

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง	การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงาน
ชื่อผู้ศึกษา	กรณีศึกษาสถาบันคุ้มครองเงินฝาก
ปริญญา	นางสาวหทัยทิพย์ ลีวสงวนกุลธร
สาขาวิชา	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษา	การจัดการทรัพยากรมนุษย์
ปีการศึกษา	อาจารย์ ดร.สุวรรณี เขมาวุฒานนท์
	2555

---

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงานของพนักงานสถาบันคุ้มครองเงินฝาก กลุ่มประชากรศาสตร์เป็นพนักงานจำนวน 55 คน ซึ่งใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ที่ครอบคลุมใน 4 ส่วน คือ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลด้านการทำงานของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงานผู้ตอบแบบสอบถามและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows และทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 18 คน เป็นพนักงาน 15 คน ผู้บริหาร 3 คน โดยใช้คำถามให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงานของผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งนำข้อมูลที่ได้มาการวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่องสมดุลชีวิตกับการทำงานและประมวลผลหาปัจจัยที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงานของพนักงานสถาบันคุ้มครองเงินฝาก

## วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับสมดุลชีวิตกับการทำงานของพนักงานสถาบันคุ้มครองเงินฝาก
2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคลที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงานของพนักงานสถาบันคุ้มครองเงินฝาก
3. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการทำงานที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงานของพนักงานสถาบันคุ้มครองเงินฝาก

## จากการศึกษาพบว่า

จากผลการศึกษาในเชิงปริมาณโดยการตอบแบบสอบถามพบว่าพนักงานสถาบันคุ้มครองเงินฝากมีสมดุลชีวิตในด้านครอบครัวและสติปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง และจากการศึกษาในเชิงคุณภาพโดยวิธีการสัมภาษณ์พนักงานของสถาบันคุ้มครองเงินฝาก พบว่า พนักงานสถาบันคุ้มครองเงินฝากมีความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงานอยู่ในระดับดีแต่มีในบางด้านที่ต้องมีการส่งเสริมให้กับพนักงานเพิ่มเติม เช่นในด้านสุขภาพอนามัย ในการส่งเสริมในเรื่องการออกกำลังกาย สถานที่ในการผ่อนคลายในระหว่างวัน ทั้งยังแสดงความคิดเห็นในเรื่องเวลาทำงาน ที่ควรมีการยืดหยุ่นเวลาการทำงานเพื่อให้พนักงานสามารถจัดการชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานได้ดียิ่งขึ้น

จากการศึกษาทั้งในเชิงปริมาณโดยการทำแบบสอบถามและเชิงคุณภาพโดยวิธีการสัมภาษณ์พนักงานและผู้บริหารของสถาบันคุ้มครองเงินฝากนั้น พนักงานของสถาบันคุ้มครองเงินฝากส่วนใหญ่มีระดับสมดุลชีวิตกับการทำงานอยู่ในระดับดี แต่ยังมีด้านที่พนักงานเห็นว่ายังมีน้อยไปควรที่จะมีการปรับปรุง ให้สอดคล้องกับความต้องการของพนักงาน เช่นในด้านครอบครัว ควรมีการส่งเสริมการจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างพนักงานและครอบครัวพนักงานเพิ่มขึ้น ด้านสติปัญญา ควรมีการพัฒนาทักษะความรู้ที่มีประโยชน์และตรงกับสายงานที่ต้องปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และด้านการส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน เช่นการจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย การส่งเสริมกิจกรรมที่ทำให้พนักงานได้ผ่อนคลายเพื่อสุขภาพกายที่ดี สุขภาพใจที่ดี ให้พนักงานพร้อมที่จะทำงานทุ่มเทให้กับองค์กรได้อย่างเต็มความสามารถ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อสมดุลชีวิตกับการทำงานของพนักงานสถาบันคุ้มครองเงินฝากนั้น สามารถนำไปจัดทำแผนกลยุทธ์ในการส่งเสริมให้พนักงานเกิดสมดุลชีวิตกับการทำงานได้โดยการส่งเสริมปัจจัยด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านครอบครัว การจัดให้องค์กรและครอบครัวพนักงานได้มีกิจกรรมร่วมกัน และการจัดสวัสดิการที่ครอบคลุมไปถึงคนในครอบครัว เช่น ค่ารักษาพยาบาล การส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของครอบครัวพนักงาน

2. ด้านสติปัญญา ควรมีการจัดให้มีการพัฒนาความรู้ให้ตรงกับงานที่ได้รับมอบหมายเพื่อประสิทธิภาพการทำงานที่ทัดเทียมกับองค์กรชั้นนำอื่นๆ ดังตัวอย่าง ส่งเสริมและสนับสนุนความรู้ต่าง ๆ เพื่อการทำงานของพนักงาน เช่น ส่งไปอบรม และพัฒนาต่าง ๆ ให้ทุนการศึกษาหรือเงินเพิ่มตามวิชาชีพ

3. ด้านสุขภาพอนามัย การให้ความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพของพนักงานที่มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย การจัดหาสถานที่ให้พนักงานได้ผ่อนคลายในเวลางาน เช่น การจัดหาส่วนหย่อม การสร้างบรรยากาศที่ดีในที่ทำงานเพื่อลดความตึงเครียดจากการทำงานของพนักงาน

ในส่วนปัจจัยด้านอื่นๆ ถึงแม้จากผลการศึกษาพนักงานจะมีระดับสมดุลชีวิตกับการทำงานอยู่ในระดับดี แต่ควรมีนำมาทบทวนและผลักดันนโยบายในการส่งเสริมให้พนักงานมีสมดุลชีวิตกับการทำงานที่ดีอย่างสม่ำเสมอ โดยการสำรวจความต้องการและสอบถามความพึงพอใจของพนักงานต่อนโยบายปัจจุบันที่มีอยู่เพื่อการปรับปรุงให้พนักงานมีความสุขกับการทำงาน มีสมดุลชีวิตกับการทำงานในทุกๆ ด้าน เช่น ด้านการทำงาน จากการสัมภาษณ์นั้นพนักงานได้ยกตัวอย่างการจัดการการทำงานไว้ว่า "ในการทำงานการกระจายงานและปริมาณพนักงานที่มากเพียงพอต่อปริมาณงาน โดยทำการศึกษาและวิเคราะห์หาค่างาน และกำหนดการทำงานในแต่ละตำแหน่งที่ชัดเจน เพื่อไม่ให้พนักงานรับผิดชอบงานมากเกินไป"

ด้านเวลาการทำงาน พนักงานได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า "หากมีการปรับเวลาการทำงานให้ยืดหยุ่นขึ้น โดยไม่ต้องลดชั่วโมงการทำงาน แต่ปรับเปลี่ยนเวลาเข้าออกได้ตามความเหมาะสมแต่พนักงานยังคงต้องทำงานให้ครบชั่วโมงตามที่องค์กรกำหนด ก็จะทำให้การทำงานและการบริหารจัดการชีวิตส่วนตัวดีขึ้นอีก"

ด้านการเงิน พนักงานมีความเห็นเพิ่มเติมว่า "ควรมีการทำสำรวจความต้องการของพนักงานเพื่อการจัดสวัสดิการด้านต่างๆให้พนักงานให้ครอบคลุมความจำเป็นและความต้องการของพนักงาน"

ทั้งนี้ฝ่ายทรัพยากรบุคคลควรมีการสำรวจความพึงพอใจในด้านต่างๆของพนักงานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้พนักงานมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดนโยบายหรือกลยุทธ์ในการบริหารคนขององค์กร เพื่อการธำรงรักษา และการดูแลพนักงานต่อไป