

แนวคิดการดำเนินงานขับเคลื่อนองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)

องค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

หลักการและเหตุผลองค์กรแห่งความสุข

“คนทำงานในองค์กร” ถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลังเมื่อคนทำงานในองค์กรมีความสุขย่อมส่งผลดีต่อการทำงานขององค์กร ความผูกพันในครอบครัว ชุมชน ส่งผลต่อสังคม การสร้างความสุขในที่ทำงานนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดการรังสรรค์ทางความคิด งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความเครียด ลดความขัดแย้งในองค์กร ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานทำให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาในแนวโน้มที่ดี แนวคิดการขับเคลื่อนความสุขขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาวได้ให้ความหมายไว้ดังนี้ องค์กรแห่งความสุข หมายถึง กระบวนการพัฒนาคนในองค์กรอย่างมีเป้าหมายและยุทธศาสตร์ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กร เพื่อให้องค์กรมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน(ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และธีรธรรม วุฑฒิวัดชัยแก้ว, ๒๕๕๘)

ความสำคัญของ องค์กรแห่งความสุข

องค์กรแห่งความสุข เป็นแนวคิดหลักที่มุ่งดำเนินงานกับกลุ่มเป้าหมายหลักคือ “คนทำงานในองค์กร” ถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลังหลักของทั้งครอบครัว องค์กร ชุมชน และสังคม มีการส่งเสริมและพัฒนานโยบาย การสร้างองค์ความรู้และการขับเคลื่อนเครือข่ายในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน ด้วยเป็นความสำคัญว่า เมื่อคนทำงานในองค์กรมีความสุข ย่อมส่งผลดีต่อผลประกอบการหรือผลผลิตขององค์กร ความผูกพันในครอบครัว ชุมชน ส่งผลต่อสังคมที่มีความสุขที่ยั่งยืน การสร้างความสุขในที่ทำงานนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร มุ่งเน้นให้บุคลากรทุกคนในองค์กรมีความสุขในการทำงาน ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดการรังสรรค์ทางความคิด งานที่ได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียดจากการทำงาน และสภาพแวดล้อมลดความขัดแย้งในองค์กร ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาในแนวโน้มที่ดีขึ้น

องค์ประกอบขององค์กรแห่งความสุข (WHO : Healthy Workplace Framework)

องค์การอนามัยโลก(Burton, ๒๐๑๐) ได้กำหนดแนวทางของการสร้างเสริมสุขภาวะในที่ทำงานขึ้น เพื่อผลักดันให้เกิดประสิทธิภาพและความสามารถในการผลิตและการแข่งขันขององค์กรนั้น องค์กรจะต้องพิจารณาแนวทาง ๓ ด้าน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

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

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

๒.๑ เป็นองค์กรที่มีการทำงานเป็นทีม(Teamwork) หมายถึง การร่วมกันทำงานของสมาชิกอย่างมีชีวิตชีวา ทำด้วยใจ และเห็นคุณค่าของสมาชิก งานที่ทำและมีเป้าหมายของงาน

๒.๒ เป็นองค์กรที่มีความสุขในการทำงานร่วมกัน

๒.๓ เป็นองค์กรที่มีความคิดสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกันและมีการพัฒนาร่วมกัน(Creativity)

๓.ชุมชนสมานฉันท์(Happy Teamwork) ต้องมีความสามัคคี มีการทำงานเป็นทีม มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน และเอื้ออาทรกับสังคมรอบข้างชุมชนสมานฉันท์

ความสุข แบบความสุข ๘ ประการ คือ

๑.Happy body มีความสุขดี สุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจมาจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอนชีวิตมีความสุข

๒.Happy heart มีน้ำใจงาม สิ่งที่สำคัญที่สุดในการที่มนุษย์จะอยู่กับคนอื่นได้ต้องมีน้ำใจคิดถึงคนอื่น เอื้ออาทรต่อกัน เพราะคนเราอยู่ตัวคนเดียวในโลกนี้ไม่ได้ ต้องรู้จักแบ่งปันอย่างเหมาะสม

๓.Happy relax การผ่อนคลาย ต้องรู้จักผ่อนคลายสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกกดดันมากเกินไป หากทำงานเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายในการทำงาน หรือแม้แต่ชีวิตส่วนตัวก็ด้วย ต้องรู้จักผ่อนคลายให้เหมาะสม

๔.Happy brain การหาความรู้ มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การเป็นมืออาชีพและเกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน หรือพุดง่าย ๆ คือ เรียนเพื่อรู้ และสอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้

๕.Happy soul การมีคุณธรรม อันเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม คือ การมี หิริโอตตปละ ในการทำงานเป็นทีม หิริโอตตปละ คือ ความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเอง โดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดี คุณธรรมนำมาซึ่งความสุขขององค์กร เพราะคนมีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

๖.Happy money รู้จักใช้เงินให้เป็น สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตัวเองได้ มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้เป็นหนี้ให้พอดี มีชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเอง เพราะวันนี้คนปฏิเสธการเป็นหนี้ไม่ได้ แต่สามารถจัดการค่าใช้จ่ายให้เหมาะสมกับตนเองได้

๗.Happy family ครอบครัวที่ดี การให้ความสำคัญกับครอบครัวทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่นมั่นคง เกิดกำลังใจที่ดีในการทำงาน เหมือนเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้

๘.Happy society สังคมดี สังคมมีสองมิติ คือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน มนุษย์ทุกคนต้องมีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย เพื่อให้เกิดสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดีตามมา

กระบวนการสร้างสุขขององค์กร แบ่งได้เป็น ๖ ขั้นตอน ประกอบด้วย

๑.การวินิจฉัยตรวจสอบสุขภาวะองค์กร

๒.การสร้างความตระหนักและพันธะสัญญา ภาพองค์กรแห่งความสุขของเรา

๓.การทำความรู้จักกับองค์กร

๔.การประเมินความต้องการขององค์กรว่าต้องการสร้างสุขเรื่องใด แบบใด

๕.การออกแบบไปใช้สร้างสุขให้องค์กร

๖. ทบทวนผลการสร้างสุขตลอดจนกระบวนการสร้างสุขเพื่อปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

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

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว จำนวน ๕๐ คน

ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย

ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ

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

กระบวนการจัดทำแผน ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน

๑. การวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขบุคลากร(Happinometer) ในแต่ละประเด็น
๒. การค้นหา Pain Points (ประเด็น/ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความสุข) ที่ส่งผลให้บุคลากรไม่มีความสุข โดยการระดมสมองจากบุคลากรในหน่วยงานเพื่อพิจารณา Lifecycle ของบุคลากรในช่วงเวลาต่าง ๆ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน หรือตั้งแต่เริ่มทำงานจนถึงเกษียณอายุราชการ ซึ่งประเด็นที่ต้องพิจารณาประกอบด้วย
 - ๒.๑ ความคิด/ความรู้สึก (ความกังวลหรือแรงจูงใจ) ณ ช่วงเวลานั้น ๆ บุคลากรมีความคิด/รู้สึกอย่างไร กังวลเรื่องใด หรือมีแรงจูงใจอะไรบ้าง เช่น ในช่วงเช้าระหว่างมาทำงาน บุคลากรอาจคิดว่าจะไปถึงที่ทำงานทันหรือไม่ จะหาที่จอดรถได้หรือเปล่า หรือมือเข้านี้จะทานอะไรดี
 - ๒.๒ เห็นอะไร (สภาพแวดล้อม/เพื่อนร่วมงาน/หัวหน้างาน) ณ ช่วงเวลานั้น ๆ บุคลากรได้พบเจออะไรบ้าง ที่อาจส่งผลต่อความสุขของบุคลากร เช่น ในช่วงเช้าระหว่างเดินทาง อาจเจอปัญหาการติด อุบัติเหตุ หรือโฆษณาสินค้า
 - ๒.๓ ได้ยินอะไร (สิ่งที่เพื่อนร่วมงานพูด/สิ่งที่หัวหน้าพูด) ณ ช่วงเวลานั้น ๆ เช่น ระหว่างทำงาน อาจได้ยินเพื่อนร่วมงานบ่นเรื่องงาน ปัญหาส่วนตัว หรือหัวหน้าสั่งงาน
 - ๒.๔ พูด/ทำอะไร (พฤติกรรมที่แสดงออกต่อสาธารณะ) ณ ช่วงเวลานั้น ๆ เช่น ระหว่างการทำงาน มีอารมณ์หงุดหงิด อารมณ์ดี อารมณ์หิว หรืออารมณ์เหวี่ยงวิน
 - ๒.๕ แรงจูงใจ(Motivation) และแรงปรารถนา(Insight) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจในของบุคลากร หรือแรงปรารถนาสำคัญของบุคลากร คืออะไร เช่น การมอบหมายงานที่ไม่ตรงกับความสามารถส่งผลต่อแรงจูงใจในการทำงาน หรือบุคลากรปรารถนาที่จะมีตัวตน การยอมรับจากหน่วยงาน
๓. จัดกลุ่ม Pain Points (ประเด็น/ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความสุข) ที่ส่งผลให้บุคลากรไม่มีความสุข ว่าปัญหาดังกล่าว อยู่ในประเด็นความสุขในมิติใด ทั้งนี้ Pain Points อาจส่งผลต่อความสุขในหลายมิติได้

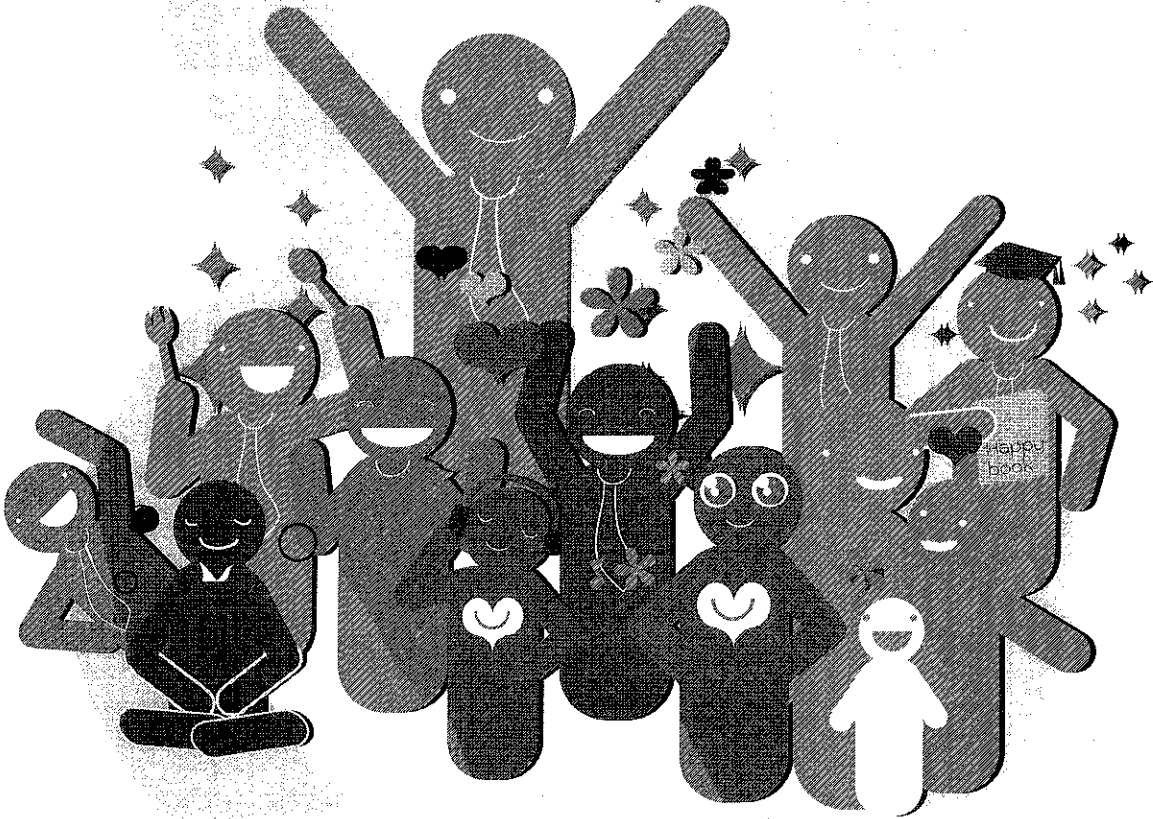
๔. คัดเลือก Pain Points (ประเด็น/ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระดับความสุข) ที่สำคัญมาวางแผนสร้างสุข เนื่องจากจุดที่เป็นปัญหาบางจุด เป็นปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถแก้ไขหรือควบคุมได้

๕. ออกแบบและทดสอบกิจกรรมสร้างสุขเพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย โดยการระดมสมองจากคนในองค์กร เพื่อให้แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ได้รับการยอมรับและได้รับความร่วมมือจากบุคลากรในหน่วยงาน

HAPPY

คนทำงานมีความสุข

ที่ทำงานน่าอยู่
ชุมชนสมานฉันท์



ความสุขของตัวเอง

Happy Body

Happy Heart

Happy Relax

Happy Brain

Happy Soul

Happy Money

สุขภาพดี

น้ำใจงาม

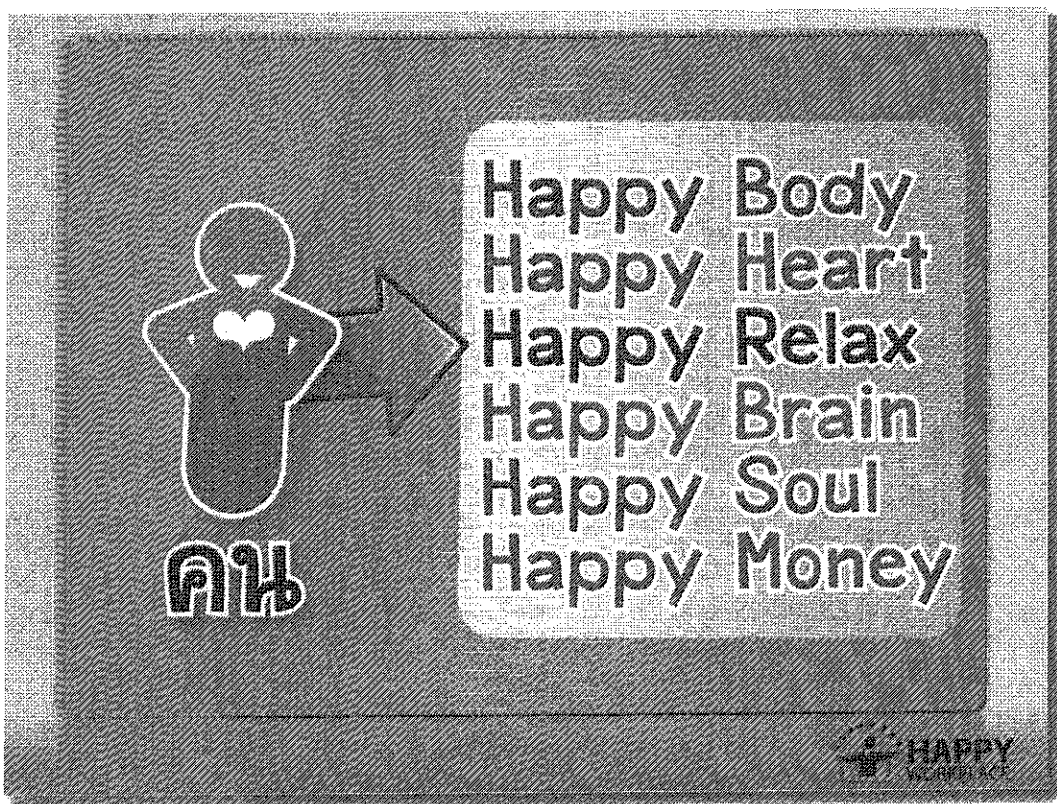
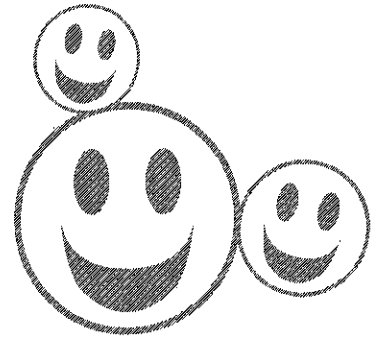
การผ่อนคลาย

หาความรู้

การมีคุณธรรม หิริ โอตตัปปะ

การที่สามารถจัดการรายรับ

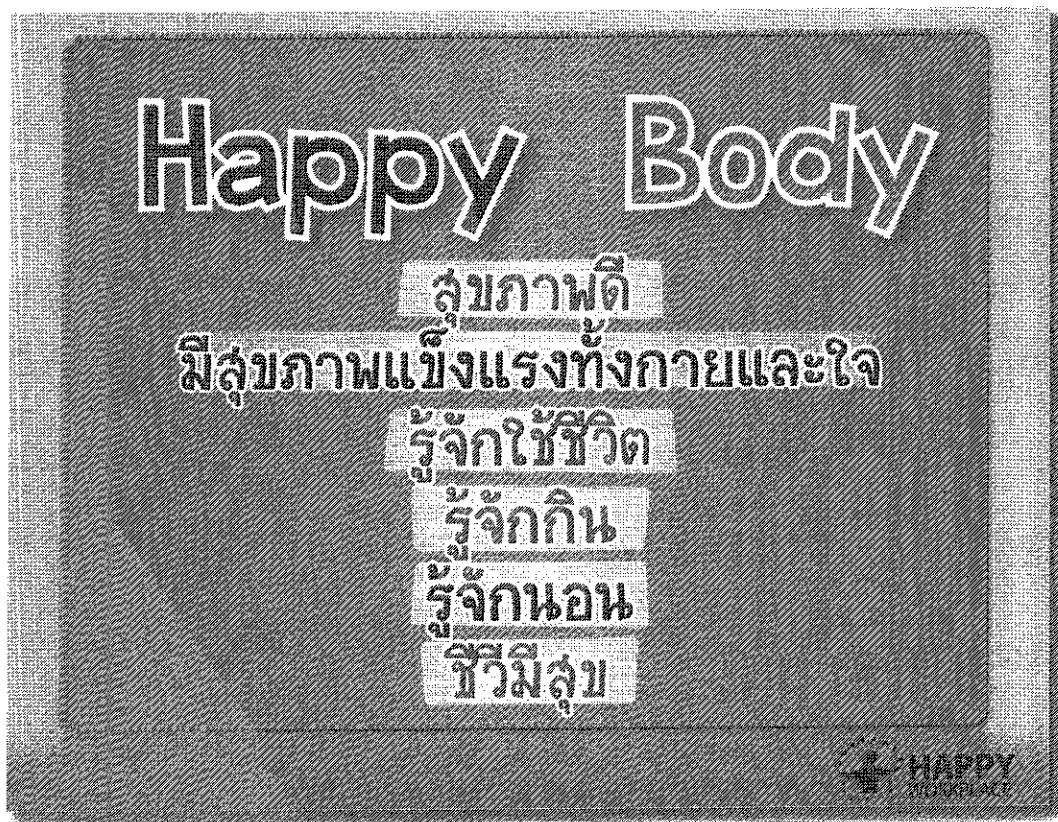
รายจ่ายของตนเองได้



Happy Body มีสุขภาพดี



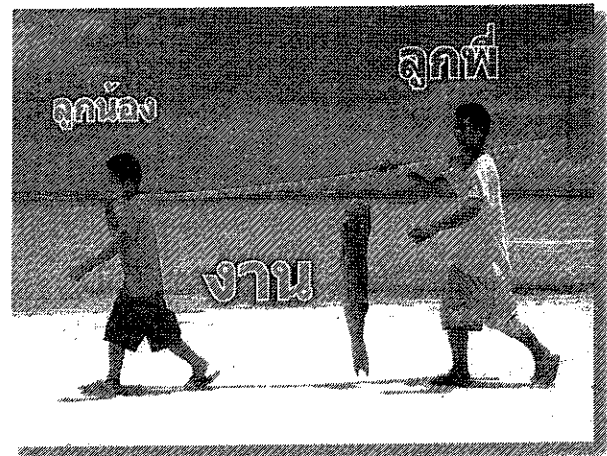
คือสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ มาจากการที่ **รู้จักใช้ชีวิต**
รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข เหมาะสมกับเพศ เหมาะสมกับวัย เหมาะสม
กับสถานการณ์ เหมาะสมกับฐานะทางการเงิน

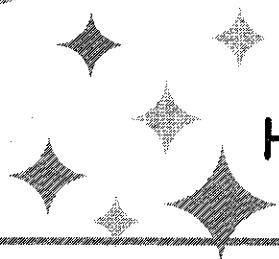




Happy Heart น้ำใจงาม

ในองค์กรสิ่งที่เราจำเป็นที่สุดในการที่มนุษย์จะอยู่กับคนอื่นได้ต้องมีน้ำใจคิดถึงคนอื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน คนเราเอาแต่ตัวเองอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องรู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม ต้องรู้บทบาทของเจ้านาย บทบาทของลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อ บทบาทของคุณแม่ กับผลสิ่งต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต

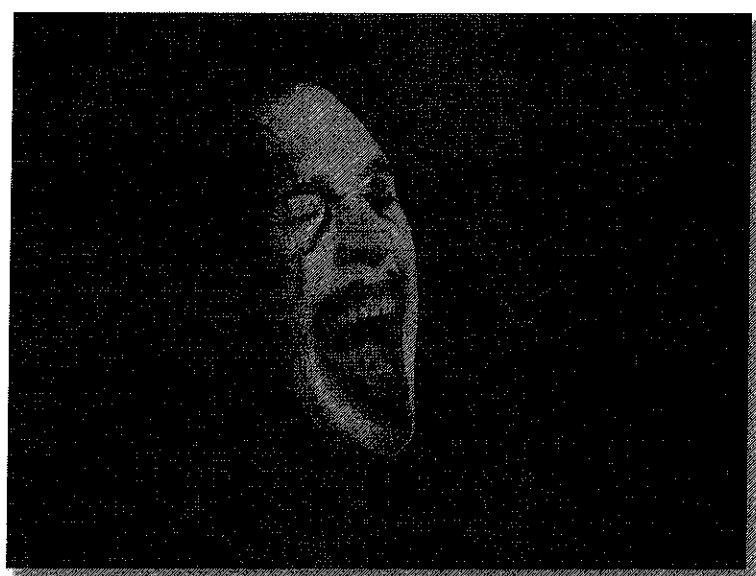


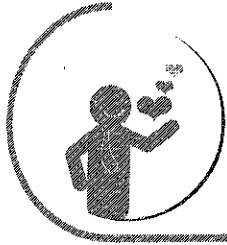


Happy Relax การผ่อนคลาย



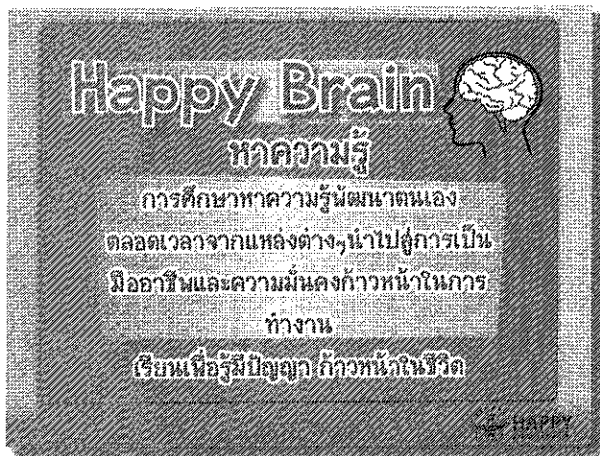
ต้องรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิต
ในการทำงานเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายในการทำงาน ขณะเดียวกัน
การใช้ชีวิตส่วนตัวก็ต้องรู้จักผ่อนคลายเหมือนกันนั่นคือสมดุลชีวิต

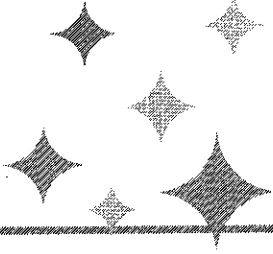




Happy Brain การหาความรู้

มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยการศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองตลอดเวลา จากแหล่งต่าง ๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน หรือพูดง่าย ๆ คือ เรียนเพื่อรู้ มีปัญญาก้าวหน้าในชีวิต ทั้งหมดนี้มาจากคำว่า **มืออาชีพ** มืออาชีพหมายถึงว่าคนเรา มนุษย์เราทุกคนต้องมีความรู้ในงาน มีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา และสอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้ก็คือ ต้องเป็นครูที่พร้อมจะสอนให้ความรู้กับคนอื่น



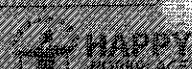


Happy Soul คุณธรรม



ทิริ โอดัปปะ คุณธรรมเบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม ในการทำงานเป็นทีม คือ ทิริ โอดัปปะ ความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเองโดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดี คนดี มีความศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี และ มีความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ย่อมนำความสุขสู่องค์กร

Happy Soul
คุณธรรม(ทิริ โอดัปปะ)
ความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำ
.....
คนดี มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์
นำความสุขสู่องค์กร
มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรม
ในการดำเนินชีวิต



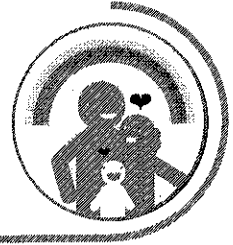


Happy Money ใช้เงินเป็น

การที่สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้ คือการใช้เงินเป็น มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้เป็นที่ให้พอดี มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง วันนี้คนปฏิเสธเรื่องการเป็นหนี้ไม่ได้ การเป็นหนี้การใช้จ่ายที่เหมาะสมกับสถานะที่ตนเองหามาได้ ทุกคนต้องมีการบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเองและครอบครัว ต้องรู้จักการทำบัญชี หรือว่าถ้าเป็นระดับครอบครัว เรียกว่าบัญชีครัวเรือน



ความสุขของครอบครัว Happy Family ครอบครัวที่ดี



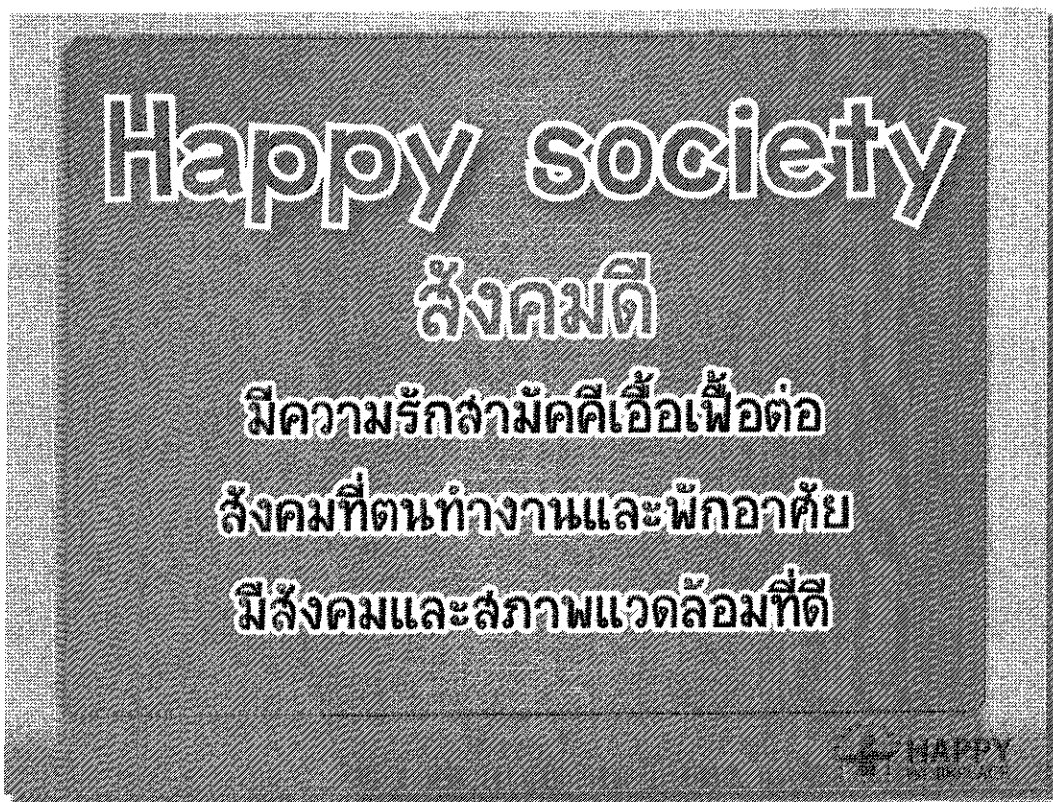
มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้ความสำคัญกับครอบครัว เป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน เพราะครอบครัวเป็นเหมือนภูมิคุ้มกัน เป็นกำลังใจ ในการที่เราจะสามารถเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิต ได้ ทำให้เรามุ่งมั่นในการทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ฉะนั้นครอบครัวเข้มแข็ง สังคมก็ย่อมมั่นคงเสมอ





ความสุขขององค์กรและสังคม Happy Society สังคมดี

สังคมมีสองมิติคือสังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน มนุษย์ทุกคนต้องมีความรักสามัคคีเชื่อเพื่อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี



Happy Workplace องค์กรแห่งความสุข

“ Happy Workplace หรือองค์กรแห่งความสุข ก็คือ กระบวนการพัฒนาคนในองค์กรอย่างมีเป้าหมาย และยุทธศาสตร์ ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กร เพื่อให้องค์กรมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน”



องค์กรแห่งความสุข “คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์”

Happy People - Happy Home - Happy Teamwork

คนทำงานมีความสุข Happy People คือ ต้องรู้ว่าคนเป็นบุคลากรที่สำคัญขององค์กร มีความเป็นมืออาชีพ มีความเป็นอยู่ มีครอบครัวที่อบอุ่น มีศีลธรรมอันดีงาม และเอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม

HAPPY 8 workplace

คนทำงานมีความสุข เพราะมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี มีความมั่นคงในชีวิต ด้านการงาน เศรษฐกิจ และสังคม และนำไปสู่ความสุขในการทำงาน

ที่ทำงานน่าอยู่ Happy Home (*House + Human (คน) + Happy (ความสุข) = Home*) ก็ต้องทำให้ที่ทำงานเป็นเหมือนบ้านหลังที่สองของพนักงาน ปัญหาความขัดแย้งเรื่องงานลดลง มีความรักและสามัคคีในองค์กร

ชุมชนสมานฉันท์ Happy Team Work ต้องมีความสามัคคีในการทำงานเป็นทีม ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน และเอื้ออาทรกับสังคมรอบข้าง



การสำรวจความสุขในที่ทำงาน(Happy Workplace) ของบุคลากร องค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว

๑. หลักการและเหตุผล

“คนทำงานในองค์กร” ที่ถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลังเมื่อคนทำงานในองค์กรมีความสุขย่อมส่งผลดีต่อการทำงานขององค์กร ความผูกพันในครอบครัว ชุมชน ส่งผลต่อสังคม การสร้างความสุขในที่ทำงาน นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดการรังสรรค์ทางความคิด งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความเครียด ลดความขัดแย้งในองค์กร ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานทำให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาในแนวโน้มที่ดี แนวคิดการขับเคลื่อนความสุขขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้ องค์กรแห่งความสุข หมายถึง กระบวนการพัฒนาคนในองค์กรอย่างมีเป้าหมายและยุทธศาสตร์ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กร เพื่อให้องค์กรมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน(ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และธีรธรรม วุฑฒิวีตรชัยแก้ว, ๒๕๕๙)

องค์กรแห่งความสุข เป็นแนวคิดหลักที่มุ่งดำเนินงานกับกลุ่มเป้าหมายหลักคือ “คนทำงานในองค์กร” ที่ถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลังหลักของทั้งครอบครัว องค์กร ชุมชน และสังคม มีการส่งเสริมและพัฒนานโยบาย การสร้างองค์ความรู้และการขับเคลื่อนเครือข่ายในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน ด้วยเป็นความสำคัญว่า เมื่อคนทำงานในองค์กรมีความสุข ย่อมส่งผลดีต่อผลประกอบการหรือผลผลิตขององค์กร ความผูกพันในครอบครัว ชุมชน ส่งผลต่อสังคมที่มีความสุขที่ยั่งยืน การสร้างความสุขในที่ทำงานนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร มุ่งเน้นให้บุคลากรทุกคนในองค์กรมีความสุขในการทำงาน ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดการรังสรรค์ทางความคิด งานที่ได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียดจากการทำงาน และสภาพแวดล้อมลดความขัดแย้งในองค์กร ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาในแนวโน้มที่ดีขึ้น

๑.Happy Body (สุขภาพดี)	มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ
๒.Happy Heart (น้ำใจงาม)	มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน
๓.Happy Soul (ทางสงบ)	มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
๔.Happy Relax (ผ่อนคลาย)	รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต
๕.Happy Brain (หาความรู้)	การศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลา
๖.Happy Money (ปลอดภัย)	มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้
๗.Happy Family (ครอบครัวดี)	มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง
๘.Happy Society (สังคมดี)	มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและที่พำนักอาศัย

องค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว ได้ดำเนินโครงการพัฒนาความสุขในการทำงาน(Happy Workplace) ขึ้น เพื่อสร้างความสุขในที่ทำงานให้แก่บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว โดยเริ่มจากการดำเนินการสำรวจความสุขทั้ง ๘ ด้านดังกล่าวข้างต้นของบุคลากรในสังกัด อ้างอิงตามแบบประเมินการสำรวจความสุขในที่ทำงาน(Happy Workplace) ของข้าราชการสำนักงาน ก.ก. (ด้วยแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง Happinometer ของมหาวิทยาลัยมหิดลและสำนักงานกองทุนสนับสนุนและสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)) ในการสำรวจก่อนเริ่มโครงการและในช่วงเวลาเตรียมการสำรวจความสุขภายหลังดำเนินโครงการ โดยมีรายละเอียดในการสำรวจ ดังนี้

๒.วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อสำรวจความสุขในที่ทำงานของบุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว

๒.๒ เพื่อนำผลการสำรวจฯ มาใช้เป็นข้อมูลในการออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะสร้างความสุขให้แก่บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว ต่อไป

๓.กลุ่มเป้าหมาย

การสำรวจความสุขในการทำงานครั้งนี้ คือ บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว จำนวน ๕๐ ราย

๔.เครื่องมือในการสำรวจ

แบบสำรวจความสุขขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว สร้างขึ้นภายใต้แนวคิดความสุข ๘ ประการ(Happy ๘) โดยแบบสำรวจฯ มีทั้งหมด ๙ ตอน และมีข้อคำถามทั้งสิ้น ๔๖ ข้อคำถามหลัก และ ๑๙ ข้อคำถามย่อย แบ่งเป็น

ตอนที่ ๑	การมีสุขภาพดี (Happy Body)	จำนวน ๗ ข้อ
ตอนที่ ๒	การมีน้ำใจไม่ตรีต่อกัน (Happy Heart)	จำนวน ๗ ข้อ
ตอนที่ ๓	การมีศีลธรรม (Happy soul)	จำนวน ๗ ข้อ
ตอนที่ ๔	การรู้จักผ่อนคลาย (Happy Relax)	จำนวน ๓ ข้อหลัก โดยในข้อ ๓ จะมีข้อคำถามย่อยอีก จำนวน ๑๙ ข้อ
ตอนที่ ๕	การใฝ่รู้ พัฒนาตนเอง (Happy Brain)	จำนวน ๔ ข้อ
ตอนที่ ๖	การรู้จักใช้ไม่เป็นหนี้ (Happy Money)	จำนวน ๔ ข้อ
ตอนที่ ๗	มีครอบครัวที่อบอุ่น (Happy Family)	จำนวน ๔ ข้อ
ตอนที่ ๘	การเอื้อเพื่อต่อสังคม/ชุมชน (Happy Society)	จำนวน ๕ ข้อ
ตอนที่ ๙	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน ๔ ข้อ

๕.เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์คะแนนระดับความสุข แบ่งเป็น ๔ ระดับ ได้แก่

คะแนนเฉลี่ย	๐๐.๐๐ - ๒๔.๙๙	หมายถึง	ไม่มีความสุขอย่างยิ่ง (Very Unhappy)
คะแนนเฉลี่ย	๒๕.๐๐ - ๔๙.๙๙	หมายถึง	ไม่มีความสุข (Unhappy)
คะแนนเฉลี่ย	๕๐.๐๐ - ๗๔.๙๙	หมายถึง	มีความสุข (Happy)
คะแนนเฉลี่ย	๗๕.๐๐ - ๑๐๐	หมายถึง	มีความสุขมาก (Very Happy)

๖.ผลการสำรวจ

องค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว ได้ส่งแบบสำรวจให้กับบุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว จำนวน ๕๐ ฉบับ (ข้อมูล ณ วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๖) ได้รับแบบสำรวจคืนมาทั้งสิ้น จำนวน ๕๐ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

ผลการสำรวจ ปรากฏดังนี้

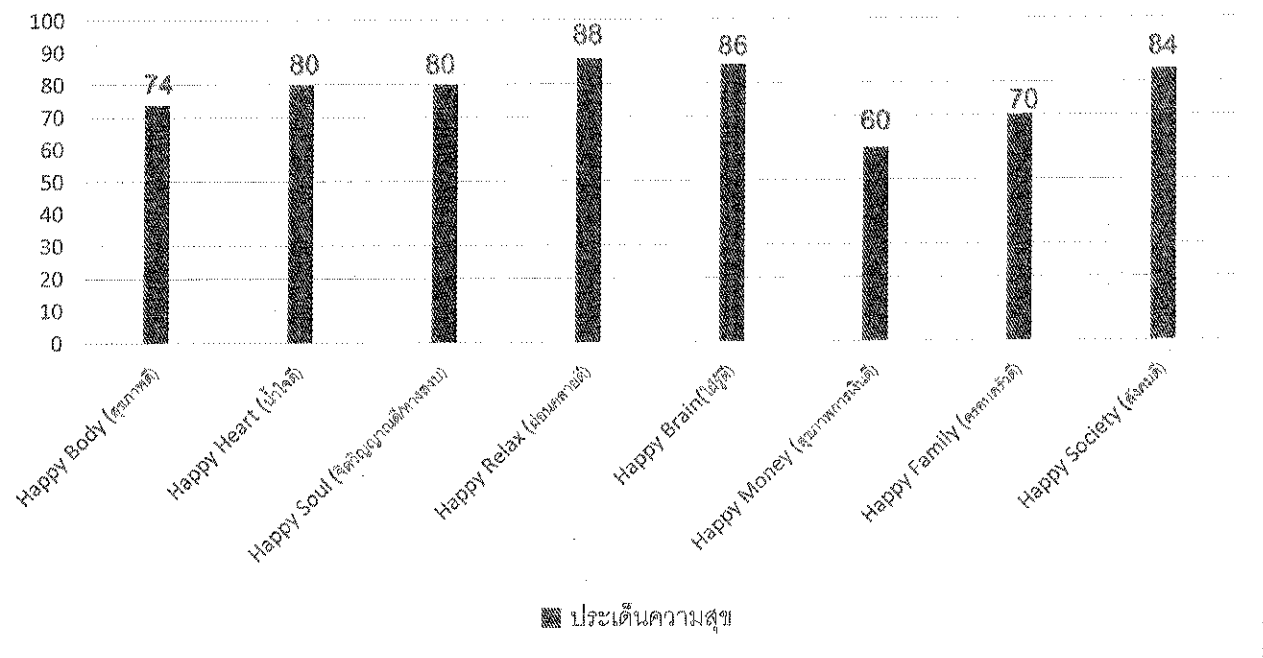
ตารางที่ ๑ คะแนน และระดับความสุขในที่ทำงานของบุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว

ประเด็นความสุข	คะแนนความสุข	ระดับความสุข
Happy Body (สุขภาพดี)	๗๔.๐๐	มีความสุข (Happy)
Happy Heart (น้ำใจงาม)	๘๐.๐๐	มีความสุขมาก (Very Happy)
Happy Soul (จิตวิญญาณดี/ทางสงบ)	๘๐.๐๐	มีความสุขมาก (Very Happy)
Happy Relax (ผ่อนคลายดี)	๘๘.๐๐	มีความสุขมาก (Very Happy)
Happy Brain (ใฝ่รู้ดี)	๘๖.๐๐	มีความสุขมาก (Very Happy)
Happy Money (สุขภาพการเงินดี)	๖๐.๐๐	มีความสุข (Happy)
Happy Family (ครอบครัวดี)	๗๐.๐๐	มีความสุข (Happy)
Happy Society (สังคมดี)	๘๔.๐๐	มีความสุขมาก (Very Happy)
ค่าเฉลี่ย	๗๗.๗๕	มีความสุขมาก (Very Happy)

ซึ่งสามารถสรุปในรูปของกราฟได้ ดังนี้

แผนภาพที่ ๑ คะแนน ระดับ และอันดับความสุขในที่ทำงานของบุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว

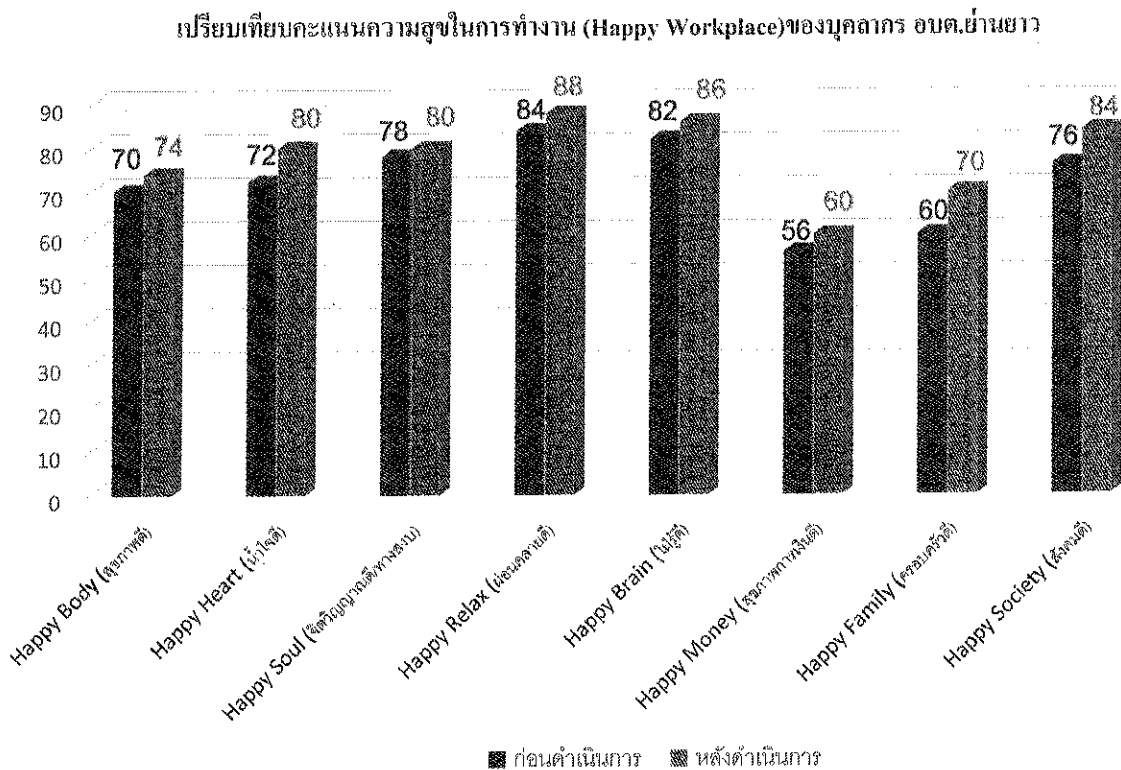
คะแนนความสุขในการทำงาน (Happy Workplace) ของบุคลากร อบต.ย่านยาว



จากตารางที่ ๑ และแผนภาพที่ ๑ พบว่า ภายหลังจากการดำเนินโครงการพัฒนาความสุขในการทำงาน (Happy Workplace) ของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว มีคะแนนความสุขในภาพรวมโดยเฉลี่ยเท่ากับ ๗๗.๗๕ คะแนน หรืออยู่ในระดับมีความสุขมาก (Very Happy) โดยมีอันดับความสุขเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

อันดับที่ ๑	Happy Relax (ผ่อนคลาย)	๘๘.๐๐ คะแนน
อันดับที่ ๒	Happy Brain (ไฝ่ดี)	๘๖.๐๐ คะแนน
อันดับที่ ๓	Happy Society (สังคมดี)	๘๔.๐๐ คะแนน
อันดับที่ ๔	Happy Heart (น้ำใจดี)	๘๐.๐๐ คะแนน
อันดับที่ ๕	Happy Soul (จิตวิญญาณดี/ทางสงบ)	๘๐.๐๐ คะแนน
อันดับที่ ๖	Happy Body (สุขภาพดี)	๗๔.๐๐ คะแนน
อันดับที่ ๗	Happy Family (ครอบครัวดี)	๗๐.๐๐ คะแนน
อันดับที่ ๘	Happy Money (สุขภาพการเงินดี)	๖๐.๐๐ คะแนน

แผนภาพที่ ๒ การเปรียบเทียบคะแนนความสุขในการทำงานของบุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว



จากแผนภาพที่ ๒ พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของบุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว ก่อนและหลังดำเนินโครงการสร้างความสุขในการทำงาน ปรากฏว่า ความสุขทั้ง ๘ ประเด็น มีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นภายหลังมีโครงการฯ และเมื่อมาพิจารณาความสุขใน ๓ ประเด็น Happy Body (สุขภาพดี) Happy Family (ครอบครัวดี) และ Happy Money (สุขภาพการเงินดี) ที่ในการสำรวจก่อนมีโครงการฯ พบว่าเป็น ๓ ประเด็นดังกล่าวมีคะแนนความสุขน้อยที่สุด จึงได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว มีความสุขในประเด็นทั้ง ๓ เพิ่มมากขึ้น ซึ่งความสุขทั้ง ๓ ประเด็น มีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นทั้งหมด เรียงลำดับตามประเด็นความสุขที่มีคะแนนเพิ่มสูงไปหาน้อย ดังนี้

๑.Happy Body (สุขภาพดี) ก่อนดำเนินโครงการฯ มีคะแนนความสุข เท่ากับ ๗๐.๐๐ คะแนน ภายหลังมีโครงการฯ มีคะแนนความสุข เท่ากับ ๗๔.๐๐ คะแนน ซึ่งมีส่วนต่างของคะแนนห่างกัน ๔.๐๐ คะแนน โดยเหตุผลที่คะแนนความสุขในประเด็นนี้เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย อาจเป็นเพราะขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพทั้งสุขภาพกายและใจและการออกกำลังกายของแต่ละคนมีความสม่ำเสมอไม่เท่ากัน การรู้จักกินอาหารที่มีประโยชน์ และรู้จักนอนอย่างมีความสุข ซึ่งมีความแตกต่างกันไป

๒.Happy Family (ครอบครัวดี) ก่อนดำเนินโครงการฯ มีคะแนนความสุข เท่ากับ ๖๐.๐๐ คะแนน ภายหลังมีโครงการฯ มีคะแนนความสุข เท่ากับ ๗๐.๐๐ คะแนน ซึ่งมีส่วนต่างของคะแนนห่างกัน ๑๐.๐๐ คะแนน โดยเหตุผลที่คะแนนความสุขในประเด็นนี้เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย อาจเป็นเพราะขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของครอบครัวและฐานะทางครอบครัวแต่ละคนมีความแตกต่างกัน

๓.Happy Money (สุขภาพการเงินดี) ก่อนดำเนินโครงการฯ มีคะแนนความสุข เท่ากับ ๕๖.๐๐ คะแนน ภายหลังมีโครงการฯ มีคะแนนความสุข เท่ากับ ๖๐.๐๐ คะแนน ซึ่งมีส่วนต่างของคะแนนห่างกัน ๔.๐๐ คะแนน โดยเหตุผลที่คะแนนความสุขในประเด็นนี้เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย อาจเป็นเพราะการเพิ่มรายได้ต้องใช้เวลา

แบบสำรวจความสุขของบุคลากร องค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว

คำชี้แจง

๑. แบบสำรวจนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดความสุขของบุคลากรใน ๘ ด้าน ได้แก่

๑) การมีสุขภาพดี (Happy Body)	๒) การมีน้ำใจไมตรีต่อกัน (Happy Heart)
๓) การมีศีลธรรม (Happy Soul)	๔) การรู้จักผ่อนคลาย (Happy Relax)
๕) การใฝ่รู้ พัฒนาตนเอง (Happy Brain)	๖) การรู้จักใช้ไม่เป็นหนี้ (Happy Money)
๗) มีครอบครัวที่อบอุ่น (Happy Family)	๘) การเอื้อเฟื้อต่อสังคม/ชุมชน (Happy Society)

โดยมีความเชื่อว่าหากบุคลากรมีความสุขทั้ง ๘ ด้าน ก็จะส่งให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นด้วย แต่หากผลการสำรวจพบว่าบุคลากรมีความสุขน้อยหน่วยงานก็จะนำผลการสำรวจนั้นไปปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานให้บุคลากรมีความสุขเพิ่มมากขึ้นต่อไป

๒. แบบสำรวจมีทั้งหมด ๙ ตอน ตอนที่ ๑ - ๘ เป็นการสำรวจความสุขทั้ง ๘ ด้าน ดังกล่าวข้างต้นตามลำดับ และตอนที่ ๙ เป็นการสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

๓. ขอความกรุณาตอบแบบสำรวจฉบับนี้ทุกข้อตามความเป็นจริง ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะไม่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของท่านแต่อย่างใด

องค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสำรวจฉบับนี้

ตอนที่ ๑ การมีสุขภาพดี (Happy Body)

(กรุณาระบุข้อมูล หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด)

๑. ท่านรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ โดยเฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์

- | | | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ๑) ไม่เคยครบสักวัน | <input type="checkbox"/> ๒) ๑ วันต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> ๓) ๒ - ๓ วันต่อสัปดาห์ |
| <input type="checkbox"/> ๔) ๔ - ๕ วันต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> ๕) ๖ วันต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> ๖) ทุกวัน |

๒. ท่านรับประทานอาหารเช้า โดยเฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์

- | | | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ๑) ไม่เคยทานเลย | <input type="checkbox"/> ๒) ๑ วันต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> ๓) ๒ - ๓ วันต่อสัปดาห์ |
| <input type="checkbox"/> ๔) ๔ - ๕ วันต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> ๕) ๖ วันต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> ๖) ทุกวัน |

๓. ท่านรับประทานผัก ผลไม้ โดยเฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์

- | | | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ๑) ไม่เคยทานเลย | <input type="checkbox"/> ๒) ๑ วันต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> ๓) ๒ - ๓ วันต่อสัปดาห์ |
| <input type="checkbox"/> ๔) ๔ - ๕ วันต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> ๕) ๖ วันต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> ๖) ทุกวัน |

๔. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ฯลฯ ปอยมากแค่ไหน

- | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ๑) ทุกวัน | <input type="checkbox"/> ๒) สัปดาห์ละ ๕ - ๖ ครั้ง | <input type="checkbox"/> ๓) สัปดาห์ละ ๓ - ๔ ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ๔) สัปดาห์ละครั้ง | <input type="checkbox"/> ๕) เดือนละครั้ง | <input type="checkbox"/> ๖) ไม่ดื่มเลย |

๕. ท่านสูบบุหรี่บ่อยมากแค่ไหน

- ๑) สูบทุกวันและสูบมากกว่า ๑ ครั้งต่อวัน ๒) สูบทุกวันวันละครั้ง ๓) สูบสัปดาห์ละ ๒ - ๓ ครั้ง
 ๔) สูบไม่บ่อยนัก(ประมาณสัปดาห์ละครั้ง) ๕) นาน ๆ ครั้ง ๖) ไม่สูบบุหรี่

๖. ท่านออกกำลังกายเฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์

- ๑) ไม่ออกกำลังกาย ๒) สัปดาห์ละครั้ง ๓) ๒ - ๓ ครั้งต่อสัปดาห์
 ๔) ๔ - ๕ ครั้งต่อสัปดาห์ ๕) ๖ ครั้งต่อสัปดาห์ ๖) ทุกวัน

๗. ปัจจุบันท่านมี น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

และรอบเอว.....เซนติเมตร (สูตร นิ้ว x ๒.๕๔ = เซนติเมตร)

ตอนที่ ๒ การมีหัวใจในตรีต่อกัน (Happy Heart)

(กรุณาระบุข้อมูล หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด)

คำถาม	ความถี่ของพฤติกรรม					
	ไม่เคยเลย	แทบจะไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง บางคราว	แทบทุกครั้ง	ทุกครั้ง
๑.การมีความกตัญญูต่อบิดามารดา เช่น การหาเลี้ยง บิดามารดา การช่วยเหลืองานบ้าน ฯลฯ						
๒.การให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลอื่น เช่น การช่วยทำงาน ช่วยขนของ ช่วยให้คำปรึกษา แนะนำ ฯลฯ						
๓.การเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมงาน เช่น การแบ่งบันของใช้/ของกิน การซื้อของมาฝากเมื่อไปเที่ยว ฯลฯ						
๔.ความเต็มใจหรือยินดีที่จะทำงานเป็นทีม						
๕.การเคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น						
๖.การพูดคุยสื่อสารกับบุคคลอย่างมีตรีไมตรี						
๗.การเต็มใจหรือยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมขององค์กร เช่น การร่วมทำบุญตักบาตร การเคารพธงชาติ ฯลฯ						

ตอนที่ ๓ การมีศีลธรรม จิตวิญญาณที่ดี (Happy Soul)

(กรุณาระบุข้อมูล หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด)

คำถาม	ระดับของพฤติกรรม					
	ไม่เคยเลย	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
๑.ท่านดำเนินชีวิตโดยยึดถือตามหลักธรรมคำสอนของศาสนาของท่าน						
๒.ท่านยกโทษ และให้อภัยผู้อื่นอยู่เสมอ						

คำถาม	ระดับของพฤติกรรม					
	ไม่เคยเลย	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
๓. ท่านรู้สึกผิด และขอโทษเมื่อกระทำผิดพลาด						
๔. ท่านพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ทำผิดพลาดให้ถูกต้อง ไม่หลบเลี่ยงปัญหา หรือผลักใส่ปัญหาไปให้ผู้อื่น						
๕. ท่านปฏิบัติงานโดยยึดมั่นตามหลักคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณในวิชาชีพ						
๖. ท่านปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต						
๗. ท่านตัดสินใจดำเนินการใด ๆ อย่างมีสติไตร่ตรอง ด้วยเหตุผล มิใช้อารมณ์เป็นตัวตัดสินใจ						

ตอนที่ ๔ - การรู้จักผ่อนคลาย (Happy Relax)

(กรุณาระบุข้อมูล หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด)

๑. ท่านนอนหลับเฉลี่ยกี่ชั่วโมงต่อวัน

- ๑) ไม่หลับเลย ๒) น้อยกว่า ๑ ชั่วโมง (หลับ ๆ ตื่น ๆ ตลอดคืน) ๓) ๑ ชั่วโมง
 ๔) ๒ - ๓ ชั่วโมง ๕) นาน ๆ ครั้ง ๖) ๖ - ๘ ชั่วโมง

๒. ท่านทำกิจกรรม หรือทำงานอดิเรกเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง วาดรูป ท่องเที่ยว ฟังธรรม นั่งสมาธิ ฯลฯ เฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์

- ๑) ไม่ได้ทำเลย ๒) ๑ วันต่อสัปดาห์ ๓) ๒ - ๓ ครั้งต่อสัปดาห์
 ๔) ๔ - ๕ วันต่อสัปดาห์ ๕) ๖ วันต่อสัปดาห์ ๖) ทุกวัน

๓. ท่านมีอาการหรือพฤติกรรมเหล่านี้มากน้อยแค่ไหน

อาการหรือพฤติกรรม	ระดับอาการ/พฤติกรรม			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
๓.๑ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
๓.๒ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
๓.๓ ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
๓.๔ มีความวุ่นวายใจ				
๓.๕ ไม่อยากพบปะผู้คน				
๓.๖ ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง ๒ ข้าง				
๓.๗ รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
๓.๘ รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
๓.๙ รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				

อาการหรือพฤติกรรม	ระดับอาการ/พฤติกรรม			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
๓.๑๐ กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
๓.๑๑ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
๓.๑๒ รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
๓.๑๓ รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
๓.๑๔ มีอาการหัวใจเต้นแรง				
๓.๑๕ เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
๓.๑๖ รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
๓.๑๗ ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
๓.๑๘ ตื่นได้ง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
๓.๑๙ มึนงงหรือเวียนศีรษะ				

ตอนที่ ๕ การไม่รู้ พัฒนาตนเอง (Happy Brain)

(กรุณาระบุข้อมูล หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด)

คำถาม	ระดับของพฤติกรรม					
	ไม่เคยเลย	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
๑. ท่านสนใจศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตามแหล่งความรู้ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง						
๒. หากมีปัญหาไม่เข้าใจในการทำงาน ท่านจะสอบถามผู้รู้หรือค้นคว้าเพิ่มเติม						
๓. หน่วยงานเปิดโอกาสให้ท่านได้เข้ารับการฝึกอบรม ศึกษาดูงาน หรือศึกษาต่อ						
๔. ท่านยินดีที่จะถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนความรู้ให้กับบุคคลอื่น						

ตอนที่ ๖ การรู้จักใจไม่เป็นหนี้ (Happy Money)

(กรุณาระบุข้อมูล หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด)

๑. ในแต่ละเดือนท่านต้องผ่อนชำระหนี้สินเป็นจำนวนอย่างน้อยแค่ไหน

- | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ๑) มากที่สุด | <input type="checkbox"/> ๒) มาก | <input type="checkbox"/> ๓) ปานกลาง |
| <input type="checkbox"/> ๔) น้อย | <input type="checkbox"/> ๕) น้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> ๖) ไม่มีหนี้สิน |

๒.ภาระหนี้สินของท่านเกิดจากการใช้จ่ายสินค้าฟุ่มเฟือยมากน้อยเพียงไร

- ๑) มากที่สุด ๒) มาก ๓) ปานกลาง
 ๔) น้อย ๕) น้อยที่สุด ๖) ไม่มีหนี้สิน

๓.ในแต่ละเดือนเมื่อหักค่าใช้จ่ายแล้ว ท่านยังเหลือเงินเพื่อเก็บออม (ฝากธนาคาร ซื้อประกัน ซื้อกองทุน ฯลฯ) หรือไม่

- ๑) ไม่มีเหลือเก็บเลย ๒) มีน้อยที่สุด ๓) มีน้อย
 ๔) มีปานกลาง ๕) มีมาก ๖) มีมากที่สุด

๔.เมื่อเปรียบเทียบรายรับกับรายจ่ายในแต่ละเดือนของท่าน ท่านคิดว่ามีลักษณะเช่นไร

- ๑) รายจ่ายมากกว่ารายรับมากที่สุด (เกิน ๑๐๐% ของรายรับ)
 ๒) รายจ่ายมากกว่ารายรับมาก (๕๑ - ๑๐๐% ของรายรับ)
 ๓) รายจ่ายมากกว่ารายรับน้อย (ไม่เกิน ๕๐% ของรายรับ)
 ๔) รายจ่ายเท่ากับรายรับ ๕) รายจ่ายน้อยกว่ารายรับ
 ๖) รายจ่ายน้อยกว่ารายรับเป็นจำนวนมาก

ตอนที่ ๗. มีครอบครัวที่อบอุ่น (Happy Family)

(กรุณาระบุข้อมูล หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด)

คำถาม	ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น					
	ไม่เคยเลย	น้อยที่สุด/แทบจะไม่เคย	น้อย/นาน ๆ ครั้ง	ปานกลาง/บางครั้ง บางคราว	มาก/แทบทุกครั้ง	มากที่สุด/เป็นประจำ
๑.ท่านมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัว เช่น กินข้าว ท่องเที่ยว ดูหนัง ทำบุญ ฯลฯ						
๒.ท่านมีโอกาสได้พูดคุย หรือปรึกษาหารือกับครอบครัว						
๓.ท่านมีเวลาให้กับครอบครัว						
๔.ท่านคิดว่าท่านมีครอบครัวที่อบอุ่นและมีความสุข						

ตอนที่ ๘. การเอื้อเฟื้อต่อสังคม/ชุมชน (Happy Society)

(กรุณาระบุข้อมูล หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด)

คำถาม	ระดับพฤติกรรม/ความคิดเห็น					
	ไม่เคยเลย	น้อยที่สุด/แทบจะไม่เคย	น้อย/นาน ๆ ครั้ง	ปานกลาง/บางครั้ง บางคราว	มาก/แทบทุกครั้ง	มากที่สุด/เป็นประจำ
๑.ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน						
๒.ท่านมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้บังคับบัญชา						
๓.ท่านมีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนบ้าน						
๔.ชุมชนที่ท่านอยู่มีสภาพแวดล้อมที่ดี						
๕.ท่านมีความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน						

ตอนที่ ๙ ข้อมูลทั่วไป

(โปรดกรอกข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างให้ตรงความคิดเห็นของท่านมากที่สุด)

๑. เพศ ๑) หญิง ๒) ชาย
๒. อายุ ๑) ต่ำกว่า ๓๐ ปี ๒) ๓๐ - ๓๙ ปี ๓) ๔๐ - ๔๙ ปี
 ๔) ๕๐ - ๕๙ ปี ๕) ๖๐ ปีขึ้นไป

๓. ตำแหน่ง ระดับ.....

๔. สังกัด

- ๑) สำนักปลัด อบต. ๒) กองคลัง ๓) กองช่าง
 ๔) กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ๕) กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
 ๖) หน่วยตรวจสอบภายใน

การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy Brain

การส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาความรู้ความสามารถ

การพัฒนาบุคลากรด้วยวิธีการอบรม เป็นการดำเนินงานเพิ่มพูนความรู้ เสริมสร้างทักษะและสมรรถนะพร้อมกันเป็นกลุ่มตามเป้าหมายของหลักสูตร โดยมุ่งเน้นพัฒนาบุคลากรให้ตรงตามหลักสมรรถนะในการปฏิบัติงานให้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตำแหน่งและภารกิจของแต่ละหน่วยงาน โดยให้ความสำคัญกับหลักสูตรการอบรมสัมมนาตามประเภทสายงาน ตำแหน่ง ระดับ แต่เนื่องจากความแตกต่างในด้านศักยภาพ ความสามารถในการเรียนรู้ ความถนัด ความชำนาญในงาน ฯลฯ ของบุคลากรแต่ละคนไม่เหมือนกัน รวมถึงความหลากหลายของภารกิจงานในแต่ละหน้าที่ แต่ละตำแหน่งงาน



การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy money

การส่งเสริมด้านการออมและการวางแผนในการใช้จ่าย

สถาบันการเงินชุมชนบ้านย่านยาว เพื่อความสุขทางการเงิน รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ มีเงินออม

- (๑) ส่งเสริมให้รู้จักการออม เพื่อร่วมสร้างระบบหลักประกันความมั่นคงของชีวิต
- (๒) เพื่อจัดให้มีระเบียบสวัสดิการภายในชุมชน ในการดูแลช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน ตั้งแต่เกิด แก่ เจ็บ ตาย ภายใต้อัตลักษณ์ของการให้อย่างมีคุณค่า รับอย่างมีศักดิ์ศรี
- (๓) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน สร้างความรัก ความสามัคคี และความเอื้ออาทรต่อกัน



การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

Happy Relax

การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย

จัดงานปีใหม่ เพื่อส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ด้วยความสนุกสนาน บอกกล่าวความตึงเครียดจากการทำงานแล้วมาสนุกกับกิจกรรมพิเศษ เพื่อช่วยให้ทุกคนผ่อนคลายจากความตึงเครียดจากการทำงานมาทั้งปี

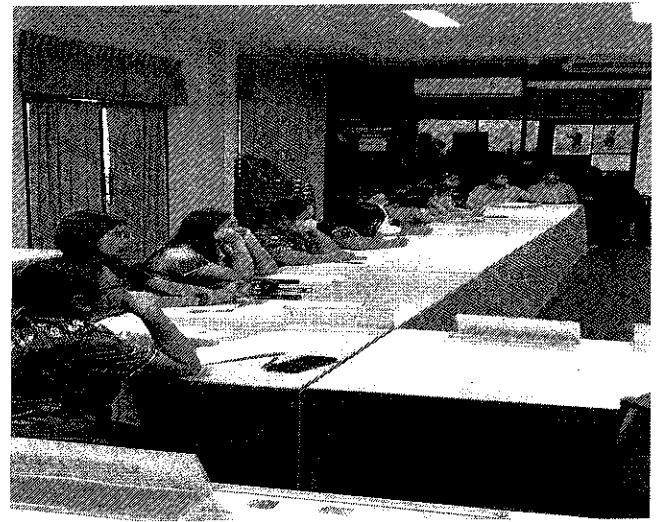
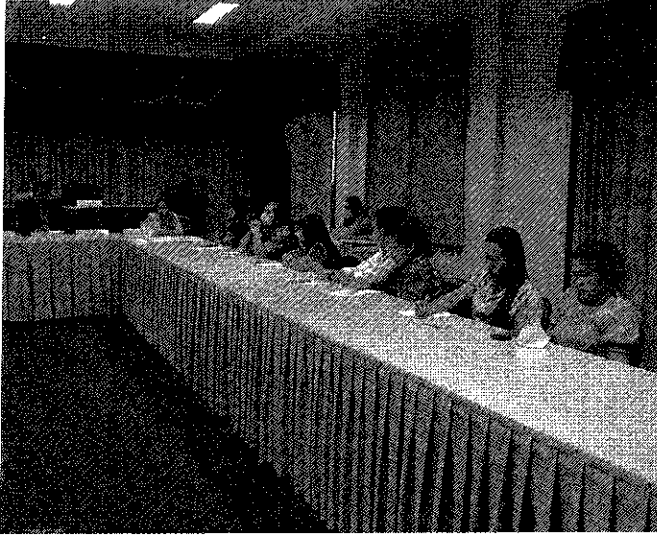


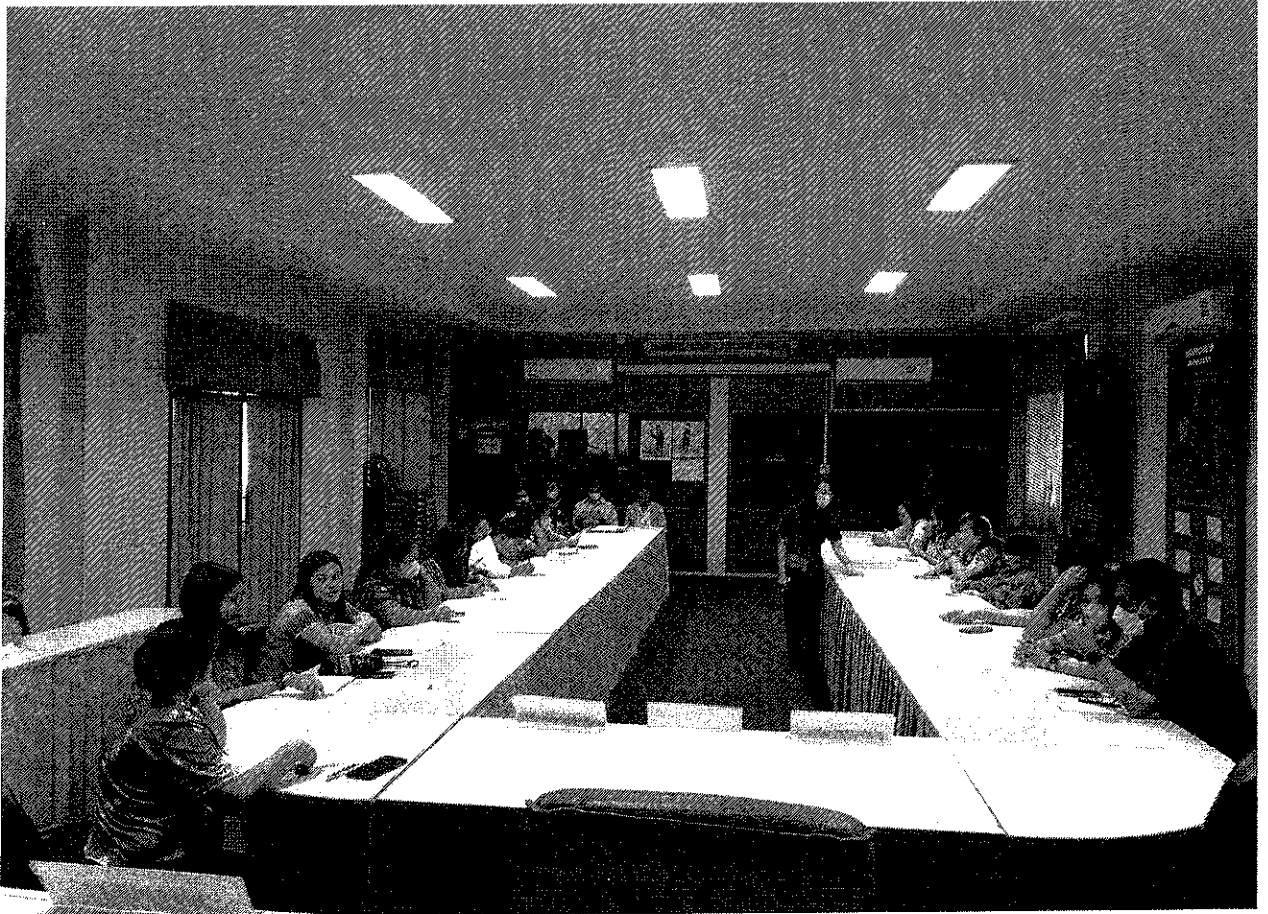
การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

HAPPY HEART

การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลในองค์กร

การประชุมการปฏิบัติงานและการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการปฏิบัติงานการแบ่งงานการเตรียมการประเมินประสิทธิภาพ
ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น





การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

HAPPY BODY

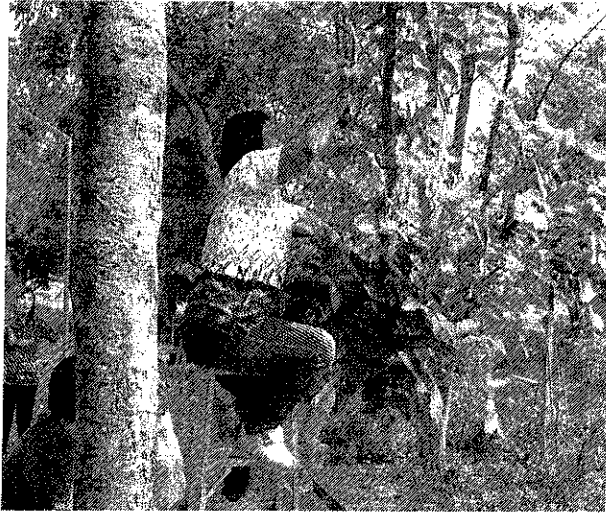
การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ

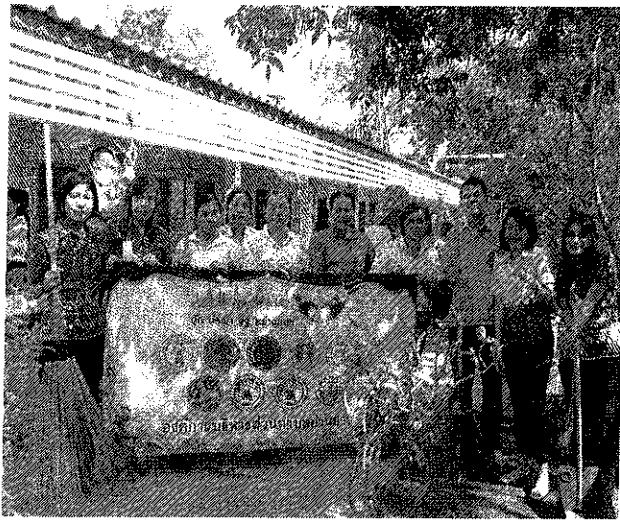


การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

HAPPY SOCIETY

การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร





การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

HAPPY SOUL

การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

โครงการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในการป้องกันการทุจริต วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว วัตถุประสงค์การดำเนินการเพื่อส่งเสริมคุณธรรม และจริยธรรมในการป้องกันการทุจริต ให้แก่พนักงานส่วนตำบล พนักงานครู และพนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว เพื่อสร้างจิตสำนึกและความตระหนักในหน้าที่ความรับผิดชอบ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหาการทุจริต และเพื่อลดโอกาส สิ่งจูงใจในการใช้อำนาจหน้าที่ของตนไปในทางที่ไม่ชอบ กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม พนักงานส่วนตำบล พนักงานครู และพนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบลย่านยาว

