปมีส่วนร่วมกับสิ่งที่ลูกทำมากกว่า แสดงให้เห็นว่าความคาดหวังของพ่อแม่ส่งผลต่อพฤติกรรม และรูปแบบการเลี้ยงดูลูกและ นอกจากนี้ ความคาดหวังที่สูงยังอาจทำให้พ่อแม่มีแนวโน้มที่จะควบคุมและกำกับบุตรมากเกินไป

ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และบุตร และเพิ่มความเสี่ยงของภาวะพ่อแม่หมดไฟ ความคาดหวังของพ่อแม่ที่สูงเกินไปอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเครียดและภาวะหมดไฟในผู้จัดการศึกษา การตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปหรือไม่สอดคล้องกับความสามารถของบุตรอาจนำไปสู่ความเครียดและความผิดหวังทั้งในผู้ปกครองและบุตรได้

การวิจัยนี้เน้นย้ำความสำคัญของการดูแลสุขภาพทางจิต สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และการตั้งความคาดหวังที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงของภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้ปกครองที่ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการศึกษาให้กับบุตรหลานวัยเด็ก การสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ปกครองในด้านเหล่านี้ จะเป็นประโยชน์ต่อทั้งสุขภาวะของผู้ปกครองเอง สุขภาวะของเด็ก และประสิทธิภาพในการจัดการศึกษาโดยครอบครัว

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็กซึ่งพ่อแม่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและปรับใช้กับเด็กที่ อยู่ใน การดูแล เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและป้องกันปัญหาในอนาคตได้โดยผู้วิจัยสรุปข้อเสนอแนะ ที่มีความสัมพันธ์กับภาวะพ่อแม่หมดไฟในผู้จัดการศึกษาโดยครอบครัวของผู้เรียนวัยเด็กได้ดังนี้

1. พ่อแม่ควรให้ความสำคัญกับสุขภาวะทางจิตเนื่องจากมีความสำคัญต่อการหลีกเลี่ยงภาวะพ่อแม่หมดไฟ เป็นอย่างมาก การยอมรับตนเองและมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับครอบครัวสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตและพัฒนาตนเองอยู่เสมอมีความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและความเปลี่ยนแปลงได้ดี ความเป็นอิสระในตนเองสูงทำให้เป็นพ่อแม่ที่มีความสุขห่างไกลจากความเครียดซึ่งนำไปสู่ภาวะพ่อแม่หมดไฟ

2. พ่อแม่ควรให้ความสำคัญกับความผูกพันในครอบครัวในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน มีความยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวสามารถเปลี่ยนแปลงกฎเกณฑ์ได้อย่างเหมาะสม มีส่วนร่วมในการตัดสินใจอย่างเต็มที่ สามารถตกลงกันเพื่อเปลี่ยนแปลงบทบาทหรือหน้าที่ในครอบครัว ได้ตามต้องการ รวมถึงตัดสินใจร่วมกันในเรื่องส่วนตัวของสมาชิกคนอื่นๆ และมีวิธีการจัดการกับปัญหา และความขัดแย้งที่หลากหลาย มีทักษะการสื่อสารที่ดี สนับสนุนและเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัว สามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้อย่างเปิดเผยทำความเข้าใจในความคิดเห็นและความรู้สึกของกันและกัน สามารถแก้ไขปัญหาหรือความขัดแย้งผ่านการสื่อสารที่รับฟังและเป็นพื้นที่ปลอดภัย

3. พ่อแม่ควรจัดการกับความคาดหวังของตนเองที่มีต่อลูกและคนในครอบครัวให้มีความเหมาะสม เพราะความคาดหวังที่สูงเกินไปเป็นปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อภาวะพ่อแม่หมดไฟและฝึกสื่อสาร ความคาดหวังให้ลูกสามารถรับรู้ได้ถึงความรักและความห่วงใยมากกว่าการรู้สึกถูกควบคุมหรือได้รับความกดดัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ หรือการสนทนากลุ่ม สำหรับกลุ่มเป้าหมายผู้จัดการศึกษา โดย ครอบครัว เพื่อให้ได้ผลการวิจัยในเชิงความคิดเห็นเพิ่มเติมทำให้ผลการวิจัยมีความแม่นยำและเป็นประโยชน์มากขึ้น

2. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของภาวะพ่อแม่หมดไฟ เช่น การมีลูกเป็นเด็กพิเศษ การยอมรับ ทางสังคมกับการจัดการศึกษาโดยครอบครัว

References

- Barnes, H. L., & Olson, D. H. (1985). Parent–adolescent communication and the Circumplex Model. *Child Development*, 56(2), 438–447. doi:10.2307/1129732
- Creswell, C., O'Connor, T. G., & Brewin, C. R. (2008). The impact of parents' expectations on parenting behaviour: An experimental investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(4), 483-490. doi:10.1017/s1352465808004414
- Dockery, A. M., Koshy, R., & Li, I. (2022). Parental expectations of children's higher education participation in Australia. *British Educational Research Journal*, 48(4) , 617- 639. doi:10.1002/berj.3786
- Hongyantarachai, T. (2022). *Basic quantitative analysis in psychology* (6th ed.). Bangkok: Ramkhamhaeng University (In Thai).
- Kamphuweang, A., & Naerot, P. (2019). The situation of education homeschooling. *The Third National Conference on Public Affairs Management*, 5, 488- 498. Retrieved from <https://conference.kku.ac.th/colaimg/files/articles/49bc0-o-42-.pdf> (In Thai)
- Keyes, C. L. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/2787065>
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., mMikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216–219. doi:10.1016/j.paid.2017.07.023
- Meesil, N., & Puengposop, N. (2017). Learning from home: The foundations of the life and career skills in the 21st century. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 43(1), 80-98. Retrieved from <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/socku/article/view/132146/99273> (In Thai)
- Office of the Education Council. (2019). *National Standard for Early Childhood Care, Development and Education Thailand*. Bangkok: Prikwarn Graphic Company Limited (In Thai). Retrieved from <https://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER17/DRAWER002/GENERAL/DATA0002/00002274.PDF> (In Thai)
- Osgood, C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana: University of Illinois.
- Raudasoja, M. S., & Aunola, K. (2022). Self-esteem, socially prescribed perfectionism, and parental psychological control. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 1113–1120. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-022-02324-y>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037//0022-3514.69.4.719
- Seginer, R., & Mahajna, S. (2018). Future orientation links perceived parenting and academic achievement: Gender differences among Muslim adolescents in Israel. *Learning and Individual Differences*, 67, 197-208. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.lindif.2018.08.009>
- Srichai, A., Dallas, J. C., & Hengudomsub, P. (2016). Relationships between Family Connectedness, Negative Life Event, Emotional Quotient and Mental Health Status of High School

- Students. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 24(4), 65-76. Retrieved from <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Nubuu/article/view/82438> (In Thai)
- Srijandari, P., & Chomeya, R. (2021). A Study of Components of Adolescent Attachment in Family. *Journal of MCU Peace Studies*, 9(4), 1594-1602. Retrieved from <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/243571/169916> (In Thai)
- Supchok, P. (2007). A study on expectation of parents toward educational management at Nakhon pathom vacation college. In *Master's Project, M.Ed.* Srinakharinwirot University (In Thai). Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed_Adm/Pigul_S.pdf
- Supwong, K. (2015). Self-concept, Positive thinking and Psychological well-being: A Canonical Correlational Study. *Apheit Journal*, 19(2), 81-91. Retrieved from <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/apheitjournals/article/view/29882/25733> (In Thai)