

“ตอนนี้”  
ฉันมี  
ความสุข  
1

**แนวคิดเกี่ยวกับ  
ความสุขในการทำงาน**

# Bhutan

ภูฏาน



18/09/60

การพัฒนาองค์กรสู่ภาวะ : ดร.พระพงษ์ ลุนทรวิภาต

# ความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH)

- ประเทศภูฏาน เป็นประเทศที่สร้างความตื่นตัวให้กับนานาประเทศด้วยการวัดความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH) มากกว่า GDP ในการวัดความอยู่ดีกินดีและความสงบสุขของประชากร ตั้งแต่ พ.ศ. 2515 เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาประเทศ
- ภายใต้นโยบายสำคัญ 4 ประการ คือ
  - (1) การพัฒนาทางเศรษฐกิจ
  - (2) การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
  - (3) การส่งเสริมวัฒนธรรม
  - (4) ธรรมาภิบาล

# ตัวชี้วัดความสุขมวลรวม ของประชากรภูฏาน

- ความอยู่ดีมีสุขทางใจ ที่พิจารณาในด้าน  
สุขภาพ ความสุขทางวัตถุ ความสมดุล  
ในด้านงานกับชีวิต และสัมพันธภาพ
- สุขภาวะ
- การใช้เวลา
- การศึกษา
- ความหลากหลายทางวัฒนธรรม
- การบริหารจัดการที่ดี
- ความเข้มแข็งของชุมชน
- การดำรงไว้ซึ่งความหลากหลายทาง  
ชีวภาพ
- มาตรฐานการดำรงชีพ



# ความสุข คืออะไร?

- **ความสุข หมายถึง ความสบาย  
ความสำราญ ความปราศจากโรค  
(พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.  
2525 : 825)**





# ความสุข คืออะไร?



- **ความสุข หมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสุขในการจัดการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพจะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (อภิชัย มงคล 2544ข, หน้า 1)**

แล้ว.....!!!!!!



ความสุขในการทำงาน คืออะไร?



# ความสุขในการทำงาน คืออะไร?

- **ความสุขในการทำงาน คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ซึ่งเป็นผลตอบสนองจากการกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง มีความปลาบปลื้มใจ นำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงการรับรู้ และการแสดงออกที่เกี่ยวกับการทำงาน การปฏิบัติงานด้วยความสุข สนุกสนาน มีความผูกพันกัน มีความพอใจที่ได้ปฏิบัติงานร่วมกัน เกิดสัมพันธภาพที่ดีในที่ทำงาน ปฏิบัติงานด้วยความรู้สึกอยากที่จะทำงาน มีความผูกพันในงาน และทำให้คงอยู่ในองค์กรต่อไป (Manion, 2003)**





# ความสุขในการทำงาน คืออะไร?

- **ความสุขในการทำงาน หมายถึง บุคคลที่ได้กระทำในสิ่งที่ตนรักและพึงพอใจชอบ และศรัทธาในงานที่ทำ พึงพอใจในประสบการณ์ชีวิตที่ตนเองได้รับ ตลอดจนประสบการณ์เหล่านั้น ให้มีผลต่อความรู้สึกทางบวกมากกว่าอารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ทำให้เกิดการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม บนพื้นฐานเชิงเหตุผลและศีลธรรม (จงจิต เลิศวิบูลย์มงคล, 2547 : 27)**



# ความสุขในการทำงาน คืออะไร?

- **ความรู้สึกทางบวกที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงาน โดยที่บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนาน กระตือรือร้นในงานที่ทำ มีความพึงพอใจและความภาคภูมิใจในงาน ได้ทำงานกับเพื่อนร่วมงานที่ดี รับรู้ว่างานที่ทำนั้นมีความสำคัญ มีคนเห็นคุณค่าของงานที่ทำ**

# ความรู้สึกทางบวก คืออะไร?





# 5

**ปัจจัยที่ทำให้  
คนทำงาน  
ไม่มีความสุขกับ  
งานปัจจุบัน**

# 5 ปัจจัยที่ทำให้คนทำงานไม่แฮปปี้กับงานปัจจุบัน



22.2%

**ระบบการทำงานขององค์กร**

ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จในการทำงาน



18.5%

**เงินเดือน**

ทำงานมานานแต่เงินเดือนไม่ขยับ



16.1%

**บทบาทและหน้าที่ที่รับผิดชอบ**

ทำงานจำเจ รับคำสั่งอย่างเดียวไม่เคยได้ออกความคิดเห็นของตนเอง



14.6%

**ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและเจ้านาย**

ทำงานพึดที่ว่า แต่งานดีไม่เคยชม คอยจ้องจับผิดตลอดเวลา



12.7%

**สิทธิประโยชน์และผลตอบแทนอื่น ๆ**

ไม่มีค่าทำงานล่วงเวลา เจ็บป่วย เกิดอุบัติเหตุ ไม่สามารถเบิกได้





## ระบบการทำงานขององค์กร

- **องค์กรที่มีขั้นตอนในการทำงานที่เยอะหรือระบบอนุมัติหลายขั้นตอนอาจจะมีส่วนบั่นทอนความสุขของคนทำงานได้เช่นกัน เพราะพวกเขา มองว่า บางครั้งระบบระเบียบในการเดินเรื่องหลายขั้นตอนทำให้เสียเวลา หรือ บางครั้งคนทำงานพบปัญหาในการทำงานหลายอย่าง แต่เมื่อแจ้งปัญหาไป ยังหัวหน้างานจำเป็นต้องรอให้ผ่านกระบวนการตามขั้นตอน ซึ่งอาจจะไม่ทันท่วงที หรือล่าช้าเกินไป**
- **คนทำงานบางคนมองว่าเป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากขั้นตอนการทำงานที่ บางครั้งส่งผลให้งานที่พวกเขารับผิดชอบล่าช้า ไม่เป็นไปตามกำหนดทำให้ พวกเขาไม่มีความสุขในการทำงานได้เช่นเดียวกัน**



# เงินเดือน

- คนทำงานหลาย ๆ คนทุ่มเท และตั้งใจทำงานกันอย่างเต็มที่ จุดประสงค์อย่างหนึ่งของพวกเขาก็เพื่อที่จะได้**ปรับเพิ่มเงินเดือน** ในอัตราที่เหมาะสม แต่เมื่อถึงเวลาปรับเงินเดือน คนทำงานพวกนั้นก็กลับได้รับการปรับเงินเดือนที่ไม่เหมาะสมกับสิ่งที่พวกเขาทุ่มเทและตั้งใจ นี่จึงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนทำงานไม่มีความสุขกับการทำงานได้

# บทบาทและหน้าที่ที่รับผิดชอบ

- คนทำงานถ้าได้ทำงานที่ตัวเองถนัด หรืองานที่รัก ที่ชอบ คนทำงานก็ย่อมมีความสุขกับการทำงานด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้างานที่ทำมันจำเจ ไม่มีอะไรแปลกใหม่ งานนั้นก็ดูจะน่าเบื่อ และยังถ้าเป็นงานที่ถูกสั่งให้ทำอย่างเดียว โดยที่ไม่ได้ออกความคิดเห็นเลย ก็จะทำให้คนทำงานไม่มีความสุขกับงานเลย
- บางครั้งคนทำงานก็อยากทำอะไรที่แปลกใหม่ ทำหายดูบ้าง และอยากออกความคิดเห็นในฐานะคนทำงาน ว่าอะไรทำได้หรือทำไม่ได้ อะไรทำแล้วดีหรือไม่ดี

# ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและเจ้านาย

- ถ้าความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีมนั้นเป็นไปอย่างดีไม่มีปัญหางานที่ออกมา ย่อมดีไปด้วย แต่ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานไม่ว่าจะเป็นเพื่อนไม่ช่วยงาน โดนกินแรง เพื่อนชอบตามงานบ่อย ๆ หรือเจอการเมืองในออฟฟิศ อาจจะทำให้รู้สึกลำบากใจ นานวันเข้าก็ไม่มีความสุขกับการทำงาน ส่งผลให้ งานอาจจะออกมาล่าช้า หรือผลงานไม่เป็นไปตามเป้าที่ตั้งไว้
- ในขณะที่เดียวกันถ้าคนทำงานต้องทำงานภายใต้หัวหน้างานที่ชอบใช้อำนาจ บังคับ ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของลูกน้อง หรือเจ้านายลำเอียง คอยจ้องจับผิดตลอดเวลา คนทำงานจะเริ่มอึดอัดและไม่มีความสุขกับการทำงานและส่งผลให้งานที่ออกมามีประสิทธิภาพไม่ดีเท่าที่ควรด้วยเช่นกัน

# สิทธิประโยชน์และผลตอบแทนอื่น ๆ

- แต่ละองค์กรจะมีสวัสดิการ สิทธิประโยชน์ หรือผลตอบแทนที่แตกต่างกัน ตามแต่ละองค์กร ซึ่งบางองค์กรมีสวัสดิการจริง แต่อาจไม่ครอบคลุม คนทำงานในองค์กร เรื่องนี้ก็มีผลต่อคนทำงานอยู่เหมือนกัน องค์กรจึงควรมองถึงประโยชน์ที่คนทำงานในองค์กรจะได้รับจริง ๆ เพื่อประโยชน์กับทั้งองค์กรเอง และเป็นประโยชน์กับคนทำงานด้วย

# ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน

1. งานที่น่าพึงพอใจ คนที่ทำงานด้วยความรักและมีความพึงพอใจในงานย่อมมีโอกาสสูงที่จะทำงานได้ดีไม่เบื่องานแม้มีอุปสรรคก็ไม่ท้อถอย สนุกกับการทำงาน ส่งเสริมให้เกิด ความสุขและความสำเร็จในชีวิตได้
2. งานที่ท้าทายความสามารถ งานบางอย่างถึงแม้จะได้ค่าตอบแทนสูงแต่ไม่ค่อยท้าทายความสามารถ มีลักษณะซ้ำซากจำเจ เมื่อทำงานนานขึ้นมักทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำงาน งานที่ท้าทายความสามารถและเกิดจากการพัฒนาเชิงเหตุผล ปัญญา และอารมณ์ทำให้มีความสุขในการทำงานและประสบความสำเร็จในชีวิตได้

# ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน

**3. งานที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ** งานบางอย่างถึงแม้จะมีค่าตอบแทนสูง แต่ก็ไม่ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจ เช่น งานที่ผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรม บางคนสร้างฐานะจนร่ำรวยจากการค้าของเถื่อน เปิดบ่อน หรือช่องโศกเถื่อนแต่ก็ขาดความภูมิใจ งานที่ทำอยู่บนเหตุผลเชิงศีลธรรมทำให้บุคคลมีความสุข งานที่ทำด้วยความสามารถ งานบางอย่างถึงแม้จะได้ค่าตอบแทนสูงแต่ไม่ค่อยทำด้วยความสามารถ มีลักษณะซ้ำซากจำเจ เมื่อทำงานนานขึ้นมักทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำงาน งานที่ทำด้วยความสามารถและเกิดจากการพัฒนาเชิงเหตุผล ปัญญา และอารมณ์ทำให้มีความสุขในการทำงานและประสบความสำเร็จในชีวิตได้



# ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน

4. งานที่ทำมีคุณค่า การมองเห็นคุณค่าในงานที่ทำให้บุคคลมีความสุข และสร้างสรรค์สิ่งดีงามในสังคม คนเราต้องตั้งเป้าหมายและวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เพื่อให้สอดคล้องกับการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพบนเป้าหมายหลัก 4 ด้าน

# เป้าหมายหลัก 4 ด้าน เพื่องานที่ทำมีคุณค่า

- เป้าหมายด้านสติปัญญา เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและความรู้ เช่น การเรียน ส่งเสริมความรู้ทั้งในและนอกระบบ แทนการใช้เวลาว่างดูโทรทัศน์รายการบันเทิงไร้สาระตลอดคืน โดยไม่รู้จะทำอะไรที่เป็นประโยชน์และประเทืองปัญญา
- เป้าหมายด้านร่างกาย เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เช่น ตั้งเวลา เพื่อการออกกำลังกาย การวางแผนพักผ่อนในวันหยุด

# เป้าหมายหลัก 4 ด้าน เพื่องานที่ทำมีคุณค่า

- เป้าหมายด้านการดำเนินชีวิต เพื่อเสริมสร้างชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว ชีวิตการทำงาน เช่น การวางแผนสำหรับอนาคต การศึกษาต่อ การวางแผนการทำงาน เพื่อให้ได้ตามเวลาที่กำหนด การวางแผนเพื่ออนาคตของครอบครัวอย่างรอบคอบในทุกด้าน
- เป้าหมายด้านสังคม เพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในชุมชน เช่น การใช้เวลาในการพบปะสังสรรค์กับมิตรสหายและคนร่วมองค์กร แบ่งเวลาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ให้กับสังคม ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์แบ่งเวลาให้กับการทำงานบำารุงจิตใจด้วยคำสอนทางศีลธรรมและศาสนา เป็นต้น

# ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน

5. มีโอกาสก้าวหน้าในงาน มีหลายคนทำงานด้วยความรู้สึกท้อแท้ หด  
กำลังใจเพราะรู้ว่าไม่มีทางก้าวหน้า ไม่มีโอกาสเลื่อนตำแหน่งหรือ  
เงินเดือนดีขึ้นมานาน ขาดแรงจูงใจในการทำงาน แต่งานที่มีโอกาส  
ก้าวหน้า ทำให้มีแรงจูงใจ พึงพอใจและมีความสุข
6. มีผลตอบแทนคุ้มค่า และยุติธรรมนำมาซึ่งความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงาน  
เนื่องจากรายได้เป็นปัจจัยเบื้องต้นสำหรับสร้างแรงจูงใจ เพราะสามารถ  
สนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้โดยใช้เงินแลกเปลี่ยน  
นอกจากนี้ เงินยังเป็นเครื่องแสดงถึงสถานภาพ และทำให้เกิดความสมหวัง  
ในชีวิต

# ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน

7. มีขวัญและกำลังใจในการทำงาน ขวัญและกำลังใจจากผู้บริหาร เป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมความสุขในการทำงาน เพื่อวิถีชีวิตในเชิงบวก เนื่องจากการบำรุงขวัญเป็นกำลังใจทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ได้ทำงานตามหน้าที่ที่พึงปฏิบัติและรับรู้ว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม
8. มีสัมพันธภาพที่ดี สัมพันธภาพที่ช่วยเสริมสร้างความสุขในการทำงาน สร้างเสริม คุณภาพงาน การติดต่อสื่อสารที่มีคุณภาพเชิงสร้างสรรค์ เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดีนำมาซึ่งความสุขความสำเร็จในการทำงาน

# ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน

**9. มีคุณภาพชีวิตงาน คุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากรช่วยเสริมสร้างความสุขในการทำงาน เป็นสิ่งที่สนองความผาสุกและความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงาน การมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีส่งผลต่อความเจริญรุ่งเรืองเรื่องด้านอื่น ๆ เช่น สภาพสังคมเศรษฐกิจ หรือ ผลผลิตที่มีคุณภาพ ตลอดจนความผูกพันต่อองค์กร สร้างสรรค์งานคุณภาพ ส่งเสริมการคงอยู่ของบุคลากรได้ มีสัมพันธภาพที่ดี สัมพันธภาพที่ช่วยเสริมสร้างความสุขในการทำงานสร้างเสริม คุณภาพงาน การติดต่อสื่อสารที่มีคุณภาพเชิงสร้างสรรค์ เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดีนำมาซึ่งความสุขความสำเร็จในการทำงาน**



# ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน

**10.งานที่เกิดจากแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์** มนุษย์ทุกคนทำงานเพื่อปรารถนาความสำเร็จและความผาสุกในชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แข่งขันกับตนเองเพื่อความสำเร็จ โดยเฉพาะงานที่ทำทนายและใช้เชาว์ปัญญาเพื่อความสำเร็จในงานและชีวิต เกิดความสบายใจเมื่องานสำเร็จตามความประสงค์