



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว โทร ๐๓๖ ๗๑๔๐๘๑

ที่ สป ๗๔๐๐๑/ ๒๐๑

วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการการสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)

เรียน นายกององค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว

ด้วย สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว ได้ดำเนินการจัดทำโครงการการสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ซึ่งเป็นโครงการที่สร้างความสุขในที่ทำงาน เพื่อส่งเสริมและบริหารจัดการองค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว ให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ตามหลักเกณฑ์ที่สำนักงานสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สสส.) กำหนด ๘ ประการ และตามหลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี

จึงขอรายงานผลการดำเนินโครงการ การสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) โดยมีรายละเอียดแนบท้าย และขออนุญาตเผยแพร่โครงการดังกล่าว บนเว็บไซต์ขององค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว และช่องทางการประชาสัมพันธ์อื่นๆ เป็นต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวอรัทัย นาสารี)

นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด

เห็นชอบในแผนปฏิบัติงานสุขภาวะองค์กร

(นางเกชา จิตรธรรม)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

(นายกมลพันธ์ คงสมพงษ์)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว

ความเห็นของนายกององค์การบริหารส่วนตำบล

(  ) อนุมัติ ( ) ไม่อนุมัติ .....

(นายสนม โสป่าสัก)

นายกององค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว

# รายงาน สรุปผลองค์กรสุขภาวะ

(Happy Workplace)

การสร้างสุขในการทำงาน

ของ

องค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว  
อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี

## สารบัญ

	หน้า
๑. หลักการและเหตุผล	๑
๒. วัตถุประสงค์	๒
๓. กลุ่มเป้าหมาย	๒
๔. ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย	๓
๕. กระบวนการจัดทำแผน	๓
๖. ผลการดำเนินการ	๓
๗. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินการ	๑๒
๘. ข้อเสนอแนะ	๑๒
๙. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการดำเนินโครงการ	๑๓

ภาคผนวก

## รายงานสรุปผลองค์กรสุขภาวะ

### (Happy Workplace)

#### การสร้างสุขในการทำงาน

#### ๑. หลักการและเหตุผล

องค์กรแห่งความสุข เป็นแนวคิดหลักที่มุ่งดำเนินงานกับกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ “คนทำงานในองค์กร” ที่ถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลังหลักของทั้งครอบครัว องค์กร ชุมชน และสังคม มีการส่งเสริมและพัฒนา นโยบาย การสร้างองค์ความรู้และการขับเคลื่อนเครือข่ายในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตขณะทำงาน ด้วยเป็นความสำคัญว่า เมื่อคนทำงานในองค์กรมีความสุข ย่อมส่งผลดีต่อผลประกอบการหรือผลผลิตขององค์กร ความผูกพันในครอบครัว ชุมชน ส่งผลต่อสังคมที่มีความสุขที่ยั่งยืน การสร้างสุขในการทำงาน ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดการรังสรรค์ทางความคิด งานที่ได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียดจากการทำงาน และสภาพแวดล้อม ลดความขัดแย้งในองค์กรความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาในแนวโน้มที่ดีขึ้น

องค์การอนามัยโลก (Burton, ๒๐๑๐) ได้กำหนดแนวทางของการสร้างเสริมสุขภาวะในที่ทำงานขึ้นเพื่อผลักดันให้เกิดประสิทธิภาพและความสามารถในการผลิตและการแข่งขันขององค์กรนั้น องค์กรจะต้องพิจารณาแนวทาง ๓ ด้าน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๑. คนทำงานมีความสุข (Happy People) หมายถึง จัดสมดุลชีวิตได้ตระหนักว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสำคัญขององค์กร มีความเป็นมืออาชีพ มีความเป็นอยู่ที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีศีลธรรมอันดีงาม และเอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม

๒. ที่ทำงานน่าอยู่ (Happy Home) คือ รู้สึกว่าทำงานเป็นหลังที่ ๒ มีความรัก ความสามัคคีในองค์กร โดยลักษณะของที่ทำงานน่าอยู่ประกอบด้วย ๓ ส่วน ได้แก่

๒.๑ เป็นองค์กรที่มีการทำงานเป็นทีม (Teamwork) หมายถึง การร่วมกันทำงานของสมาชิกอย่างมีชีวิตชีวา ทำด้วยใจ และเห็นคุณค่าของสมาชิก งานที่ทำและมีเป้าหมายของงาน

๒.๒ เป็นองค์กรที่มีความสุขในการทำงานร่วมกับ

๒.๓ เป็นองค์กรที่มีความคิดสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกันและมีการพัฒนาาร่วมกัน (Creativity) หมายถึง การสร้างองค์กรแห่งความสุขที่เป็นแบบเฉพาะ และเหมาะสมกับบริบทขององค์กร

๓. ชุมชนสมานฉันท์ (Happy Teamwork) ต้องมีความสามัคคี มีการทำงานเป็นทีม มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และเอื้ออาทรกับสังคมรอบข้าง ชุมชนสมานฉันท์

สำหรับประเทศไทย นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ (๒๕๕๓) ผู้จัดการแผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ กล่าวถึง องค์กรที่มีความสุขว่าจะต้องประกอบด้วยหัวใจสำคัญหลายอย่าง คือ การทำงานเป็นทีม (Teamwork) การมีความสุข (Happy) มีความคิดสร้างสรรค์ที่นำไปสู่ความก้าวหน้า (creativity) โดยได้เสนอแนวคิดและหลักการสร้างองค์กรแห่งความสุข แบบความสุข ๘ ประการ คือ

๑. Happy body มีสุขภาพดี สุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจมาจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข

๒. Happy heart มีน้ำใจงามสิ่งที่จำเป็นที่สุดในการที่มนุษย์จะอยู่กับคนอื่นได้ต้องมีน้ำใจ คิดถึงคนอื่น เอื้ออาทรต่อกัน เพราะคนเราอยู่ตัวคนเดียวในโลกนี้ไม่ได้ ต้องรู้จักแบ่งปันอย่างเหมาะสม

๓. Happy Relax การผ่อนคลาย ต้องรู้จักผ่อนคลายสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกกดดันมากเกินไป หากทำงานเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายในการทำงาน หรือแม้แต่ชีวิตส่วนตัวก็ด้วย ต้องรู้จักผ่อนคลายให้เหมาะสม

๔. Happy brain การหาความรู้ มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเอง ตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ เพื่อนำไปสู่การเป็นมืออาชีพและเกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน หรือพูดง่ายๆคือ เรียนเพื่อรู้ และสอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้

๕. Happy soul การมีคุณธรรมอันเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม คือการมี หิริโอตตัมปะ ในการทำงานเป็นทีม หิริโอตตัมปะ คือ ความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเองโดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดี คนดีมีคุณธรรมนำมาซึ่งความสุข

๖. Happy money รู้จักใช้เงินให้เป็น สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตัวเองได้ มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้เป็นที่ให้พอดี มีชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเอง เพราะวันนั้นคนปฏิเสธการเป็นหนี้ไม่ได้ แต่สามารถจัดการค่าใช้จ่ายให้เหมาะสมกับตนเองได้

๗. Happy family ครอบครัวที่ดี การให้ความสำคัญกับครอบครัวทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่นมั่นคง เกิดกำลังใจที่ดีในการทำงาน เหมือนเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้

๘. Happy society สังคมดี สังคมมีสองมิติ คือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน มนุษย์ทุกคนต้องมีความรักความสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย เพื่อให้เกิดสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดีตามมา

## ๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นกรอบและแนวทางในการดำเนินงานเพื่อสร้างองค์กรแห่งความสุข
๒. เพื่อกำหนดรูปแบบกิจกรรมของโครงการองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)
๓. เพื่อสร้างกระบวนการการมีส่วนร่วมของบุคลากร
๔. เพื่อให้มีการติดตามผลและนำไปปรับปรุง

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว จำนวน ๔๘ คน

#### ๔. ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย

##### ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ

๑. ร้อยละความสำเร็จของการดำเนินงานตามแผน (ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐)
๒. ร้อยละของบุคลากรที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามแผน (ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐)

#### ๕. กระบวนการจัดทำแผน ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน

๑. การวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขบุคลากร (Happinometer) ในแต่ละประเด็น

๒. การค้นหา Pain Point (ประเด็น) ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความสุข ที่ส่งผลให้บุคลากรไม่มีความสุข โดยการระดมสมองจากบุคลากรในหน่วยงานเพื่อพิจารณา Lifecycle ของบุคลากรในช่วงเวลาต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน หรือตั้งแต่เริ่มงานจนถึงเกษียณอายุราชการ ซึ่งประเด็นที่ต้องพิจารณาประกอบด้วย

๒.๑ ความคิด/ความรู้สึก (ความกังวลหรือแรงจูงใจ) ณ ช่วงเวลานั้นๆ บุคลากรมีความคิด/รู้สึกอย่างไร กังวลเรื่องใด หรือมีแรงจูงใจอะไรบ้าง เช่น ในช่วงเช้า ระหว่างมาทำงาน บุคลากรอาจคิดว่า จะไปถึงที่ทำงานทันหรือไม่ จะหาที่จอดรถได้หรือเปล่า หรือเมื่อเช้านี้จะทานอะไรดี

๒.๒ เห็นอะไร (สภาพแวดล้อม/เพื่อนร่วมงาน/หัวหน้างาน) ณ ช่วงเวลานั้น ๆ บุคลากรได้พบเจอกับอะไรบ้าง ที่อาจส่งผลต่อความสุขของบุคลากร เช่น ในช่วงเช้านี้จะทานอะไรดี

๒.๓ ได้ยินอะไร (สิ่งที่เพื่อนร่วมงานพูด/สิ่งที่หัวหน้าพูด) ณ ช่วงเวลานั้นๆ เช่น ระหว่างทำงาน อาจได้ยินเพื่อนร่วมงานบ่นเรื่องงานปัญหาส่วนตัว หรือหัวหน้าสั่งงาน

๒.๔ พูด/ทำอะไร (พฤติกรรมที่แสดงออกต่อสาธารณะ) ณ ช่วงเวลานั้น ๆ เช่น ระหว่างการทำงานมีอาการหงุดหงิด อารมณ์ดี อารมณ์หิว หรืออารมณ์เหวี่ยงวิน

๒.๕ แรงจูงใจ (Motivation) และแรงปรารถนา (Insight) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจของบุคลากร หรือแรงปรารถนาสำคัญของบุคลากร คืออะไร เช่น การมอบหมายงานที่ไม่ตรงกับความถนัด

๓. จัดกลุ่ม Pain Points (ประเด็น/ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความสุข) ที่ส่งผลให้บุคลากรไม่มีความสุข ว่าปัญหาดังกล่าว อยู่ในประเด็นความสุขในมิติใด ทั้งนี้ Pain Points อาจส่งผลต่อความสุขในหลายมิติได้

๔. คัดเลือก Pain Points (ประเด็น/ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความสุข) ที่สำคัญมาวางแผนสร้างสุข เนื่องจากจุดที่เป็นปัญหาบางจุด เป็นปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถแก้ไขหรือควบคุมได้

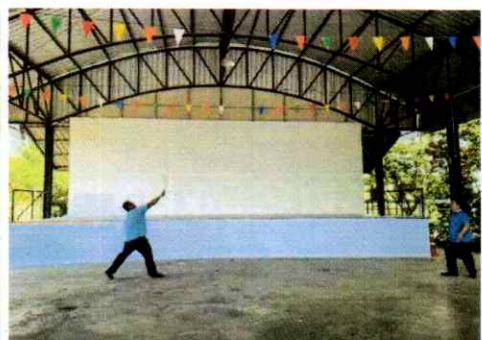
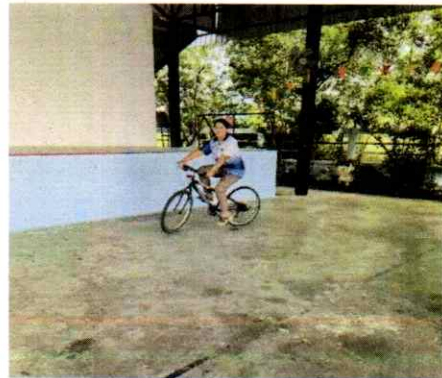
๕. ออกแบบและทดสอบกิจกรรมสร้างสุขเพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย โดยการระดมสมองจากคนในองค์กร เพื่อให้แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ได้รับการยอมรับและได้รับความร่วมมือจากบุคลากรในหน่วยงาน

#### ๖. ผลการดำเนินงาน

กิจกรรมที่องค์การบริหารส่วนตำบล กำหนดขึ้น เพื่อเสริมสร้างให้ข้าราชการขององค์การบริหารส่วนตำบล มีความสุขในประเด็นความสุข ๓ อันดับสุดท้าย ดังกล่าวข้างต้น จำนวน ๔ กิจกรรม ได้แก่

# กิจกรรมการสร้างสุข Happy Body

## กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมออกกำลังกาย



## กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายใน



กิจกรรมการสร้างสุข Happy Heart

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมปลูกผักสวนครัว





กิจกรรมการสร้างสุข Happy Society

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรม ๕ ส



กิจกรรมการสร้างสุข Happy Relax

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่



# กิจกรรมการสร้างสุข Happy Brain

## กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมจัดฝึกอบรมสัมมนาศึกษาดูงาน



# กิจกรรมการสร้างสุข Happy Soul

## กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมถือศีล



## กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมตักบาตร



กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมทำความสะอาดวัด



กิจกรรมการสร้างสุข Happy Money

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมนำอาหารจากบ้านมารับประทานอาหารร่วมกัน



## กิจกรรมการสร้างสุข Happy Family

### กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมครอบครัวอบอุ่น



#### ๗. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินการ

๑. การดำเนินการบางอย่างไม่เป็นไปตามแนวทางการดำเนินการ เนื่องจากวัสดุอุปกรณ์ไม่เอื้ออำนวยต่อกิจกรรมบางอย่าง จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนแนวทางการดำเนินงานให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น เช่น กิจกรรมการเปิดเพลง มีแนวคิดให้เปิดเพลงพร้อมกันทั้งหน่วยงาน แต่เนื่องจากไม่มีเสียงตามสายที่กระจายเสียงเฉพาะภายในหน่วยงาน จึงต้องเปลี่ยนให้แต่ละกองเปิดเพลงตามช่วงเวลาที่เหมาะสมของแต่ละกองแทน นอกจากนี้การเปิดเพลงด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ส่งผลให้เสียงดังไม่ชัดเจนทั่วห้อง

๒. บางกิจกรรมต้องใช้งบประมาณในการดำเนินการ

๓. บางกองมีภาระงานมาก ซึ่งเป็นงานที่ต้องออกไปวิเคราะห์นอกสถานที่ จึงทำให้การดำเนินกิจกรรมไม่เป็นไปตามที่แนวทางการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ต่อเนื่อง และส่งผลให้บางกิจกรรมย่อย ๆ ไม่สามารถดำเนินการได้ เช่น การออกกำลังกายร่วมกันในภาพรวมขององค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว เนื่องจากบางกอง ย้ายไปปฏิบัติงาน ณ อาคาร อบต.หลังเก่า

๔. บุคลากรบางคนไม่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมต่างๆ

#### ๘. ข้อเสนอแนะ

การสำรวจความพึงพอใจในครั้งนี้ ดำเนินการสำรวจกับข้าราชการและพนักงานจ้าง ในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว จำนวน ๔๘ ราย ได้รับแบบสำรวจกลับคืนมาจำนวน ๔๘ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ของจำนวนข้าราชการและพนักงานจ้างในองค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว

ผลการสำรวจความพึงพอใจ พบว่า ข้าราชการและพนักงานจ้าง จำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๕๐ มีความพึงพอใจต่อโครงการสร้างความสุขในที่ทำงานอยู่ในระดับมากขึ้นไป

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ข้าราชการขององค์การบริหารส่วนตำบลชำผักแพว มีความพึงพอใจต่อโครงการฯ สูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ในตัวชี้วัดที่ ๓

### การจัดกิจกรรมส่งเสริม Happy Relax

◆ ควรเพิ่มกิจกรรมอื่นๆ เช่น จัดให้มีการนวดผ่อนคลาย การนำบุคลากรในหน่วยงานไปเข้าวัดฟังธรรม การนิมนต์พระมาเทศน์ กีฬาสี การจัดห้องระบายความเครียด ให้ร้องเพลง หรือให้ตะโกนระบายความเครียด เป็นต้น

◆ การจัดกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อธรรมชาติและออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ดี แต่สถานที่ของหน่วยงานไม่อำนวยทำให้การดำเนินกิจกรรมไม่ต่อเนื่อง และไม่เป็นอย่างเดียวกัน

◆ การเพิ่มระยะเวลาของกิจกรรม และจำนวนครั้งในการทำกิจกรรมให้มากขึ้น

◆ การจัดกิจกรรมเปิดเพลง ควรมีการกำหนดเวลาที่ชัดเจน

### การจัดกิจกรรมส่งเสริม Happy Society

◆ น่าจะให้แต่ละกองเป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรมเพื่อสังคมสลับหมุนเวียนกันไป

◆ ควรจัดกิจกรรมมอบของ หรือมอบทุนการศึกษาให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนห่างไกล

### การจัดกิจกรรมส่งเสริม Happy Money

◆ ควรมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหารเงิน การออมในรูปแบบต่างๆ

◆ ควรจัดหากิจกรรมที่เป็นการสร้างรายได้เพิ่มขึ้น

◆ จัดทำโครงการขยะแลกของต่าง ๆ

### ข้อเสนอแนะอื่นๆ

◆ ควรมีการดำเนินการในกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

◆ ควรหากิจกรรมที่เจ้าหน้าที่ต่างกองสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้เพื่อความสัมพันธ์อันดี

◆ การกำหนดกิจกรรมใดๆ ควรคำนึงถึงทรัพยากรของหน่วยงานว่ามีเพียงพอเหมาะสมหรือไม่

◆ ควรมีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

### ๙. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการดำเนินโครงการฯ

๑. ลดความตึงเครียดในการปฏิบัติงาน

๒. ทำให้มีโอกาสนำเข้ามาร่วมกิจกรรม ได้พูดคุย ผ่อนคลายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

๓. เกิดความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงานมากยิ่งขึ้น

\*\*\*\*\*

