



แนวคิดองค์กรแห่งความสุข “Happy Workplace”



อ.ดร.อิวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล

Line ID: athihappy / e-mail: athiwat_1@yahoo.com

สถานการณ์การสุขภาวะของแรงงานไทย



การตรวจสุขภาพแรงงานไทยในสถานประกอบการ มีค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง และไม่ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพของพนักงานอย่างต่อเนื่อง



พบว่า มีเพียงร้อยละ 61 ของคนทำงานทั้งหมดที่ได้กินอาหารมื้อหลักครบสามมื้อ



พบว่า มากกว่าร้อยละ 50 ของแรงงานไม่มีการออกกำลังกาย



แรงงานชายมีพฤติกรรมมารสูบบุหรี่เกือบครึ่งหนึ่งของแรงงานชายทั้งหมด ขณะที่แรงงานหญิงมีพฤติกรรมดังกล่าวนี้เพียงเล็กน้อย

ที่มา : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

สถานการณ์การสภาวะของแรงงานไทย



วัยแรงงาน “ร้อยละ 71 มีปัญหาหนี้สิน”



คนทำงานเพียง ร้อยละ 47.3 ที่ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายเป็นประจำ



พบว่า วัยทำงานมีพฤติกรรมบั่นทอนสุขภาพโดยประมาณ 2 ใน 3 มีพฤติกรรมนอนดึกและพักผ่อนน้อย และ 1 ใน 4 มีปัญหาความเครียด

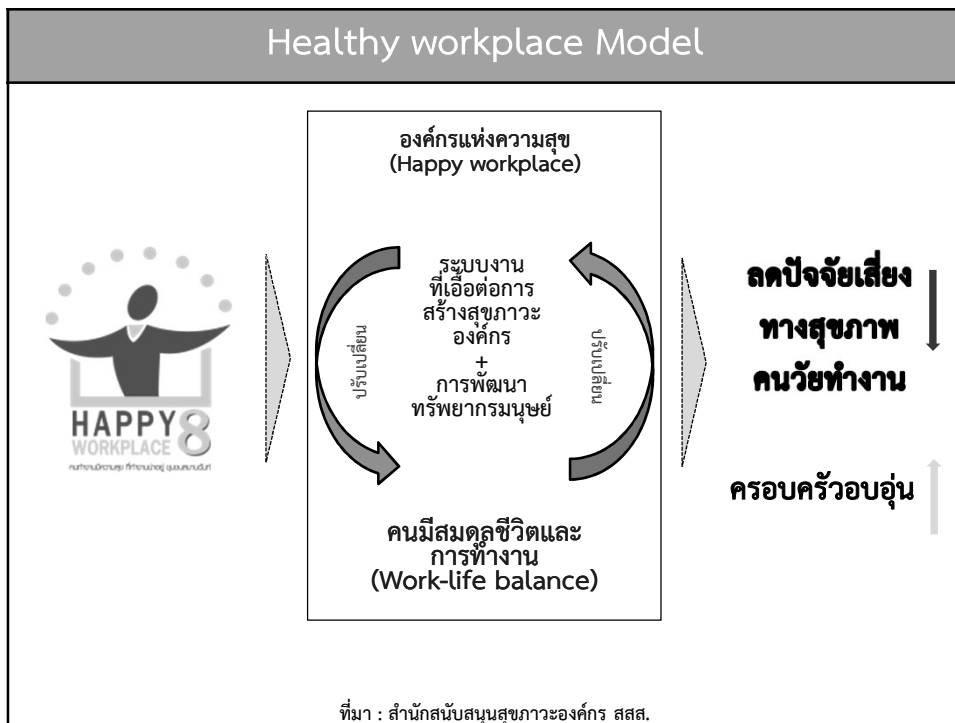
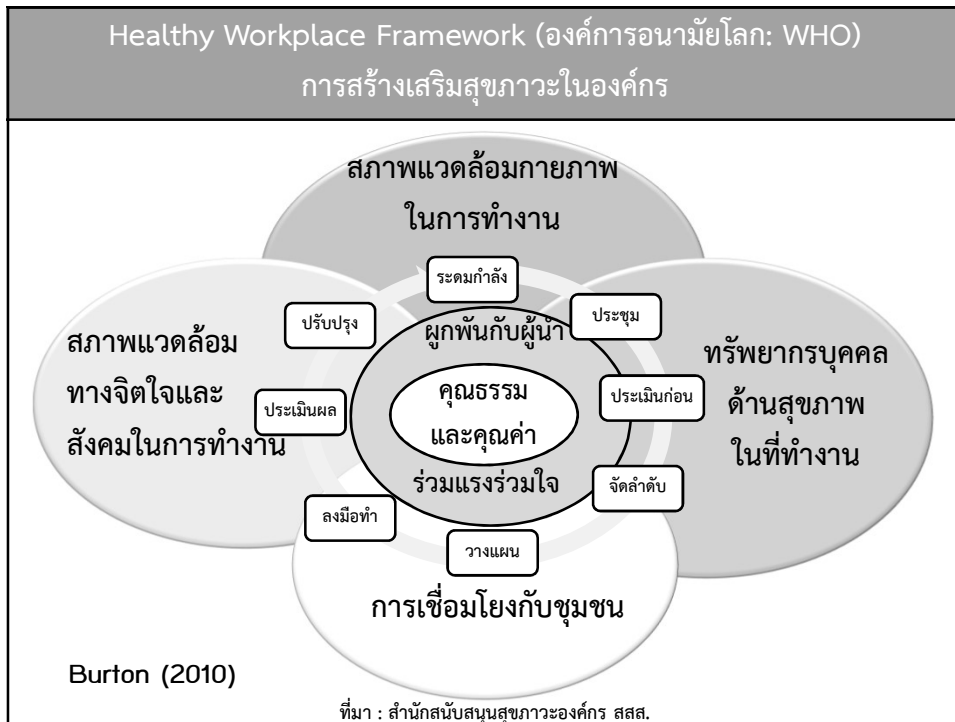


พบว่าวัยแรงงานมีความสุขลดลง จากระดับคะแนน 7.61 ในปี 2555 เป็น 6.58 ในปี 2556

ที่มา : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ความสุข 4 ระดับ

- ❖ Unhappy
- ❖ Happy for Bad Reason
- ❖ Happy for Good Reason
- ❖ Very Happy for No Reason





ในระยะ 13 ปีที่ผ่านมา พบว่า องค์กรแห่งความสุข ล้วนให้ความสำคัญต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของพนักงานมาก ซึ่งไม่ใช่เฉพาะในระหว่างการทำงานเท่านั้น แต่ยังห่วงใยถึงครอบครัว สังคม และรูปแบบการใช้ชีวิตของพนักงานอีกด้วย ปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้พนักงานมีความสุขในการทำงาน คือ สุขภาพของพนักงาน เพราะถ้าสุขภาพไม่ดีแล้ว คงยากที่จะมีความพร้อมในการทำงาน ไม่สามารถสร้างผลผลิตที่ดีได้

นพ. ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส.



องค์กรแห่งความสุข หมายถึง กระบวนการพัฒนาคนในองค์กร อย่างมีเป้าหมายและยุทธศาสตร์ ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กร เพื่อให้องค์กรมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน
องค์กรแห่งความสุข ประกอบด้วย คนทำงานมีความสุข ที่ทำงาน น่าอยู่ และชุมชนสมานฉันท์

นพ. ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส.



บทสรุป รหัส "ประเทศไทย 4.0" คืออะไร?

ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงพาณิชย์
กล่าวถึงโมเดลเศรษฐกิจไทย 4.0

โมเดล 3 รหัส ที่ผ่านมา
ยังไม่สามารถนำพาประเทศไทย
ผ่านพ้นวิกฤตความยากจน
ไปสู่ประเทศที่มีรายได้ปานกลาง
ขั้นสูง หรือรายได้สูง

ที่มา : HANARO CO., สุวิทย์ เมษินทรีย์
Dr. Suwit Meeinsee
(<https://web.facebook.com/drsuwitpage/>)

เริ่มจากโมเดลรหัส

- 1.0 ประเทศไทย**
เป็นไปที่ทางการเกษตร ขยายวิถีชุมชน
- 2.0 ประเทศไทย**
เป็นไปที่อุตสาหกรรมเบา ใช้ต้นทุนแรงงานและวัตถุดิบน้อย เช่น อุตสาหกรรมทอผ้า อาหาร และเครื่องใช้ไฟฟ้า
- 3.0 ประเทศไทย**
เป็นช่วงเวลาที่นานมาถึงปัจจุบัน ไทยเริ่มเน้นไปที่อุตสาหกรรมหนัก และส่งออก
- 4.0 ประเทศไทย**
เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจไปสู่ Value Based Economy หรือ "เศรษฐกิจที่ใช้ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม"

แนวทางประเทศไทย 4.0
ประกอบด้วย

- 01/ เปลี่ยนจากสินค้าโภคภัณฑ์ไปสู่สินค้านวัตกรรม
- 02/ เปลี่ยนจากขับเคลื่อนประเทศด้วยภาคอุตสาหกรรมไปสู่การขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและความดิจิทัลสร้างสรรค์
- 03/ เปลี่ยนจากเป็นภาคการเกษตรสู่สินค้าไปสู่การเป็นภาคบริการมากขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศไทย 4.0 กับ องค์กรแห่งความสุข 4.0



(ที่มา: ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และ อธิธรรม วุฒิวิตรชัยแก้ว, 2560)

- พนักงานจัดสมดุลชีวิตได้
- พนักงานเห็นคุณค่าของตนเอง
- พนักงานมีความเป็นมืออาชีพ
- พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- พนักงานมีครอบครัวที่อบอุ่น
- พนักงานมีคุณธรรม จริยธรรม
- พนักงานมีความเอื้ออาทรต่อสังคม
- พนักงานมีปัจจัยแห่งการดำรงชีวิตที่พอเพียง
- พนักงานภาคภูมิใจที่ได้เป็นสมาชิกขององค์กร

คนทำงานมีความสุข (Happy People)

- พนักงานรู้สึกที่ทำงาน คือ บ้านหลังที่ 2
- พนักงานมีความรัก ความสามัคคีในองค์กร
- กระบวนการพัฒนาพนักงานสอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร
- ปรับตัวทันต่อการเปลี่ยนแปลง
- เป็นองค์กรที่มีความคิดสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกัน และมีการพัฒนาร่วมกัน
- พนักงานมีสำนึกต่อองค์กร (การเป็นสมาชิก พลังแห่งความสำเร็จ ความรู้สึกร่วมกัน การเติมเต็มความต้องการ)

ที่ทำงานน่าอยู่ (Happy Home)

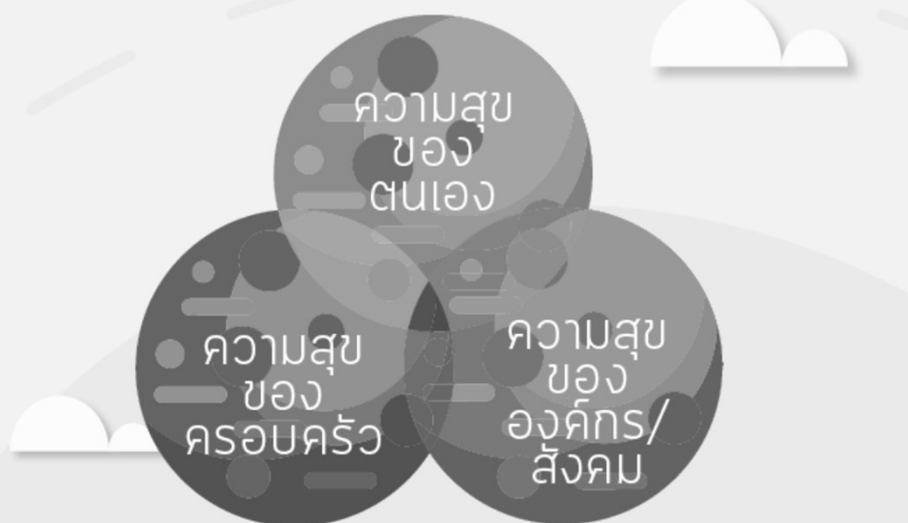
- ชุมชนต้องมีความสามัคคี
- มีการทำงานเป็นทีม
- มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
- เอื้ออาทรกับสังคมรอบข้าง
- มีความรับผิดชอบต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม
- มีจริยธรรมในการดำเนินธุรกิจ
- ลูกค้า ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับองค์กร พึงพอใจต่อการปฏิบัติงานขององค์กร
- ชุมชน และสังคมพึงพอใจต่อการปฏิบัติงานขององค์กร

ชุมชนสามานฉันท์ (Happy Teamwork)

การส่งเสริมให้คนทำงานมีความสุข

พนักงานจะมีความสุขในการทำงานที่แท้จริงได้ ก็ต่อเมื่อสามารถจัดสมดุลความสุขในชีวิตได้อย่างเหมาะสม (โลกส่วนตัว โลกของที่ทำงาน และโลกของครอบครัว) ถ้าพนักงานสามารถจัดสมดุลชีวิตได้แล้ว จะแบ่งความสุขได้เป็น 8 ความสุข (Happy 8)

การจัดความสมดุลในชีวิต



(ที่มา: ชาญวิทย์ วสันต์นารัตน์ และ ชีรธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้ว, 2560)

Happy Body

สุขภาพดี

มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ
รู้จักใช้ชีวิต
ดูแลตนเองได้
ไม่เป็นภาระของผู้อื่น

การวางแผนชีวิต

ตั้งแต่เริ่มทำงาน จนถึงหลังเกษียณอายุ

- ด้านชีวิตการทำงาน
- ด้านชีวิตครอบครัว
- ด้านชีวิตส่วนตัว/ สุขภาพ
- ด้านการเรียนรู้/ การศึกษา
- ด้านช่วยเหลือสังคม
- ด้านการเงิน

Happy Heart

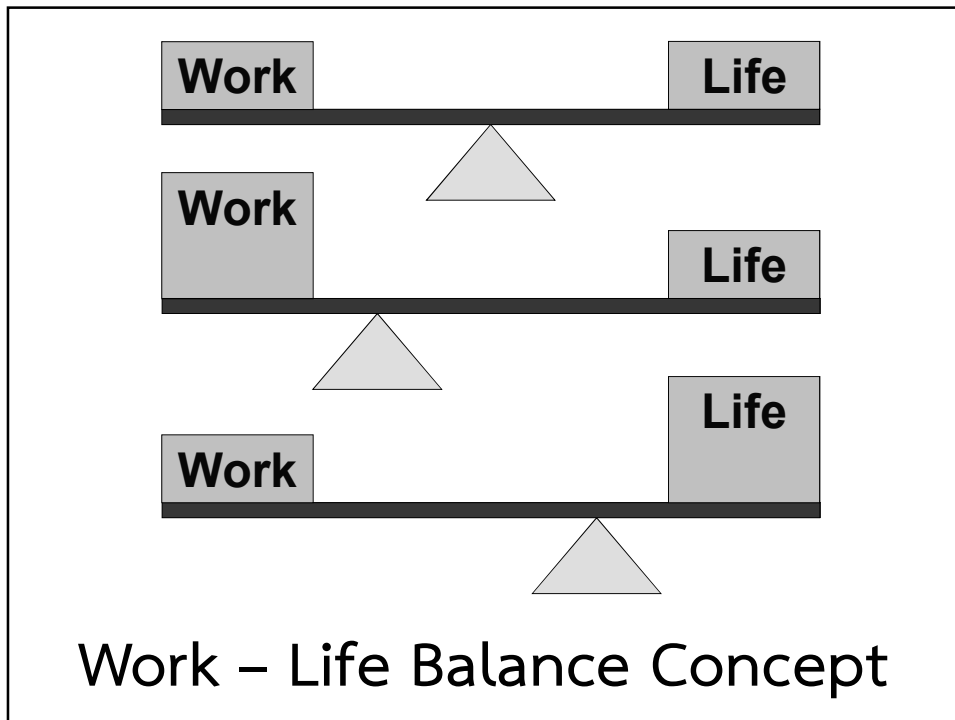
น้ำใจดี

เป็นผู้ให้ แบ่งปัน
เอื้ออาทรต่อกันและกัน
ใครคือ คนข้างๆ ของคุณ?

Happy Relax

ผ่อนคลายดี

สามารถจัดการกับอารมณ์ ความเครียด
สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหส่วนตัว
ปัญหาการทำงาน และปัญหาครอบครัว



Happy Brain

ใฝ่รู้ดี

การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเอง
ตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ ทั้ง
วิชาการ – วิชาชีพ- วิชาชีวิต
นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคง
ก้าวหน้าในการทำงาน

Happy Soul

สุขสงบดี

มีคุณธรรม จริยธรรม
มีสมาธิในการทำงานและการ
ดำเนินชีวิต

คิดดี พูดดี ทำดี อย่างมีสติ

Happy Money

การเงินดี

บริหารจัดการเงินและปัจจัยใน
การดำรงชีพอย่างพอเพียง

มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้เป็นหนี้ให้พอดี

การวางแผนชีวิตด้านการเงิน (Money skill/ Money Fitness)

- สภาพคล่องดี
- ปลอดภัย
- พร้อมชนความเสี่ยง
- มีเสถียรสำรอง
- สอดคล้องเกณฑ์ภาษี
- บั้นปลายมีทุนเกษียณ

<http://www.moneycoach4thai.com>

Happy Family

ครอบครัวดี

มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้
ความสำคัญกับครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีใน
การทำงาน คุณคือ โดมิโนตัวแรก?

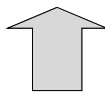
Happy society

สังคมดี

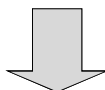
มีความรับผิดชอบต่อ
สังคมภายใน และภายนอก
สังคมดีไม่มีขาย อยากได้ต้องร่วมสร้าง

CSR

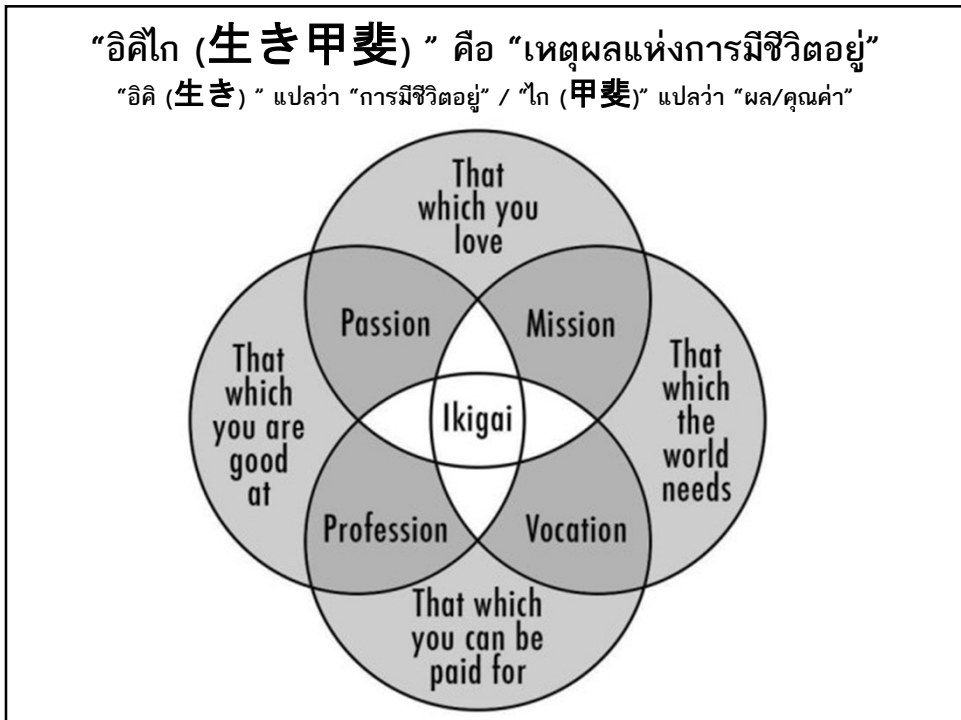
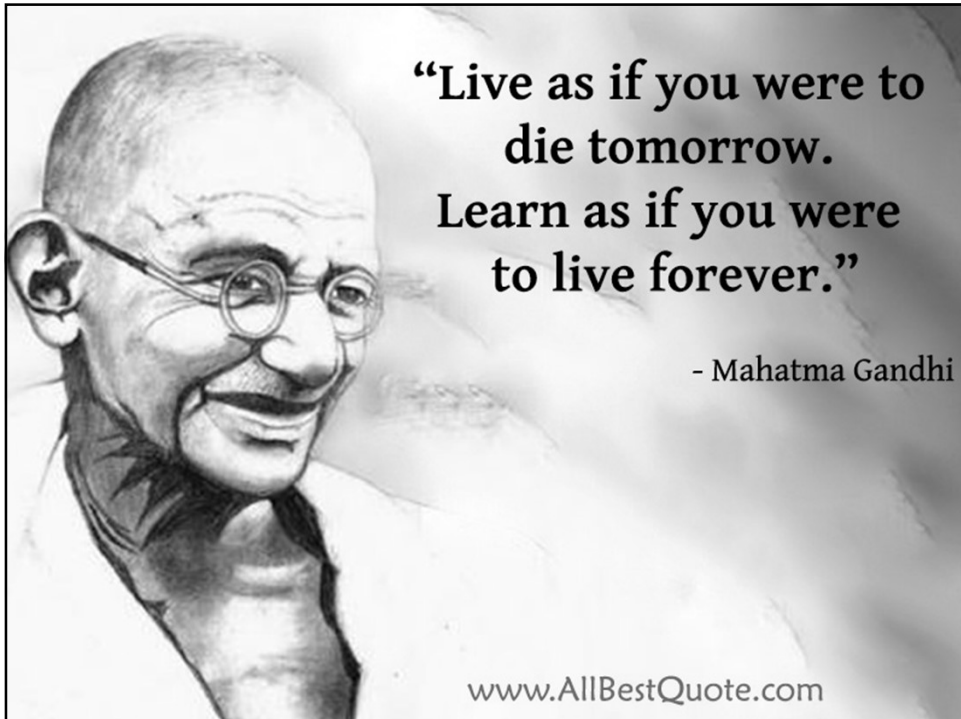
Corporate Social Responsibility



Happy 8 Workplace



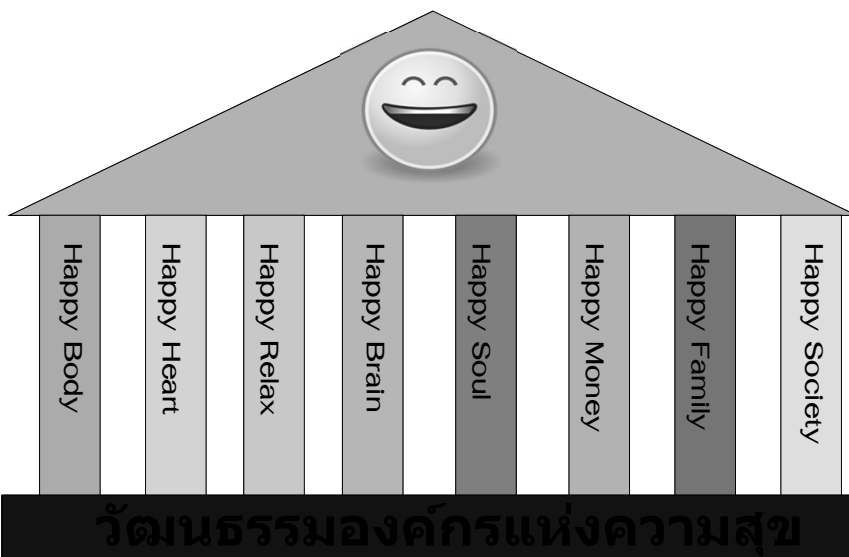
Corporate Staff Responsibility



ว่าด้วยเรื่องของ ...

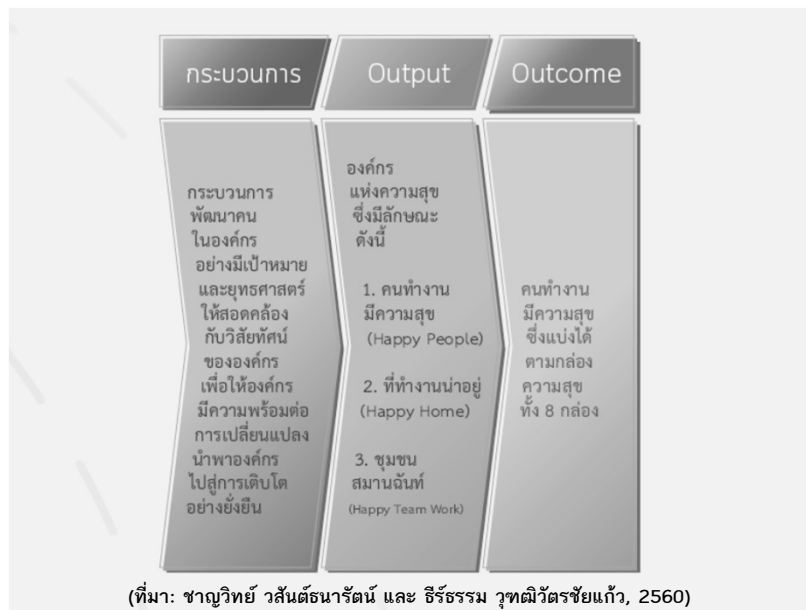


Sarop
Book



(นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, 2555)

Happy 8 ผลลัพธ์ของการเป็น Happy Workplace



Happy Workplace Move by 6D (*Detection/ Deliberation/ Decision Design/ DIY/ Decode*)



**Trust + Creativity + Opportunity
+ Challenge + Teamwork =
Change to Happiness
Stability - Prosperity - Sustainability**

กระบวนการสร้างสุขในองค์กร (6D)

- Detection : การเฝ้าระวังและตรวจจับปัญหา/ ความเสี่ยง
- Deliberation : การวิเคราะห์หาเหตุปัจจัยอย่างใคร่ครวญ
- Decision : การจัดลำดับความสำคัญปัญหา และตัดสินใจ
- Design : การออกแบบการดำเนินงาน/ กิจกรรมที่เหมาะสม
- DIY : Do It Yourself การดำเนินงาน/ ลงมือทำด้วยตนเอง
- Decode : การถอดบทเรียน Feeling – Finding - Future
(อริวัฒน์ เจียวิวรรธน์กุล, 2560)

CSR ASIA PRECISION

เป็นคนดี

วินัย สามัคคี เสียสละ คุณธรรม กตัญญู

พึ่งตนเองได้แบบพอเพียง

ขยันทำกิน ไม่ฟุ้งเฟ้อ ห่างอบายมุข ปลอดภัยสิ้น รั้งเก็บออม

มีจิตอาสา

CSR ภายในองค์กร	CSR ภายนอกองค์กร (โรงเรียน/ชุมชน)
<p>วินัย</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ กุมิใจไทยเต็มร้อย ○ REBOOT ○ เคารพธงชาติทุกเช้า ○ รั้งเฉลิมพระเกียรติ 	<p>ทำความดี</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ขวนน้ำหยอดเหรียญ ○ อาหารกลางวันเด็กนักเรียน
<p>สามัคคี</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ปกุดต้นไม้ ○ เปิดรับโรงเรียนประสานชุมชน 	<p>พึ่งตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ปกุดผักปลอดสารพิษ ○ พลังคนพลังน้ำ ○ โรงสีพอเพียง ○ แนะนำอาชีพต่างๆ
<p>เสียสละ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ บริจาคโลหิต ○ ขวนน้ำหยอดเหรียญ ○ เลี้ยงอาสา ○ ทุนการศึกษาบุตรพนักงาน ○ สถานสงเคราะห์และช่วยเหลือ 	<p>จิตอาสา</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ รวมพลังสามัคคีทำดีเพื่อพ่อ ○ โรงเรียนที่โรงเรียนน้อง ○ เปิดรับโรงเรียนประสานชุมชน ○ ปฏิบัติธรรม ○ ทำบุญประเพณี
<p>คุณธรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ปฏิบัติธรรม ○ กิจกรรมสำคัญทางศาสนา ○ ทำบุญวันเกิดพนักงาน ○ เต็มพลังใจให้ความรักแก่กัน 	<p>การให้</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทุนการศึกษาเด็กด้อยโอกาส ○ สงเคราะห์คนพิการ คนชรา
<p>กตัญญู</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ กองทุนพัฒนาบ้านเกิด ○ กิจกรรมกราบพ่อ - แม่ ○ สงกรานต์วันกตัญญู 	
<p>ขยันทำกิน</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ทำนาปลูกข้าว ○ ปกุดผักไร้ดิน ○ ปกุดผักปลอดสารพิษ ○ ปุยหมัก ○ ปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์เศรษฐกิจ (เลี้ยงไก่ไข่ ○ เลี้ยงวัว ○ เพาะเห็ด ○ เลี้ยงปลากระชัง ฯลฯ) ○ พลังคนพลังน้ำ ○ เกษตร 	
<p>ไม่ฟุ้งเฟ้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ สินค้าราคาประหยัด ○ รณรงค์ประหยัดพลังงานและวัสดุอุปกรณ์ 	
<p>ห่างอบายมุข</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ สด สะ เลิก อบายมุข และปลอดภัยเสพติด 	
<p>ปลอดภัยสิ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ปลอดภัยพนักงาน 	
<p>รั้งเก็บออม</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ อาชีพเสริมรายได้ ○ ชมรมออมทรัพย์ 	

กิจกรรมพิเศษ

• ทำนาปลูกข้าว

• เลี้ยงปลา

• กิจกรรมกลุ่ม

• สถาน



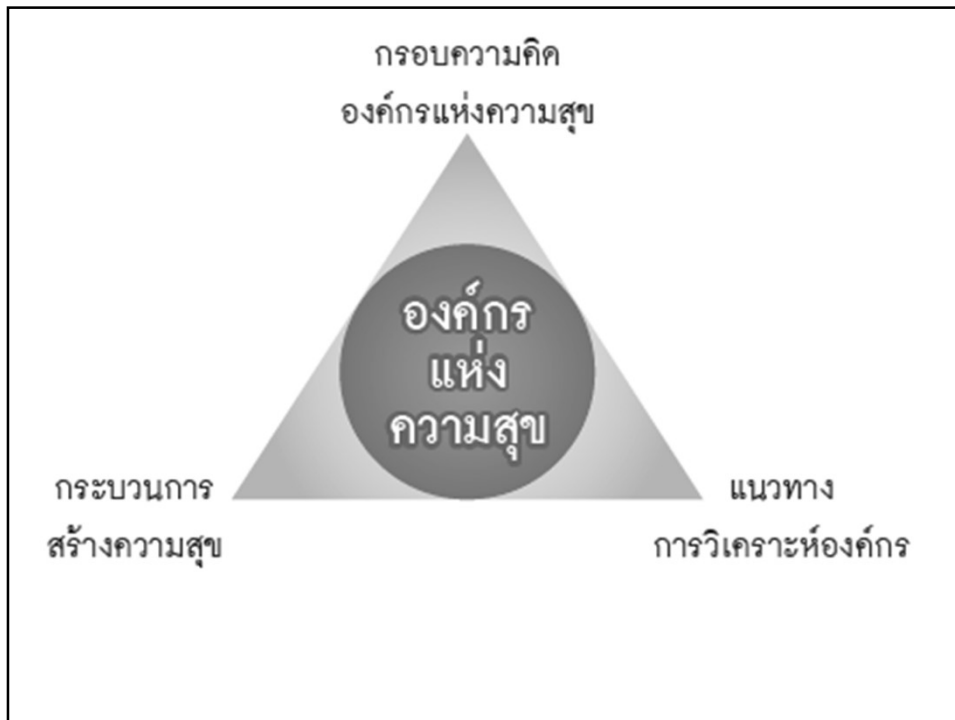
ศูนย์ส่งเสริมชีวิตคู่ขนาน เทิดพระเกียรติ 84 พรรษา

- เลี้ยงวัว
- เพาะเห็ด
- เกษตรเทคโนโลยีใหม่

- อยู่ใช้ชีวิตแบบพอเพียง
- พลังคนพลังน้ำ
- บ้านดิน

- สถานพักนอนหย่อนใจ
- เลี้ยงไก่ไข่
- ปุยชีวภาพ





Tools for Happy Workplace 4.0

Happy Model

(ผศ.ดร.จุฑามาศ แก้วพิจิตร / NIDA)

Happinometer

(รศ.ดร.ศรินทร์ทิพย์ กิตติสุขสถิต / MU)

Happy Workplace Index

(ผศ.ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง / MU)

Happy Workplace ROI

(ดร.จิราพร ระโหลฐาน / SPU)

Happy 8 Menu KM

(รศ.ดร.อุทัยทิพย์ เจียวิวรรธน์กุล / MU)

Excellent Happy Workplace Assessment

(อ.ดร.อธีวัฒน์ เจียวิวรรธน์กุล / MU)

Workers' Happiness Scale (WHS)

Happy Activities Satisfaction Scale (HASS)

Sense of Happy Workplace (SOHW)



www.happy-workplace.com

5 ส. สำหรับ สุขเสวนา

- ▶ สะสาง : สิ่งที่ค้างคาใจ ปมปัญหา การคิดลบ
- ▶ สะอาด : ทำจิตใจผ่องใส เบิกบาน ใจบริสุทธิ์
- ▶ สะดวก : มีสมาธิในการฟัง การพูด ทุกที่ ทุกเวลา
- ▶ สุขลักษณะ : มีลักษณะที่เป็นสุข ทั้งกาย-วาจา-ใจ
- ▶ สร้างนิสัย : มีวินัย ยึดถือกติกาในการฟัง การพูด

ทักษะการฟังที่ดี ด้วย SOLE

- ❖ S – Self Listening
- ❖ O – Open Minded
- ❖ L – Listening for Deeply
- ❖ E – Esteem