

ความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร
Balance of quality of life and work of the population in Bangkok

วิยะดา วรณนทวินิช (Wiyada Waranonwanich) ¹ วัลภา คงพะวะ (Wanlapa Kongpua) ²

Received: May 16, 2024

Revised: June 7, 2024

Accepted: June 15, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร 2) ศึกษาสาเหตุของความไม่สมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร 3) ศึกษาแนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร 4) เปรียบเทียบความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยการทำงาน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 420 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ ใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ในการอธิบายความของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยการทำงาน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการอธิบายความของข้อมูลเกี่ยวกับความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน และใช้สถิติเชิงอ้างอิง คือ t-test, F-test และทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีกำลังสองน้อยที่สุด (LSD test) สำหรับการเปรียบเทียบความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขต

กรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยการทำงาน

ผลการวิจัย พบว่า

ประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร มีสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุของความไม่สมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง แนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง และการเปรียบเทียบความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยการทำงาน พบว่า ประชากรในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนผู้ที่อยู่ในการอุปการะ เช่น คู่สมรส ลูก พ่อ แม่ เป็นต้น และแหล่งที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัวแตกต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และประชากรในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุงานแตกต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และประชากรในเขตกรุงเทพมหานครที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวัน จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาการเดินทางระหว่างที่พักกับที่ทำงานแตกต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความสมดุล, คุณภาพชีวิตและการทำงาน, กรุงเทพมหานคร

¹ อาจารย์ประจำ คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Lecture, Faculty of Political Science, North Bangkok University
² อาจารย์ประจำ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Lecture, Faculty of Business Administration, North Bangkok University

Abstract

The research on the quality of work life balance of the Bangkok Metropolitan citizens has the following objectives that 1) to study the state of balance of quality of life and work among the population in the Bangkok metropolitan area, 2) to investigate the causes of imbalance in the quality of life and work among the population in the Bangkok metropolitan area, 3) to explore strategies for creating balance in the quality of life and work among the population in the Bangkok metropolitan area, and 4) to compare the balance of quality of life and work among the population in the Bangkok metropolitan area, categorized by personal factors and work-related factors, using a questionnaire as the data collection tool from a sample group of working-age population in the Bangkok metropolitan area consisting of 420 individuals. The research utilizes stratified random sampling method and employs descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, to describe the data on personal and work-related factors influencing the balance of quality of life and work. Furthermore, inferential statistics such as t-test and F-test (LSD test) are utilized for comparing the balance of quality of life and work among the population in the Bangkok metropolitan area based on personal and work-related factors.

The research findings indicate that;

The population in the Bangkok metropolitan area demonstrates a moderate level of the status of quality of life and work balance, the causes of imbalance in quality of life and work balance, and guideline for creating in quality of life and work balance. When comparing the balance of quality of life and work among the population in Bangkok based on personal factors such as gender, age, marital status, and the number of dependents (e.g., spouses, children, parents), as well as the

sources of income used to support the family, significant statistical differences at the .01 level were found. Additionally, significant statistical differences at the .01 level were observed among the population in Bangkok with differing lengths of employment and among those with varying average daily and monthly working hours, as well as commuting times between home and work, highlighting differences in the balance of quality of life and work. Significant statistical differences at the .05 level were also found.

Keywords: Balance, Quality of work life, Bangkok Metropolitan

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาการทำงานหนักจากจำนวนชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป เมื่อผสานกับปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น สภาพแวดล้อมการทำงานและภาวะกดดัน ย่อมมีผลต่อร่างกายและจิตใจของคนทำงาน มีข้อมูลที่น่าสนใจและเป็นตัวสะท้อนสภาพแวดล้อมการทำงาน คนไทยเมื่อเทียบกับทั่วโลก โดย “Kisi” บริษัทเทคโนโลยีที่ให้คำปรึกษาด้านการทำงานได้ทำผลสำรวจทั่วโลกในหัวข้อ “Cities with the overworked” หรือ “เมืองที่มีประชากรที่มีชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน” และชีวิตไลฟ์สไตล์ขาดความสมดุลมากที่สุด ปีค.ศ. 2022 โดยการศึกษานี้ได้ทำการเก็บข้อมูลจากเมืองที่มีอัตราการจ้างงานสูง และมีสิ่งที่จะช่วยอำนวยความสะดวกต่อการใช้ชีวิต จำนวน 51 เมืองในประเทศสหรัฐอเมริกา และอีก 49 เมืองอื่นๆ ทั่วโลก โดย Kisi เริ่มทำการศึกษามา ตั้งแต่ปีค.ศ. 2019 จนถึงปัจจุบัน เปรียบเทียบข้อมูลเกี่ยวกับความหนักของงาน การสนับสนุนจากองค์กร ข้อกฎหมายและคุณภาพชีวิตของแรงงาน ทั้งนี้เกณฑ์การพิจารณาเพื่อให้คะแนน มี 3 ปัจจัย ได้แก่ 1) ความเข้มข้นของงาน (Work intensity) โดยพิจารณาจาก การทำงานระยะไกล (Remote working), จำนวนประชากรที่ทำงานมากเกินไป, วันหยุดขั้นต่ำที่องค์กรให้พนักงาน, วันหยุดที่พนักงานได้ใช้ไป, จำนวนคนว่างงาน, จำนวนผู้มีงานทำ, อัตราเงินเฟ้อ, การลา

เพื่อเลี้ยงดูบุตรโดยได้รับค่าจ้าง 2) สังคมและองค์กร (Society and institutions) โดยพิจารณาจากผลกระทบจากโควิด, การสนับสนุนเรื่องโควิด, การดูแลสุขภาพ, การเข้าถึงบริการสุขภาพจิต, การมีส่วนร่วมกับองค์กรและจำนวนปีที่ทำงาน 3) ความสามารถในการใช้ชีวิต (City livability) โดยพิจารณาจาก ความสามารถในการใช้จ่าย, ความสุข วัฒนธรรม และการใช้เวลาพักผ่อน, ความปลอดภัยของเมือง, พื้นที่กลางแจ้ง, คุณภาพอากาศ, การเข้าถึงบริการสุขภาพ ผลการศึกษา พบว่า 10 อันดับเมืองที่คนทำงานหนักที่สุด (Cities with the overworked) ปี 2022 มีดังนี้ 1) Cape Town, South Africa (50) 2) Dubai, UAE (61.23) 3) Kuala Lumpur, Malaysia (66.02) 4) Sao Paulo, Brazil (66.57) 5) Bangkok, Thailand (70.73) 6) Buenos Aires, Argentina (73.15) 7) Montevideo, Uruguay (74.59) 8) Hong Kong, Hong Kong (77.11) 9) Memphis, USA (77.12) และ 10) St. Louis, USA (77.15) จากข้อมูลข้างต้นจะพบว่า กรุงเทพมหานครติดอันดับเมืองที่มีคนทำงานหนักมากที่สุดและชีวิตไลฟ์สไตล์ขาดความสมดุลมากที่สุดอยู่ในอันดับที่ 96 จาก 100 เมืองทั่วโลก หรือเป็น 5 อันดับรั้งท้าย และข้อมูลสนับสนุนจากองค์การแรงงานระหว่างประเทศ หรือ International Labor Organization (ILO) เพิ่มเติมว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการวิเคราะห์ความหนักของการทำงาน คือ "ช่วงระยะเวลาในการทำงาน" ว่าถ้าหากใครที่ทำงานตั้งแต่ 48 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ขึ้นไป จะถือว่าเป็นคนที่ทำงานหนัก (Overworked) โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ทำงาน 55 ชั่วโมงขึ้นไปในแต่ละสัปดาห์ ยิ่งต้องเผชิญกับความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมองสูงขึ้นประมาณร้อยละ 35 และมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหัวใจสูงขึ้น 17% เมื่อเทียบกับคนที่ทำงานสัปดาห์ละ 35-40 ชั่วโมง ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) เคยเปิดเผยข้อมูลว่า การทำงานล่วงเวลา ส่งผลต่อสุขภาพระยะยาวและเป็นหนึ่งในต้นเหตุที่ทำให้ผู้คนเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และนำไปสู่พฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ และทำให้ชีวิตไร้สมดุล (ฐานเศรษฐกิจ, 2566)

การขาดสมดุลอาจนำไปสู่สิ่งที่เรียกว่า “ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout)” ที่องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “อาการที่เป็นภาวะทาง

จิตใจอันเกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน ซึ่งไม่ได้รับการจัดการให้เรียบร้อย ความรู้สึกสูญเสียพลังงานหรือมีภาวะอ่อนเพลีย มีความนึกคิดที่เห็นทางจากงานมากขึ้น หรือรู้สึกถึงงานของตนเองในทางลบหรือต่อต้านงาน และมีความเป็นมืออาชีพลดลง” สิ่งที่สำคัญที่คนทำงานในปัจจุบันให้สนใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามพฤติกรรมการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงมีเทคโนโลยีที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงาน ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างชีวิตกับงาน จึงเป็นสิ่งที่คนทำงานยุคนี้ถวิลหา และต้องการปรับเปลี่ยนวิธีการทำงาน จากข้อมูลงานวิจัยของ McKinsey (Alexander et al., 2021) พบว่า 52% ของพนักงานในสหรัฐอเมริกา ต้องการให้องค์กรนำรูปแบบการทำงานแบบการทำงานแบบผสมผสาน (Hybrid Work) ซึ่งมีความยืดหยุ่นมากขึ้นมาใช้ เนื่องจากรูปแบบการทำงานก่อนการเผชิญกับโรคโควิด 19 บริษัทส่วนใหญ่ก็จะให้ทำงานที่ออฟฟิศ (Onsite) และทำงานแบบพบปะหน้าตากัน ซึ่งแตกต่างจากรูปแบบ Hybrid Work ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการทำงานแบบทางไกล (Remote Working) กับการทำงานแบบออฟฟิศนั่นเอง อย่างไรก็ตาม การระบาดของโควิด 19 ทำให้พนักงานเริ่มคุ้นชินกับการทำงานแบบทางไกล ดังนั้น จึงมีพนักงานบางส่วนที่ไม่อยากกลับไปทำงานที่ออฟฟิศ เพราะเห็นประโยชน์ของการทำงานแบบทางไกล ไม่ว่าจะเป็นการประหยัดเวลา ประหยัดทรัพยากรต่าง ๆ จากการทำงานที่บ้าน โดย 33% ของพนักงาน ยังกล่าวว่าพวกเขามีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนงาน หากพวกเขาต้องกลับไปทำงานอย่างเต็มเวลา ตัวอย่างที่ทำให้เห็นภาพชัดขึ้นก็คือจากคำบอกเล่าของ Adam D'Angelo ซีอีโอของ Quora (Luciana Paulise, 2021) กล่าวว่า “60% ของพนักงานของบริษัทเลือกที่จะไม่ทำงานจากสำนักงาน แม้ว่าโควิด 19 จะไม่เป็นภัยคุกคามอีกต่อไป”

ด้วยเหตุนี้คนหนุ่มคนสาวในปัจจุบันไม่ได้ไขว่คว้าความสำเร็จในหน้าที่การงานเป็นอันดับต้น ๆ เหมือนแต่ก่อน แต่ความสุขในชีวิตและการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงกลับกลายเป็นสิ่งหลายคนที่ให้ความสนใจ เพื่อให้ได้ใช้ชีวิตในสิ่งที่ยากทำหรือกล่าวง่าย ๆ ว่าเกิดมาแค่ครั้งเดียวอยากทำอะไร

ให้รีบทำ (You Only Live Once) นั่นคือ เป้าหมายของใครหลาย ๆ คน คุณค่าของชีวิตจึงไม่ได้มีแค่เรื่องงานอีกต่อไป ดังที่กล่าวมาในช่วงต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาถึงสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของสาเหตุของความไม่สมดุลและจะนำไปสู่การสร้างสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานได้อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิต และการทำงาน ของ ประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาสาเหตุของความไม่สมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร
4. เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลของคุณภาพชีวิต และการทำงาน ของ ประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยการทำงาน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ได้แก่ ประชากรวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 5,755,751 คน (สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน, 2566) และทำการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรแบบตารางจำนวนประชากร ของ Yamane (1973) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน แต่จากการปัดเศษทศนิยมและปรับให้เป็นจำนวนเต็มของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 420 คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย Google Form จากกลุ่มตัวอย่างคือ ประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ คือ ทำการแบ่งเขต 50 เขตของกรุงเทพมหานครออกเป็น 6 กลุ่มตามคำสั่งกรุงเทพมหานครที่ 2460/2 ลงวันที่ 11 มิถุนายน 2552 เรื่อง การแบ่งกลุ่มการปฏิบัติงานของเขต (สุขุมพันธุ์ บริพัตร, ม.ป.ป.) ดังนี้

1. กลุ่มกรุงเทพมหานครกลาง 9 เขต ประกอบด้วย เขตสัมพันธวงศ์ เขตดุสิต เขต พระนคร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตพญาไท เขตราชเทวี เขตดินแดง เขตวังทองหลาง และเขตห้วยขวาง

2. กลุ่มกรุงเทพเหนือ 7 เขต ประกอบด้วย เขตลาดพร้าว เขตหลักสี่ เขตจตุจักร เขตบางซื่อ เขตสายไหม เขตบางเขน และเขตดอนเมือง

3. กลุ่มกรุงเทพใต้ 10 เขต ประกอบด้วย เขตคลองเตย เขตบางคอแหลม เขตปทุมวัน เขตบางรัก เขตสาทร เขตยานนาวา เขตวัฒนา เขตบางนา เขตพระโขนง และ เขตสวนหลวง

4. กลุ่มกรุงเทพตะวันออก 9 เขต ประกอบด้วย เขตบึงกุ่ม เขตบางกะปิ เขตคันนายาว เขตสะพานสูง เขตหนองจอก เขตลาดกระบัง เขตมีนบุรี เขตคลองสามวา และเขตประเวศ

5. กลุ่มกรุงเทพมหานครเหนือ 8 เขต ประกอบด้วย เขตธนบุรี เขตจอมทอง เขตบางกอกใหญ่ เขตคลองสาน เขตบางกอกน้อย เขตบางพลัด เขตทวีวัฒนา และเขตตลิ่งชัน

6. กลุ่มกรุงเทพมหานครใต้ 7 เขต ประกอบด้วย เขตภาษีเจริญ เขตบางแค เขตหนองแขม เขตราษฎร์บูรณะ เขตทุ่งครุ เขตบางขุนเทียน และเขตบางบอน

จากนั้นทำการสุ่มแบบง่ายด้วยการจับสลากตัวแทนเขตในแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 เขต ได้ผลดังนี้

1. กลุ่มกรุงเทพมหานครกลาง ได้แก่ เขตดินแดง
2. กลุ่มกรุงเทพเหนือ ได้แก่ เขตบางซื่อ
3. กลุ่มกรุงเทพใต้ ได้แก่ เขตพระโขนง
4. กลุ่มกรุงเทพตะวันออก ได้แก่ เขตบางกะปิ
5. กลุ่มกรุงเทพมหานครเหนือ ได้แก่ เขตบางกอกน้อย
6. กลุ่มกรุงเทพมหานครใต้ ได้แก่ เขตบางแค

จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละเขต เขตละ 70 ชุด จะได้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 420 ชุด

ผู้วิจัยใช้วิธีดำเนินการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ และปัจจัยการทำงาน จำนวน 4 ข้อ ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน จำนวน 40 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยคำถามเชิงบวก จำนวน 30 ข้อ และ

คำถามเชิงลบจำนวน 10 ข้อ และตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน จำนวน 1 ข้อ โดยมีค่าคะแนน IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และทำการทดสอบค่าความเชื่อมั่นกับกลุ่มตัวอย่างคนทำงานในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 ชุด ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.758

สถิติที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ในการอธิบายความของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยการทำงาน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการอธิบายความของข้อมูลเกี่ยวกับความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน โดยอาศัยเกณฑ์ความกว้างของอัตราภาคชั้นของค่าเฉลี่ยที่มีค่าเท่ากับ 0.8 ซึ่งได้มาจากการคำนวณสมการทางคณิตศาสตร์ ของ Fisher (อ้างถึงใน ชัชวาล เรื่องประพันธ์, 2539) คือ ความกว้างของอัตราภาคชั้น เท่ากับ (คะแนนสูงสุด - คะแนนต่ำสุด) / 5 และเกณฑ์ในการแปลความหมาย โดยพิจารณาจากระดับค่าเฉลี่ยของช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 แปลความว่า เห็นด้วยมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 แปลความว่า เห็นด้วยมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 แปลความว่า เห็นด้วยปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 แปลความว่า เห็นด้วยน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 แปลความว่า เห็นด้วยน้อยที่สุด

และใช้สถิติเชิงอ้างอิง คือ t-Test, F-Test (LSD test) สำหรับการเปรียบเทียบความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยการทำงาน

ผลการวิจัย

1. สภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.263 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่

เห็นว่าสามารถทำงานควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพกายในครอบครัวได้เป็นอย่างดี รองลงมาได้แก่สามารถทำงานเสร็จทันเวลาได้เสมอ และน้อยที่สุดคือ สมาชิกในครอบครัวของท่านสามารถเข้าใจและสนับสนุนให้ท่านนํางานกลับมาทำที่บ้านได้

2. สาเหตุของความไม่สมดุลของคุณภาพชีวิต และ การทำงาน ของ ประชากร ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.259 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าการทำงานล่วงเวลา ส่งผลต่อการใช้ชีวิตส่วนตัว รองลงมาได้แก่ หน้าที่ความรับผิดชอบในงานทำให้ไม่มีเวลาสำหรับชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และการทำกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจ และน้อยที่สุดคือ สุขภาพร่างกายทำให้ไม่สามารถจัดสรรเวลาให้กับชีวิตส่วนตัวและการทำงานให้พอดีได้

3. แนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิต และ การทำงาน ของ ประชากร ในเขต กรุงเทพมหานคร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.254 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่า บริษัท ควรให้พนักงานสามารถกำหนดชั่วโมงการทำงานของผู้ปฏิบัติงานให้มีความยืดหยุ่นได้ สำหรับลักษณะงานบางประเภท รองลงมาได้แก่ บริษัท ควรเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานทำงานที่บ้าน แทนการทำงานในหน่วยงานสำหรับลักษณะงานบางประเภท และน้อยที่สุดคือ บริษัท ควรจัดให้สถานที่ปฏิบัติงานมีความสะดวกและปลอดภัยต่อการปฏิบัติงาน

4. การเปรียบเทียบความสมดุลของคุณภาพชีวิต และ การทำงาน ของ ประชากร ในเขต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยการทำงาน

4.1 การเปรียบเทียบความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส และแหล่งที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัว ด้วยสถิติ t-Test

ตาราง 1 ความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส และแหล่งที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัว

ตัวแปร	ด้าน			ภาพรวม
	สภาพ	สาเหตุ	แนวทาง	
	ความ	ความไม่	การสร้าง	
	สมดุล	สมดุล	ความ	
			สมดุล	
เพศ	1.430 (.153)	5.303** (.000)	2.856** (.005)	4.649** (.000)
สถานภาพสมรส	3.008** (.003)	1.026 (.308)	2.241* (.026)	2.843** (.005)
แหล่งที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัว	2.490* (.013)	1.714 (.087)	2.987** (.003)	3.486** (.001)

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานในภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสาเหตุความไม่สมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน และด้านแนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านแนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างที่มีแหล่งที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัวต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

ด้านสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านแนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 การเปรียบเทียบความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน ของ ประชากรใน เขต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ จำนวนผู้ที่อยู่ในอุปการะ อายุงาน จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวัน จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาการเดินทางระหว่างที่พักกับที่ทำงาน ด้วยสถิติ F-Test

ตาราง 2 ความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามอายุ จำนวนผู้ที่อยู่ในอุปการะ อายุงาน จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวัน จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาการเดินทางระหว่างที่พักกับที่ทำงาน

ตัวแปร	ด้าน			ภาพรวม
	สภาพ	สาเหตุ	แนวทาง	
	ความ	ความไม่	การสร้าง	
	สมดุล	สมดุล	ความ	
			สมดุล	
อายุ	7.930** (.000)	1.856 (.117)	1.624 (.167)	9.006** (.000)
จำนวนผู้ที่อยู่ในอุปการะ	5.270** (.001)	1.019 (.384)	2.576 (.053)	13.758** (.000)
อายุงาน	5.564** (.001)	3.141* (.025)	8.296** (.000)	26.950** (.000)
จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวัน	0.562 (.570)	0.614 (.542)	3.926* (.020)	3.892* (.021)
จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อเดือน	1.961 (.142)	3.005 (.051)	2.152 (.117)	3.945* (.020)
ระยะเวลาการเดินทางระหว่างที่พักกับที่ทำงาน	1.072 (.343)	0.457 (.633)	1.589 (.205)	4.054* (.018)

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงานต่างกันมีความสมดุล
ของคุณภาพชีวิตและการทำงานในภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อ
พิจารณารายด้านพบว่า ด้านสภาพความสมดุล
ของคุณภาพชีวิตและการทำงานและด้านแนวทางการ

กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวันต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานในภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านแนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีกำลังสองน้อยที่สุด (LSD) พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวันน้อยกว่า 8 ชั่วโมงมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีชั่วโมงการทำงานต่อวัน 8 ชั่วโมงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในด้านแนวทางการสร้าง

ความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวันน้อยกว่า 8 ชั่วโมงมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีชั่วโมงการทำงานต่อวัน 8 ชั่วโมงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานในภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีกำลังสองน้อยที่สุด (LSD) พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 160 ชั่วโมงมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีชั่วโมงการทำงานต่อเดือนมากกว่า 160 ชั่วโมง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อเดือน 160 ชั่วโมง มีความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีชั่วโมงการทำงานต่อเดือนมากกว่า 160 ชั่วโมงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการเดินทางระหว่างที่พักกับที่ทำงานต่างกันมีความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานในภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีกำลังสองน้อยที่สุด (LSD) พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการเดินทางระหว่างที่พักกับที่ทำงานน้อยกว่า 1 ชั่วโมงมีความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการเดินทางระหว่างที่พักกับที่ทำงาน 1-2 ชั่วโมงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.263

2. สาเหตุของความไม่สมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงาน ของ ประชากรในเขต

กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.259

3. แนวทางการสร้างความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงาน ของ ประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.254

4. การเปรียบเทียบความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงาน ของ ประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยการทำงาน

4.1 การเปรียบเทียบ ความ สมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส และแหล่งที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัวพบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีสาเหตุความไม่สมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีแนวทางการสร้างความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีสภาพความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีแนวทางการสร้างความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างที่มีแหล่งที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัวต่างกันมีสภาพความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มตัวอย่างที่มีแหล่งที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัวต่างกันมีแนวทางการสร้างความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 การเปรียบเทียบความสมดุลของ คุณ ภาพ ชีวิต และการทำงาน ของ ประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามอายุ จำนวนผู้ที่อยู่ในอุปการะ อายุงาน จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวัน

จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาการเดินทางระหว่างที่พักกับที่ทำงาน พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนผู้ที่อยู่ในอุปการะต่างกันมีสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงานต่างกันมีสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงานต่างกันมีแนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุงานต่างกันมีสาเหตุความไม่สมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวันต่างกันมีแนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ประชากรในเขตกรุงเทพมหานครมีสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน สาเหตุความไม่สมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานสอดคล้องกับงานวิจัยของนฤมล เมียนเกิด (2558) ที่ทำการศึกษารื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานครเปรียบเทียบกับพนักงานบริษัท เบอร์ลี ยุคเกอร์ ฟุตส์ จำกัด ที่ผลการวิจัยพบว่า สภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานครเปรียบเทียบกับพนักงานบริษัท เบอร์ลี ยุคเกอร์ ฟุตส์ จำกัด อยู่ในระดับปานกลาง และสาเหตุความไม่สมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน ของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานครเปรียบเทียบกับพนักงานบริษัท เบอร์ลี ยุคเกอร์ ฟุตส์ จำกัด อยู่ในระดับปานกลาง และมีแนวทางการสร้างความสมดุล

ของคุณภาพชีวิตและการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง และยังสอดคล้องคล้อยกับงานวิจัยของ สราวลี แสงแสง (2559) ได้วิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตในการทำงานและความสมดุลของชีวิตในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการเจนเนอเรชั่น X และเจนเนอเรชั่น Y ผลการวิจัย พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตในการทำงานภาพรวมด้านจังหวะชีวิตที่มีความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของพนักงานระดับปฏิบัติการเจนเนอเรชั่น X และ เจนเนอเรชั่น Y อยู่ในระดับปานกลาง และยังสอดคล้องกับทฤษฎีสองปัจจัยของเฮิร์ชเบิร์ก (Two-Factor Theory) (อ้างถึงใน ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, 2545) ที่สามารถอธิบายความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานได้ โดยปัจจัยจูงใจ (Motivator Factors) เป็น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานโดยตรง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน ในขณะที่ปัจจัยค้ำจุน (Hygiene Factors) เป็นปัจจัยที่ไม่ใช่เกี่ยวกับตัวงานโดยตรง แต่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน ซึ่งจะป้องกันไม่ให้เกิดความไม่พึงพอใจในการทำงาน

การเปรียบเทียบความสมดุลของคุณภาพชีวิต และการทำงาน ของ ประชากรใน เขต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ประชากรในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศที่ต่างกันมีสาเหตุความไม่สมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล เมียนเกิด (2558) ที่ทำการศึกษารื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบกับพนักงานบริษัท เบอร์ลี ยุคเกอร์ ฟุตส์ จำกัด ที่ผลการวิจัยพบว่า เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อสาเหตุความไม่สมดุลระหว่างชีวิต และการทำงานที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ประชากรในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศที่แตกต่างกันมีแนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล เมียนเกิด (2558) ได้วิจัย พบว่า เพศที่แตกต่างกัน

กันมีผลต่อแนวทางการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ประชากรในเขตกรุงเทพมหานครที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของนฤมล เมียนเกิด (2558) ที่ผลการวิจัยพบว่า สถานภาพสมรสแตกต่างกันมีผลต่อสภาพความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

อายุ จำนวนผู้ที่อยู่ในอุปการะ เช่น คู่สมรส ลูก พ่อ แม่ เป็นต้น และแหล่งที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัวแตกต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การเปรียบเทียบความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัยการทำงาน พบว่าประชากรในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุงานแตกต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และประชากรในเขตกรุงเทพมหานครที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวัน จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อเดือน และระยะเวลาการเดินทางระหว่างที่พักกับที่ทำงานแตกต่างกันมีความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของอังคณา ธนานุภาพพันธุ์ และชุตพร สอนภักดี (2565) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานครเพื่อเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม ปัจจัยประชากรศาสตร์ และตามปัจจัยการออมและภาระหนี้สินของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยเพศ รายได้ต่อเดือน การมีบุตร อายุงาน ตำแหน่งงาน และจำนวนหนี้ที่ต่างกัน มีความอยู่ดีมีสุขไม่แตกต่างกัน ส่วนปัจจัยอายุ สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครัวเรือน จำนวนผู้พึ่งพิงในครัวเรือน ระดับการศึกษา แผนกงาน ลักษณะการจ้างงาน การออมทรัพย์ จำนวนเงินออม ภาระหนี้ความสามารถในการชำระหนี้ ที่แตกต่างกันมีความอยู่ดีมีสุขแตกต่างกัน และสอดคล้องกับ ณัฐกร โสภานันท์ และวอนชนก ไชยสุนทร (2560) ที่ศึกษา คุณภาพชีวิต

ในการทำงาน ความผูกพันต่อองค์กรที่มีผลต่อความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า สมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวที่เหมาะสมจะทำให้พนักงานมีความอยู่ดีมีสุขเพิ่มมากขึ้น เนื่องจาก สมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวทำให้พนักงานมีอิสระในการทำงานเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลทำให้ พนักงานมีความพึงพอใจในการทำงานและมีความอยู่ดีมีสุขเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1.1 ประชากรวัยทำงานต้องสามารถจัดการความสมดุลระหว่างการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยจัดลำดับความสำคัญในแต่ละช่วงเวลา กล่าวคือ ในระหว่างการทำงานก็ต้องมีการบริหารจัดการ จัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนของงานที่ทำ และในระหว่างการดำเนินชีวิตส่วนตัวก็ต้องมีการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำเช่นกัน ตลอดจนมีการจัดสรรเวลาอย่างมีประสิทธิภาพที่ก่อให้เกิดความสมดุลทั้งการทำงานและการดำเนินชีวิต

1.2 บริษัท/องค์กร ควรมีการจัดสรรชั่วโมงการทำงานที่เหมาะสมกับพนักงานในแต่ละประเภทหรือยืดหยุ่นเวลาเข้า-ออกงาน, การทำงานที่บ้าน (work from home) พร้อมทั้งจัดสวัสดิการและสถานที่ทำงานที่เอื้อต่อการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงาน สร้างค่านิยม work life balance ให้เกิดขึ้นในที่ทำงานซึ่งจะนำไปสู่การทำงานอย่างมีความสุขก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดี

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการวิจัยในเชิงคุณภาพถึงความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงานเพื่อได้ข้อมูลในเชิงลึกมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างความสมดุลของคุณภาพชีวิตและการทำงาน

เอกสารอ้างอิง

ชัชวาลย์ เรืองประพันธ์. (2539). สถิติพื้นฐาน. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

- ฐานเศรษฐกิจ. (2566, 8 กุมภาพันธ์). ประเทศไทย ติดอันดับเมืองที่แรงงาน ทำงานหนักที่สุดในโลก. ฐานเศรษฐกิจ. <https://www.thansettakij.com/health/wellbeing/555566>.
- ณัฐกร โสภานัส และวอนชนก ไชยสุนทร. (2560). คุณภาพชีวิตในการทำงาน ความผูกพันต่อองค์กร ที่มีผลต่อความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากร สานักงานสถิติแห่งชาติ. วารสารการบริหารและจัดการ, คณะการบริหารและจัดการ, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. 7(2), 1-19.
- นฤมล เมียนเกิด. (2558). ความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานของพนักงานออฟฟิศ ในเขตกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบกับพนักงานบริษัท เบอร์ลี ยุคเกอร์ ฟูดส์ จำกัด. [สารนิพนธ์ การจัดการมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2545). องค์การ และการจัดการ. ธรรมสาร.
- สราวลี แสงแสง. (2559). คุณภาพชีวิตในการทำงาน และความสมดุลของชีวิต ในการทำงานของ พนักงานระดับปฏิบัติการเจนเนอเรชั่น X และเจนเนอเรชั่น Y. [สารนิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์..
- สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน กองเศรษฐกิจการ รายงาน. (2566). รายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูล อุปสงค์และอุปทานแรงงานกรุงเทพมหานคร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566. กระทรวงแรงงาน.
- สุขุมพันธุ์ บริพัตร. (ม.ป.ป.) แผนการบริหารราชการ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2556-2560. <http://surl.li/algoxh>
- อังคณา ธนานุภาพพันธุ์ และชุตตาพร สอนภักดี. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขของ พนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสาร เศรษฐศาสตร์และกลยุทธ์การจัดการ, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 9 (2), 184-200.
- Alexander, Andrea et al., (2021, April 1), *What employees are saying about the future of remote work*. McKinsey & Company. <http://surl.li/fwljwh>
- Paulise, Luciana. (2021, 29 June). Some 52% Of Employees Prefer Hybrid Work Models: How To Overcome The Challenge. *Forbes*. <http://surl.li/esltok>
- Yamane, Taro. (1973) *Statistics: An Introductory Analysis*. 3rd ed. Harper & Row.