



# สรุปองค์ความรู้ของ...อุทยานเทคโนโลยี มจพ. ..



เรื่อง Work Life Balance ในการทำงาน .....	ผู้จัดทำ	(ใส่คำนำหน้า/ตำแหน่ง ทางวิชาการให้ครบถ้วน)
	วันที่นำเสนอ	15 มีนาคม 2567

ประเภทองค์ความรู้  ด้านการเรียนการสอน  ด้านวิจัย เทคโนโลยีและนวัตกรรม  ด้านการบริการวิชาการ  ด้านการบริหารจัดการ

**วัตถุประสงค์**

- เพื่อหาวิธีที่สามารถมีความสุขในการทำงาน ในยุคที่สังคมกำลังเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

**บทสรุปองค์ความรู้**

ในยุคปัจจุบันที่คนวัยทำงานลดลงเรื่อยๆจากสภาวะที่เด็กเกิดน้อย จึงทำให้คนที่ยังอยู่ในตลาดแรงงานต้องทำงานในปริมาณที่มากกว่าที่คนทำงานในสภาวะปกติควรได้รับ การหาสมดุลระหว่าง “งาน” และ “สุขภาพ” จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ทั้งในส่วนของสุขภาพกาย และ สุขภาพจิต

5 ปัญหาสุขภาพจิตคุกคามชีวิตวัยทำงาน ได้แก่

(อ้างอิงจากบทความ 5 ปัญหาสุขภาพจิตคุกคามชีวิตวัยทำงาน โรงพยาบาลวิมุต)

- 1 เครียดสะสม
- 2 ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome)
- 3 ภาวะความพึงพอใจในตนเองต่ำ (Low self esteem)
- 4 โรคซึมเศร้า (Depression)
- 5 กลุ่มโรควิตกกังวลและแพนิค (Panic Disorder)

7 โรคฮิตคุกคามชีวิตคนทำงาน

(อ้างอิงจากบทความ 7 โรคฮิตคุกคามชีวิตคนทำงาน โรงพยาบาลกรุงเทพ)

- 1 โรคปลอกประสาทอักเสบ
- 2 โรคเครียดลงกระเพาะ
- 3 โรคความดันโลหิตสูง
- 4 ออฟฟิศซินโดรม
- 5 โรคหัวใจ
- 6 โรคกรดไหลย้อน
- 7 โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ถึงแม้ว่าชีวิตกับโรคร้ายจะเป็นของคู่กัน แต่การรักษาสุขภาพกายและจิตของพนักงานเอง ก็เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้องค์กรสามารถรักษานักวิชาการที่มีความสามารถ ให้อยู่ทำงานกับองค์กรต่อไปอีกนานๆได้



# สรุปองค์ความรู้ของ...อุทยานเทคโนโลยี มจพ. ...



เรื่อง Work Life Balance ในการทำงาน .....	ผู้จัดทำ	(ใส่คำนำหน้า/ตำแหน่ง ทางวิชาการให้ครบถ้วน)
	วันที่นำเสนอ	15 มีนาคม 2567

ประเภทองค์ความรู้  ด้านการเรียนการสอน  ด้านวิจัย เทคโนโลยีและนวัตกรรม  ด้านการบริการวิชาการ  ด้านการบริหารจัดการ

**Work-Life Balance คืออะไร?**

Work Life Balance เป็นอีกหนึ่งค่านิยมการทำงานแบบใหม่ โดยมีเป้าหมายชัดเจนเพื่อมุ่งเน้น “ความสมดุล” ระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต โดยไม่เชื่อว่าการทำงานหนักแบบถวายหัวคือสิ่งที่นายจ้างอีกต่อไป ในทางตรงกันข้าม การทำงานในรูปแบบ Work Life Balance เชื่อว่า การ Work ที่ดีจะนำมาซึ่ง Balance ที่ลงตัวให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สุขภาพแข็งแรง รวมถึงมีเวลาอยู่กับคนที่คุณรัก คือสิ่งสำคัญที่ควรให้คุณค่ามากกว่า

**แนวทางการสร้าง Work Life Balance ในองค์กร**  
(อ้างอิงจากบทความ “วิธีสร้าง Work Life Balance ให้มีประสิทธิภาพ และตอบโจทย์คนรุ่นใหม่” <https://th.jobsdb.com/>)

- 1. โฟกัสตัวงานมากกว่าระยะเวลาในการทำ**  
ประสิทธิภาพการทำงานไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ทำเสมอไป จริงอยู่บางงานที่มีรายละเอียดมาก เวลาเป็นปัจจัยสำคัญก็จริง แต่การรังสรรค์ชิ้นงานบางชิ้นโดยใช้เวลาที่มากเกินไป หรือล่วงเลยจนต้องเบิกโอที นั้นไม่ได้การันตีว่าสิ่งนั้นจะทำให้งานออกมามีคุณภาพแต่อย่างใด
- 2. สวัสดิการและสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน**  
สภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี ยังเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้พนักงานผ่อนคลายจากความตึงเครียดระหว่างการทำงาน ในบางบริษัทอาจมีห้องนอนไว้ให้ระหว่างวัน ห้องออกกำลังกาย มุมน้ำมุมนม ห้องเกมส์ ให้คนทำงานรู้สึกว่าได้เติมคำว่า Life Balance ในด้านอื่นของชีวิต จะได้มีแรงกลับมาทำงานต่อ
- 3. ระบบการทำงานที่ยืดหยุ่น**  
 อาทิเช่น นโยบาย Work from Home สนับสนุนการทำงานแบบ Work Life Balance ได้ดี เพราะคนทำงานได้เวลาที่มากขึ้น ไม่ต้องเสียเวลาเดินทาง ลดความเหนื่อยล้าจากการจราจร หรืออาจจะใช้ ระบบการทำงานแบบ Hybrid สลับวันเข้าออฟฟิศ

**ประโยชน์ที่ได้รับ**

- ได้ค้นหาแนวทางใหม่ๆ เพื่อให้สามารถรักในงานที่ตนเองทำได้มากขึ้น
- ได้นำเสนอแนวทางที่ค้นคว้าให้องค์กรได้พิจารณา

**หมายเหตุ**