



แผนปฏิบัติการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข

(Happy Workplace)

ฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง ปีการศึกษา 2565



แผนปฏิบัติการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)

ฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง ประจำปีการศึกษา 2565

หลักการและเหตุผล

คุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of Working Life) เป็นสิ่งที่ทุกประเทศล้วนให้ความสำคัญ เพราะคุณภาพชีวิตในการทำงานนั้นจะส่งผลต่อองค์กรสามประการ คือ ช่วยเพิ่มผลผลิตขององค์กร ช่วยเพิ่มขวัญกำลังใจของผู้ปฏิบัติงานตลอดจนเป็นแรงจูงใจในการทำงาน และช่วยปรับปรุงศักยภาพของผู้ปฏิบัติงาน แต่ในสภาพปัจจุบันบุคลากรของมหาวิทยาลัยทักษิณมีความเครียดเพิ่มขึ้นเนื่องจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเปลี่ยนแปลงไป โลกเข้าสู่ความเป็นโลกาภิวัตน์ การแข่งขันและความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีจึงทำให้โอกาสในการเข้าถึงองค์ความรู้ต่างๆ มีมากขึ้น เกิดรูปแบบการทำงานใหม่ๆ การทำงานมีบทบาทเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่มีแนวคิดว่าการทำงานคือสิ่งจำเป็นเพื่อการเลี้ยงชีวิต แต่ในปัจจุบันการทำงานมิใช่เพียงเพื่อความอยู่รอดของชีวิตเท่านั้น แต่ยังเป็นสิ่งแสดงความสำเร็จอีกด้วย มหาวิทยาลัยจึงได้กำหนดให้มีการวัดดัชนีความสุขของบุคลากรทุกระดับซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 6 มีระบบบริหารจัดการที่เป็นเลิศ เป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ที่ 6.1 พัฒนาระบบบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศและยั่งยืน โดยฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุงได้นำแนวคิดการจัดสมดุลชีวิตของมนุษย์ด้วยความสุข 8 ประการ (Happy 8) เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การสร้างองค์กรแห่งความสุข Happy work-life ซึ่งประกอบด้วยความสุข 9 ประการ ได้แก่

1. **Happy Body (สุขภาพดี)** มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ เพราะมีความเชื่อว่าถ้ามนุษย์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็จะมีจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะรับมือกับ ปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี

2. **Happy Heart (น้ำใจงาม)** มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน เนื่องจากมีความเชื่อว่าความสุขที่แท้จริงคือการเป็นผู้ให้

3. **Happy Society (สังคมดี)** มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะเชื่อว่าการที่ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชน ย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี ทำให้ผู้อยู่อาศัย มีความรัก ความปรองดอง สามัคคีกัน ต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

4. **Happy Relax (ผ่อนคลาย)** รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพราะเชื่อว่าการที่คนทำงานหากไม่รู้จักสรรหาการผ่อนคลายให้กับตนเอง จะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด อันส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงาน

5. **Happy Brain (หาความรู้)** มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงานเพราะเชื่อว่า ถ้าเราทุกคนแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มาเพิ่มพูนความรู้ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ก็จะเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดัน ช่วยให้องค์กรพัฒนาขึ้นด้วยบุคลากรที่มีศักยภาพ

6. Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะเชื่อว่า หลัก ธรรมคำสอนของศาสนา เป็นสิ่งที่จะช่วยการดำเนินชีวิตของทุกคนให้ดำเนินไปในเส้นทางที่ดีได้ ทำให้ทุกคนมีสติ มีสมาธิในการทำงาน สามารถรับมือกับปัญหาที่เข้ามาได้ ยึดหลักสนับสนุนให้เป็นคนดี คิดดี ทำดี และมีความศรัทธาในคุณงามความดีทั้งปวง

7. Happy Money (ปลอดภัย) มีเงิน รู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ปลูกฝังนิสัยอดออม ประหยัด รู้จักใช้ วิธีเงิน ไม่ใช่สุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายแต่เท่าที่จำเป็น ยึดหลักคำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

8. Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลูกฝังนิสัยรักครอบครัว เพื่อนำไปเป็นหลักการใช้ชีวิต ให้รู้จักความรัก ความเชื่อมั่น และความศรัทธาในความดีงาม จึงจะเกิดเป็นคนดี ในสังคม (รักตนเอง รักครอบครัว รักการงาน รักเพื่อน รักในสิ่งที่พอเพียง)

9. Happy work-life (การทำงานดี)

นอกจากนี้ ผลจากการสำรวจความสุขด้วยเครื่องวัดความสุข HAPPINOMETER แบบออนไลน์ของบุคลากรฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง ประจำปีการศึกษา 2564 โดยมหาวิทยาลัยมหิดลพบว่าบุคลากรของฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุงมีค่าดัชนีความสุข 79.76 (มีความสุขมาก) จากผู้ตอบแบบสำรวจร้อยละ 100 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยในแต่ละมิติ ดังนี้

มิติ	Happy Body	Happy Relax	Happy Heart	Happy Soul	Happy Family	Happy Society	Happy Brain	Happy Money	Happy work life
คะแนนเฉลี่ย	72.44	75.38	83.85	84.74	86.75	82.80	78.42	71.63	81.86

จากผลการสำรวจความสุขดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าบุคลากรของฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุงมีความสุขในมิติการเงิน Happy Money น้อยที่สุด (71.63) รองลงมา คือ มิติด้านสุขภาพ Happy Body (72.44) และมิติด้านความผ่อนคลาย Happy Relax (72.44) ตามลำดับ ส่วนมิติที่มีความสุขมากที่สุด คือ มิติด้านครอบครัวดี Happy Family (86.75) รองลงมาคือ มิติด้านทางสงบ Happy Soul (84.74) และมิติด้านน้ำใจงาม Happy Heart (83.85)

ด้วยความสำคัญและผลการสำรวจดังกล่าว ฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุงจึงได้จัดทำแผนปฏิบัติการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ปีการศึกษา 2565 เพื่อตอบสนองนโยบายของมหาวิทยาลัย และส่งเสริมให้บุคลากรมีคุณภาพชีวิตในการทำงานและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งจะทำให้บุคลากรมีความสุขในการทำงาน มีความมั่นคงในการประกอบอาชีพ เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า มีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร สร้างแรงจูงใจในการทำงาน และเกิดความผูกพันกับองค์กร รักษาบุคลากรดี ๆ ให้อยู่กับองค์กร ซึ่งแผนปฏิบัติการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ปีการศึกษา 2565 นี้ ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการบริหารฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง ในการประชุมสมัยสามัญครั้งที่ 4 ประจำปีการศึกษา 2565 เมื่อวันที่ 19 มกราคม 2566 แล้ว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อดำเนินการให้เป็นไปตามคำรับรองการปฏิบัติงาน ฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง ประจำปีการศึกษา 2565 ดังนี้
 - 1.1 ตัวชี้วัด 7.3 ก-12 ระดับความพึงพอใจของบุคลากรด้านบรรยากาศการทำงาน
 - 1.2 ตัวชี้วัด 7.3 ก-18 ระดับความผูกพันของบุคลากร
 - 1.3 ตัวชี้วัด 7.3 ก-19 ค่าเฉลี่ยความสุขของบุคลากรในทุกระดับของมหาวิทยาลัย
2. เพื่อพัฒนากระบวนการสร้างองค์กรแห่งความสุขให้กับบุคลากรของฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง
3. เพื่อสร้างความผูกพันของบุคลากร
4. เพื่อสร้างความพึงพอใจของบุคลากรด้านบรรยากาศ

กลุ่มเป้าหมาย

1. กลุ่มที่ 1 บุคลากรฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุงที่ปฏิบัติงานสำนักงาน จำนวน 28 คน
2. กลุ่มที่ 2 บุคลากรฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุงที่ปฏิบัติงานภาคสนาม จำนวน 46 คน

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
1. ร้อยละของความสำเร็จของการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข	80
2. ค่าเฉลี่ยดัชนีความสุขของบุคลากรฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง	80
3. ระดับความพึงพอใจของบุคลากรด้านบรรยากาศการทำงาน	4.22
4. ระดับความผูกพันของบุคลากร	4.35

วิธีการดำเนินงาน

1. กำหนดและจัดทำแผนปฏิบัติการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข
 - 1.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากดัชนีความสุขของบุคลากรฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง ปีการศึกษา 2564
 - 1.2 สำรวจความต้องการจัดกิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุขของบุคลากรฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง
 - 1.3 ประชุม/หารือ เพื่อกำหนดกิจกรรม
 - 1.4 จัดทำแผนปฏิบัติการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุขของฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง
2. ถ่ายทอดและนำสู่การปฏิบัติ
3. ติดตามและประเมินผล
 - 3.1 ประเมินผลรายกิจกรรม
 - 3.2 ประเมินผลสำเร็จการดำเนินงานตามแผน
 - 3.3 สำรวจดัชนีความสุข
4. ปรับปรุง/ทบทวน และสรุปผลสำเร็จของการดำเนินงานตามแผน

แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินงาน (ปีการศึกษา 2565)												ผู้รับผิดชอบ	
	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.		
1. ศึกษาข้อมูลกำหนดแผนปฏิบัติการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข							★							ฤทัยรัตน์/ บุคลากรฝ่าย
2. พิจารณาแผนปฏิบัติการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุขของฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง ปีการศึกษา 2565								★						คณะกรรมการ บริหารฝ่าย บริหารวิทยา เขตพัทลุง
3. ถ่ายทอดและมอบหมายกิจกรรมตามแผน								★						หัวหน้าฝ่าย
4. ดำเนินกิจกรรมตามแผน										←	→			บุคลากรฝ่าย
5. ติดตามและประเมินผล											←	→		ฤทัยรัตน์
6. ทบทวน/ปรับปรุงการดำเนินงาน										←	→			บุคลากรฝ่าย
7. สำนวนดัชนีความสุขของบุคลากร											←	→		มหาวิทยาลัย
8. สรุปและรายงานผลสำเร็จของการดำเนินงานตามแผน													★	ฤทัยรัตน์

รายละเอียดโครงการ/กิจกรรม

ฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุงได้นำผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยแบบสำรวจความสุข HAPPINOMITER ออนไลน์ ของบุคลากรฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง ประจำปีการศึกษา 2564 มาเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาเพื่อกำหนดกิจกรรมของแผนปฏิบัติการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง ปีการศึกษา 2565 ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อดัชนีความสุขของบุคลากรต่อไป ประกอบด้วยกิจกรรมในมิติความสุขต่างๆ ตามรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ลำดับ	มิติความสุข	โครงการ/กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	Happy body Happy relax	1. ออกกำลังกายกันเถอะ 2. การแข่งขันกีฬาสาม สัมพันธ์	1. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย เสริมสร้าง สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง 2. เพื่อสร้างความสามัคคีและความสัมพันธ์อันดีให้กับ บุคลากรภายในหน่วยงาน 3. เพื่อสร้างความผ่อนคลายและความสนุกสนานให้แก่ บุคลากร
2	Happy money	อบรม/ให้ความรู้ : บริหาร การเงินให้มีประสิทธิภาพ และเทคนิคการออมเงิน	เพื่อให้ส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ด้านการบริหาร การเงินและให้ความสำคัญกับการออมเงิน
3	Happy brain	อบรมพัฒนาประสิทธิภาพการ ทำงาน	เพื่อส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้และทักษะ ที่จำเป็นในการปฏิบัติงานด้วยการอบรม ศึกษาดูงาน หรือศึกษาด้วยตนเอง
4	Happy soul	1. กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมและจิตสาธารณะ 2. กิจกรรมตักบาตรยามเช้า	1. เพื่อสนับสนุนส่งเสริมสร้างจิตสำนึกให้บุคลากร ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ยึดหลักคุณธรรม และจริยธรรมมาปรับใช้ในการปฏิบัติงาน และการ ดำเนินชีวิต 2. เพื่อเสริมสร้างให้บุคลากรมีจิตสาธารณะ รับผิดชอบ ต่อสังคม เสียสละ ร่วมแรงร่วมใจทำประโยชน์เพื่อ สังคม 3. เพื่อส่งเสริมการทำมาหากินดีและธรรมนุบำรุงพุทธ ศาสนา

แผนปฏิบัติการ โครงการ/กิจกรรม เสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำปีการศึกษา 2565 ฝ่ายบริหารวิทยาเขตพัทลุง

มิติความสุข	โครงการ/กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย	ระยะเวลา	งบประมาณ
Happy body Happy relax	1.มาออกกำลังกายกันเถอะ <u>วิธีดำเนินการ</u> - สนับสนุนให้บุคลากรร่วมกิจกรรมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (ทุกวันพุธ เวลา 16.00-17.00 น. ณ บริเวณโถงหลังอาคารบริหารและสำนักงานกลาง) กำหนด 2 ชนิด กีฬา คือ เต้นแอโรบิค และตะกร้อ	1.เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง 2. เพื่อสร้างความสามัคคีและความสัมพันธ์อันดีให้กับบุคลากรภายในหน่วยงาน 3.เพื่อสร้างความผ่อนคลายและความสนุกสนานให้แก่บุคลากร	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม	3.51	ก.พ.-พ.ค. 66	
	2.แข่งขันกีฬาสามัคคีสัมพันธ์ <u>วิธีดำเนินการ</u> -/แข่งขันกีฬา ชนิดที่สนใจ เช่น แชร์บอล แบดมินตัน ตะกร้อ กีฬาพื้นบ้าน ณ โรงฝึกพลศึกษา อย่างน้อย 1 ครั้ง	1. เพื่อสร้างความสามัคคีและความสัมพันธ์อันดีให้กับบุคลากรภายในหน่วยงาน 2.เพื่อสร้างความผ่อนคลายและความสนุกสนานให้แก่บุคลากร	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม	3.51	พ.ค.66	2,000 บาท (ค่าวัสดุการแข่งขันกีฬา)
Happy money	อบรม/ให้ความรู้ : บริหารการเงินให้มีประสิทธิภาพ และเทคนิคการออมเงิน <u>วิธีดำเนินการ</u> – จัดอบรม/ให้ความรู้เกี่ยวกับบริหารการเงินให้มีประสิทธิภาพ และเทคนิคการออมเงินให้กับบุคลากร โดยเชิญวิทยากรหรือบุคลากรผู้เป็นแบบอย่างที่ดีในการบริหารการเงินและการออม (1-2 คน)	เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ด้านการบริหารการเงินและให้ความสำคัญกับการออมเงิน	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม	3.51	มี.ค. 66	2,000 บาท (ค่าตอบแทนวิทยากร/ค่าของที่ระลึก)

มิติความสุข	โครงการ/กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย	ระยะเวลา	งบประมาณ
Happy brain	1.การอบรมพัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน วิธีดำเนินการ - ส่งเสริมให้บุคลากรพัฒนาทักษะและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานด้วยการอบรม/ศึกษาดูงาน หรือเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	เพื่อส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการปฏิบัติงานด้วยการอบรมในหลักสูตรต่างๆ ผ่านทางช่องทางออนไลน์	ร้อยละของผู้เข้าร่วม	80	ต.ค. 65 - พ.ค.66	-
	2. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM) - วิธีดำเนินการ - คัดเลือกหัวข้อที่บุคลากรสนใจ หรือความรู้ทักษะที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานด้านต่างๆ มาถ่ายทอดในรูปแบบการจัดกิจกรรมความรู้	เพื่อถ่ายทอดและรวบรวมองค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานจากตัวบุคลากรให้อยู่ในรูปแบบเอกสาร	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม	3.51	ก.พ.-มี.ค.66	
Happy soul Happy Hart	1.เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมและจิตสาธารณะ วิธีดำเนินการ - รับฟังการบรรยายธรรมในหัวข้อเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม - ร่วมกันพัฒนาวัด/ชุมชน หรือบำเพ็ญประโยชน์	1.เพื่อสนับสนุนส่งเสริมสร้างจิตสำนึกให้บุคลากรปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ยึดหลักคุณธรรมและจริยธรรมมาปรับใช้ในการปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิต 2.เพื่อเสริมสร้างให้บุคลากรมีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคม เสียสละ ร่วมแรงร่วมใจทำประโยชน์เพื่อสังคม	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม	3.51	พ.ค.66	-
	2.กิจกรรมตักบาตรยามเช้า วิธีดำเนินการ - นิมนต์พระสงฆ์จากวัดรอบรั้วมหาวิทยาลัยมาบิณฑบาต ณ อาคารบริหารฯ เดือนละ 1 ครั้ง (วันพุธสัปดาห์ที่ 2 ของเดือน)	เพื่อส่งเสริมการทำความดีและธรรมนุบำรุงพุทธศาสนา	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม	3.51	ตลอดทั้งปี	-