

## ภาคผนวก ข.

### แบบวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

แบบทดสอบนี้ใช้วัดความสมดุลในชีวิตและการทำงานเป็นรายบุคคล โดยวัดตามองค์ประกอบ

4 องค์ประกอบ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ ซึ่งวัดระดับความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ คือ

5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

4 หมายถึง เห็นด้วย

3 หมายถึง ไม่แน่ใจ

2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันไม่มีสมาธิในการทำงานเพราะกังวลถึงภาระที่บ้าน					
2	ความเครียดจากเรื่องส่วนตัวทำให้ฉันทำงานบกพร่อง					
3	ฉันเหนื่อยล้าจากภาระงานที่บ้านจนทำให้ทำงานได้ไม่เต็มที่					
4	ฉันไม่สามารถทำงานเสร็จตามเวลาเพราะต้องจัดการกับเรื่องส่วนตัว					
5	ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว					
6	ความเครียดจากที่ทำงานทำให้ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว					
7	บ่อยครั้งที่ฉันมีงานติดพันจนทำให้ไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมกับครอบครัว หรือเพื่อนฝูงหรือทำกิจกรรมที่สนใจได้					
8	ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน และดูแลสุขภาพของตัวเอง					
9	งานของฉันช่วยให้ฉันรับผิดชอบต่อครอบครัวได้ดีขึ้น					
10	ตารางงานของฉันมีความเหมาะสม และช่วยให้ฉันสามารถบริหารจัดการกับภาระส่วนตัวได้เป็นอย่างดี					
11	งานของฉันมีส่วนในการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว					
12	งานของฉันสนับสนุนให้ฉันมีโอกาสพัฒนาตัวเอง และมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ฉันสนใจ					
13	ครอบครัวของฉันช่วยสนับสนุน และเป็นกำลังใจที่ดีให้ฉันในการทำงาน					
14	ครอบครัวหรือเพื่อนฝูงช่วยให้ฉันคลายเครียดจากการทำงาน					
15	กิจกรรมในชีวิตส่วนตัวของฉันช่วยเสริมสร้างทักษะให้ฉันทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น					
16	การเรียนรู้จากการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวช่วยให้ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน					

## ข้อแนะนำในการประเมินผลด้วยแบบวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

จากข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ วัดระดับความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์ในการวัดระดับความสมดุลในชีวิตและการทำงานดังนี้

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

โดยผู้ประเมินสามารถพิจารณาระดับความสมดุลในชีวิตและการทำงานทั้งในส่วนตัวบุคคล และภาพรวมขององค์กร โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของบุคคลนั้น ๆ หรือค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของทั้งองค์กร นอกจากนี้ยังสามารถประเมินคะแนนในแต่ละองค์ประกอบได้ ดังนี้

- องค์ประกอบที่ 1 การก้าวกายของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 1-4 หากคะแนนสูง แสดงว่าเรื่องในชีวิตส่วนตัวเข้าไปก้าวกายต่อการทำงานสูง
- องค์ประกอบที่ 2 การก้าวกายของงานต่อชีวิตส่วนตัว พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 5-8 หากคะแนนสูง แสดงว่าการงานเข้าไปก้าวกายต่อชีวิตส่วนตัวสูง
- องค์ประกอบที่ 3 การทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 9-12 หากคะแนนสูง แสดงว่าการทำงานสามารถส่งเสริมชีวิตส่วนตัว ได้เป็นอย่างดี
- องค์ประกอบที่ 4 ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 13-16 หากคะแนนสูง แสดงว่าเรื่องในชีวิตส่วนตัวสามารถส่งเสริมการทำงานได้เป็นอย่างดี

ซึ่งองค์กรสามารถนำคะแนนในแต่ละด้านนี้ไปประกอบการวิเคราะห์ได้ว่า การที่ระดับความสมดุลในชีวิตและการทำงานสูงหรือต่ำนั้นมาจากปัจจัยด้านใดเป็นหลัก เช่น หากคะแนนด้านการก้าวกายของงานต่อชีวิตส่วนตัวสูง แสดงว่า ปริมาณ หรือภาระงานที่พนักงานรับผิดชอบอาจจะมากเกินไปจนไม่สามารถจัดการให้เสร็จในเวลาทำงาน หรืองานที่มอบหมายให้พนักงานนั้นอาจจะไม่เหมาะสมกับความถนัดของพนักงานท่านนั้น ทำให้ทำงานได้ช้าจนต้องเอาไปทำที่บ้าน หรือต้องทำงานล่วงเวลา เป็นต้น ซึ่งองค์กรสามารถนำการประเมินนี้ไปใช้ในการวางแผนงานเพื่อส่งเสริมความสมดุลในชีวิตและการทำงานต่อไป