

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กรที่มีต่อคุณภาพชีวิตของ
พนักงานบริษัท
Effect of corporate wellness program on quality of life in employee

ศุภนิธิ ขำพรหมราช¹, ญัฐธิดา บังเมฆ², พัทธี วงษาสน³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กรที่มีต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานบริษัท กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัทจำนวน 30 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน ทำกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร่วมกับการให้ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพผ่านกลุ่มไลน์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มควบคุม 15 คน ออกกำลังกายด้วยตนเองตามปกติร่วมกับการให้ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพผ่านกลุ่มไลน์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่มเก็บข้อมูลคุณภาพชีวิตจากแบบสอบถามมาตรฐาน (SF 36) ก่อนทดลองและหลังทดลองสัปดาห์ที่ 12 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มด้วย pair t-test และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วย independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองหลังทดลอง 12 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตจากแบบสอบถามมาตรฐาน (SF 36)

เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{X} = 4.05 \pm 0.72$)

2. เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตด้านกิจกรรมทางกาย ด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้านสุขภาพทั่วไป ด้านสุขภาพจิต แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมสุขภาพ, คุณภาพชีวิต, พนักงานบริษัท

Abstract

The purposes of the research were to study the effect of corporate wellness program on quality of life in employee. Thirty employees were randomly selected into two groups. The experimental group (15 subjects) performed the corporate wellness program 2 time per weeks with health literacy via Line application for 12 weeks, while the 15 subjects who were in the control group performed exercise in their normal lives and health literacy via Line application. Both groups were tested twice for their quality of life using SF-36 questionnaire, before training and after 12 weeks. The results were analyzed in terms of mean, standard deviation, pair t – test and independent t-test.

¹ อาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อีเมลล์ poprider.pop@gmail.com

² อาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อีเมลล์ Bee_Bangmek@hotmail.com

³ อาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อีเมลล์ phatchareebew@gmail.com

The results were as follows:

1. The experimental group after 12 weeks had average quality of life from SF-36 questionnaire higher before training at the .05 level.
2. Compared between experimental group and control group the experimental group had a different of vitality, bodily pain, general health, mental health than those of the control group at the .05 level.

Keywords: corporate wellness program, quality of life, employee

ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

องค์กรสุขภาพดี (Health organization) เป็นแนวคิดในการบริหารองค์กรยุคใหม่ที่ไม่เพียงแต่ให้ความสำคัญกับการเจริญเติบโตของผลกำไร แต่ได้เล็งเห็นความสำคัญขององค์ประกอบแวดล้อมทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะการให้ความสำคัญเกี่ยวกับบุคลากรในองค์กร (อัมพร ศรีประเสริฐสุข, 2558) ซึ่งในการดำเนินการของการเป็นองค์กรสุขภาพดี Flanagan และ Henry (1994) เสนอว่าผู้บริหารรวมถึงบุคลากรทั้งสองฝ่ายจะต้องร่วมมือในการดำเนินการเพื่อพัฒนาให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูง ผ่านการพัฒนาบุคลากรและการสร้างแนวทางด้านสุขภาพ ซึ่งผลของการเป็นองค์กรสุขภาพดีก็จะส่งผลต่อคุณภาพขององค์กร

สิ่งสำคัญที่เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญที่สะท้อนคุณภาพขององค์กรคือคุณภาพของพนักงานในองค์กร หากสามารถทำให้พนักงานมีความสำเร็จและความสุขควบคู่กันไปด้วยก็จะทำให้องค์กรได้เปรียบในเชิงการแข่งขัน ดังนั้นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขของพนักงาน จึงเป็นเป้าหมายสำคัญของทุกองค์กร ที่จะต้องส่งเสริมให้พนักงานมีคุณภาพและมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ (Chokthananukul, B., Kittisuksatit, S., Chamchan, C., Tangchontip, K., & Holomyong, C., 2013) และเมื่อมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี ก็จะส่งผลให้พนักงานมีความสุขในการทำงาน ส่งผลดีต่อองค์กรอย่างยิ่ง เช่น ช่วยเพิ่มผลผลิต ลดความสูญเสีย เพิ่มคุณภาพ เพิ่มยอดขาย มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน สร้างความพึงพอใจต่อลูกค้าช่วยสร้างความผูกพันต่อองค์กร (Kaeodumkoeng, K. et al., 2014)

จากข้อมูลดังกล่าวคณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นว่าพนักงานคือทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดขององค์กร จึงได้นำโปรแกรมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในองค์กร (RMUSS Corporate Wellness program) จากสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามที่พัฒนาแล้ว นำไปร่วมมือกับบริษัทมหาสารคาม เบเวอเรจ เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้พนักงานมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีรวมถึงมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยโปรแกรมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในองค์กร ประกอบไปด้วย กิจกรรมที่ 1 โปรแกรมออกกำลังกายเป็นกลุ่ม (Class exercise) ใช้เวลา 60 นาที/ครั้ง กิจกรรมที่ 2 การให้ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพผ่านกลุ่มไลน์ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการศึกษาวิจัยและทำให้องค์กรอื่นๆเห็นความสำคัญในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตพนักงาน จึงได้สนใจวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กรที่มีต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานบริษัทชั้นนำ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กร RMUSS Corporate Wellness Program ที่มีต่อคุณภาพชีวิตพนักงาน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของคุณภาพชีวิต ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กร RMUSS Corporate Wellness กับกลุ่มที่ออกกำลังกายและใช้ชีวิตตามปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง และดำเนินการวิจัยแบบ Two group pretest-posttest design โดยการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กร RMUSS Corporate Wellness Program และเปรียบเทียบผลของคุณภาพชีวิต ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กร RMUSS Corporate Wellness กับกลุ่มที่ออกกำลังกายและใช้ชีวิตตามปกติ ซึ่งมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นพนักงานบริษัทมหาสารคาม เบเวอเรจ 70 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัทมหาสารคาม เบเวอเรจ ที่เป็นอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 30 คน ทำการทดสอบคุณภาพชีวิต ด้วยแบบทดสอบ คุณภาพชีวิต SF-36 และทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการเรียงสลับลำดับคะแนนคุณภาพชีวิต และทำการจับสลากเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มทดลองทำการออกกำลังกายตามโปรแกรม RMUSS Corporate Wellness Program ที่บริษัท สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร่วมกับการให้ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพผ่านกลุ่มไลน์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม ใช้ชีวิตประจำวันและออกกำลังกายด้วยตนเองตามปกติ ร่วมกับการให้ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพผ่านกลุ่มไลน์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ จำนวน 15 คน

2) ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 นำโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กร (RMUSS Corporate Wellness Program) ที่พัฒนาแล้ว ระยะเวลา 12 สัปดาห์ เสนอแก่ผู้บริหารบริษัทมหาสารคาม เบเวอเรจ โดยโปรแกรมประกอบไปด้วย 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 โปรแกรมออกกำลังกายเป็นกลุ่ม (Class exercise) ที่ให้บริการสำหรับพนักงานของบริษัท อาทิเช่น แอโรบิค ดันซ์, มวยไทย, เพลย์กราวด์, โยคะ เป็นเวลา 60 นาที/ครั้ง จำนวน 2 ครั้ง/สัปดาห์ และกิจกรรมที่ 2 การให้ความรู้ด้านสุขภาพผ่านกลุ่มไลน์ เช่น ข้อมูลการออกกำลังกายและโภชนาการ โดยในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นขึ้นอยู่กับความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของพนักงานเอง

2.2 ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กรที่ผ่านการพิจารณาจากผู้บริหารแล้ว เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนในกลุ่มควบคุมให้ใช้ชีวิตประจำวันและออกกำลังกายด้วยตนเอง

2.3 ศึกษาและเปรียบเทียบคุณภาพชีวิต 8 มิติ คือ ด้านกิจกรรมทางกาย บทบาทของร่างกายที่มีผลกระทบต่อการทำงาน อารมณ์ปวดเมื่อยตามร่างกาย สุขภาพทั่วไป ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคม บทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และ สุขภาพจิต โดยใช้แบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 ที่ กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 12 สัปดาห์

2.4 นำข้อมูลตัวแปรต่าง ๆ ที่ได้ของกลุ่มตัวอย่างมาเปรียบเทียบวิเคราะห์ความแตกต่างของคุณภาพชีวิตก่อนทดลองและหลังการทดลองภายในกลุ่ม และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กร (RMUSS Corporate Wellness Program) ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานบริษัท เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์

2. แบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 ที่ประกอบไปด้วยสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตใจ และความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในสังคม มีด้วยกัน 8 มิติ คือ ด้านกิจกรรมทางกาย บทบาทของร่างกายที่มีผลกระทบต่อการทำงาน อารมณ์ปวดเมื่อยตามร่างกาย สุขภาพทั่วไป ความสดชื่นมีชีวิตชีวา การประกอบกิจกรรมทางสังคม บทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และ สุขภาพจิต (วัชร เลอमानกุล และปารณีย์ มีแต่้ม, 2548)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบการแจกแจงของข้อมูลคะแนนคุณภาพชีวิต ด้วยสถิติ Shapiro-wilk test พบว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ จึงใช้การทดสอบความแตกต่างของตัวแปรด้วยสถิตินอนพารามตริก
2. เปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตก่อนทดลองกับหลังทดลอง 12 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ Wilcoxon matched-pair signed-rank test
3. เปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-whitney u test

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กรที่มีต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานบริษัท สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 12 สัปดาห์

แบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	X	S.D.	X	S.D.
1. กิจกรรมทางกาย	66.00	5.41	75.67	5.62
2. บทบาทของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน	66.17	5.66	74.58	6.00
3. อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	70.50	4.25	78.83	7.37
4. สุขภาพทั่วไป	69.03	5.29	78.13	6.98
5. ความสดชื่นมีชีวิตชีวา	68.00	4.38	77.17	8.87
6. การประกอบกิจกรรมทางสังคม	78.33	5.72	82.50	6.34
7. บทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน	71.11	6.20	77.78	6.80
8. สุขภาพจิต	67.67	4.95	75.00	4.63

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ด้านกิจกรรมทางกาย เท่ากับ 66.00 ± 5.41 คะแนน ด้านบทบาทของร่างกายที่มีผลกระทบต่อการทำงาน เท่ากับ 66.17 ± 5.66 คะแนน ด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เท่ากับ 70.50 ± 4.25 คะแนน ด้านสุขภาพทั่วไป เท่ากับ 69.03 ± 5.29 คะแนน ด้านความสดชื่นมีชีวิตชีวา เท่ากับ 68.00 ± 4.38 คะแนน ด้านการประกอบกิจกรรมทางสังคม เท่ากับ 78.33 ± 5.72 คะแนน ด้านบทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน เท่ากับ 71.11 ± 6.20 คะแนน ด้านสุขภาพจิต เท่ากับ 67.67 ± 4.95 คะแนน

หลังทดลอง 12 สัปดาห์ มีคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ด้านกิจกรรมทางกาย เท่ากับ 75.67 ± 5.62 คะแนน ด้านบทบาทของร่างกายที่มีผลกระทบต่อการทำงาน เท่ากับ 74.58 ± 6.00 คะแนน ด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เท่ากับ 78.83 ± 7.37 คะแนน ด้านสุขภาพทั่วไป เท่ากับ 78.13 ± 6.98 คะแนน ด้านความสดชื่นมีชีวิตชีวา



NMCCON 2021

การประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาลัยนครราชสีมา

ครั้งที่ 8 ประจำปี พ.ศ.2564

“สู่วิถีวิถีใหม่ ด้วยงานวิจัยทางสุขภาพและการบริการ”

27 มีนาคม พ.ศ. 2564

เท่ากับ 77.17 ± 8.87 คะแนน ด้านการประกอบกิจกรรมทางสังคม เท่ากับ 82.50 ± 6.34 คะแนน ด้านบทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน เท่ากับ 77.78 ± 6.80 คะแนน ด้านสุขภาพจิต เท่ากับ 75.00 ± 4.63 คะแนน

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง 12 สัปดาห์

แบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	X	S.D.	X	S.D.
1. กิจกรรมทางกาย	65.00	4.23	69.33	6.78
2. บทบาทของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน	67.92	4.65	72.08	5.72
3. อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	68.83	4.61	72.67	4.06
4. สุขภาพทั่วไป	67.70	4.19	70.83	6.56
5. ความสดชื่นมีชีวิตชีวา	69.45	3.93	74.10	5.79
6. การประกอบกิจกรรมทางสังคม	80.00	6.34	83.33	6.10
7. บทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน	72.22	4.06	75.56	5.86
8. สุขภาพจิต	69.00	4.71	70.67	4.58

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ด้านกิจกรรมทางกาย เท่ากับ 65.00 ± 4.23 คะแนน ด้านบทบาทของร่างกายที่มีผลกระทบต่อการทำงาน เท่ากับ 67.92 ± 4.65 คะแนน ด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เท่ากับ 68.83 ± 4.61 คะแนน ด้านสุขภาพทั่วไป เท่ากับ 67.70 ± 4.19 คะแนน ด้านความสดชื่นมีชีวิตชีวา เท่ากับ 69.45 ± 3.93 คะแนน ด้านการประกอบกิจกรรมทางสังคม เท่ากับ 80.00 ± 6.34 คะแนน ด้านบทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน เท่ากับ 72.22 ± 4.06 คะแนน ด้านสุขภาพจิต เท่ากับ 69.00 ± 4.71 คะแนน

หลังทดลอง มีคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ด้านกิจกรรมทางกาย เท่ากับ 69.33 ± 6.78 คะแนน ด้านบทบาทของร่างกายที่มีผลกระทบต่อการทำงาน เท่ากับ 72.08 ± 5.72 คะแนน ด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เท่ากับ 72.67 ± 4.06 คะแนน ด้านสุขภาพทั่วไป เท่ากับ 70.83 ± 6.56 คะแนน ด้านความสดชื่นมีชีวิตชีวา เท่ากับ 74.10 ± 5.79 คะแนน ด้านการประกอบกิจกรรมทางสังคม เท่ากับ 83.33 ± 6.10 คะแนน ด้านบทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน เท่ากับ 75.56 ± 5.86 คะแนน ด้านสุขภาพจิต เท่ากับ 70.67 ± 4.58 คะแนน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตก่อนทดลอง (week0) กับหลังทดลอง 12 สัปดาห์ (week12) ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon matched-pair signed-rank test

กลุ่มทดลอง (n = 15)	Week 0 - Week 12	
	Z	p
1. กิจกรรมทางกาย	-2.85*	0.004
2. บทบาทของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน	-3.13*	0.002
3. อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	-2.95*	0.003
4. สุขภาพทั่วไป	-2.95*	0.003
5. ความสดชื่นมีชีวิตชีวา	-2.90*	0.004
6. การประกอบกิจกรรมทางสังคม	-2.24*	0.025
7. บทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน	-3.28*	0.01
8. สุขภาพจิต	-2.84*	0.004

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตก่อนทดลอง (week0) กับหลังทดลอง 12 สัปดาห์ (week12) โดยใช้สถิติ Wilcoxon matched-pair signed-rank test ของกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน พบว่า ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านบทบาทของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้านสุขภาพทั่วไป ด้านความสดชื่นมีชีวิตชีวา ด้านการประกอบกิจกรรมทางสังคม ด้านบทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และด้านสุขภาพจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตก่อนทดลอง (week0) กับหลังทดลอง 12 สัปดาห์ (week12) ภายในกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Wilcoxon matched-pair signed-rank test

กลุ่มทดลอง (n = 15)	Week 0 - Week 12	
	Z	p
1. กิจกรรมทางกาย	-2.57*	0.010
2. บทบาทของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน	-2.23*	0.026
3. อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	-2.39*	0.017
4. สุขภาพทั่วไป	-1.83	0.067
5. ความสดชื่นมีชีวิตชีวา	-2.56*	0.011
6. การประกอบกิจกรรมทางสังคม	-2.00*	0.046
7. บทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน	-2.45*	0.014
8. สุขภาพจิต	-2.24*	0.025

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตก่อนทดลอง (week0) กับหลังทดลอง 12 สัปดาห์ (week12) โดยใช้สถิติ Wilcoxon matched-pair signed-rank test ของกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน พบว่า ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านบทบาทของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้านความสดชื่นมีชีวิตชีวา ด้านการประกอบกิจกรรมทางสังคม ด้านบทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และด้านสุขภาพจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทั่วไปไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-whitney u test

คะแนนแบบสอบถาม SF36	กลุ่ม	n	Mean rank	Sum of ranks	Mann-Whitney U	Z	p
1. กิจกรรมทางกาย	ทดลอง	15	16.17	242.50	102.50	-0.45	0.655
	ควบคุม	15	14.83	222.50			
2. บทบาทของร่างกายที่ส่งผล กระทบต่อการทำงาน	ทดลอง	15	14.43	216.50	96.50	-0.72	0.471
	ควบคุม	15	16.57	248.50			
3. อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	ทดลอง	15	17.17	257.50	87.50	-1.07	0.286
	ควบคุม	15	13.83	207.50			
4. สุขภาพทั่วไป	ทดลอง	15	16.50	247.50	97.50	-0.68	0.495
	ควบคุม	15	14.50	217.50			
5. ความสดชื่นมีชีวิตชีวา	ทดลอง	15	14.50	217.50	97.50	-0.65	0.519
	ควบคุม	15	16.50	247.50			
6. การประกอบกิจกรรมทาง สังคม	ทดลอง	15	14.50	217.50	97.50	-0.76	0.446
	ควบคุม	15	16.50	247.50			
7. บทบาทของจิตใจที่ส่งผล กระทบต่อการทำงาน	ทดลอง	15	15.17	227.50	107.50	-0.25	0.802
	ควบคุม	15	15.83	237.50			
8. สุขภาพจิต	ทดลอง	15	14.33	215.00	95.00	-0.76	0.447
	ควบคุม	15	16.67	250.00			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-whitney u test พบว่า ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านบทบาทของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้านสุขภาพทั่วไป ด้านความสดชื่นมีชีวิตชีวา ด้านการประกอบกิจกรรมทางสังคม ด้านบทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และด้านสุขภาพจิต ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-whitney u test

คะแนนแบบสอบถาม SF36	กลุ่ม	n	Mean rank	Sum of ranks	Mann-Whitney U	Z	p
1. กิจกรรมทางกาย	ทดลอง	15	19.30	289.50	55.50	-2.42	0.015*
	ควบคุม	15	11.70	175.50			
2. บทบาทของร่างกายที่ส่งผล กระทบต่อการทำงาน	ทดลอง	15	16.93	254.00	91.00	-0.94	0.347
	ควบคุม	15	14.07	211.00			
3. อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	ทดลอง	15	19.27	289.00	56.00	-2.44	0.015*
	ควบคุม	15	11.73	176.00			
4. สุขภาพทั่วไป	ทดลอง	15	19.53	293.00	52.00	-2.57	0.010*
	ควบคุม	15	11.47	172.00			
5. ความสดชื่นมีชีวิตชีวา	ทดลอง	15	17.20	258.00	87.00	-1.08	0.282
	ควบคุม	15	13.80	207.00			
6. การประกอบกิจกรรมทาง สังคม	ทดลอง	15	15.00	225.00	105.00	-0.37	0.710
	ควบคุม	15	16.00	240.00			
7. บทบาทของจิตใจที่ส่งผล กระทบต่อการทำงาน	ทดลอง	15	17.10	256.50	88.50	-1.07	0.284
	ควบคุม	15	13.90	208.50			
8. สุขภาพจิต	ทดลอง	15	19.13	287.00	58.00	-2.38	0.017*
	ควบคุม	15	11.87	178.00			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 การเปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-whitney u test พบว่า ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้านสุขภาพทั่วไป และด้านสุขภาพจิต มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิตหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ ด้านบทบาทของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ด้านความสดชื่นมีชีวิตชีวา ด้านการประกอบกิจกรรมทางสังคม ด้านบทบาทของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กรที่มีต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานบริษัท มีประเด็นนำมาอภิปรายผล ได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กร ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องสัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 12 สัปดาห์และมีการให้ข้อมูลด้านสุขภาพผ่านไลน์ พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 เพิ่มขึ้นแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สาเหตุเนื่องจากการส่งเสริมการออกกำลังกายควบคู่กับการแนะนำ ให้คำปรึกษาเพื่อทำให้พนักงานมีพฤติกรรม



NMCCON 2021

การประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาลัยนครราชสีมา

ครั้งที่ 8 ประจำปี พ.ศ.2564

"สู่ชีวิตวิถีใหม่ ด้วยงานวิจัยทางสุขภาพและการบริการ"

27 มีนาคม พ.ศ. 2564

ออกกำลังกายที่ถูกต้องจะส่งผลให้พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี พนักงานเจ็บป่วยน้อยลง ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพลดลง พนักงานมีกำลังใจในการทำงานมากขึ้น เชื่อมมั่นในตนเองมากขึ้น และลดระดับความเครียด มีสมาธิและทุ่มเทกับงานมากขึ้น ดังนั้นหากหน่วยงานได้มีการส่งเสริมกิจกรรมให้พนักงานออกกำลังกายก็จะส่งผลต่อการทำงานที่มีคุณภาพมากขึ้นต่อบริษัทนั้นๆ จุดเด่นของการให้คำปรึกษาผ่านสื่อออนไลน์โซเชียล มีเดีย ที่ทำให้ได้รับความนิยมอย่างมากคือการที่ทุกคนสามารถเป็นได้ทั้งผู้รับสารและผู้ส่งสาร ทุกคนสามารถบอกถึงความคิด ความต้องการ จุดประสงค์ของตัวเองได้อย่างอิสระ ไม่ถูกจำกัดไว้เหมือนในอดีตที่สามารถรับฟังได้เพียงอย่างเดียว ซึ่งในงานวิจัยนี้จึงนำมาปรับใช้เพื่อสร้างช่องทางสื่อสารให้กับพนักงานและสร้างความสัมพันธ์อันดีแก่กัน สร้างการมีส่วนร่วม สอดคล้องกับ ประสิทธิ์ กมลพรมงคล, ยุวดี รอดจากภัย, บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ และ อนามัย เทศกะทีก (2560) ที่ได้ศึกษาแนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ พบว่าแนวทางการปฏิบัติที่ดี พนักงานต้องมีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรมในทุกขั้นตอน ต้องสนับสนุนและการสร้างแรงจูงใจ ผู้บริหารจะต้องเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนตามที่ประกาศนโยบายไว้ พร้อมให้การสนับสนุนช่วยเหลือ งบประมาณ และการให้รางวัลเพื่อสร้างแรงจูงใจ รวมถึงการสื่อสารสุขภาพ เป็นการให้ข้อมูล ความรู้ จูงใจ ให้พนักงานในสถานประกอบการตระหนักต่อความสำคัญของสุขภาพ สอดคล้องกับ ผจญ เฉลิมสาร (2540 : 23) ที่ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตการทำงานว่า เป็นการสร้างสรรค์บรรยากาศที่จะทำให้ผู้ใช้แรงงานได้รับความพึงพอใจในการทำงานสูงขึ้น โดยผ่านการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาสำคัญขององค์กร ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อชีวิตการทำงานของพวกเขา รวมถึงการปรับปรุงการบริหารเกี่ยวกับทรัพยากรมนุษย์ โดยทำให้มีประชาธิปไตยในสถานที่ทำงานเพิ่มมากขึ้น เพื่อก่อให้เกิดการปรับปรุงประสิทธิผลขององค์กร และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานทุกระดับได้นำเอาความเชี่ยวชาญทักษะและความสามารถอื่น ๆ มาใช้ในการทำงาน ซึ่งทำให้พนักงานได้รับความพึงพอใจสูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและพฤติกรรมภายในกลุ่มและองค์กรขึ้น

วัตถุประสงค์ข้อที่2 เปรียบเทียบผลของคุณภาพชีวิตระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กร RMUSS Corporate Wellness กับกลุ่มที่ออกกำลังกายและใช้ชีวิตตามปกติ หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้านสุขภาพทั่วไป ด้านสุขภาพจิต แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สาเหตุเนื่องจากโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กร เป็นโปรแกรมออกกำลังกายที่มีความหลากหลายทั้งรูปแบบการฝึกด้วยแรงต้าน รูปแบบการฝึกความยืดหยุ่น รูปแบบการฝึกแบบแอโรบิก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความสนุกสนาน และเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกลุ่มทำให้พนักงานได้มีกิจกรรมทำร่วมกัน ซึ่งแตกต่างจากการออกกำลังกายด้วยตัวคนเดียว สอดคล้องกับ ศุภนิธิ ขำพรหมราช (2554) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยมินิฟิตบอลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในหญิงวัยทำงาน ที่พบว่ามีความคุณภาพชีวิตดีขึ้นหลังจากออกกำลังกายเป็นเวลา 12 สัปดาห์และยังสัมพันธ์กับ มานพ ภูสุวรรณ (2551) ที่ศึกษาผลของการฝึกโยคะแบบลงน้ำหนักที่มีต่อการคลายมวลกระดูกของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่พบว่ามีความคุณภาพชีวิตดีขึ้นหลังจากฝึกโยคะแบบลงน้ำหนักจากการทำแบบสอบถามมาตรฐาน (SF-36)

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กรสามารถทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น เหมาะกับการนำไปส่งเสริมสุขภาพตามหน่วยงานหรือองค์กรเพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

- (1) ควรพิจารณาปัจจัยสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม รวมถึงบริบทการใช้ชีวิตของผู้คน บริเวณนั้นก่อน
- (2) ควรพิจารณาเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่มีหน้าที่การทำงานใกล้เคียงกัน เช่น แผนกที่ทำงาน ตำแหน่ง เป็นต้น

ต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- (1) ควรศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กร กับกลุ่มพนักงานใหม่ พนักงานที่ใกล้เกษียณ ผู้บริหาร เป็นต้น
- (2) ควรศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กรกับตัวแปรตามอื่นๆ เช่น ความสัมพันธ์กับอาการเจ็บป่วยหรือค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของพนักงาน ความสัมพันธ์กับกำลังใจในการทำงาน การลดระดับความเครียด ความผูกพันกับองค์กร เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพในองค์กรที่มีต่อคุณภาพชีวิตของพนักงานบริษัท ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากคุณศศิธร ศรีชา หัวหน้าฝ่ายบัญชีและการเงินบริษัทมหาสารคาม เบเวอเรจที่ ที่กรุณาให้คำชี้แนะที่สำคัญในการศึกษาวิจัย

ขอขอบคุณพนักงานบริษัทมหาสารคาม เบเวอเรจที่เข้าร่วมกิจกรรม และได้ให้ความช่วยเหลือในการจัดทำแบบสอบถามการทำวิจัย

ขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่สนับสนุนทุนอุดหนุนในการทำวิจัยครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คณาจารย์ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจที่เต็มใจโดยตลอด จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

Chokthananukul, B., Kittisuksatit, S., Chamchan, C., Tangchontip, K., & Holomyong, C. (2013). **Happiness Watch Report Year II : July-December 2013**. Nakhon Pathom: The Institute for Population and Social Research, Mahidol University.

Cooper, C. L., & Cartwright, S. (1994). Healthy Mind, Healthy Organisation: A Proactive Approach to Occupational Stress. **Human Relations**. 47, 455- 470.

Flanagan, H. D., & Henry, P. (1994). Discussion of the Approach and a Report on a Survey of NHS Organizations. **Health Manpower Management**. 20(2), 22-32

Kaeodumkoeng, K. (2014). **Being a Wellness Organization, Becoming a Happy Workplace**. Bangkok : The Faculty of Public Health, Mahidol University.

ประสิทธิ์ กมลพรมงคล, ยุวดี รอดจากภัย, บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ และ อนามัย เทศกะทีก. (2560). แนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ. กรุงเทพฯ : วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 12(1), 51-62.

ผจญ เฉลิมสาร. (2540). คุณภาพชีวิตการทำงาน. กรุงเทพฯ : วารสารเพื่อการเพิ่มผลผลิต. 2(7), 23.

มานพ ภูสุวรรณ (2551). ผลของการฝึกโยคะแบบลงน้ำหนักที่มีต่อการคลายมวลกระดูกของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชร เลอमानกุล และปารณีย์ มีแต่้ม. (2548). การทดสอบคุณสมบัติของแบบสอบถาม SF-36 ภาษาไทยฉบับแปลใหม่. กรุงเทพฯ : Thai J. Pharm. Sci. 29(1-2), 69-88.



- ศุภานิติ ข้าพรหมราช. (2554). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยมินิฟิตบอลที่มีต่อสุขสมรรถนะและคุณภาพชีวิตในหญิงวัยทำงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัมพร ศรีประเสริฐสุข. (2558). การจัดการความเครียด เส้นทางเบื้องต้นสู่การเป็นองค์การสุขภาพดี. กรุงเทพฯ :วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร. 10(2), 203-215.