

สมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขต กรุงเทพมหานคร

Work Life Balance of Professional Nurse in Private Hospital at Bangkok

จุฑาภรณ์ แสนวิรัช¹, ผศ.ดร.อรไท ชั่วเจริญ²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของพยาบาลวิชาชีพที่มีความสัมพันธ์กับสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร (2) เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมปัจจัยภายนอก ที่มีอิทธิพลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร (3) เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ส่งผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว

โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือ พยาบาลวิชาชีพที่โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ t-test, One-way ANOVA และ Multiple regression Analysis

ผลการศึกษาพบว่าพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร (1) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ที่มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี อายุการทำงาน 11 - 15 ปี สถานภาพโสด มีรายได้ต่อเดือน 35,001 - 45,000 บาท และแผนกที่รับผิดชอบในโรงพยาบาล ส่วนใหญ่ทำงานแผนกผู้ป่วยนอก (2) ปัจจัยภายนอกประกอบด้วยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อมครอบครัวที่ส่งผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวในระดับสูง โดยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานส่งผลต่อในระดับสูงสุด รองลงมาคือด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อมครอบครัวตามลำดับ (3) สมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยด้านความพึงพอใจในงานอยู่ในระดับสูงมาก รองลงมาในระดับสูง ได้แก่ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิต ตามลำดับ (4) โดยปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุการทำงาน ด้านรายได้ต่อเดือน ที่แตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (5) ปัจจัยภายนอกทั้ง 3 ด้าน ส่งผลต่อสมดุลสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : ปัจจัยภายนอก, สมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพ

1 นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

2 อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ABSTRACT

This research was established for purposes of (1) study the personal factors of professional nurses correlating the work life balance of professional nurses in private hospital at Bangkok (2) study the environment of professional nurses in private hospital at Bangkok (3) study the environment external factors influencing with work life balance of professional nurses in private hospital at Bangkok. The questionnaire was used as a tool to collect data from a sample of 400 professional nurses working full time in private hospital at Bangkok. The statistics used to analysis data include t-test, one-way ANOVA and multiple regression analysis.

The results showed that professional nurses in private hospital at Bangkok (1) most of them are females between the ages of 31 and 40 years old, years' experience around 11 - 15 years, single status, monthly income around 35,001 - 45,000 baht and most of them working at outpatient department (2) external factors as a high level effects to Work life balance included work environments, social environments, and family environments (3) Work life balance whole of professional nurses in private hospital at Bangkok are high level, job satisfaction has highest average, followed by participation and time ,provided between work and life respectively (4) difference of personal factors include years' experience, monthly income has different of work and personal life in terms of time provided between work and life difference at statistically significance of 0.05 and (5) all of external factors 3 case affecting with Work life balance of professional nurses in private hospital at Bangkok at statistically significance of 0.05

The result of research show that external environmental factors affect to the Work life balance of Professional nurses in Private Hospital at Bangkok. So Professional nurses should be use Work life balance guidelines for personal life and family, Hospital administrators should recognize the importance and encourage nurses to balance work and personal life to increase their professional stability.

Keywords: External factors, Work life balance

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ด้วยการเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าของโลกอย่างเป็นพลวัต ทำให้สภาพสังคมและเศรษฐกิจโลกปัจจุบันต้องการที่จะเป็นองค์กรชั้นนำ จึงต้องพัฒนาและยกระดับองค์กรแบบก้าวกระโดด ทำให้เกิดการแข่งขันในการทำงานมากขึ้นทั้งภายใน และภายนอกองค์กร และเมื่อมีการแข่งขันมากขึ้น จึงเป็นเหตุให้พนักงานต้องทำงานมากขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร สมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวนั้น เป็นเรื่องของการบริหารจัดการเวลาของแต่ละบุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวัน การมีเวลาให้ตนเอง และคนรอบข้าง รวมไปถึงเวลาในการทำงาน ทำให้เรื่องงานและชีวิตส่วนตัวไปด้วยกันได้เหมาะสม มีความสุขไปพร้อมกัน

สำหรับโรงพยาบาลเอกชนกรุงเทพมหานครมีหน้าที่ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยตั้งแต่ระดับปฐมภูมิ (Primary care) จนถึงตติยภูมิ (Super tertiary care) โดยแพทย์เฉพาะทาง และเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้งานในวิชาชีพพยาบาลนั้นค่อนข้างซับซ้อน ปัจจัยเหล่านี้ทำให้พยาบาลมีภาระหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่มีความสุขในการทำงาน และชีวิตขาดสมดุล เมื่อเกิดความไม่สมดุลของชีวิต จึงเป็นบ่อเกิดของความรู้สึกลึกๆ อยากเปลี่ยนงาน

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางบุคลากรพยาบาลวิชาชีพมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวที่ดี เมื่อบุคลากรพยาบาลวิชาชีพมีสมดุลชีวิตในการทำงานที่ดี ก็จะส่งผลให้ผู้รับบริการได้รับบริการที่ดีขึ้น ส่งผลต่อดีต่อตัวบุคลากร และองค์กรด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่องสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของพยาบาลวิชาชีพที่มีความสัมพันธ์กับสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมปัจจัยภายนอก ที่มีอิทธิพลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ส่งผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว

สมมติฐานของการวิจัย

1. พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน จะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวแตกต่างกัน

2. ปัจจัยภายนอกมีอิทธิพลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาล

วิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชนในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน(Infinite Population) ใช้สูตรการคำนวณประชากรกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ทราบจำนวนประชากร(ธานินทร์ สิตป๋ารุ 2563, หน้า 45) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ค่าความคลาดเคลื่อน 5% เท่ากับ 384 คน เพื่อความสมบูรณ์ของวิจัย ผู้วิจัยขอเพิ่มเป็น 400 คน โดยวิธีการเลือกการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) เป็นการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก ตามความสมัครใจของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้แบบสอบถามที่เป็นเครื่องมือเก็บข้อมูล และดำเนินการแจกแบบสอบถามจากการส่งแบบสอบถามทางออนไลน์ (Google Form) ให้กับกลุ่มตัวอย่าง จนครบ จำนวน 400 คน
2. ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วันที่ 1พ.ค.65- 30มิ.ย.65
3. พื้นที่ที่ใช้ในการทำวิจัย ได้แก่ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Psychology CU (2017) ให้ความหมายไว้ว่า ความสมดุลระหว่างชีวิต และการทำงาน คือการมีกรอบกั้นระหว่างชีวิตด้านการงาน และชีวิตที่นอกเหนือจากการทำงานอยู่ในระดับต่ำ เช่น ชีวิตครอบครัว ชีวิตส่วนตัว และสังคม

นฤมล (2560) ได้กล่าวไว้ว่า การรักษาคูณภาพของการทำงาน และการใช้ชีวิตส่วนตัวที่บุคคลต้องการให้เกิดขึ้นเกี่ยวกับการใช้เวลากับแบบแผนการดำเนินชีวิต และการทำงานราบรื่น สำเร็จตามระยะเวลาที่กำหนด

ศิริประภา ภาศิธร (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่องความพึงพอใจในงานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ และระดับการศึกษา ไม่มีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ส่วนด้านรายได้ ตำแหน่งงาน และระยะเวลาปฏิบัติงานมีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญ

Merrill and Merrill (2003, อ้างถึงใน ภาวิณี แสนวัน, 2557, น.17) กล่าวว่า องค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ที่จะสามารถเสริมสร้างตนเองให้มีชีวิตสมดุลได้ จะต้องประกอบไปด้วย 5 ด้าน (1) ด้านการทำงาน (2) ด้านครอบครัว (3) ด้านเวลา (4)ด้านการเงิน (5) ด้านสติปัญญา ทุกอย่างเป็นพลวัตล้วนมี การเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แต่เราทุกคนต้องมีการพัฒนาศักยภาพ พัฒนาสติปัญญา และการสร้างความสมดุลให้กับชีวิตเพื่อเติมเต็มให้กับชีวิตในทุกๆด้าน ที่กล่าวมาข้างต้น และทำให้เกิดความพึงพอใจในทุกๆฝ่าย

Greenhaus Collins and Shaw (2003 อ้างถึงใน ณัฐนัน, 2556) ให้ความหมายของความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานว่า คือ การที่แต่ละคนได้รับความผูกพัน หรือความพึงพอใจที่เท่าเทียมกัน ใน

บทบาทของงาน และบทบาทของครอบครัวอย่างเท่าๆกัน โดยมีองค์ประกอบความสมดุล 3 ด้าน คือ ความสมดุลในด้านเวลา ความสมดุลในด้านการมีส่วนร่วม และความสมดุลในด้านความพึงพอใจ

อมรรัตน์ แก้วทวี และอารีย์วรรณ อ่วมตานี (2557) ได้ให้ความหมาย ความสมดุลชีวิตกับการทำงานว่า เป็นการบริหารจัดการเรื่องชีวิต และการทำงานอย่างสมดุล มีการแบ่งเวลาให้เหมาะสมในการดำรงชีวิต เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน เวลาส่วนตัว เวลาสำหรับครอบครัว เวลาพักผ่อน และเวลาที่ให้กับสังคม โดยมีความสอดคล้องกันระหว่างการกำหนดเวลาในบทบาทการทำงานและบทบาทการใช้ชีวิตด้านอื่น ทำให้บุคคลเกิดความสมดุลในการแสดงบทบาทตามสภาพเงื่อนไขที่เป็นอยู่ โดยมีผลกระทบระหว่างบทบาทน้อยที่สุด และเกิดความพึงพอใจมากที่สุด

Richard E. Walton (อ้างอิงใน ลักษณะ ศิริธิกรกุล, วาสนา อุปป้อ และเรือเอกจรรยาภรณ์ ป้องเจริญ, 2555) กล่าวว่า ความสมดุลในบทบาททำงาน เป็นเรื่องของการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้ใช้ชีวิตในการทำงาน และชีวิตส่วนตัวนอกองค์กรอย่างสมดุล คือต้องไม่ปล่อยให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับความกดดันจากการปฏิบัติงานจนเกินไป อันเนื่องจากการที่ต้องคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน

หทัยทิพย์ ลีวสวนกุลธร (2555) กล่าวว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลในการบริหารจัดการเวลาในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพในสังคมและกิจกรรมในยามว่างให้มีความเหมาะสมพอดี ไม่จำเป็นต้องแบ่งสัดส่วนเวลาเท่าๆกัน แต่ขึ้นอยู่กับความสำเร็จ คุณค่าประสิทธิภาพของบทบาทนั้นๆ

มลินชา (2557) ได้ให้ความหมายของสมดุลชีวิตกับการทำงานว่าคือ การกำหนดเวลาในการดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับงาน ครอบครัว สังคม และตนเอง ซึ่งหากสามารถสร้างสมดุลภาพระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้ จะช่วยให้เกิดความสุขในการดำรงชีวิต โดยจะช่วยผลักดันให้เกิดความสำเร็จ ความมั่นคง ความก้าวหน้าต่อตนเอง องค์กร และสังคม

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการสุ่มตัวอย่าง : โดยคำนวณของกลุ่มตัวอย่างในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร (Infinite Population) ทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) เป็นการเลือกสุ่มตัวอย่าง ตามความสนใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา : เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) โดยเนื้อหาของแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ คือ

ส่วนที่1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของบุคลากรพยาบาลวิชาชีพ

ส่วนที่2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกของพยาบาลวิชาชีพ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวข้องกับสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ : คำนวณความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือจุดประสงค์(IOC) จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านได้เท่ากับ 1.00 จากนั้นนำไปทดสอบกับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มที่ทำการวิจัย จำนวน 40 คน และนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ผลการทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามในการวิจัย และวัดค่าความน่าเชื่อถือวิธี Cronbach (Cronbach's alpha coefficient) ในภาพรวมเท่ากับ 0.917 สามารถวัดความน่าเชื่อถือในแต่ละด้านได้ ด้านปัจจัยภายนอก = 0.866 ด้านสมดุระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว = 0.895

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) ใช้สถิติ t-test, ANOVA (One way analysis of Variance), LSD (Fisher's Least – Significant Different), การวิเคราะห์สมการถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจากการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 89.3 มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปีคิดเป็นร้อยละ 49.5 อายุการทำงาน 11 - 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.0 สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 44.3 ที่มีรายได้ต่อเดือน 35,001 - 45,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 46.5 และแผนกที่รับผิดชอบในโรงพยาบาล ส่วนใหญ่ทำงานแผนกผู้ป่วยนอกคิดเป็นร้อยละ 23.5
2. ปัจจัยภายนอกที่มีส่งผลต่อสมดุระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว จากการวิเคราะห์พบว่า ภาพรวมปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อสมดุระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว โดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยระดับสูงมี 1 ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมรอบครัว เป็นต้น และระดับสูงมากมี 2 ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน และด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม
3. สมดุระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพ จากการวิเคราะห์พบว่า ภาพรวมสมดุระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพ โดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยระดับสูงมี 2 ด้าน ได้แก่ ด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิต ด้านการมีส่วนร่วม เป็นต้น และระดับสูงมากมี 1 ด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในงาน เป็นต้น

ส่วนที่2 การสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน

1. สมมติฐานที่ 1 พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน จะมีสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวแตกต่างกัน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1.1 เพศที่แตกต่างกันจะมีสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.2 อายุที่แตกต่างกันจะมีสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.3 อายุการทำงานที่แตกต่างกันจะมีสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.4 สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันจะมีสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.5 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันจะมีสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.6 แผนกที่รับผิดชอบในโรงพยาบาลที่แตกต่างกันจะมีสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยภายนอกมีอิทธิพลต่อสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้ง 3 ตัวแปร ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อมครอบครัว ให้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(R) เท่ากับ 0.595 สามารถทำนายสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวได้ร้อยละ 35.4 ($R^2 \text{ Adj} = 0.349$) โดยอีกร้อยละ 64.6 มีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่นๆ สามารถสร้างสมการทำนายได้ดังนี้ $Y_{\text{สมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว}} = 1.11 + 0.24X_1 + 0.22X_2 + 0.25X_3$

ด้านความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าตัวแปรปัจจัยภายนอกทั้ง3ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและด้านสภาพแวดล้อมครอบครัว มีอิทธิพลต่อสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.5 ให้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(R) เท่ากับ 0.599 สามารถทำนายสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวได้ร้อยละ 35.8 ($R^2 \text{ Adj} = 0.353$) โดยอีกร้อยละ 64.2 มีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่นๆ สามารถสร้างสมการทำนายได้ดังนี้ $Y_{\text{สมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวด้านความพึงพอใจในงาน}} = 0.58 + 0.40X_1 + 0.34X_2 + 0.13 X_3$

ด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ามีตัวแปรปัจจัยภายนอกเพียง 1 ด้าน คือ ด้านสภาพแวดล้อมครอบครัว ที่ส่งผลต่อสมมูลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ให้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(R) เท่ากับ 0.481

สามารถทำนายสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิตได้ร้อยละ 23.2 (R^2 Adj = 0.226) โดยอีกร้อยละ 76.8 มีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่นๆ สามารถสร้างสมการทำนายได้ดังนี้

$$Y_{\text{สมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิต}} = 1.33 + 0.48X_3$$

ด้านการมีส่วนร่วม ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าตัวแปรปัจจัยภายนอกทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและด้านสภาพแวดล้อมครอบครัว ที่ส่งผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวด้านการมีส่วนร่วมของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ให้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(R) เท่ากับ 0.481 สามารถทำนายสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวด้านการมีส่วนร่วมได้ร้อยละ 22.2 (R^2 Adj = 0.216) โดยอีกร้อยละ 77.8 มีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่นๆ สามารถสร้างสมการทำนายได้ดังนี้ $Y_{\text{สมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวด้านการมีส่วนร่วม}} = 1.43 + 0.31X_1 + 0.21X_2 + 0.14X_3$

การอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน ส่วนใหญ่จะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของไม่แตกต่างกัน โดยพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุการทำงาน และด้านรายได้ต่อเดือน แตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวแตกต่างกัน ส่วนด้านเพศ ด้านอายุ ด้านสถานภาพสมรส และด้านแผนกที่รับผิดชอบในโรงพยาบาล จะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวไม่แตกต่างกัน อภิปรายดังนี้

1.1 เพศแตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของไม่แตกต่างกัน ในภาพรวมและรายด้านจำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิต และด้านการมีส่วนร่วม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริประภา ภาคิอรรด (2562) เพศ ไม่มีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ดังนั้นเพศไม่มีผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.2 อายุที่แตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวไม่แตกต่างกันในภาพรวมและรายด้านจำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิต และด้านการมีส่วนร่วม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริประภา ภาคิอรรด (2562) อายุ ไม่มีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ดังนั้นอายุไม่มีผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.3 อายุการทำงานที่แตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวแตกต่างกันในภาพรวม และรายด้านจำนวน 1 ด้าน ได้แก่ ด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดของ นฤมล (2560) ได้กล่าวไว้ว่า การรักษาคุณภาพของการทำงาน และการใช้ชีวิตส่วนตัวที่บุคคลต้องการให้เกิดขึ้นเกี่ยวกับการใช้เวลากับแบบแผนการดำเนินชีวิต และการทำงานราบรื่น สำเร็จตามระยะเวลาที่กำหนด ส่งผลให้เกิดความสุขในชีวิตและการทำงาน แต่ถ้านานเข้าไปก็ก้าวท้าวกับชีวิตส่วนตัวมากเกินไป บุคคล

อาจจะต้องเลือกระหว่างสองส่วนนี้ ซึ่งบุคคลบางส่วนเลือกออกจากงาน หรือหางานใหม่มากกว่าที่จะทนทำงานต่อไป และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริประภา ภาคิอรธ (2562) ระยะเวลาปฏิบัติงานมีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นอายุการทำงานมีผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.4 สถานภาพสมรส ที่แตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวไม่แตกต่างกันในภาพรวม และรายด้านจำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิต และด้านการมีส่วนร่วม สอดคล้องกับแนวคิดของ Psychology CU (2017) ให้ความหมายไว้ว่า ความสมดุลระหว่างชีวิต และการทำงาน คือการมีการรบกวนกันระหว่างชีวิตด้านการทำงาน และชีวิตที่นอกเหนือจากการทำงานอยู่ในระดับต่ำ เช่น ชีวิตครอบครัว ชีวิตส่วนตัว และสังคม มีการเกื้อหนุนกันระหว่างชีวิตด้านการทำงาน และชีวิตที่นอกเหนือจากการทำงาน ดังนั้นสถานภาพสมรส ไม่มีผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.5 รายได้ต่อเดือน ที่แตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวแตกต่างกันในภาพรวม และรายด้านจำนวน 1 ด้าน ได้แก่ ด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดของระบบบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยเอื้อให้เกิดการนำเอานโยบายด้านสมดุลระหว่างชีวิต และการทำงานไปใช้ในส่วนของการประเมินผลการปฏิบัติงาน การจ่ายค่าตอบแทน และสวัสดิการ และการฝึกอบรม เนื่องจากส่วนงานเหล่านี้เป็นรากฐานของการรับรู้ในทางลบที่จะนำไปสู่ความรู้สึกได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกัน และแนวคิดของ Merrill and Merrill (2003, อ้างถึงใน ภาวิณี แสนวัน, 2557, น.17) กล่าวว่า องค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ที่จะสามารถเสริมสร้างตนเองให้มีชีวิตสมดุลได้ จะต้องประกอบไปด้วย ด้านการเงิน เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้ทั้งในปัจจุบัน และภายในอนาคต พร้อมทั้งมีส่วนเกี่ยวข้องในด้านการทำงาน ด้านครอบครัว และด้านเวลา ดังนั้นการนำเอานโยบายเหล่านี้ไปใช้จึงช่วยให้พนักงานเกิดการรับรู้อย่างถูกต้อง และเป็นการรับรู้ในทางบวก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริประภา ภาคิอรธ (2562) รายได้ มีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นรายได้ต่อเดือน มีผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.6 แผนกที่รับผิดชอบในโรงพยาบาล ที่แตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวไม่แตกต่างกันในภาพรวม และรายด้านจำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านเวลาที่ให้ระหว่างงานกับชีวิต และด้านการมีส่วนร่วม สอดคล้องกับแนวคิดของ Greenhaus Collins and Shaw (2003 อ้างถึงใน ณัฐนัน, 2556) ให้ความหมายของความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานว่า คือ การที่แต่ละคนได้รับความผูกพัน หรือความพึงพอใจที่เท่าเทียมกัน ในบทบาทของงาน และบทบาทของครอบครัวอย่างเท่าๆกัน โดยที่สามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมตามสภาพความต้องการของตนเอง โดยมีองค์ประกอบความสมดุล 3 ด้าน คือ ความสมดุลในด้านเวลา ความสมดุลในด้านการมีส่วนร่วม และความ

สมดุลในด้านความพึงพอใจ ดังนั้นแผนกที่รับผิดชอบในโรงพยาบาล ไม่มีผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

2. ผลการศึกษาพยาบาลวิชาชีพที่มีปัจจัยภายนอกแตกต่างกัน ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและด้านสภาพแวดล้อมครอบครัว มีอิทธิพลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวแตกต่างกัน สอดคล้องกับแนวคิดของอมรรัตน์ แก้วทวี และอารีย์วรรณ อ่วมตานี (2557) ได้ให้ความหมาย ความสมดุลชีวิตกับการทำงานว่า เป็นการบริหารจัดการเรื่องชีวิต และการทำงานอย่างสมดุล มีการแบ่งเวลาให้เหมาะสมในการดำรงชีวิต เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน เวลาส่วนตัว เวลาสำหรับครอบครัว เวลาพักผ่อน และเวลาที่ให้กับสังคม โดยมีความสอดคล้องกันระหว่างการกำหนดเวลาในบทบาทการทำงานและบทบาทการใช้ชีวิตด้านอื่น ทำให้บุคคลเกิดความสมดุลในการแสดงบทบาทตามสภาพเงื่อนไขที่เป็นอยู่ โดยมีผลกระทบระหว่างบทบาทน้อยที่สุด และเกิดความพึงพอใจมากที่สุด

1.1 ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่แตกต่างกันจะมีสมดุล

ระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวในภาพรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านการมีส่วนร่วมแตกต่างกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ Richard E. Walton (อ้างอิงใน ลักษณะ ศิริธิกรกุล, วาสนา อุปป้อ และเรือเอกจรรยาลักษณ์ ป้องเจริญ, 2555) ได้ให้ความหมายของความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตการทำงานกับชีวิตส่วนตัว กล่าวว่า ความสมดุลในบทบาททำงาน เป็นเรื่องของโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้ใช้ชีวิตในการทำงาน และชีวิตส่วนตัวนอกองค์กรอย่างสมดุล คือต้องไม่ปล่อยให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับความกดดันจากการปฏิบัติงานจนเกินไป อันเนื่องจากการที่ต้องคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน หรือได้ใช้ชีวิตส่วนตัวอย่างเพียงพอ และการดำเนินงานของแต่ละบุคคลมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว สังคม นอกจากบุคคลจะแสดงบทบาทในด้านชีวิตการทำงานยังต้องแสดงบทบาทในการดำเนินชีวิตด้านอื่นๆ เพื่อให้มีความสมดุลซึ่งกันและกัน ดังนั้น สภาพแวดล้อมในการทำงาน มีผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.1 ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม ที่แตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวในภาพรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านการมีส่วนร่วม แตกต่างกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ หทัยทิพย์ ลีวสงวนกุลธร (2555) กล่าวว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลในการบริหารจัดการและจัดสรรเวลาในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว การสร้างสัมพันธภาพในสังคมและกิจกรรมในยามว่างให้มีความเหมาะสมดี แต่การจัดการกับบทบาททั้งด้านชีวิตและการทำงานนั้น ไม่จำเป็นต้องแบ่งสัดส่วนเวลาเท่าๆกัน แต่ขึ้นอยู่กับความสำเร็จคุณค่าประสิทธิภาพของบทบาทนั้นๆ และสามารถก่อให้เกิดความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของคนๆนั้นได้หรือไม่เพียงใด ดังนั้น สภาพแวดล้อมทางสังคม มีผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.2 ด้านสภาพแวดล้อมครอบครัว ที่แตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว

ในภาพรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านเวลาที่ใช้ระหว่างงานกับชีวิต และด้านการมีส่วนร่วม แตกต่างกัน สอดคล้องกับแนวคิดของธัญญ์นัน (2556) ที่กล่าวว่า ความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว (Work-Family Conflict) เป็นความขัดแย้ง ระหว่างบทบาทในความกดดันจากงานและครอบครัว ที่ไม่สามารถทำได้อย่างที่คาดหวังไว้ ซึ่งมีสองทิศทาง และการสนับสนุนระหว่างงานกับครอบครัว (Work-Family Facilitation) คือการมีส่วนร่วมกับที่ทำงานหรือที่บ้าน อันเกิดจากประสบการณ์ ทักษะและโอกาสที่ได้รับเพื่อพัฒนาชีวิตครอบครัว หรือการทำงานให้ดีขึ้น ดังนั้น สภาพแวดล้อมทางสังคม มีผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวทุกด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านเวลาที่ใช้ระหว่างงานกับชีวิต และด้านการมีส่วนร่วม ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่าปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกส่งผลกระทบต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

1. จากการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านอายุการทำงาน และรายได้ต่อเดือน ที่แตกต่างกันจะมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวแตกต่างกัน ดังนั้นผู้บริหาร โรงพยาบาลควรเล็งเห็นถึงความสำคัญและสนับสนุนให้พยาบาลมีสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว เพื่อเพิ่มการคงอยู่ที่ยั่งยืนในวิชาชีพต่อไป
2. จากการศึกษาปัจจัยภายนอกของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร มีอิทธิพลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวแตกต่างกัน ซึ่งหากสามารถสร้างสมดุลภาพระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้ จะช่วยให้เกิดความสุขในการดำรงชีวิต โดยจะช่วยผลักดันให้เกิดความสำเร็จ ความมั่นคง ความก้าวหน้าต่อตนเอง องค์กร และสังคม

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรของพยาบาลวิชาชีพปัจจัยอื่นๆเพิ่มเติม ที่มีผลต่อสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวของพยาบาลวิชาชีพ นอกเหนือจากโรงพยาบาลเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร เช่น โรงพยาบาลเอกชนในต่างจังหวัด หรือพยาบาลวิชาชีพตามคลินิกต่างๆ เป็นต้น เพื่อเปรียบเทียบความสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัวในสายอาชีพเดียวกัน

เอกสารอ้างอิง

ภาวิณี แสนวัน. (2557). การศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคลปัจจัยด้านการงานและปัจจัยด้านสังคมที่มีผลต่อ

ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, บัณฑิตวิทยาลัย

ลักษณะ ศิริฉัตรกุล, วาสนา อุปป้อ, และเรือเอกจัญญลักษณ์ ป้องเจริญ. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตใน
การทำงานและความสุขในการทำงานของอาจารย์ วิทยาลัยสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. รายงาน
ผลการวิจัย. สุพรรณบุรี. วิทยาลัยพยาบาลพรมราชชนนี.

ศิริประภา ภาคิอรรถ. (2562). ความพึงพอใจในงานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในปฏิบัติงานของบุคลากรใน
องค์กร. การค้นคว้าอิสระคณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

หทัยทิพย์ ลีวสวนกุลธร. (2555). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงาน กรณีศึกษาสถาบัน
คุ้มครองเงินฝาก. (บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

อมรรัตน์ แก้วทวี และอารีย์วรรณ อ่วมตานี. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตกับการทำงาน

Greenhas, J. H., Collins, K.M., & Shaw, J.D. (2003). The relation between work-family balance and
quality of life. Journal of vocation Behavior, 63, 510-531.

Psychology CU. (2017). ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน. ค้นเมื่อ 27 เมษายน 2565, จาก

https://mobile.facebook.com/PsychologyChula/photos/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%94%E0%B8%B8%E0%B8%A5%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99-work-life-balance%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%94%E0%B8%B8%E0%B8%A5%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87/1229246483856429/?_rdc=1&_rdr
บรรยายผลความปลอดภัยในการทำงานกับความผูกพันต่อองค์กร. วารสารพยาบาลทหาบก, 15(3),
313-320

Merrill & Merrill. (2546). Life Matter: Crating a dynamic balance of work, family, time and money. New
York: McGraw-Hall.