

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ
หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

1. การรวบรวมข้อมูล สารสนเทศ ความรู้ ทั้งข้อมูลปริมาณ ข้อมูลเชิงคุณภาพแสดงการวิเคราะห์/
สังเคราะห์ข้อมูล แบบสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน (โดยใช้ข้อมูลการสำรวจความสมดุลใน
ชีวิตและการทำงาน และความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กรของกองการเจ้าหน้าที่ 1/2564)

1. ด้านผลผลิตและผลลัพธ์ของการดำเนินการแสดงผลลัพธ์ระดับ T และ LE

1. วิธีการดำเนินการสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงานแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ตอบแบบสำรวจ จำนวน 6 ข้อ (เพศ อายุ อายุการปฏิบัติราชการ ระดับการศึกษา
สูงสุด ประเภทบุคลากร และระดับตำแหน่ง

ตอนที่ 2 แบบสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน เป็นคำถามลักษณะแบบให้เลือกตอบ
แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ
ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 4 องค์กรประกอบ (16 คำถาม) **ดังภาคผนวก ก.** ดังนี้

1. องค์กรประกอบที่ 1 การก้าวกายของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน จำนวน 4 ข้อ
2. องค์กรประกอบที่ 2 การก้าวกายของงานต่อชีวิตส่วนตัว จำนวน 4 ข้อ
3. องค์กรประกอบที่ 3 การทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว จำนวน 4 ข้อ
4. องค์กรประกอบที่ 4 ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน จำนวน 4 ข้อ

1.2 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสำรวจ

- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 4 หมายถึง เห็นด้วย
- 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 18 – 23 ธันวาคม 2563 มีเจ้าหน้าที่ในกองฯ ที่ตอบแบบสำรวจ
จำนวน 40 คน ประกอบด้วย ข้าราชการ 26 คน พนักงานราชการ 11 คน และลูกจ้างประจำ 3 คน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ
ค่าเฉลี่ย และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Microsoft Excel

- หลักฐานการแสดงความวิเคราะห์/สังเคราะห์ความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

3. สรุปผลการสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ตอบแบบสำรวจ

1. เพศ

เพศ	จำนวน (คน)
หญิง	27
ชาย	13

2. อายุ

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวน (คน)
25 – 30	11
31 – 35	10
36 – 40	7
41 – 45	3
46 -50	3
51 -55	3
56 -60	3

3. อายุการปฏิบัติราชการ

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวน (คน)
ไม่ถึง 1	7
1 – 5	9
6 – 10	12
11 – 15	3
มากกว่า 15	9

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)
ต่ำกว่าปริญญาตรี	5
ปริญญาตรี	22
ปริญญาโท	11
ปริญญาเอก	2

5. ประเภทบุคลากร

ประเภท	จำนวน (คน)
ข้าราชการ	27
พนักงานราชการ	10
ลูกจ้างประจำ	3

6. ระดับตำแหน่ง

ระดับตำแหน่ง	จำนวน (คน)
ชำนาญงาน	4
ปฏิบัติการ	14
ชำนาญการ	6
ชำนาญการพิเศษ	3

ตอนที่ 2 ผลการตอบแบบสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

จากข้อคำถาม จำนวน 4 องค์ประกอบ (16 คำถาม) วัดระดับการสำรวจเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์ในการวัดระดับความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ดังนี้

ระดับคะแนน 1 – 2.33	มีความสมดุลในชีวิตและการทำงานในระดับต่ำ
ระดับคะแนน 2.34 – 3.66	มีความสมดุลในชีวิตและการทำงานในระดับปานกลาง
ระดับคะแนน 3.67 – 5.00	มีความสมดุลในชีวิตและการทำงานในระดับสูง

1. องค์ประกอบที่ 1 การก้าวก้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ผลการสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านการก้าวก้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน จำนวน 4 ข้อ

N = 40

รายการ	คะแนนและระดับผลการสำรวจ	
	\bar{x}	แปรผล
1. ฉันไม่มีสมาธิในการทำงานเพราะกังวลถึงภาระที่บ้าน	1.85	ระดับต่ำ
2. ความเครียดจากเรื่องส่วนตัวทำให้ฉันทำงานบกพร่อง	1.90	ระดับต่ำ
3. ฉันเหนื่อยล้าจากภาระงานที่บ้านจนทำให้ทำงานได้ไม่เต็มที่	1.90	ระดับต่ำ
4. ฉันไม่สามารถทำงานเสร็จตามเวลาเพราะต้องจัดการกับเรื่องส่วนตัว	1.80	ระดับต่ำ
ผลคะแนนเฉลี่ย	1.86	ระดับต่ำ

จากตารางที่ 1 ผลการสำรวจพบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านการก้าวก้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน ในระดับต่ำสูงสุด ในเรื่องของความเครียดจากเรื่องส่วนตัวทำให้ฉันทำงานบกพร่องและฉันเหนื่อยล้าจากภาระงานที่บ้านจนทำให้ทำงานได้ไม่เต็มที่ ค่าเฉลี่ย 1.90 รองลงมาคือฉันไม่มีสมาธิในการทำงานเพราะกังวลถึงภาระที่บ้าน ค่าเฉลี่ย 1.85 และฉันไม่สามารถทำงานเสร็จตามเวลาเพราะต้องจัดการกับเรื่องส่วนตัว ค่าเฉลี่ย 1.80 ตามลำดับ

ซึ่งจากตารางที่ 1 พบว่า การสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านการก้าวก้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน โดยพิจารณาจากข้อที่ 1-4 นั้น ผลการสำรวจค่าเฉลี่ยรวมของกองๆเท่ากับ 1.86 ซึ่งมีคะแนนอยู่ในระดับต่ำ แต่เนื่องด้วยข้อคำถามดังกล่าวนั้น เป็นคำถามในเชิงลบ แสดงให้เห็นว่า เรื่องในชีวิตส่วนตัวเข้าไปก้าวก้าวต่อการทำงานต่ำ หนึ่งผู้ตอบแบบสำรวจมีความสามารถในการจัดการความสมดุลระหว่างเรื่องส่วนตัวกับเรื่องงานได้เป็นอย่างดี

2. องค์ประกอบที่ 2 การก้าวก้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ผลการสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านการก้าวก้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว จำนวน 4 ข้อ

$N = 40$

รายการ	คะแนนและระดับผลการสำรวจ	
	\bar{x}	แปรผล
1. ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว	2.45	ระดับปานกลาง
2. ความเครียดจากที่ทำงานทำให้ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว	2.08	ระดับปานกลาง
3. บ่อยครั้งที่ฉันมีงานติดพันจนทำให้ไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมกับครอบครัว หรือเพื่อนฝูงหรือทำกิจกรรมที่สนใจได้	2.53	ระดับปานกลาง
4. ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน และดูแลสุขภาพของตัวเอง	2.38	ระดับปานกลาง
ผลคะแนนเฉลี่ย	2.36	ระดับปานกลาง

จากตารางที่ 2 ผลการสำรวจพบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านการก้าวก้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว ในระดับปานกลางสูงสุด ในเรื่องของบ่อยครั้งที่ฉันมีงานติดพันจนทำให้ไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมกับ ครอบครัว หรือเพื่อนฝูงหรือทำกิจกรรมที่สนใจได้ ค่าเฉลี่ย 2.53 รองลงมาคือ ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว ค่าเฉลี่ย 2.45 ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน และดูแลสุขภาพของตัวเอง ค่าเฉลี่ย 2.38 และความเครียดจากที่ทำงานทำให้ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ค่าเฉลี่ย 2.08 ตามลำดับ

ซึ่งจากตารางที่ 2 พบว่า การสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านการก้าวก้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว โดยพิจารณาจากข้อที่ 5-8 นั้น ผลการสำรวจค่าเฉลี่ยรวมของกองฯ เท่ากับ 2.36 ซึ่งมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง แต่เนื่องด้วยข้อคำถามดังกล่าวนั้น เป็นคำถามในเชิงลบ แสดงให้เห็นว่า การงานเข้าไปก้าวก้าวต่อชีวิตส่วนตัวปานกลาง อนึ่งผู้ตอบแบบสำรวจมีความสามารถในการจัดการความสมดุลระหว่างเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัวได้ค่อนข้างดี

3. องค์ประกอบที่ 3 การทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ผลการสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านการทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว จำนวน 4 ข้อ

$N = 40$

รายการ	คะแนนและระดับผลการสำรวจ	
	\bar{x}	แปรผล
1. งานของฉันช่วยให้ฉันรับผิดชอบต่อครอบครัวได้ดีขึ้น	3.10	ระดับปานกลาง
2. ตารางงานของฉันมีความเหมาะสม และช่วยให้ฉันสามารถบริหารจัดการกับภาระส่วนตัวได้เป็นอย่างดี	3.30	ระดับปานกลาง
3. งานของฉันมีส่วนในการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว	3.35	ระดับปานกลาง
4. งานของฉันสนับสนุนให้ฉันมีโอกาสพัฒนาตัวเอง และมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ฉันสนใจ	3.75	ระดับปานกลาง
ผลคะแนนเฉลี่ย	3.38	ระดับปานกลาง

จากตารางที่ 3 ผลการสำรวจพบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านการทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว ในระดับปานกลางสูงสุด ในเรื่องของงานของฉันสนับสนุนให้ฉันมีโอกาสพัฒนาตัวเอง และมีโอกาสเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมที่ฉันสนใจ ค่าเฉลี่ย 3.75 รองลงมาคือ งานของฉันมีส่วนในการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ค่าเฉลี่ย 3.35 ตารางงานของฉันมีความเหมาะสม และช่วยให้ฉันสามารถบริหาร จัดการกับภาระส่วนตัวได้เป็นอย่างดี ค่าเฉลี่ย 3.30 และงานของฉันช่วยให้ฉันรับผิดชอบต่อครอบครัวได้ดีขึ้น ค่าเฉลี่ย 3.10 ตามลำดับ

ซึ่งจากตารางที่ 3 พบว่า การสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านการทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว โดยพิจารณาจากข้อที่ 9-12 นั้น ผลการสำรวจค่าเฉลี่ยรวมของกองฯเท่ากับ 3.38 ซึ่งมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง แต่เนื่องด้วยข้อคำถามดังกล่าวนั้น เป็นคำถามในเชิงบวก แสดงให้เห็นว่า การทำงานสามารถส่งเสริมชีวิตส่วนตัวได้ค่อนข้างดี

4. องค์ประกอบที่ 4 ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ผลการสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน จำนวน 4 ข้อ

$N = 40$

รายการ	คะแนนและระดับผลการสำรวจ	
	\bar{x}	แปลผล
1. ครอบครัวของฉันช่วยสนับสนุน และเป็นกำลังใจที่ดีให้ฉันในการทำงาน	3.93	ระดับสูง
2. ครอบครัวหรือเพื่อนฝูงช่วยให้ฉันคลายเครียดจากการทำงาน	3.93	ระดับสูง
3. กิจกรรมในชีวิตส่วนตัวของฉันช่วยเสริมสร้างทักษะให้ฉันทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น	3.80	ระดับสูง
4. การเรียนรู้จากการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวช่วยให้ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน	3.85	ระดับสูง
ผลคะแนนเฉลี่ย	3.88	ระดับสูง

จากตารางที่ 4 ผลการสำรวจพบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน ในระดับสูงสูงสุด ในเรื่องของครอบครัวของฉันช่วยสนับสนุนและเป็นกำลังใจที่ดีให้ฉันในการทำงาน และครอบครัวหรือเพื่อนฝูงช่วยให้ฉันคลายเครียดจากการทำงาน ค่าเฉลี่ย 3.93 รองลงมาคือ การเรียนรู้จากการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวช่วยให้ฉันมี สัมพันธภาพที่ดีกับหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน ค่าเฉลี่ย 3.85 และกิจกรรมในชีวิตส่วนตัวของฉันช่วยเสริมสร้างทักษะให้ฉันทำงานได้มี ประสิทธิภาพมากขึ้น ค่าเฉลี่ย 3.80 ตามลำดับ

ซึ่งจากตารางที่ 4 พบว่า การสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ด้านการทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว โดยพิจารณาจากข้อที่ 13-16 นั้น ผลการสำรวจค่าเฉลี่ยรวมของกองฯเท่ากับ 3.88 ซึ่งมีคะแนนอยู่ในระดับสูง แต่เนื่องด้วยข้อคำถามดังกล่าวนั้น เป็นคำถามในเชิงบวก แสดงให้เห็นว่า เรื่องในชีวิตส่วนตัวสามารถส่งเสริมการทำงานได้เป็นอย่างดี

- ข้อเสนอแนะจากมีส่วนได้ส่วนเสีย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

คะแนนในการสำรวจความสมดุลในชีวิตและการทำงานของแต่ละองค์ประกอบของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ นั้น อยู่ในเกณฑ์ที่ดี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จึงได้กำหนดแผนปฏิบัติการ/แผนกิจกรรม เพื่อพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ ตามมาตรการ HPW จำนวน 5 แผน ดังนี้

1. แผนปฏิบัติการดำเนินงานสถานที่ทำงานนำทำงานของบุคลากร (Health work place Happy for life)
2. แผนกิจกรรมก้าวท้าใจ season 3
3. แผนการเข้ารับการตรวจสุขภาพของบุคลากรทุกคนในหน่วยงาน
4. แผนการประเมิน BMI

5. การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ 35 ปี ขึ้นไป ด้วยโปรแกรม https://www.rama.mahidol.ac.th/cardio_vascular_risk/thai_cv_risk_score/ โดยแผนกิจกรรมข้างต้นนั้น นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้ว ยังสามารถช่วยส่งเสริมให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงานต่อไปได้