

ความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงาน  
บริษัท เอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด

WORK LIFE BALANCE OF PERSONNEL AT  
EVERGREEN CONTAINER TERMINAL COMPANY LIMITED

สุกษา นิตยนันท์

สาขาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบบทความ

Suphacha Nittayanun

E-mail: suphacha\_nt@hotmail.com

Faculty of Business Administration Program in Management, Ramkhamhaeng University

Corresponding author

### บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัทเอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัทเอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด อันได้แก่ ความสมดุลในชีวิตและการทำงานด้านสุขภาพ ความสมดุลในชีวิตและการทำงานด้านความสัมพันธ์และครอบครัว ความสมดุลในชีวิตและการทำงานด้านการทำงาน ความสมดุลในชีวิตและการทำงานด้านการเงิน ความสมดุลในชีวิตและการทำงานด้านการพัฒนาตนเอง และความสมดุลในชีวิตและการทำงานด้านการแบ่งปัน โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส จำนวนบุตร รายได้ แผนกงาน ตำแหน่งงาน เวลาในการปฏิบัติงาน จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวัน และระยะเวลาในการเดินทางระหว่างที่พักและที่ทำงาน

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 227 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS (Statistical Package for the Social Science : SPSS for Window version 21) ประมวลผลเพื่อหาค่า ร้อยละ (Percentage) ค่าสูงสุด (Maximum) ค่าต่ำสุด (Minimum) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัยพบว่า จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 227 คน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 83.70 มีอายุอยู่ระหว่าง 25-35 ปี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 65.60 มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรีจำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 80.20 สถานภาพสมรสจำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 71.80 ยังไม่มีบุตรจำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 59.50 มีรายได้อยู่ที่ 15,000-30,000 บาท จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 96.50 และอยู่ในแผนกซ่อมบำรุงตู้คอนเทนเนอร์และเครื่องมือภายในท่าเรือจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 30.40 ตำแหน่ง

พนักงานหรือฝ่ายปฏิบัติการจำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 93.80 ทำงานสลับกะกลางวันหรือกลางคืนเป็นส่วนใหญ่จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 90.30 มีจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวันส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 8-12 ชั่วโมงจำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 93.00 เวลาในการเดินทางระหว่างที่พักและที่ทำงานน้อยกว่า 1 ชั่วโมงจำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 68.70

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบอีกว่า ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัทเอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้านจะพบว่า ด้านที่มีระดับความคิดเห็นมาก คือ ด้านการทำงาน ด้านการแบ่งปัน และด้านการเงิน รองลงมาคือด้านการพัฒนาตนเอง และด้านสุขภาพที่มีระดับความคิดเห็นปานกลาง และด้านที่มีระดับความคิดเห็นน้อยคือด้านความสัมพันธ์และครอบครัว

คำสำคัญ: ความสมดุลในชีวิตและการทำงาน , พนักงานท่าเรือ

## ABSTRACT

The objective is to study the balance in life and work of Personnel at Evergreen Container Terminal Company Limited. The factors of research including Health, Relationships and Family, Working, Finance, Self Improvement and Sharing. That are classified by personal factors including Sex, Age, Highest Level of Education, Marital status, Number of Children, Income, Work Department, Position, Working Hours and Transit time between office company and house. The population in this study are Evergreen Container Terminal Company Limited's staff.

The sample used in research amount of 227 peoples. The instrument used for data collection was a questionnaire. Data analysis was performed by using the SPSS statistical programme (SPSS for Window version 21). The statistics were percentage, minimum, maximum, mean and standard deviation.

The results of the research found that sampling of 227 staff respondents, most of them were 190 males, representing 83.70% Aged between 25-35 years, mostly, 149 people accounted for 65.60% The highest educational level, most of them were at the bachelor's degree level of 182 people representing 80.20% Marital status as many as 163 people, representing 71.80% Had no children, 135 people accounted for 59.50%. Earning at 15,000-30,000 baht, consisting of 219 people, accounting for 96.50%, Most of them are in the container maintenance department 69 people, accounting for 30.40%. Most of them were in the position of employees or operations of 213 people, accounting for 93.80% Working alternating day or night shifts, mostly 205 people, accounting for 90.30% Working hours per day was between 8-12 hours, of which 211 people, representing 93.00% Most of them use less than 1 hour of traveling time between their accommodation and work, 156 people, accounting for 68.70%,

Moreover, the results of the research found that the overall work-life balance of Evergreen Container Terminal Company Limited's staff has opinion at a moderate level. By considering each aspect, it is found that the

aspect with high level of work-life balance is Work, Sharing and Finance followed by Self-development and Health with moderate level of work-life balance. And the aspect with low level of work-life balance was relationship and family.

Keyword: Work-Life Balance , port staff

## บทนำ

ในแต่ละปี ประเทศต่างๆมีการนำเข้าและส่งออกสินค้าระหว่างประเทศในปริมาณที่ค่อนข้างสูง โดยการนำเข้าส่งออกสินค้าต่างๆนี้มักอาศัยการขนส่งสินค้าทางน้ำ ซึ่งเป็นที่นิยมตั้งแต่ครั้งอดีตจนถึงปัจจุบัน ประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่ยังคงใช้การขนส่งสินค้าทางน้ำเป็นรูปแบบการขนส่งหลักดังจะเห็นว่าประเทศไทยนั้นมียานพาหนะที่คอยดูแลการนำเข้าส่งออกสินค้าระหว่างประเทศให้กับผู้ผลิตและผู้นำเข้าในประเทศไทยได้ให้บริการมาโดยตลอด

ท่าเทียบเรือแหลมฉบัง B2 ซึ่งบริหารจัดการโดยบริษัทเอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด มีหน้าที่ในการรับผิดชอบและดูแลท่าเรือเพื่อให้การนำเข้าส่งออกสินค้าเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์ โดยมีหน้าที่หลัก อันได้แก่ การรับเรือเทียบท่า การยกตู้คอนเทนเนอร์ขึ้นลงจากเรือ การดูแลตรวจตราเรือ การคอยดูแลสินค้าที่อยู่ในท่า เป็นต้น และปัจจัยสำคัญที่คอยดำเนินกิจการต่างๆและคอยสนับสนุนเพื่อให้ทุกๆกิจกรรมภายในท่าเทียบเรือมีความสมบูรณ์นั้นก็คือพนักงานในท่าเรือ

พนักงานในท่าเรือส่วนใหญ่ยังทำงานมีเวลาการทำงานที่แตกต่างจากอาชีพอื่น เพราะการขนส่งสินค้าทางเรือนั้นมีการดำเนินการทุกวันและการเดินเรือไม่สามารถที่จะหยุดชะงักกลางทะเลได้ ดังนั้นเมื่อเรือเข้าเทียบท่าเรือใดก็ตาม พนักงานในท่าเรือนั้นๆต้องสามารถปฏิบัติงานได้ในทันที โดยพนักงานแต่ละคนจะมีลักษณะการทำงานเป็นกะสลับเวลากันไประหว่างพนักงาน ซึ่งจากลักษณะการทำงานดังกล่าวจึงอาจส่งผลกระทบต่อพนักงานในด้านต่างๆได้ ยกตัวอย่างเช่น ด้านการทำงาน ด้านการแบ่งปัน ด้านการเงิน ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านสุขภาพ หรือด้านความสัมพันธ์และครอบครัว

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาถึงความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัท เอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด ว่าการที่พนักงานมีเวลาในการทำงานที่แตกต่างจากอาชีพอื่นๆ พนักงานจะมีความสมดุลในชีวิตและการทำงานมากน้อยเพียงใด และมีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงาน เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการบริหารจัดการองค์กรภายในบริษัทเอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด และเอื้อให้พนักงานภายในองค์กรได้รับประโยชน์ พร้อมทั้งเกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงานที่มากขึ้นได้ต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัท เอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด

## ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการแบ่งขอบเขตของการวิจัยออกเป็น 3 ด้าน โดยมีรายละเอียดดังนี้

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

**ตัวแปรอิสระ** ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส จำนวนบุตร รายได้ แผนงาน ตำแหน่ง เวลาในการปฏิบัติงาน จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวัน และระยะเวลาในการเดินทางระหว่างที่พักและที่ทำงาน

**ตัวแปรตาม** ได้แก่ ความสมดุลในชีวิตและการทำงานด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์และครอบครัว ด้านการทำงาน ด้านการเงิน ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านการแบ่งปัน

### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงาน บริษัท เอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด จำนวนทั้งสิ้น 524 คน (อ้างอิงจากผู้จัดการท่าเรือแหลมฉบัง B2 , มกราคม 2565) โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการคำนวณขนาดตัวอย่างด้วยวิธีการใช้สูตรการคำนวณของทาโร ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ซึ่งกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 5% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 227 คน

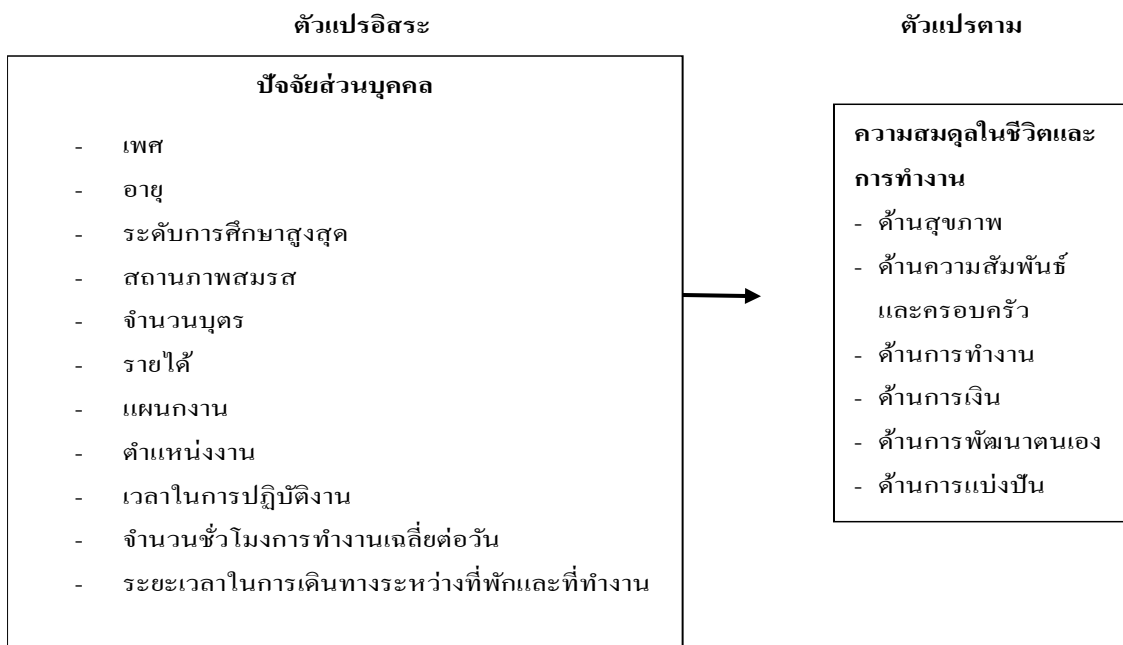
### ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 เป็นระยะเวลารวมทั้งสิ้น 1 เดือน

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการบริหารจัดการองค์กรภายในบริษัทเอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด
2. เพื่อให้พนักงานภายในองค์กรได้รับประโยชน์และเกิดความสุขในชีวิตและการทำงานที่มากขึ้น

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



## แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ค่านิยมความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

เกษมสิทธิ์ (2551) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานเป็นเรื่องของการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติระหว่างการทำงานและกิจกรรมอื่นที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะการกำหนดเวลาในการใช้ชีวิตสำหรับงาน ครอบครัว สังคมและตนเองให้มีสัดส่วนที่เหมาะสม เกิดความพอเหมาะพอดีกัน (Fit) หรือมีดุลยภาพ (Equilibrium)

ปัทมาวรรณและสายสุนีย์ (2553) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลชีวิตกับการทำงานไว้ว่า ความสมดุลในชีวิตและการทำงาน เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการสร้างคุณภาพชีวิตในการทำงาน โดยเป็นภาวะที่บุคคลมีความสมดุลของช่วงเวลาทำงานกับช่วงเวลาการดำเนินชีวิตส่วนตัว กล่าวคือ มีความสมดุลระหว่างการทำงานและใช้เวลาว่างและเวลาที่ให้กับครอบครัว มีช่วงเวลาที่ได้คลายเครียดจากภาวะหน้าที่ที่รับผิดชอบ

### แนวคิดสมดุลชีวิต

ศศิมา สุขสว่างและ Doctorwanttime ได้อธิบายถึงแนวคิดสมดุลชีวิตไว้ว่า สมดุลชีวิตของมนุษย์ประกอบไปด้วยด้านต่างๆ อันได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านอาชีพและการทำงาน ด้านความสัมพันธ์และครอบครัว ด้านการเงิน ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านการแบ่งปันและการให้ ด้านจิตวิญญาณ และด้านความสัมพันธ์เพื่อนฝูง โดยเราจะต้องจัดสรรด้านต่างๆอย่างลงตัวและเหมาะสม จะต้องไม่มีด้านไหนที่น้อยหรือมากเกินไปเพื่อให้ชีวิตเกิดความสมดุล

### ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's Hierarchical Theory or Motivation)

มาสโลว์ได้อธิบายถึงทฤษฎีนี้ไว้ว่า มนุษย์ทุกคนต่างมีความต้องการเรียงลำดับจากระดับพื้นฐานที่สุดไปยังระดับสูงสุด อันได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการทางสังคม ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง และความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิต โดยความต้องการดังกล่าวมีอิทธิพลหรือเป็นเหตุจูงใจต่อพฤติกรรมต่างๆ เมื่อความต้องการลำดับพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างดีแล้ว บุคคลก็จะก้าวไปสู่ความต้องการลำดับที่สูงขึ้นต่อไป

### ข้อมูลเกี่ยวกับบริษัท เอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด

บริษัท เอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด เป็นบริษัทในเครือของ Evergreen Group ซึ่งเป็นกลุ่มบริษัทเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการขนส่งที่ใหญ่ที่สุดในโลกกลุ่มหนึ่ง ตั้งอยู่เลขที่ 33/4 หมู่ 1 ถนนเจ้าคุณทหาร แขวงลาดกระบัง เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520 โดยในปัจจุบันบริษัทมีพนักงานรวมทั้งสิ้น 524 คน ซึ่งประกอบไปด้วยแผนกควบคุมดูแลตู้คอนเทนเนอร์เข้าออกท่าเรือ แผนกเคลื่อนย้ายตู้คอนเทนเนอร์ภายในท่าเรือ แผนกวางแผนการจัดการตู้คอนเทนเนอร์ในท่าเรือ แผนกซ่อมบำรุงตู้คอนเทนเนอร์และเครื่องมือภายในท่าเรือ แผนกทรัพยากรบุคคล แผนกบัญชี แผนกซดเชยค่าเสียหาย ซึ่งบางแผนกมีการทำงานทั้งหมด 2 กะ คือ กะกลางวันและกะกลางคืน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุวิมล บัวผัน (2554) ศึกษาเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมีทรัพยากรในการใช้ชีวิตครอบครัวต่อภาระในการทำงานอยู่ในระดับมากและมีทรัพยากรในการทำงานต่อภาระในการใช้ชีวิตครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าบุคลากรมีชีวิตกับการทำงานไม่สมดุลกัน ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านงานต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานปรากฏว่า ระดับการศึกษา จำนวนชั่วโมงที่ใช้พักผ่อนต่อวัน สถานภาพการจ้าง ตำแหน่งและรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับทรัพยากรในการใช้ชีวิตครอบครัวต่อภาระในการทำงานและทรัพยากรในการทำงานต่อภาระในการใช้ชีวิตครอบครัว บุคลากรมีความคิดเห็นว่าการแบ่งเวลาระหว่างงานและครอบครัว เป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้ครอบครัวและเพื่อนสนับสนุนการทำงาน และสวัสดิการดูแลรักษาสมาชิกในครอบครัวเวลาทำงานที่ยืดหยุ่น การหยุดงานหรือขาดงานของพนักงานเมื่อจำเป็น การมีธนาคารภายในหรือใกล้ที่ทำงาน การสำรวจความพึงพอใจ เป็นแนวทางแก้ไขปัญหาความไม่สมดุลในชีวิตกับการทำงาน

จุฑาภรณ์ หนูบุตร (2554) ศึกษาเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน กรณีศึกษา : โรงพยาบาลวิภาวดี ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของโรงพยาบาลวิภาวดีมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าเพศ สถานภาพสมรส ที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัว ระดับตำแหน่ง เวลาการปฏิบัติงาน และระยะเวลาเดินทางระหว่างที่พักกับที่ทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับสภาพความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน แต่อายุ จำนวนบุคคลที่อยู่ในอุปการะ ฝ่ายแผนกและจำนวนชั่วโมงในการทำงานเฉลี่ยต่อสัปดาห์มีความสัมพันธ์กับสภาพความสมดุลส่วนใหญ่ของระหว่างชีวิตและการทำงาน

พงศธร อุปถัมภ์ (2559) ศึกษาเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของเจนเนอเรชันวายในอำเภอเมืองเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่าคนรุ่นเจนเนอเรชันวายในอำเภอเมืองเชียงใหม่ที่มีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีภาพรวมอยู่ในระดับสูง ยกเว้นคนรุ่นเจนเนอเรชันวายในอำเภอเมืองเชียงใหม่ที่ประกอบสายอาชีพรับข้าราชการนั้นจะมีระดับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอยู่ในระดับปานกลางซึ่งมีระดับต่ำกว่าสายอาชีพอื่น สำหรับปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของคนรุ่นเจนเนอเรชันวายในอำเภอเมืองเชียงใหม่ พบว่ามีปัจจัยการจัดการตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากครอบครัวอยู่ในมีภาพรวมอยู่ในระดับสูงมาก และปัจจัยด้านการสนับสนุนจากองค์กรอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับปัจจัยอื่น ๆ นั้นพบว่าปัจจัยด้านการสนับสนุนจากครอบครัวและปัจจัยการสนับสนุนจากองค์กรมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวก

คาราพรรณ แยมภู (2559) ศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของพนักงานท่าเรือแหลมฉบังต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงาน ผลการวิจัยพบว่า พนักงานท่าเรือแหลมฉบังมีความคิดเห็นที่มีต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยน้อย โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พนักงานท่าเรือแหลมฉบังส่วนใหญ่มีความคิดเห็นที่มี

ต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงาน ค่าตอบแทนที่ไม่เป็นตัวเงินด้านงานอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก รองลงมาเห็นด้วยในระดับน้อย ในส่วนของค่าตอบแทนที่เป็นตัวเงินด้านค่าตอบแทนทางตรง ค่าตอบแทนที่ไม่เป็นตัวเงินด้านสภาพแวดล้อมของงาน และค่าตอบแทนที่เป็นตัวเงินด้านค่าตอบแทนทางอ้อมเป็นอันดับสุดท้าย ส่วนผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของพนักงานท่าเรือแหลมฉบังที่มีต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงานโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าพนักงานที่มีเพศ อายุ การศึกษา ตำแหน่งงาน ระยะเวลาในการดำรงตำแหน่ง และสถานภาพสมรสโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนพนักงานที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นที่มีต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงานโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สโรชา วิริยาธิการนุสรณ์ (2560) ศึกษาเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงาน บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) สำนักปฏิบัติการภูมิภาค ภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของเมื่อพิจารณาทางด้านแสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเกี่ยวพันกันระหว่างชีวิตนอกเหนือการทำงานและชีวิตการทำงาน อยู่ในระดับมาก การเกี่ยวพันระหว่างชีวิตด้านการทำงานและชีวิตนอกเหนือการทำงาน อยู่ในระดับมาก การรบกวนกันระหว่างชีวิตด้านการทำงานไปสู่ชีวิตนอกเหนือการทำงาน อยู่ในระดับปานกลาง และการรบกวนกันระหว่างชีวิตนอกเหนือการทำงานไปสู่ชีวิตด้านการทำงาน อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ จากการวิเคราะห์ปัจจัยพบว่า ตัวแปรทางด้าน เพศ สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกที่อยู่ในอุปการะ ที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัว อายุงาน ระยะเวลาเดินทางจากที่พัก-ที่ทำงานที่ต่างกัน มีระดับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ส่วนตัวแปรทางด้านอายุ ระดับตำแหน่งงาน เวลาการปฏิบัติงาน และจำนวนชั่วโมงปฏิบัติงานต่อวันมีระดับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และแนวทางในการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้เสนอแนวทางเกี่ยวกับการกำหนดปริมาณงานที่ได้รับควรมีความเหมาะสม มากที่สุด

ภัทรรินทร์ เพ็ญสุวรรณ (2564) ศึกษาเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงาน บริษัท นีมี่ซีเส็ง ลิสซิ่ง จำกัด ผลการวิจัยพบว่า พนักงานมีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอยู่ในระดับสูง สำหรับปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน พบว่าปัจจัยด้านการจัดการตนเองอยู่ในระดับสูงมาก ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากครอบครัวอยู่ในระดับสูงมาก และปัจจัยด้านการสนับสนุนจากองค์กรอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับปัจจัยอื่นๆ พบว่าปัจจัยทั้งสามด้าน มีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวก

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และใช้วิธีเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือพนักงานของบริษัท เอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้คำนวณหากลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ซึ่งกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 5% ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้เท่ากับ 227 คน และจึงได้คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างแต่ละแผนกเพื่อให้ได้ตัวอย่างครอบคลุมทุกแผนก

### **เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือแบบสอบถาม โดยประกอบไปด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปด้านปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส จำนวนบุตร รายได้ แผนกที่ทำนทำงานอยู่ ตำแหน่ง เวลาในการปฏิบัติงาน จำนวนชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยต่อวัน และระยะเวลาในการเดินทางระหว่างที่พักและที่ทำงาน ซึ่งผู้วิจัยใช้มาตรวัดแบบนามบัญญัติหรือเรียงลำดับในการวัดค่า

ส่วนที่ 2 ความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์และครอบครัว ด้านการทำงาน ด้านการเงิน ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านการแบ่งปัน โดยใช้มาตรวัดแบบอันตรภาคชั้นในการวัดค่า ซึ่งแบ่งช่วงของระดับความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด=5, มาก=4, ปานกลาง=3, น้อย=2 และน้อยที่สุด=1

### **การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ**

ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับเรื่องความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงาน บริษัทเอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด และจึงสร้างแบบสอบถาม จากนั้นตรวจสอบเนื้อหาว่าครอบคลุมวัตถุประสงค์หรือไม่ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงและความถูกต้องของเนื้อหา ตลอดจนไปถึงความชัดเจนและการใช้ภาษาที่เหมาะสมของข้อคำถามอีกครั้ง ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณาให้คะแนนในแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

วัดผลโดยพิจารณาจากคะแนน IOC ดังนี้

1. ข้อคำถามที่มีคะแนน IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้
2. ข้อคำถามที่มีคะแนน IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

การศึกษานี้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามไปทำเป็น Google Form และส่งให้กับผู้จัดการแต่ละแผนกสุ่มเลือกพนักงานมาตอบแบบสอบถามตามขนาดกลุ่มตัวอย่างของแต่ละแผนกที่ได้เตรียมไว้

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS Version 21

### **สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

1. ค่าร้อยละ (Percentage) สำหรับการวิเคราะห์เพื่อการบรรยายปัจจัยส่วนบุคคล
2. ค่าเฉลี่ย (Mean) สำหรับการวิเคราะห์ระดับความคิดเห็น
3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับการวิเคราะห์ระดับความคิดเห็น



## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ในส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 227 คน พบว่าโดยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 83.70 และเป็นเพศหญิงจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 16.30 มีอายุอยู่ระหว่าง 25-35 ปีเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 65.60 รองลงมาจะมีอายุระหว่าง 36-45 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50 อายุน้อยกว่า 25 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30 และ อายุระหว่าง 46-55 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.60 มีระดับการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรีจำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 80.20 ต่ำกว่าระดับปริญญาตรีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 18.90 และสูงกว่าปริญญาตรีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.90 มีสถานภาพสมรสมาถึงจำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 71.80 และอยู่ในสถานภาพโสดจำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละเพียง 28.20 ยังไม่มีบุตรอยู่จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 59.50 รองลงมาคือมีบุตรจำนวน 1-3 คน จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 34.30 และมีบุตรแล้ว 3 คนขึ้นไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20 มีรายได้อยู่ที่ 15,000-30,000 บาท จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 96.50 และมีรายได้มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไปจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 ส่วนใหญ่จะอยู่ในแผนกซ่อมบำรุงตู้คอนเทนเนอร์และเครื่องมือภายในท่าเรือจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 30.40 เคลื่อนย้ายตู้คอนเทนเนอร์ภายในท่าเรือจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 19.80 ควบคุมดูแลตู้คอนเทนเนอร์เข้าออกท่าเรือจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 15.40 วางแผน การจัดการตู้คอนเทนเนอร์ในท่าเรือจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 ชดเชยค่าเสียหายจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 9.70 ทรัพยากรบุคคลจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 และบัญชีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.70 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่จะอยู่ในตำแหน่งพนักงานหรือฝ่ายปฏิบัติการจำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 93.80 และอยู่ในตำแหน่งผู้จัดการแผนกและหัวหน้าในจำนวนที่เท่ากัน จำนวน 7 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 3.10 เท่ากัน ทำงานสลับกะกลางวันหรือกลางคืนเป็นส่วนใหญ่จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 90.30 และมีบางส่วนเท่านั้นที่ทำงานเฉพาะกะกลางวันจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 9.70 มีจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวันส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 8-12 ชั่วโมง จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 93.00 และมีจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวันที่มากกว่า 12 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 ส่วนใหญ่จะมีเวลาการเดินทางระหว่างที่พักและที่ทำงานน้อยกว่า 1 ชั่วโมงจำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 68.70 อยู่ระหว่าง 1-2 ชั่วโมง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และใช้เวลาเดินทางมากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่ 2 ความสมดุลในชีวิตและการทำงานด้านต่างๆ พบว่า ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัทเอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้านจะพบว่า ด้านที่มีระดับความคิดเห็นมาก คือ ด้านการทำงาน ด้านการแบ่งปัน และด้านการเงิน รองลงมาคือด้านการพัฒนาตนเอง และด้านสุขภาพที่มีระดับความคิดเห็นปานกลาง และด้านที่มีระดับความคิดเห็นน้อยคือด้านความสัมพันธ์และครอบครัว

## สรุปผลการวิจัย

### ปัจจัยส่วนบุคคล

โดยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 83.70 มีอายุอยู่ระหว่าง 25-35 ปี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 65.60 มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรีจำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 80.20 สถานภาพสมรสจำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 71.80 ยังไม่มีบุตรจำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 59.50 มีรายได้อยู่ที่ 15,000-30,000 บาท จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 96.50 และ อยู่ในแผนกซ่อมบำรุงตู้คอนเทนเนอร์และเครื่องมือภายในท่าเรือจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 30.40 ตำแหน่งพนักงานหรือฝ่ายปฏิบัติการจำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 93.80 ทำงานสลับกะกลางวันหรือกลางคืนเป็นส่วนใหญ่จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 90.30 มีจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวันส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 8-12 ชั่วโมง จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 93.00 เวลาในการเดินทางระหว่างที่พักและที่ทำงานน้อยกว่า 1 ชั่วโมงจำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 68.70

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบอีกว่า ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัทเอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาทางด้านจะพบว่า ด้านที่มีระดับความคิดเห็นมาก คือ ด้านการทำงาน ด้านการแบ่งปัน และด้านการเงิน รองลงมาคือด้านการพัฒนาตนเอง และด้านสุขภาพที่มีระดับความคิดเห็นปานกลาง และด้านที่มีระดับความคิดเห็นน้อยคือด้านความสัมพันธ์และครอบครัว

### อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัท เอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด พบว่า มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัทเอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาทางด้านจะพบว่า ด้านที่มีระดับความคิดเห็นมาก คือ ด้านการทำงาน ด้านการแบ่งปัน และด้านการเงิน ตามลำดับ รองลงมาคือด้านการพัฒนาตนเอง และด้านสุขภาพ ที่มีระดับความคิดเห็นปานกลาง ส่วนด้านที่มีระดับความคิดเห็นน้อยคือด้านความสัมพันธ์และครอบครัว โดยมีประเด็นอภิปรายเพิ่มเติม ดังนี้

#### 1.ด้านสุขภาพ

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจะพบว่า ข้อที่มีระดับความคิดเห็นมาก คือ การสามารถตื่นขึ้นด้วยความสดใสร่าเริง หลังจากรอนหลับ และข้อที่มีระดับความคิดเห็นปานกลาง คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และสามารถนอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอในวันหนึ่งวัน และข้อที่มีระดับความคิดเห็นน้อยคือลักษณะการทำงานส่งผลต่อสุขภาพและจิตใจ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิมล บัวผัน (2554) ศึกษาเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมีทรัพยากรในการใช้ชีวิตครอบครัวต่อภาระในการทำงานอยู่ในระดับมากและมีทรัพยากรในการทำงานต่อภาระในการใช้ชีวิตครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าบุคลากรมีชีวิตกับการทำงานไม่สมดุลกัน ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านงาน

ต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานปรากฏว่า ระดับการศึกษา จำนวนชั่วโมงที่ใช้พักผ่อนต่อวัน สถานภาพ การจ้าง ตำแหน่งและรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับทรัพยากรในการใช้ชีวิตครอบครัวต่อภาระในการทำงาน และทรัพยากรในการทำงานต่อภาระในการใช้ชีวิตครอบครัว บุคลากรมีความคิดเห็นว่าการแบ่งเวลาระหว่างงาน และครอบครัว เป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้ครอบครัวและเพื่อนสนับสนุนการทำงาน และสวัสดิการดูแลสุขภาพสมาชิก ในครอบครัวเวลาทำงานที่ยืดหยุ่น การหยุดงานหรือขาดงานของพนักงานเมื่อจำเป็น การมีธนาคารภายในหรือใกล้ ที่ทำงาน การสำรวจความพึงพอใจ เป็นแนวทางแก้ไขปัญหาค่าความไม่สมดุลในชีวิตกับการทำงาน

## 2.ด้านความสัมพันธ์และครอบครัว

โดยรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจะพบว่า มีเพียงระดับความคิดเห็นปานกลางกับข้อ สมาชิกในครอบครัวมีความภูมิใจในหน้าที่การงานและระดับน้อยที่สุดในข้อการมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับสมาชิก ในครอบครัวและข้อท่านและสมาชิกในครอบครัวได้ร่วมรับประทานอาหารร่วมกันอยู่เสมอ ตามลำดับ ซึ่งไม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิมล บัวผัน (2554) ศึกษาเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสาย สนับสนุนวิชาการ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมี ทรัพยากรในการใช้ชีวิตครอบครัวต่อภาระในการทำงานอยู่ในระดับมากและมีทรัพยากรในการทำงานต่อภาระใน การใช้ชีวิตครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าบุคลากรมีชีวิตกับการทำงานไม่สมดุลกัน ผลการทดสอบ ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านงานต่อความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานปรากฏว่า ระดับ การศึกษา จำนวนชั่วโมงที่ใช้พักผ่อนต่อวัน สถานภาพการจ้าง ตำแหน่งและรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับ ทรัพยากรในการใช้ชีวิตครอบครัวต่อภาระในการทำงานและทรัพยากรในการทำงานต่อภาระในการใช้ชีวิต ครอบครัว บุคลากรมีความคิดเห็นว่าการแบ่งเวลาระหว่างงานและครอบครัว เป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้ครอบครัว และเพื่อนสนับสนุนการทำงาน และสวัสดิการดูแลสุขภาพสมาชิกในครอบครัวเวลาทำงานที่ยืดหยุ่น การหยุดงาน หรือขาดงานของพนักงานเมื่อจำเป็น การมีธนาคารภายในหรือใกล้ที่ทำงาน การสำรวจความพึงพอใจ เป็นแนวทาง แก้ไขปัญหาค่าความไม่สมดุลในชีวิตกับการทำงาน

## 3.ด้านการทำงาน

โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจะพบว่า ข้อที่มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด คือ การ พึงพอใจในหน้าที่งานของตนเอง รองลงมาคือ การนำความรู้และประสบการณ์มาบูรณาการกับงาน และสามารถ แบ่งแยกระหว่างเรื่องส่วนตัวกับเรื่องงานได้ในระดับความคิดเห็นที่มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พงศธร อุปถัมภ์ (2559) ศึกษาเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของเจนเนอเรชั่นวายในอำเภอเมืองเชียงใหม่ ผล การศึกษาพบว่าคนรุ่นเจนเนอเรชั่นวายในอำเภอเมืองเชียงใหม่มีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมี ภาพรวมอยู่ในระดับสูง ยกเว้นคนรุ่นเจนเนอเรชั่นวายในอำเภอเมืองเชียงใหม่ที่ประกอบสายอาชีพรับข้าราชการนั้น จะมีระดับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอยู่ในระดับปานกลางซึ่งมีระดับต่ำกว่าสายอาชีพอื่น สำหรับ ปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของคนรุ่นเจนเนอเรชั่นวายในอำเภอเมืองเชียงใหม่ พบว่ามีปัจจัยการจัดการตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากครอบครัวอยู่ในมีภาพรวมอยู่

ในระดับสูงมาก และปัจจัยด้านการสนับสนุนจากองค์กรอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับปัจจัยอื่น ๆ นั้นพบว่าปัจจัยด้านการสนับสนุนจากครอบครัวและปัจจัยการสนับสนุนจากองค์กรมีความสัมพันธ์กับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวก

#### 4.ด้านการเงิน

โดยรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจะพบว่า ข้อที่ได้ระดับความคิดเห็นมาก คือ ไม่จำเป็นต้องทำงานหนักเพื่อนำมาใช้จ่ายภาระหนี้สินที่มีอยู่ และมีเงินฉุกเฉินเพียงพอใช้จ่ายในยามจำเป็น รองลงมาคือระดับความคิดเห็นปานกลางต่อการวางแผนทางการเงินเพื่อใช้จ่ายในชีวิตอยู่เสมอ และสามารถนำเงินของท่านไปช่วยเหลือผู้อื่นได้ ตามลำดับ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดาราพรธณ แยมภู (2559) ศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของพนักงานท่าเรือแหลมฉบังต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงาน ผลการวิจัยพบว่า พนักงานท่าเรือแหลมฉบังมีความคิดเห็นที่มีต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยน้อย โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าพนักงานท่าเรือแหลมฉบังส่วนใหญ่มีความคิดเห็นที่มีต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงาน ค่าตอบแทนที่ไม่เป็นตัวเงินด้านงานอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก รองลงมาเห็นด้วยในระดับน้อย ในส่วนของค่าตอบแทนที่เป็นตัวเงินด้านค่าตอบแทนทางตรง ค่าตอบแทนที่ไม่เป็นตัวเงินด้านสภาพแวดล้อมของงาน และค่าตอบแทนที่เป็นตัวเงินด้านค่าตอบแทนทางอ้อมเป็นอันดับสุดท้าย ส่วนผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของพนักงานท่าเรือแหลมฉบังที่มีต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงานโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าพนักงานที่มีเพศ อายุ การศึกษา ตำแหน่งงาน ระยะเวลาในการดำรงตำแหน่ง และสถานภาพสมรสโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนพนักงานที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นที่มีต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงานโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

#### 5.ด้านการพัฒนาตนเอง

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจะพบว่า ข้อที่ได้ระดับความคิดเห็นมาก ได้แก่ การไม่จมอยู่กับอดีตและพร้อมก้าวไปข้างหน้า และการมักเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อนำมาพัฒนาตนเองหรือประกอบการทำงานอยู่เสมอ ถัดมาคือระดับความคิดเห็นปานกลางคือ มักมีการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันไว้ และระดับความคิดเห็นน้อยในข้อการหาสิ่งที่ทำให้ภาพลักษณ์ของตนเองดูดีขึ้นอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสมดุลชีวิตของนักวิชาการคุณศศิมาและคุณหมอยิ่งในบทที่ 2 ที่ได้กล่าวไว้ว่าความสมดุลในชีวิตด้านหนึ่งที่เราควรพัฒนาก็คือการพัฒนาตนเอง มนุษย์เราทุกคนต่างมีความสามารถในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่ในตัวอยู่แล้ว เมื่อโลกเกิดการเปลี่ยนแปลง เราจึงมีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาเพื่อให้ก้าวทันโลกอยู่เสมอ อาจจะเป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือการดูแลตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้ชีวิตได้พัฒนาหรือ ก้าวไปข้างหน้า เราไม่ควรที่จะหยุดนิ่งหรือทำอะไรซ้ำๆ เดิมๆ อย่างไม่มีการเติบโต เพราะจะทำให้เรารู้สึกเบื่อหน่ายและเหี่ยวเฉาลงได้ และอาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจหรือร่างกายให้อ่อนแอลงได้

## 6. ด้านการแบ่งปัน

โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจะพบว่า ทุกข้อได้รับระดับความคิดเห็นที่มาก ได้แก่ สามารถช่วยเหลือสังคมได้ทุกเมื่อตามต้องการ มีความพอใจที่จะช่วยเหลือในทุกรื่องที่เกี่ยวกับงาน และสามารถนำประสบการณ์การทำงานมาช่วยเหลือชีวิตคนอื่นได้ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สโรชา วิริยาธิการ นุสรณ์ (2560) ศึกษาเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงาน บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) สำนักปฏิบัติการภูมิภาค ภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของเมื่อพิจารณารายด้านแสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเกี่ยวพันกันระหว่างชีวิตนอกเหนือการทำงานและชีวิตการทำงาน อยู่ในระดับมาก การเกี่ยวพันระหว่างชีวิตด้านการทำงานและชีวิตนอกเหนือการทำงาน อยู่ในระดับมาก การรบกวนกันระหว่างชีวิตด้านการทำงานไปสู่ชีวิตนอกเหนือการทำงาน อยู่ในระดับปานกลาง และการรบกวนกันระหว่างชีวิตนอกเหนือการทำงานไปสู่ชีวิตด้านการทำงาน อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ จากการวิเคราะห์ปัจจัยพบว่า ตัวแปรทางด้าน เพศ สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกที่อยู่ในอุปการะ ที่มาของรายได้ที่นำมาเลี้ยงดูครอบครัว อายุงาน ระยะเวลาเดินทางจากที่พัก-ที่ทำงานที่ต่างกัน มีระดับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ส่วนตัวแปรทางด้านอายุ ระดับตำแหน่งงาน เวลาการปฏิบัติงาน และจำนวนชั่วโมงปฏิบัติงานต่อวันมีระดับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และแนวทางในการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ได้เสนอแนวทางเกี่ยวกับการกำหนดปริมาณงานที่ได้รับควรมีความเหมาะสม มากที่สุด

## ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง ความสมดุลในชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัทอเวอ์กรีน คอนเทนเนอร์เทอร์มินัล (ประเทศไทย) จำกัด ผู้วิจัยขอสรุปข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย ไว้ดังนี้

### 1. ด้านสุขภาพ

สิ่งที่ต้องปรับปรุง คือ พนักงานควรตื่นมาด้วยความสดใ สไม่ง่วงซึม หลังจากการนอนหลับให้มากขึ้น โดยบริษัทอาจจะมีการจัดตารางเวลาการทำงานให้มีความเหมาะสมมากขึ้นเพื่อให้พนักงานได้มีเวลาพักผ่อนอย่างเต็มที่ และควรให้พนักงานได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น สร้างห้องฟิตเนสไว้ในบริษัทหรือมีการจัดฟิตเนสเรื่องการออกกำลังกายตามสมควร

### 2. ด้านความสัมพันธ์และครอบครัว

สิ่งที่ต้องปรับปรุง คือ พนักงานควรมีการทำความเข้าใจในหน้าที่งานและอธิบายภาระหน้าที่ของตนเองให้กับครอบครัวหรือคนใกล้ชิดได้รับรู้เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจและภูมิใจ นอกจากนี้พนักงานควรมหาเวลาพูดคุยหรือหมั่นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนใกล้ชิดหรือครอบครัวเพื่อสานสัมพันธ์ใกล้ชิดกันหรือบริษัทมีการจัดกิจกรรมสังสรรค์โดยให้ครอบครัวของพนักงานเข้าร่วมด้วยเพื่อสานสัมพันธ์

### 3.ด้านการทำงาน

สิ่งที่ต้องปรับปรุง คือ พนักงานควรสร้างความมั่นใจให้กับตนเองเกี่ยวกับหน้าที่งานที่ตนเองได้รับ และหมั่นตรวจเช็คความรู้สึกพอใจในงานของตนเองอยู่เสมอ และควรพยายามนำความรู้หรือประสบการณ์ที่มีมาบูรณาการกับภาระหน้าที่งานที่ตนเองได้รับเพื่อสร้างคุณค่าและความภูมิใจให้กับตนเอง และบริษัทควรจัดกิจกรรมให้พนักงานได้แสดงความคิดเห็น หรือแสดงความสามารถในหน้าที่ของตนพร้อมกับให้รางวัลเพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังใจในการทำงาน

### 4.ด้านการเงิน

สิ่งที่ต้องปรับปรุง คือ พนักงานควรมีการลดหนี้ของตนเองโดยการใช้จ่ายอย่างพอเพียงเพื่อที่จะไม่ต้องทำงานหนักและนำเงินที่ได้มาชำระหนี้เสียหมด และพนักงานควรเก็บเงินไว้ส่วนหนึ่งเพื่อใช้ในยามฉุกเฉินหรือบริษัทอาจริเริ่มโครงการให้พนักงานมีการเก็บออม

### 5.ด้านการพัฒนาตนเอง

สิ่งที่ต้องปรับปรุง คือ พนักงานไม่ควรจมอยู่กับอดีตและเตรียมพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้า โดยอาจมีการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่ได้จากการทำงานหรือชีวิตส่วนตัว หรือบริษัทอาจมีการจัดกิจกรรมให้พนักงานพูดคุยหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อเพิ่มมุมมองชีวิต อีกทั้งพนักงานยังควรเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อนำมาพัฒนาตนเองหรือประกอบการทำงานอยู่เสมอ เช่น หากคอร์สเรียนที่เสริมทักษะด้านภาษาเพื่อนำมาใช้กับการทำงาน

### 6.ด้านการแบ่งปัน

สิ่งที่ต้องปรับปรุง คือ พนักงานควรช่วยเหลือสังคมในทุกเมื่อที่ต้องการได้ เช่น การบริจาคสิ่งของให้กับคนยากไร้หรือเด็กกำพร้า และควรยินดีที่จะช่วยเหลือทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานให้มากกว่านี้ บริษัทควรสนับสนุนพนักงานให้มีความสามารถในการทำงานที่มากขึ้น เช่น สามารถทำได้หลายหน้าที่มากขึ้น สามารถรับงานหนักหรือแรงกดดันได้มากขึ้นพร้อมกับประสิทธิภาพการทำงานและผลงานที่ดีขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1.ควรมีการเจาะลึกลงไปศึกษาในแต่ละแผนก โดยเฉพาะแผนกที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานที่ค่อนข้างสูงในหนึ่งวันและมีการทำงานเป็นกะ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลงรายละเอียดในแต่ละด้านได้ต่อไป

2.ควรศึกษาถึงความสมดุลในชีวิตและการทำงาน โดยแบ่งเป็นด้านส่วนบุคคลและองค์กร เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่สามารถเปรียบเทียบได้ว่าความสมดุลนั้นเกิดจากส่วนบุคคลหรือองค์กรมากกว่ากัน

## เอกสารอ้างอิง

- เกษมสิทธิ์ แก้วเกียรติคุณ. (ธันวาคม, 2551). สมดุลชีวิตการทำงาน. วารสารทรัพยากรมนุษย์, 4(1), 25-29
- จุฑาภรณ์ หนูบุตร, (2554). ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน กรณีศึกษา : โรงพยาบาลวิภาวดี.  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- คาราพรรณ เข้มภู, (2559). ความคิดเห็นของพนักงานทำเรือแหลมฉบังต่อค่าตอบแทนในการปฏิบัติงาน.  
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิพนธ์ กวีภูณ, (2553). ความผูกพันในองค์กร: ความสำคัญลำดับต้นของทุกองค์กร. BLCI Quarterly, 20(1), 5-8.
- ปัทมาวรรณ และ สายสุนีย์. (ธันวาคม, 2553). เรื่องสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับความหลากหลายของกลุ่ม  
วัย. มหาวิทยาลัยพายัพ.
- พงศธร อุปถัมภ์, (2559). ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของเจนเนอเรชันวายในอำเภอเมืองเชียงใหม่.  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภัทรรินทร์ เพ็ญสุวรรณ, (2564). ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงาน บริษัท นุ่มซี่สิ่ง ลิสซิ่ง  
จำกัด. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศโรชา วิริยาธิกรณุสรณ์, (2560). ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของพนักงาน บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์  
เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) สำนักปฏิบัติการภูมิภาค ภาคใต้. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สุวิมล บัวผัน, (2554). ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ.  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิมา สุขสว่าง. Wheel of life วงล้อชีวิต ตั้งเป้าหมายให้ชีวิตสมดุล. ม.ป.ป (ออนไลน์) สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม  
2565. <https://www.sasimasuk.com/17181355/wheel-of-life>
- Doctorwanttime. สมดุลชีวิต 6 มิติ. 2564 (ออนไลน์) สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม  
2565. <https://doctorwanttime.com/2021/09/05/>
- MASLOW'S Need Hierarchy Theory. STUDYMUMBAI. 2562 (ออนไลน์) สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2565.  
<https://www.studymumbai.com/maslows-hierarchy-of-needs-theory>