

สรุปผลแบบวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น (จำนวนคน)					คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละของคะแนน
		5	4	3	2	1		
	<b>องค์ประกอบที่ 1 การก้าวก้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน</b>						<b>0.85</b>	<b>16.95</b>
1	ฉันไม่มีสมาธิในการทำงานเพราะกังวลถึงภาระที่บ้าน	0	5	7	15	14	1.07	21.46
2	ความเครียดจากเรื่องส่วนตัวทำให้ฉันทำงานบกพร่อง	0	2	11	11	17	0.95	19.02
3	ฉันเหนื่อยล้าจากภาระงานที่บ้านจนทำให้ทำงานได้ไม่เต็มที่	0	0	7	15	19	0.71	14.15
4	ฉันไม่สามารถทำงานเสร็จตามเวลาเพราะต้องการจัดการกับเรื่องส่วนตัว	0	0	6	15	20	0.66	13.17
	<b>องค์ประกอบที่ 2 การก้าวก้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว</b>						<b>1.49</b>	<b>29.76</b>
5	ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว	4	6	9	13	9	1.59	31.71
6	ความเครียดจากที่ทำงานทำให้ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว	2	3	8	12	16	1.10	21.95
7	บ่อยครั้งที่ฉันมีงานติดพันจนทำให้ไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูงหรือทำกิจกรรมที่สนใจได้	3	8	10	11	9	1.63	32.68
8	ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน และดูแลสุขภาพของตัวเอง	3	10	7	11	10	1.63	32.68
	<b>องค์ประกอบที่ 3 การทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว</b>						<b>2.54</b>	<b>50.73</b>
9	งานของฉันช่วยให้รับผิดชอบต่อครอบครัวได้ดีขึ้น	7	11	15	5	3	2.34	46.83
10	ตารางงานของฉันมีความเหมาะสม และช่วยให้ฉันสามารถบริหารจัดการกับภาระส่วนตัวได้เป็นอย่างดี	9	17	9	4	2	2.66	53.17
11	งานของฉันมีส่วนในการช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	8	8	19	2	4	2.34	46.83
12	งานของฉันสนับสนุนให้ฉันมีโอกาสพัฒนาตัวเอง และมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ฉันสนใจ	11	16	10	3	1	2.80	56.10
	<b>องค์ประกอบที่ 4 ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน</b>						<b>3.12</b>	<b>62.44</b>
13	ครอบครัวของฉันช่วยสนับสนุน และเป็นกำลังใจที่ดีให้ฉันในการทำงาน	20	16	3	1	1	3.29	65.85
14	ครอบครัวหรือเพื่อนฝูงช่วยให้ฉันคลายเครียดจากการทำงาน	16	19	2	1	3	3.07	61.46
15	กิจกรรมในชีวิตส่วนตัวของฉัน ช่วยเสริมสร้างทักษะให้ฉันทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น	12	23	4	1	1	3.07	61.46
16	การเรียนรู้จากการสร้างสัมพันธ์ในครอบครัวช่วยให้ฉันมีสัมพันธ์ที่ดีกับหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน	14	17	8	2	0	3.05	60.98