

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสุขคือสิ่งที่ปรารถนาของคนทุกคน แต่ด้วยปัจจุบันสภาพการดำเนินชีวิตที่แข่งขันตลอดเวลา สังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้คนทุกวันนี้ขาดหลักยึดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง คนส่วนใหญ่เชื่อว่าการมีความสุขคือการมีเงินทองมาก ๆ เพื่อจะได้สิ่งต่าง ๆ ที่ปรารถนา ทำให้คนส่วนใหญ่ทำงานหนักมากขึ้น จนขาดการดูแลสุขภาพตนเอง ขาดการเอื้ออาทรต่อคนและสังคมรอบข้าง ขาดการใช้ชีวิตที่พอเพียง ขาดการนำหลักศาสนาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ขาดการแสวงหาความรู้ความก้าวหน้าแก่ตนเอง

สุขภาวะในที่ทำงาน หรือ Happy Workplace เป็นแนวความคิดเพื่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของคนทำงาน โดยนายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธรรารัตน์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคเกี่ยวกับคนทำงาน และผู้จัดการแผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นผู้เสนอแนวความคิดไว้เมื่อ พ.ศ. 2548 มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์ นายแพทย์ชาญวิทย์ ได้พิจารณาถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำในการดำเนินและสภาพการทำงาน ดังนั้นการดูแลสุขภาพจึงต้องดูแลถึงคุณภาพชีวิตด้วย การทำหน้าที่แพทย์ในการรักษาเยียวยาที่เป็นปลายเหตุจึงเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้กระตุ้นให้คนรักษาตนเองเพื่อการป้องกัน เริ่มตั้งแต่การกินอยู่รวมไปถึงการใช้ชีวิตในการทำงานให้เกิดความสมดุลในคุณภาพชีวิต และต่อมาได้เปิดความคิดโดยการให้ความรู้กับองค์กรต่าง ๆ ให้หันมาดูแลคุณภาพชีวิตและสร้างองค์กรแห่งความสุข (กัญชพร ผาสุก :2552)

โครงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตคนทำงานของจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2549-2552 เป็นจุดเริ่มต้นของการเผยแพร่แนวความคิดสุขภาวะในที่ทำงาน (Happy Work) ให้เป็นที่รู้จักอย่างเป็นทางการ ซึ่งมีเครื่องมือในการจัดการที่เรียกว่า เครื่องมือความสุข 8 ประการ (Happy 8)

เครื่องมือความสุข 8 ประการ ในการสร้างความสุขในชีวิตของคนทำงานประกอบด้วย องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ: 2552)

1. Happy Body (สุขภาพดี) หมายถึง การที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ
2. Happy Heart (น้ำใจงาม) หมายถึง การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน
3. Happy Money (ปลดหนี้) หมายถึง การรู้จักเก็บรู้จักใช้เงินและไม่เป็นหนี้
4. Happy Relax (ผ่อนคลาย) หมายถึง การรู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต
5. Happy Brain (หาความรู้) หมายถึง การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลา จากแหล่งต่าง ๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน
6. Happy Soul (ทางสงบ) หมายถึง มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
7. Happy Family (ครอบครัวดี) หมายถึง การที่มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง
8. Happy Society (สังคมดี) หมายถึง ความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และที่พ่อกออาศัยมีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี

โดยที่ 6 องค์ประกอบแรกเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล ส่วนอีก 2 องค์ประกอบหลังเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์คือ เมื่อบุคคลมีความสุขคนในครอบครัวก็มีความสุข ครอบครัวที่มีความสุขจะส่งผลให้สังคมมีความสุข และคนที่อยู่ในสังคมก็มีความสุขไปด้วย

การนำเครื่องมือความสุข 8 ประการ ไปใช้ สามารถทำได้โดยผ่านกิจกรรมหรือโครงการต่าง ๆ ได้แก่ การจัดกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ การฝึกโยคะ การรณรงค์เลิกเหล้า การบริจาคโลหิต การพัฒนาชุมชนรอบข้าง เป็นต้น

ประโยชน์ของการเสริมสร้างความสุขในการทำงานจะส่งผลให้พนักงานมีความสุข มีการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม มีความมั่นคงในอาชีพ เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสำคัญขององค์กร มีความสัมพันธ์ที่ดีในหมู่เพื่อนร่วมงาน มีแรงจูงใจในการทำงานมากยิ่งขึ้น รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สถานประกอบการและชุมชน สำหรับสถานประกอบการและชุมชน สำหรับสถานประกอบการ จะสามารถผลักดันประสิทธิภาพการผลิตให้สูงขึ้น คุณภาพของสินค้าและบริการดีขึ้น ลดปัญหาการขาดงาน การเข้างานช้า การลาป่วยลาภิกของพนักงาน รวมทั้งลดอัตราการเข้า-ออกของพนักงาน เนื่องจากพนักงานมีความรักในองค์กร ลดอัตราการเลิกจ้างทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการสรรหาและฝึกอบรมพนักงานใหม่ รวมทั้งเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานดีขึ้น ส่งเสริมภาพลักษณ์ของสถานประกอบการได้ในที่สุด และยังส่งผลกระทบต่อชุมชนและสังคมรอบข้างให้เกิดความสุขด้วยเช่นกัน

สำนักงานเขตลาดพร้าว มีภารกิจและหน้าที่บริการประชาชนรวมไปถึง จะต้องตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของประชาชนอย่างรวดเร็วและทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและภาวะงานที่มีความเร่งด่วนเพื่อให้ทันต่อสถานการณ์ในปัจจุบันทำให้ผู้ปฏิบัติงานอาจเกิดความท้อแท้และขาดกำลังใจในการปฏิบัติงาน ซึ่งอาจจะส่งผลให้การบริหารงานและการปฏิบัติงานตลอดจนการให้บริการแก่ประชาชนในเรื่องต่างๆ เป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ทางสำนักงานเขตลาดพร้าวเร่งเห็นความสำคัญของพนักงานในองค์กรจึงจัดกิจกรรมเสริมสร้างความสุขในการทำงานขึ้น โดยนำเครื่องมือความสุข 8 ประการ มาปรับใช้ให้เข้ากับองค์กร

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาใน เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสุขในการทำงานกับประสิทธิภาพในการทำงานข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว เพื่อให้ทราบถึงความสุขที่ข้าราชการได้รับจากการร่วมทำกิจกรรมเสริมสร้างความสุขที่ทางสำนักงานเขตได้จัดทำขึ้น เพื่อจะได้นำมาปรับปรุงกิจกรรมเสริมสร้างความสุขในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่ ประสิทธิภาพการทำงานที่เพิ่มขึ้นด้วย

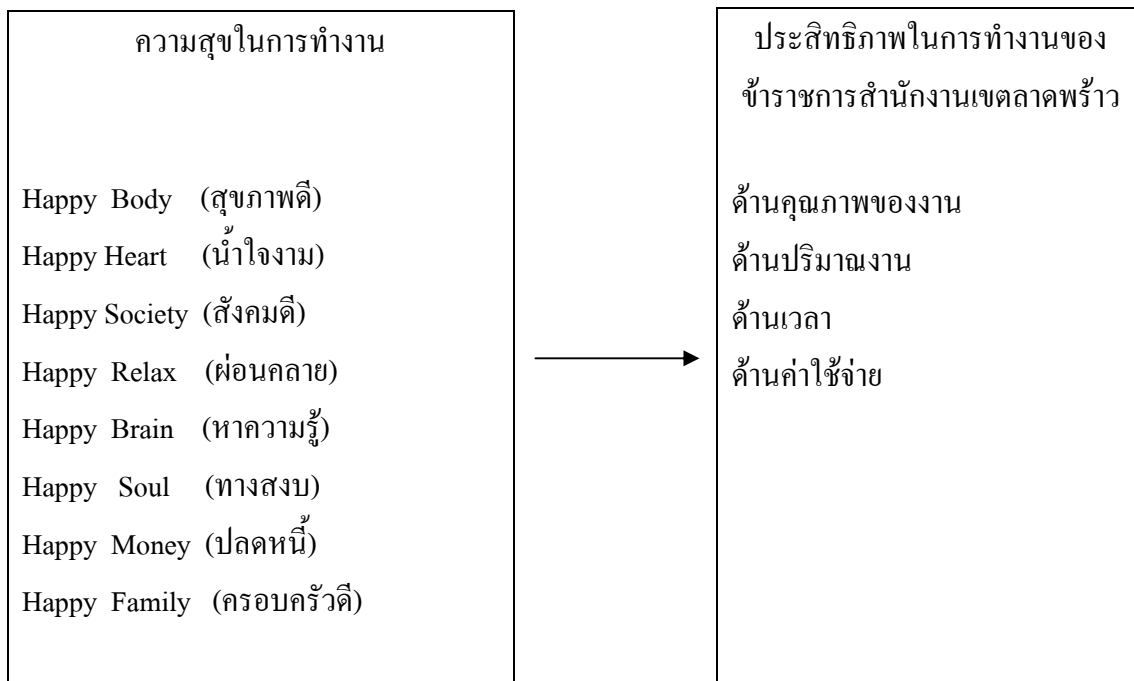
### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขในการทำงานและระดับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขในการทำงานกับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว

## กรอบแนวความคิดในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



## สมมติฐานในการศึกษา

จากความสำคัญของปัญหาและวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังกล่าวข้างต้นผู้ศึกษาได้กำหนดสมมติฐานการศึกษา ดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 ความสุขในด้าน Happy Body มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว

สมมติฐานที่ 2 ความสุขในด้าน Happy Heart มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว

สมมติฐานที่ 3 ความสุขในด้าน Happy Money มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว

สมมติฐานที่ 4 ความสุขในด้าน Happy Relax มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว

สมมติฐานที่ 5 ความสุขในด้าน Happy Brain มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว

สมมติฐานที่ 6 ความสุขในด้าน Happy Soul มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว

สมมติฐานที่ 7 ความสุขในด้าน Happy Family มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว

สมมติฐานที่ 8 ความสุขในด้าน Happy Society มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงานของข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว

## ขอบเขตการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว ซึ่งปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานเขตลาดพร้าว ซึ่งมีข้าราชการ 130 คน กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการคือ 92 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหาที่ทำการศึกษา คือ ระดับความสุขความในการทำงานตามแนวความคิด Happy Workplace ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ประกอบด้วย 8 ด้าน ได้แก่ Happy Body, Happy Heart, Happy Money, Happy Relax ,Happy Brain, Happy Soul, Happy Family , Happy Society และศึกษาระดับประสิทธิภาพในการทำงาน รวมถึง ศึกษาความสัมพันธ์ความสุขในการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงาน

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

สามารถนำผลการศึกษาที่ได้มาใช้เป็นแนวทางการกำหนดนโยบายและวิธีการต่าง ๆ ในการปรับปรุงและเสริมสร้างความสุขในการทำงาน ให้เหมาะสมกับความต้องการของพนักงาน สามารถนำผลการศึกษาที่ได้มาใช้เป็นแนวทางการกำหนดนโยบายและวิธีการต่าง ๆ เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ให้ดียิ่งขึ้น

## นิยามศัพท์

ข้าราชการสำนักงานเขตลาดพร้าว หมายถึง ข้าราชการสามัญที่ปฏิบัติงานที่สำนักงานเขตลาดพร้าว สังกัดกรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ระดับ ซี 1-9

ความสุขในการทำงาน หมายถึง ความสุขเมื่อทำงานได้ผลดี มีโอกาสก้าวหน้า มีเพื่อนร่วมงาน มีการสังสรรค์ และมีการยกย่องนับถือในหมู่คนทำงาน โดยมี Happy 8 เป็นเครื่องมือวัดระดับความสุข ดังนี้

Happy Body (สุขภาพดี) หมายถึง การที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ เช่น การจัดกิจกรรมการฝึกโยคะ การตรวจสุขภาพประจำปี กิจกรรมการรณรงค์การเดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์ กิจกรรมโครงการรณรงค์ลดการดื่มเหล้า เป็นต้น

Happy Heart (น้ำใจงาม) หมายถึง การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน เช่น กิจกรรมโครงการข้าราชการดีเด่น กิจกรรมการบริจาคโลหิต การจัดกล่องรับความคิดเห็นของบุคลากร

Happy Money (ปลดหนี้) หมายถึง การรู้จักเก็บรู้จักใช้เงินและไม่เป็นหนี้ เช่น การจัดกิจกรรมขายสินค้าราคาถูก การจัดสวัสดิการที่พอกอศัย เป็นต้น

Happy Relax (ผ่อนคลาย) หมายถึง การรู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น กิจกรรมท่องเที่ยวประจำปี กิจกรรมการแข่งขันกีฬา เป็นต้น

Happy Brain (หาความรู้) หมายถึง การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่าง ๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน เช่น การฝึกอบรมความรู้ด้านต่าง ๆ การสัมมนาศึกษาดูงานต่างประเทศ เป็นต้น

Happy Soul (ทางสงบ) หมายถึง มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต เช่น การกิจกรรมรับฟังบรรยายธรรมะ กิจกรรมการฝึกนั่งสมาธิ เป็นต้น

Happy Family (ครอบครัวดี) หมายถึง การที่มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง เช่น กิจกรรมการให้ทุนการศึกษาแก่บุตรที่มีผลการเรียนดี กิจกรรมวันเด็ก เป็นต้น

Happy Society (สังคมดี) หมายถึง ความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและที่พอกออาศัยมีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี เช่น การรณรงค์ตรวจค้นตำ กิจกรรมการจัดอบรมให้ความรู้แก่ชุมชน เป็นต้น

ประสิทธิภาพในการทำงาน หมายถึง การทำงานที่ได้รับมอบหมาย ให้ตรงตามเป้าหมายขององค์กร ซึ่งประกอบด้วย คุณภาพของงาน, ปริมาณงาน, เวลา, ค่าใช้จ่าย

คุณภาพของงาน หมายถึง คุณสมบัติของงาน/บริการ สามารถตอบสนองต่อความต้องการ และสร้างให้เกิดความพึงพอใจได้

ปริมาณงาน หมายถึง ปริมาณของงานที่เกิดขึ้นจะต้องเป็นไปตามความคาดหวังขององค์กร

เวลา หมายถึง รวดเร็ว มีความเหมาะสมกับงาน และผลงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ค่าใช้จ่าย หมายถึง ความสามารถในการลดต้นทุน หรือใช้ทรัพยากรต่ำกว่ากำหนดโดยยังได้ผลตามที่ต้องการ