

สรุปผลการประเมินแบบวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงานของบุคลากร กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

การสร้างสมดุลให้กับชีวิตและการทำงานนั้นไม่เพียงแต่มีประโยชน์ต่อองค์กรเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อตัวบุคลากรเองด้วย ทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งเมื่อพนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็ย่อมส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพได้มากขึ้นเช่นกัน และผลดีก็จะเกิดขึ้นกับองค์กร ร่างกายมนุษย์ไม่ใช่เครื่องจักร ดังนั้นควรมีการหยุดพัก บำรุงตัวเอง ทำงานอย่างพอเหมาะเพื่อป้องกันความเสื่อมของร่างกาย และรักษาให้มีคุณภาพเพื่อการทำงานในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัวแบบ Work Life Balance นั้นเป็นสิ่งที่บุคลากรและองค์กรควรให้ความสำคัญทีเดียว เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้ชีวิตสมดุล ประสบความสำเร็จทั้งหน้าที่การงาน การดูแลครอบครัว สุขภาพร่างกายดี สุขภาพจิตใจยอดเยี่ยม เมื่อทุกอย่างดีแล้วก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์กรก็มีโอกาสประสบความสำเร็จได้ยิ่งขึ้น และมีพนักงานที่มีคุณภาพช่วยสร้างศักยภาพให้กับองค์กรได้ในระยะยาวอีกด้วย

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารจึงได้ทำแบบวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ในรูปแบบออนไลน์เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2564 เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้น

เกณฑ์ในการวัดระดับความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ดังนี้

ระดับคะแนน	1 – 2.33	มีความสมดุลในชีวิตและการทำงานในระดับต่ำ
ระดับคะแนน	2.34 – 3.66	มีความสมดุลในชีวิตและการทำงานในระดับปานกลาง
ระดับคะแนน	3.67 - 5.00	มีระดับความสมดุลในชีวิตและการทำงานในระดับสูง

โดยผู้ประเมินสามารถพิจารณาระดับความสมดุลในชีวิตและการทำงานทั้งในส่วนตัวบุคคล และภาพรวมขององค์กร โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร และยังสามารถประเมินคะแนนในแต่ละองค์ประกอบได้ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การก้าวท้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 1-4 หากคะแนนสูง แสดงว่าเรื่องในชีวิตส่วนตัวเข้าไปก้าวท้าวต่อการทำงานสูง

องค์ประกอบที่ 2 การก้าวท้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 5-8 หากคะแนนสูง แสดงว่าการงานเข้าไปก้าวท้าวต่อการทำงานสูง

องค์ประกอบที่ 3 การทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 9-12 หากคะแนนสูง แสดงว่าการงานสามารถส่งเสริมชีวิตส่วนตัว ได้เป็นอย่างดี

องค์ประกอบที่ 4 ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 13-16 หากคะแนนสูง แสดงว่าเรื่องในชีวิตส่วนตัวสามารถส่งเสริมการทำงานได้เป็นอย่างดี

ผลการประเมินแบบวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ได้ทำแบบวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน จำนวน 13 คน (ร้อยละ 100) ซึ่งสามารถวิเคราะห์ผลแบบวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงานรายองค์ประกอบ ดังนี้

ตารางแสดงผลการประเมินความสมดุลในชีวิตและการทำงานรายองค์ประกอบ

องค์ประกอบ		ค่าเฉลี่ย
1	การก้าวก้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน	1.29
2	การก้าวก้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว	1.27
3	การทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว	4.31
4	ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน	4.46

จากการประเมินความสมดุลในชีวิตและการทำงานรายองค์ประกอบ ของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ทั้ง 13 คน (ร้อยละ 100) พบว่า ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน และการทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว ได้ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.46 และ 4.31 แสดงว่า ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน และการทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัวได้เป็นอย่างดี องค์ประกอบด้านการก้าวก้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน และการก้าวก้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว ได้ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.29 และ 1.27 แสดงว่า การก้าวก้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน และการก้าวก้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว ได้คะแนนต่ำ แสดงว่าเรื่องในชีวิตส่วนตัวเข้าไปก้าวก้าวต่อการทำงานและการงานเข้าไปก้าวก้าวต่อการทำงานต่ำ

ความสมดุลสร้างศักยภาพองค์กรได้มากกว่าที่คุณคิด

การพักผ่อนช่วยฟื้นฟูตัวเอง : ผ่อนคลาย หรือแม้แต่เอาตัวให้ออกจากงานนั้นอันที่จริงแล้วเป็นการ Refresh ชีวิตตลอดจนฟื้นฟูร่างกายและจิตใจที่ดีที่เมื่อกลับมาทำงานอีกครั้งจะมีพลังและมีศักยภาพที่ดียิ่งขึ้น นั้นย่อมส่งผลดีต่อการทำงานทั้งระยะสั้นและระยะยาว

สุขภาพดีมีชัยให้กับองค์กรด้วย : การที่ทำงานหามรุ่งหามค่ำจนเจ็บป่วย ย่อมส่งผลให้ประสิทธิภาพของการทำงานลดลง การพักผ่อน ออกกำลังกายบ้าง ดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี ทำให้เราพร้อมทำงานเสมอ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ศักยภาพของเราจะทำให้การทำงานสำเร็จไปด้วยดี องค์กรก็มีประสิทธิภาพขึ้นด้วย

สร้างวินัยในการทำงาน : การรู้จักแบ่งเวลาเป็นการสร้างวินัยในการทำงานที่ดีเยี่ยมที่สุดอย่างหนึ่ง ทำให้คนรู้จักการบริหารงาน การที่ทำงานแบบทุ่มเทจนเกินไป ไม่รู้วันรู้เวลา นานเข้าจะทำให้ระบบการทำงานเสีย ไม่มีวินัย กระทั่งต่อการทำงานได้ แม้ว่าจะทุ่มเทเพียงใดก็ตาม ระบบไม่มีวินัย องค์กรก็ไร้ระเบียบ ด้อยศักยภาพ

สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี : หากทำงานกับคนที่ไม่รู้เวลา โดยเฉพาะหัวหน้างานที่บ้างานจนเกินไป ก็ไม่มีใครอยากที่จะทำงานด้วย ไม่มีใครอยากร่วมงานด้วย เครียด กัดดัน ไม่เป็นสุข ก็ย่อมทำให้มนุษยสัมพันธ์เสียได้ในที่สุด แต่หากมีการสร้างสมดุลที่ดี มนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรในองค์กรก็จะดีไปด้วยได้

ประหยัดพลังงาน และ งบประมาณองค์กร : การทำงานโดยไม่มีระบบระเบียบ ไม่มีกำหนดเวลาที่ชัดเจน นั่งทำงานไปเรื่อยๆ อาจทำให้องค์กรสิ้นเปลืองพลังงานได้ และเพิ่มงบประมาณให้กับองค์กร ทั้งในเรื่องของค่าไฟฟ้าแอร์ ตลอดจนค่าล่วงเวลาในองค์กรที่มีการให้งบประมาณในส่วนนี้