

The Efficiency and Impacts of Work From Home During COVID-19 Pandemic: Case Study on Institution of Preventive Medicine and Division of Occupational and Environmental Diseases

*Chuleekorn Tanathitikorn, M.D. Ph.D.**

*Nattarat Tanathitikorn, Ph.D.**

Abstract

The study aimed to 1) analyze an efficiency of working from home during COVID-19 pandemic. 2) To investigate the impacts of working from home during COVID-19 pandemic. 3) To compare an efficiency of working from home and work at office during COVID-19 pandemic and 4) To compare the impacts of working from home and work at office during COVID-19 pandemic. This is a survey study using a five - rating scale questionnaire to collect data. The sample size was 79 and was selected by simple random sampling. The data was analyzed by frequencies, percentage, mean, standard deviation and compared mean difference between two groups by t-test.

The research results were as follows: (1) an efficiency of working at home as same as working at the office. (2) There were no effects on health such as headache, muscle pain at shoulder area and no any changes on eyesight also the quality of sleep still the same. In case of mental effects, the results shown that emotion of happiness, relaxing and feeling fresh after sleep were better than working at the office. However, the feeling of dexterous and interesting of life were decreased. (3) There were significant statistical differences on the comparison of an efficiency of working from home and working at the office during COVID-19 pandemic, also, the comparison on the effects of mental health ($p<0.05$). In contrast, the comparison on the effects of health between two groups showed no any statistical difference.

Keywords: efficiency; work from home; health effects; Mental effects

*Institute of Preventive Medicine, Department of Disease Control

Received: September 10, 2021; Revised: October 7, 2021; Accepted:

December 20, 2021

ประสิทธิภาพและผลกระทบจากการทำงานที่บ้านภายใต้สถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019: กรณีศึกษาสถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา และกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ชุลีกร ธนนิติกร, พ.บ.*

ณัฐรัฐ ธนนิติกร, ศษ.ด.*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพจากการทำงานที่บ้านและผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจของเจ้าหน้าที่ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษาและกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งเปรียบเทียบประสิทธิภาพและผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจระหว่างการทำงานภายในที่ทำงานกับการทำงานที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ และแบบประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 79 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่า t-test

ผลการวิจัย พบว่า 1) ประสิทธิภาพจากการทำงานที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความเห็นว่ามีประสิทธิภาพเท่าเดิม ทั้งด้านการจัดสรรเวลา ด้านการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน ด้านการกำหนดตารางงาน ด้านการเข้าถึงโปรแกรม ด้านสภาพแวดล้อมการทำงานเว้นแต่ด้าน

ประหยัดเวลาในการเดินทางที่ความเห็นส่วนใหญ่เห็นว่ามีประสิทธิภาพดีขึ้น 2) ผลกระทบทางสุขภาพกายจากการทำงานที่บ้านภายใต้สถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีผลกระทบทั้งอาการปวดศีรษะ อาการปวดคอ ปวดไหล่ การเปลี่ยนแปลงของการมองเห็น เว้นแต่ด้านประสิทธิภาพการนอน ส่วนมากมีความเห็นว่า พอๆ กับอาการเดิม กรณีผลกระทบทางด้านจิตใจ ส่วนมากมีความเห็นว่าส่งผลดีขึ้นทั้งเรื่องอารมณ์เบิกบานและอารมณ์ดี มีความสงบและผ่อนคลาย มีความสดชื่นพักผ่อนเพียงพอ เว้นแต่อารมณ์กระฉับกระเฉง และชีวิตที่น่าสนใจ ส่วนมากเห็นว่าอาการแย่ลงกว่าเดิมมาก 3) การเปรียบเทียบประสิทธิภาพ จากการทำงานในที่ทำงานกับการทำงานที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$, 95% CI = -0.83 ถึง -74) 4) การเปรียบเทียบผลกระทบ จากการทำงานในที่ทำงานกับการทำงานที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกลุ่มตัวอย่างพบว่าด้านสุขภาพกายไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ส่วนด้านจิตใจพบว่ามีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$, 95% CI = -7.88 ถึง -1.59) โดยเมื่อทำงานที่บ้านจะมีผลกระทบด้านจิตใจในภาพรวมดีขึ้น

คำสำคัญ: ประสิทธิภาพ; ผลกระทบด้านร่างกาย; ผลกระทบด้านจิตใจ; การทำงานที่บ้าน

*สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค

ได้รับต้นฉบับ 10 กันยายน 2564; แก้ไขบทความ: 7 ตุลาคม 2564; รับลงตีพิมพ์: 20 ธันวาคม 2564

บทนำ

การบริหารจัดการเป็นสิ่งที่ท้าทายของผู้นำในการบริหารองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนใน ยุคปัจจุบันที่มีปัญหาจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ปัญหาใหญ่ที่ทุกองค์กรต้องคำนึงถึงคือการป้องกันและรักษาสุขภาพของเจ้าหน้าที่ทุกคนให้ปลอดภัยจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควบคู่กับการคิดวางแผนบริหารจัดการส่งเสริมหรือผลักดันให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานอย่างสูงสุด เพราะเจ้าหน้าที่ทุกคนทุกระดับถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อองค์กรจำเป็นต้องดูแลเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์พร้อมในการทำงาน แต่ด้วยปัญหาของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทุกองค์กรจึงจำเป็นต้องกำหนดนโยบายให้มีการทำงานที่บ้าน (work from home) ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ และทางเศรษฐกิจของเจ้าหน้าที่ไม่มากนัก อาจส่งผลถึงประสิทธิภาพของการทำงานว่าจะได้ประสิทธิภาพเหมือนการทำงานในที่ทำงานที่มีความพร้อมมากกว่าที่บ้าน ทั้งเรื่องการสื่อสารระหว่างเจ้าหน้าที่ หรือเรื่องอุปกรณ์สำนักงานต่างๆ ดังที่ Mai⁽¹⁾ กล่าวว่า การทำงานที่บ้านมีทั้งข้อดีและข้อเสีย บางคนชอบการทำงานที่บ้าน ขณะที่บางคนเกลียดการทำงานที่บ้าน นอกจากนี้แล้ว Vyas and Butakhieo⁽²⁾ ยังสรุปน่าสนใจว่า การทำงานที่บ้านมีคนชอบและยอมรับว่ามันคือเรื่องดี แต่

ยังไม่มีข้อพิสูจน์ว่าเป็นหนทางที่ดีที่สุดสำหรับการทำงานโดยเฉพาะในฮ่องกง ซึ่งปัจจุบันจึงมีการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการทำงานที่บ้านเพื่อติดตามผลการทำงานที่บ้านว่ามีผลกระทบ ต่อร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และคนรอบตัวอย่างไร⁽³⁾ ด้วยข้อค้นพบข้างต้นประกอบกับเหตุปัจจัยด้านการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ยังไม่มีแนวโน้มที่จะควบคุมและหยุดการระบาดได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิภาพและผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจการทำงานที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายว่าควรยกเลิกหรือคงไว้ซึ่งการทำงานที่บ้านสลับกับการทำงานในที่ทำงานและเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพของการทำงานและการบริหารจัดการด้านทรัพยากรมนุษย์ช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อองค์กร

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพจากการทำงานที่บ้านเปรียบเทียบกับการทำงานในที่ทำงาน ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
- 2) เพื่อศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจจากการทำงานที่บ้าน ภายใต้การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

3) เพื่อเปรียบเทียบผลกระทบด้านสุขภาพกายและจิตใจการทำงานที่บ้านกับการทำงานในที่ทำงานภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วิธีการวิจัย

1. การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ
2. การวิจัยนี้ใช้แนวทางนโยบายการทำงานภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และใช้หลักการการศึกษาวิเคราะห์ประสิทธิภาพ และผลกระทบของการทำงานด้านสุขภาพกายและจิตใจ
3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บุคลากรในสังกัดสถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษาและกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถามตามความสมัครใจ ได้กลุ่มตัวอย่าง 79 คน จากประชากร 103 คน
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม online แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list) ได้แก่ การทำงานที่บ้านหรือการทำงานในที่ทำงาน จำนวนวันทำงานที่บ้านต่อสัปดาห์ สิ่งอำนวยความสะดวกในการทำงานที่บ้าน

และข้อมูลส่วนบุคคล เพศ อายุ ตำแหน่งงาน ระดับการศึกษา สถานภาพ จำนวนบุตร ลักษณะที่พักอาศัย จำนวนผู้ที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว น้ำหนักตัว และส่วนสูง

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามประสิทธิภาพและผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจ จากการทำงานที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales) โดยมีหัวข้อคำถามสำหรับประเมินประสิทธิภาพการทำงานดังนี้ การจัดสรรเวลาพักระหว่างการทำงานด้วยตนเอง การติดต่อสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานเพื่อปรึกษาหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องงานจากที่บ้าน การกำหนดแผนงานและตารางการปฏิบัติงานด้วยตนเอง ตามงานที่ได้รับมอบหมาย การเข้าถึงโปรแกรมหรือเครื่องมือต่างๆ ที่จำเป็นจากที่บ้าน สิ่งรบกวนรอบตัวและสภาพแวดล้อมการทำงานบริเวณบ้านและการประหยัดเวลาในการเดินทางไปทำงาน ในส่วนข้อคำถามเพื่อประเมินผลกระทบทางกายและทางใจมีดังนี้ อาการปวดศีรษะ อาการปวดเมื่อยคอ ปวดไหล่ อาการทางระบบทางเดินอาหาร การเปลี่ยนแปลงสมรรถนะการมองเห็น คุณภาพการนอนหลับ ความรู้สึกเบื่อกับงานและอารมณ์ดี ความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย ความรู้สึกกระฉับกระเฉงและมีพลังหลังตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่นและได้พักเพียงพอ ประเมินชีวิตประจำวันว่าเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจหรือไม่

5. การสร้างและตรวจสอบ
คุณภาพของเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพการทำงานที่บ้าน และผลกระทบด้านสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามในแบบสอบถาม ในส่วนของการประเมินผลกระทบด้านสุขภาพกาย และจิตใจรับมาจากแบบสอบถามมาตรฐานในการประเมินคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทยแปลที่มีเป็นภาษาไทยโดยกรมสุขภาพจิต⁽⁴⁾ มีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient ที่ 0.8406 ค่าความเที่ยงตรง 0.6515

6. การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยใช้ความถี่ และ การหาค่าร้อยละ ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประสิทธิภาพและผลกระทบจากการทำงานที่บ้าน

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่า t-test ระหว่างกลุ่มที่ทำงานที่บ้านและกลุ่มที่ทำงานในที่ทำงาน

ผลการวิจัย

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 79 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยมีอายุน้อยที่สุดเท่ากับ 23 ปี อายุมากที่สุดเท่ากับ 59 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างคือระดับปริญญาตรี มีโรคประจำตัว 14 คน (ร้อยละ 17.7) เป็นความดันโลหิตสูง 1 คน โดยเป็นไขมันในเลือดสูง 3 คน กรดไทรอยด์ 1 คน ไทรอยด์เป็นพิษ 2 คน เบาหวาน 1 คน ปวดหลังและปวดกล้ามเนื้อ 2 คน ภูมิแพ้ 3 คน เส้นเลือดสมองตีบ 1 คน ด้านสถานภาพ โสด 57 คน (ร้อยละ 72.2) สมรส 22 คน (ร้อยละ 27.8) ในกลุ่มคนที่สมรสแล้วและมีบุตรมี 14 คน ไม่มีบุตร 8 คน ลักษณะที่พักอาศัย ส่วนใหญ่อาศัยในหอพักและคอนโดมิเนียม จำนวน 43 คน (ร้อยละ 44.3) รองลงมาอาศัยในบ้านเดี่ยว 35 คน (ร้อยละ 54.4) และ มีเพียง 1 คนอาศัยในตึกแถว (ร้อยละ 1.3) จากการสำรวจถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการทำงานที่บ้าน พบว่า ส่วนใหญ่มีอินเทอร์เน็ตที่บ้านจำนวน 65 คน (ร้อยละ 82.3) มีเครื่องปรับอากาศจำนวน 61 คน (ร้อยละ 77.2) มีพื้นที่ส่วนตัวในการทำงาน 70 คน (ร้อยละ 88.6) ไม่มีพื้นที่ส่วนตัวในการทำงาน 9 คน (ร้อยละ 11.4)

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=79)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	67	15.2
ชาย	12	84.8
2. อายุ		
21-30 ปี	37	46.8
31-40 ปี	24	30.4
41 ปีขึ้นไป	18	22.8
3. วุฒิการศึกษา		
มัธยมปลาย/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	2	2.5
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	2	2.5
ปริญญาตรี	60	75.9
ปริญญาโท	14	17.7
ปริญญาเอก	1	1.3
4. สถานภาพ		
โสด	57	72.2
สมรส	22	27.8
5. โรคประจำตัว		
ไม่มี	65	82.3
มี	14	17.7

ประสิทธิภาพจากการทำงานที่บ้าน ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า 1) ด้านการจัดสรรเวลา ร้อยละ 45.6 มีความเห็นว่าเท่าเดิม รองลงมาร้อยละ 26.6 มีความเห็นว่าดีขึ้น 2) ด้านการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 49.4 มีความเห็นว่าเท่าเดิม รองลงมาร้อยละ 25.3 มีความเห็นว่า

แย่ลง 3) ด้านการกำหนดตารางงาน ร้อยละ 54.4 มีความเห็นว่าเท่าเดิม รองลงมาร้อยละ 22.8 มีความเห็นว่าดีขึ้น 4) ด้านการเข้าถึงโปรแกรมร้อยละ 55.7 มีความเห็นว่าเท่าเดิม รองลงมา ร้อยละ 16.5 มีความเห็นว่าดีขึ้น 5) ด้านสภาพแวดล้อมการทำงาน ร้อยละ 48.1 มีความเห็นว่าเท่าเดิม รองลงมาร้อยละ 20.3 เห็นว่า

ดีขึ้น และ 6) ด้านประหยัดเวลาเดินทาง ร้อยละ 54.4 เห็นว่าดีขึ้นมาก รองลงมา ร้อยละ 27.8 เห็นว่าดีขึ้น

3. ผลกระทบจากการทำงานที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกลุ่มบุคลากรสถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา และกองโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อมแบ่งออกเป็น 2 กรณีดังนี้

กรณีที่ 1 ผลกระทบต่อสุขภาพกาย

1) การปวดศีรษะ พบว่า ร้อยละ 53.2 ไม่มีอาการ รองลงมาคือร้อยละ 29.1 อาการพอกๆกับอาการเดิม 2) การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คอ บ่าไหล่ หลัง พบว่า ร้อยละ 30.4 มีอาการพอกๆ กับอาการเดิมเท่ากับกลุ่มที่ไม่เคยมีอาการ รองลงมาคือร้อยละ 21.5 มีอาการแย่ง 3) การมองเห็นเปลี่ยนแปลง ร้อยละ 40.5 ไม่มีอาการ รองลงมา ร้อยละ 38.0 พอกๆ กับอาการเดิม และ 4) ประสิทธิภาพการนอนหลับ ร้อยละ 43.0 พอกๆกับอาการเดิม รองลงมาร้อยละ 25.3 ไม่มีอาการ

กรณีที่ 2 ผลกระทบต่อจิตใจ

1) ด้านรู้สึกเบื่อบานและอารมณ์ดีร้อยละ 30.4 อาการดีขึ้น รองลงมาร้อยละ 25.3 พอกๆกับอาการเดิม กับอาการแย่งกว่าเดิมมาก 2) ด้านความสงบและผ่อนคลาย ร้อยละ 31.6 อาการดีขึ้น รองลงมา ร้อยละ 25.3 พอกๆ กับอาการเดิม 3) ด้านกระฉับกระเฉงและมีพลังร้อยละ 27.8 อาการแย่งกว่าเดิมมาก รองลงมาร้อยละ 25.3 พอกๆ กับอาการเดิม 4) ด้านตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นและได้พักเพียงพอร้อยละ 34.2 อาการดีขึ้น รองลงมาร้อยละ 27.8 พอกๆกับอาการเดิม และ 5) ด้านชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจร้อยละ 25.3 อาการดีขึ้นเท่ากับพอกๆ กับอาการเดิมและอาการแย่งกว่าเดิมมาก รองลงมาร้อยละ 8.9 อาการแย่ง

ผลการศึกษาเปรียบเทียบด้านประสิทธิภาพในการทำงานที่บ้านกับการทำงานในที่ทำงาน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ค่า $p < 0.05$ โดยมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ 0.5 คะแนน ค่า 95% confidence Interval ของความแตกต่างเท่ากับ (0.17-0.83)

ตาราง 2 ประสิทธิภาพในการทำงานระหว่างการทำงานที่บ้านเปรียบเทียบกับการทำงานในที่ทำงาน

สถานที่ทำงาน	n	$\bar{X}$	SD	df	t	p-value
สถาบัน/กอง	21	2.95	0.60	77	-3.04	0.03
บ้าน	58	3.45	0.66			

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษาเปรียบเทียบผลกระทบด้านสุขภาพกายจากการทำงานที่บ้านเปรียบเทียบกับการทำงานในที่ทำงานภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลกระทบการทำงานที่บ้านและการทำงานในที่ทำงาน ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สถานที่ทำงาน	n	$\bar{X}$	SD	df	t	p-value
สถาบัน/กอง	21	7.66	3.94	77	.197	.84
บ้าน	58	7.41	5.36			

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษาเปรียบเทียบด้านผลกระทบทางจิตใจของบุคลากรที่ทำงานที่บ้านและทำงานในที่ทำงาน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ $p < 0.05$ โดยมีค่าความแตกต่างเฉลี่ยที่ 4.7 คะแนน ค่า 95 % confidence Interval เท่ากับ 1.59-7.88

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลกระทบด้านจิตใจจากการทำงานที่บ้านและทำงานในที่ทำงานภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สถานที่ทำงาน	n	$\bar{X}$	SD	df	t	p-value
สถาบัน/กอง	21	10.71	6.72	77	-3.00	.004
บ้าน	58	15.44	6.00			

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถนำเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. ด้านประสิทธิภาพ พบว่าการทำงานที่บ้าน ทำให้สามารถจัดสรรเวลาและประหยัดเวลาในการเดินทาง สามารถกำหนดตารางงานได้ตามเป้าหมาย รวมทั้งการทำงานที่บ้านสามารถจัดสรรเวลาพักผ่อนได้ สอดคล้องกับ Vyas และ Butakhieo⁽²⁾ ที่เห็นว่าบุคลากรที่ทำงานที่บ้านจะชอบและอยากหาเวลาเพิ่มในการทำงานที่บ้าน เพราะสามารถจัดสรรเวลาเพื่อการพักผ่อนได้ และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เสาวรัจ และเมธาวี⁽³⁾ ที่สรุปว่า การทำงานที่บ้านมีผลดีทั้งต่อองค์กรและบุคลากร ทั้งด้านค่าใช้จ่ายโดยตรงที่ลดลง เวลาที่ประหยัดที่ได้จากการเดินทางลดลง และผลิตผลในการทำงานที่เพิ่มขึ้น โดยประโยชน์ส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดตกอยู่กับบุคลากร ในรูปของเวลาในการเดินทางที่ประหยัดได้ ทำให้พนักงานมีเวลาในการทำกิจกรรมตามที่ต้องการ นอกจากกรณีของการประหยัดเวลา สามารถจัดสรรเวลาได้แล้ว ประสิทธิภาพการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานก็ยังสามารถทำได้ดังเดิม เนื่องจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสาร และเทคโนโลยีเพื่อการทำงานสามารถทำให้การเข้าถึงโปรแกรมการทำงานขององค์กรได้ และยังสามารถสร้างสรรค์สภาพแวดล้อม

การทำงานที่สามารถทำให้เกิดประสิทธิภาพการทำงานได้

2. ด้านผลกระทบต่อสุขภาพกาย ผลการวิจัยพบว่า การปวดศีรษะ การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คอ บ่าไหล่ การเปลี่ยนแปลงของการมองเห็น ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ และประสิทธิภาพการนอนหลับพบว่า แสดงว่าไม่เปลี่ยนแปลงจากเดิม การทำงานที่บ้านไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพจนเป็นเหตุให้เป็นปัจจัยกระทบต่อการทำงาน อีกทั้งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจพบว่าที่ส่วนใหญ่รู้สึกอาการดีขึ้น รู้สึกเบิกบานและอารมณ์ดี มีความสงบและผ่อนคลาย มีความรู้สึกดีขึ้นตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นได้พักเพียงพอ สอดคล้องกับ มนัสนันท์และพิชิต⁽⁵⁾ มีความมั่นใจในการตัดสินใจและการกระทำของตนเองมากกว่าเดิม มีผลงานมากขึ้นกว่าเดิม มีคุณภาพมากขึ้นกว่าเดิม สอดคล้องกับ Vyas และ Butakhieo⁽²⁾ ที่ผลงานวิจัยสรุปว่าการทำงานที่บ้านส่งผลต่อดีต่อสุขภาพ คือ ร้อยละ 80 ของคนทำงานมีความรู้สึกผ่อนคลายเมื่อทำงานที่บ้าน การวิจัยของ Purwanto และคณะ⁽⁶⁾ ศึกษาถึงข้อดีของการทำงานที่บ้านในกลุ่มครู พบว่าการทำงานที่บ้านทำให้รู้สึกมีความสงบและผ่อนคลาย ไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายในการเดินทางและไม่ต้องมีความเครียดกับการติดขัดของการเดินทางมาโรงเรียน นอกจากนั้นการทำงานที่บ้านจะไม่มีเสียงรบกวนจากเพื่อนร่วมงาน โทรศัพท์หรือความกังวล

กับเครื่องปรับอากาศที่ทำงานเย็นหรือไม่ เย็นทำให้การทำงานที่บ้าน รู้สึกสบายและผ่อนคลายสามารถทำงานได้ดีกว่า มีอิสระในการทำงานมากขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขมากกว่าเดิม ความขัดแย้งลดลง ในทางตรงกันข้ามงานวิจัยนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยของ มั่นสนันท์ และ พิษิต⁽⁵⁾ ในส่วนของความน่าสนใจในชีวิตที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างนั้นรู้สึกแย่มาก อาจเป็นเพราะการทำงานที่บ้านในช่วงที่มีการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ก่อให้เกิดความ เครียดหลายด้าน กอปรกับไม่สามารถเดินทางได้อย่างปกติจึงส่งผลต่อความน่าสนใจในชีวิตลดลง นอกจากนั้น ผลการวิจัยของการศึกษานี้ พบสอดคล้องกับ Purwanto และคณะ⁽⁶⁾ ที่กล่าวว่าการทำงานที่บ้านไม่ส่งผลต่อการสร้างแรงจูงใจต่อพนักงานซึ่งอาจมีหลายสาเหตุ เช่นบรรยากาศการทำงานที่บ้านไม่เหมือนการทำงานที่สำนักงานและพนักงานที่ทำงานที่บ้านต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เพิ่มสูงขึ้น

3. การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการทำงานที่บ้านกับการทำงานในที่ทำงานภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มเจ้าหน้าที่ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษาและกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับบทความงานวิจัยของ กานต์ บุญศิริ⁽⁷⁾ ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการทำงานที่บ้านว่าสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

ได้อีกทั้งจากงานศึกษาของ Nicholas และ John⁽⁸⁾ ได้ทำการเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรที่บริษัทเว็บไซต์ท่องเที่ยวของจีน โดยได้แยกบุคลากรออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทำงานที่บ้าน และกลุ่มทำงานในที่ทำงาน พบว่าบุคลากรที่ทำงานจากที่บ้านมีความสำเร็จมากกว่าอีกกลุ่มถึงร้อยละ 13.5 และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

4. เมื่อเปรียบเทียบผลกระทบทางกายระหว่างการทำงานที่บ้านกับการทำงานในที่ทำงานภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มตัวอย่าง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ ไม่ว่าจะทำงานที่บ้านหรือทำงานในที่ทำงานไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายที่มากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผลการศึกษาเปรียบเทียบผลกระทบทางด้านจิตใจระหว่างการทำงานที่บ้านกับการทำงานในที่ทำงานของงานวิจัยนี้พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติของทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มคนที่ทำงานที่บ้านมีสุขภาพจิตที่แจ่มใส เบิกบาน และพบว่ามีคุณภาพของการนอนที่ดีและเต็มอิ่ม จะเห็นได้ว่าผลของงานวิจัยครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yijing และคณะ⁽⁹⁾ ที่ทำการศึกษาเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและจิตใจ ในระดับปัจเจกบุคคลของการทำงานที่บ้านในประเทศฮ่องกงภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งมี

สถานการณ์ของการระบาดถึง 4 ระลอก ส่งผลต่อการเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน เกือบร้อยละ 100 มาเป็นการทำงานที่บ้าน แทนการทำงานในที่ทำงาน จากการศึกษา ในฮ่องกงพบว่าผลกระทบ ต่อสุขภาพ กายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงน้อยมากจะ พบผลกระทบต่อสุขภาพกายในกลุ่มคนที่ ขาดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ได้มีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถและมีพฤติกรรม การรับประทานอาหาร ที่มีโภชนาการ ไม่เหมาะสม ในทางกลับกันงานวิจัยนี้กลับ พบว่า ผลกระทบทางด้านจิตใจนั้นมีมากขึ้น ก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น โดยเฉพาะ ในเพศหญิงที่มีบุตรเนื่องจากจะไม่สามารถ ควบคุมบุตร ไม่ให้รบกวนเวลาทำงานได้ จากบริบทที่มีความแตกต่างกันของกลุ่ม ตัวอย่างระหว่างงานวิจัยของผู้วิจัย กับงาน วิจัยของ Yijing และคณะ ที่กลุ่มตัวอย่าง ส่วนมากยังไม่ได้สมรสและไม่มีบุตรจึงอาจ มีผลการวิจัยที่ต่างกันได้ อีกหนึ่งงานวิจัย ที่สนับสนุนว่าการทำงานที่บ้านนั้น ทำให้ การเคลื่อนไหว อิริยาบถต่างๆ ลดลงคือ งานวิจัยของ Jodi และคณะ⁽¹⁰⁾ และ สนับสนุนให้มีการพักเคลื่อนไหวร่างกายใน ช่วงเวลาการทำงานที่บ้านด้วย นอกจากนี้ ในประเทศญี่ปุ่นซึ่งเป็นประเทศในทวีป เอเชียและมีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด 2019 อย่างหนักและหลายระลอก เช่นเดียวกับประเทศไทย ก็กำหนดให้มี นโยบายของการทำงานที่บ้าน Noritoshi Fukushima⁽¹¹⁾ และคณะจึงได้ทำวิจัยเพื่อ

เปรียบเทียบผลต่อสุขภาพทั้งทางกายและ จิตใจ เปรียบเทียบระหว่าง 2 กลุ่มคือ กลุ่มคนที่ทำงานที่บ้านและไม่ได้ทำงาน ที่บ้าน พบว่าระยะเวลาของการนอนหลับ มีมากขึ้นในกลุ่มที่ทำงานที่บ้านและมีความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติแม้ว่าจะ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงก็ตาม

ข้อดีของงานวิจัยในครั้งนี้เป็น งานวิจัยที่มีกลุ่มตัวอย่างเฉพาะจาก 2 หน่วยงานหลัก ที่ประกอบไปด้วย กลุ่มงานบริหารและกลุ่มงานวิชาการ มีลักษณะการทำงานที่เหมือนกัน ผลการ วิจัยครั้งนี้จึงสามารถสะท้อนถึงประสิทธิภาพ ของการทำงานที่บ้าน ผลกระทบทั้ง ทางกายและทางจิตใจของบุคลากรได้ ส่งผลให้สามารถนำผลของการวิจัยมาใช้ ประโยชน์และสนับสนุนการดำเนินนโยบาย ให้บุคลากรทำงานที่บ้านต่อไปได้ เพื่อ เป็นการป้องกันและควบคุมโรค ไม่ให้เกิด การระบาดเป็นวงกว้างภายในองค์กร แม้ว่า จะมีข้อดีตามที่ได้กล่าวไป งานวิจัยนี้ยังคง มีข้อจำกัดบางประการได้แก่ การประเมิน ผลกระทบทางด้านร่างกายนั้นจาก แบบสอบถามเป็นการใช้การประเมินอาการ ด้วยตนเอง ไม่มีการตรวจร่างกายหรือ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ⁽¹²⁾ ไม่มีการ ตรวจสายตาด้วยเครื่องวัดสมรรถภาพการ มองเห็น ไม่มีการเจาะเลือดเพื่อตรวจ ระดับน้ำตาล หรือระดับไขมันในเลือด อาจจะไม่สามารถบอกถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยยังไม่แสดงอาการได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปต่อยอดเพื่อใช้ในสนับสนุนนโยบายในการทำงานที่บ้านโดยเฉพาะ การมุ่งเน้นให้เกิดประสิทธิภาพการทำงานและลดความกังวลในเรื่องของผลกระทบด้านสุขภาพทั้งกายและจิตใจของบุคลากรในองค์กรนั้นๆ ได้

2. สามารถนำผลวิจัยไปใช้ในวางแผนการบริหารงานบุคลากรในการดูแลสุขภาพ สวัสดิการขวัญและกำลังใจให้กับบุคลากรในการทำงานช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเพื่อหารูปแบบการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานที่บ้านภายใต้การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงขึ้นในการบริหารจัดการ

2. ควรมีการวิจัยที่สามารถบอกถึงผลกระทบด้านสุขภาพกายที่ชัดเจนมากขึ้น เช่นมีการตรวจร่างกาย มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างแนวทาง ส่งเสริม ป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นได้จากการทำงานที่บ้าน

3. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิภาพและผลกระทบการทำงานที่บ้านภายใต้การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มบุคลากรที่มีขนาดกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น ที่สามารถนำผลวิจัยมาใช้ต่อยอดให้พัฒนาแนวทางในการทำงานที่บ้านอย่างชัดเจน และเป็นรูปธรรมมากขึ้น ลดอุปสรรคในด้านกฎระเบียบที่ส่งผลให้บุคลากร มีความเบื่อหน่ายและรู้สึกไม่คล่องตัว ในการทำงานที่บ้าน

เอกสารอ้างอิง

1. Mai D. Work from home pros and cons – the surprising truth behind remote work. (Internet). 2020 [cited 2021 Apr 29]. Available from: <https://www.digitalnomadsoul.com/work-from-home-pros-and-cons/>
2. Vyas L, Butakhieo N. The Impact of working from home during COVID-19 on work and life domains: an exploratory study on Hong Kong. Policy Des Prac 2020;4:59-76.
3. เสาวรจ รัตนคำฟู, เมธวี รัชตวิจิน. ผลกระทบของการทำงานที่บ้าน (Work From Home) ในช่วงโควิด – 19 : กรณีศึกษาของทีดีอาร์ไอ [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 24 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.tdri.or.th>
4. กรมสุขภาพจิต. เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชดย่อ ฉบับภาษาไทย ภายใต้โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ [อินเทอร์เน็ต]. 2545 [เข้าถึงเมื่อ 20 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/test/download/view.asp?id=17>
5. มนัสนันท์ ศรีนาคร, พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ. การทำงานทางไกลและที่บ้าน. วารสารการจัดการสิ่งแวดล้อม 2553;6:109-18.
6. Purwanto A, Asbari M, Suryani P, Cahyono Y, Fahlevi M, Mufid A. Impact of work from home (WFH) on Indonesian teachers performance during the COVID-19 pandemic: an exploratory study. Int J Sci Res Methodol 2020;29:6235-44.
7. กานต์ บุญศิริ. การทำงานที่บ้าน [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 24 เม.ย. 2564] เข้าถึงได้จาก: <https://www.stou.ac.th/SchoolsWeb/commarts/Uploaded-File/413311>.
8. Bloom N, Roberts J. A working from home experiment shows high performers like it better. Harva Bus Rev [Internet]. 2015 [cited 2021 Apr 29]. Available from: <https://hbr.org/2015/01/a-working-from-home-experiment-shows-high-performers-like-it-better>.
9. Xiao Y, Becerik-Gerber B, Lucas G, Roll SC. Impacts of working from home during COVID-19 pandemic on physical and mental well-being of office workstation users. J Occup Med 2021;63:181-90.

10. Oakman J, Kinsman N, Stuckey R, Graham M, Weale V. A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health? BMC Public Health 2020;20:1825.
11. Fukushima N, Machida M, Kikuchi H, Amagasa S, Hayashi T, Odagiri Y, et al. Associations of working from home with occupational physical activity and sedentary behavior under the COVID-19 pandemic. J Occup Health 2021;63:e12212.
12. Hallman DM, Januario LB, Mathiassen SE, Heiden M, Svensson S, Bergström G. Working from home during the COVID-19 outbreak in Sweden: effects on 24-h time-use in office workers. BMC Public Health 2021;17:528.