

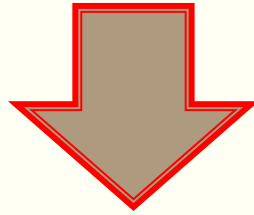


“เส้นทางสู่การสร้างองค์กรแห่งความสุข
(Happy Workplace)”

วันศุกร์ที่ 23 ธันวาคม 2565
อาจารย์สุวัลลี สัตยาอภิธาน
คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์



ทำไม Happy Workplace ถึงสำคัญ ?



เพราะโลกการทำงานในยุคปัจจุบันทุกอย่างต้องรวดเร็วและต้องแข่งขันเสมอ ทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องของ “จิตใจ” ทำให้ความเครียดและความเหนื่อยหน่ายกลายเป็นประเด็นสำคัญของชีวิตมนุษย์เงินเดือน



ปัญหาสุขภาพจิตจากการทำงาน

- ภาวะเครียด (Stress)
- ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome)



ความหมายของความเครียด

- ความเครียด หรือ Stress มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า "Stringere" แปลว่า ความขมึงเกลียว อันเป็นอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป
- เฟรด ลูธันส์ (Fred Luthans) กล่าวว่า ความเครียดนั้นเป็นการตอบโต้ที่มีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ภายนอกตัวบุคคล อันมีผลต่อการบิดเบือนหันเหทางกายภาพ จิตวิทยา และ/หรือ พฤติกรรมของสมาชิกในองค์กร



ภาวะเครียด (Stress)

- ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อคนเราต้องเผชิญกับความกดดัน ทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์
- ความกดดันจากการเจ็บไข้ได้ป่วย การขาดสมรรถภาพในการกระทำ กิจกรรมให้สำเร็จ ความไม่สมหวัง ความโกรธ ความวิตกกังวล ในปัจจุบัน จากโรคโควิด-๑๙ ซึ่งส่งผลให้ต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต ภาวะ เศรษฐกิจตกต่ำ คนว่างงาน ความไม่มั่นใจในอนาคต เป็นปัจจัยเสริมให้ เกิดความเครียด



ประเภทความเครียด

- 1.ความเครียดเฉียบพลัน

เกิดจากเผชิญสถานการณ์กดดันทันทีทันใด เช่น สถานการณ์กดดันจากอันตราย ความเสี่ยง สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจอย่างยากลำบาก เหตุการณ์สะเทือนใจ เป็นการตอบสนองของร่างกายและจิตใจตามธรรมชาติเพื่อการเอาตัวรอดของมนุษย์

เมื่อสถานการณ์ผ่านไป ความเครียดจะเริ่มลดลง

- 2.ความเครียดเรื้อรัง

เกิดจากความเครียดเฉียบพลันที่เกิดซ้ำๆ หรือความเครียดที่ก่อตัวอย่างสะสมต่อเนื่อง เช่น ปัญหาสุขภาพการเจ็บป่วยเรื้อรัง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาจากการทำงาน ปัญหาความขาดแคลนปัจจัย 4 รายได้ไม่พอกับรายจ่าย ความล้มเหลวซ้ำๆ



ประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในงาน

- สภาพการทำงาน
- บทบาทของบุคคล
- การแข่งขันเพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ
- ลักษณะความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน
- บุคลิกลักษณะของบุคคล
- ภาวะทางร่างกายและจิตใจ
- เรื่องของครอบครัว



สาเหตุความเครียดในการทำงาน



ปัจจัยด้านตัวงาน

Ex. งานมากเกินไป น้อยเกินไป งานที่ต้องแข่งขันกับเวลา สภาพการทำงานที่ไม่ดีหรืออันตราย



บทบาทในองค์กร

Ex. บทบาทที่ไม่ชัดเจน ความรับผิดชอบ ความขัดแย้ง ความสับสนในขอบเขตของงาน



การพัฒนาอาชีพ

Ex. การได้รับการส่งเสริมมากหรือน้อยเกินไป การขาดความมั่นคงในการทำงาน



โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร

Ex. นโยบายขององค์กรที่เคร่งครัด การขาดการมีส่วนร่วม พฤติกรรมของผู้บังคับบัญชา
ขาดการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ



สัมพันธภาพในการทำงาน

Ex. การมีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้า ลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงาน ปัญหาในการกระจายความรับผิดชอบ



Type A Personality

- ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกรีบร้อน ทำอะไรรวดเร็ว
- มีความทะเยอทะยาน
- มุ่งความสำเร็จของงานเป็นที่ตั้ง
- มีแรงขับในการแข่งขันกับผู้อื่น
- มักจะเคลื่อนไหว เดิน รับประทานอาหารเร็วเสมอ
- ไม่ค่อยพักผ่อนหย่อนใจ



Type B Personality

- ไม่ค่อยรู้สึกทุกข์ร้อนในแง่ของความเร่งรีบ แข่งกับเวลา
- ไม่รู้สึกถึงความจำเป็นที่จะต้องแสดงออกถึงความสำเร็จของตนเอง
- แบ่งเวลาในการพักผ่อนหย่อนใจได้ดี

ข้อมูลจากศูนย์การแพทย์ Cleveland Clinic รัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ระบุถึงสัญญาณเตือน
ภาวะเครียดสะสม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

อาการทางกาย	อาการทางอารมณ์และพฤติกรรม
รู้สึกถูกกดทับที่อก ชีพจรเต้นเร็ว เจ็บหน้าอก	รู้สึกอ่อนไหวทางอารมณ์ง่ายกว่าปกติ
ปวดเกร็งบริเวณคอ บ่า ไหล่ และเจ็บปวดตามร่างกาย	รับรู้ถึงความรู้สึกต่างๆมากกว่าเดิม
กััดฟัน บดกราม	มีปัญหาเรื่องความทรงจำ
เวียนศีรษะ เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ทั้งๆที่ไม่ได้ทำกิจกรรมออกแรงใดๆ	ตัดสินใจในเรื่องต่างๆไปได้อย่างยากมากกว่าปกติ
น้ำหนักขึ้นหรือลดมากผิดปกติ	ขาดสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับกิจกรรมปกติได้
นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ	หันไปใช้สารเสพติด เช่น สุรา บุหรี่ หรือสารเสพติดอื่นๆ



การจัดการความเครียด

- 1.การแก้ไขสาเหตุความเครียด หากทำได้สำเร็จ จะเป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ แต่สาเหตุความเครียดหลายเรื่อง มีปัจจัยที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกัน ยากต่อการแก้ไขให้ ลุล่วงไปได้
- 2.การจัดการการตอบสนองต่อความเครียด
 - 2.1 การเข้าหาคนใกล้ชิด คนที่เข้าใจ เพื่อรับฟังการระบายปัญหาความทุกข์
 - 2.2 การปรับเปลี่ยนความคิด โดยการยอมรับข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น คิดพอใจในสิ่งที่ ตนเองมี มองข้ามสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี
 - 2.3 สร้างทัศนคติคิดบวก และสร้างอารมณ์ขัน



การจัดการความเครียด

- 3. การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

3.1 การจัดสรรเวลา ในชีวิตประจำวันให้สมดุล ทั้งชีวิตส่วนตัว ครอบครัวและหน้าที่การงาน ไม่ทำงานในเวลาที่อยู่กับครอบครัว และไม่พัวพันเรื่องของครอบครัวในเวลาทำงาน

3.2 การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ บางครั้งในสถานการณ์ที่เกิดความเครียด การพาตัวเองไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นการแก้ไขความเครียด และสร้างความสุขที่ได้ผล

3.3 การทำงานอดิเรก ทำกิจกรรมที่ชอบ การพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งการนอนหลับอย่างเพียงพอ

3.4 การเข้าสังคม คบคนที่มองโลกในแง่ดี

3.5 การฝึกสมาธิ ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้จิตสงบ



การจัดการความเครียด

- “แม้ว่าเราเปลี่ยนสาเหตุความเครียดไม่ได้ แต่เราลดความเครียดได้”
- “ความเครียดมีโอกาสดังขึ้นได้กับทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา อย่าปล่อยให้ความเครียดมีอิทธิพลทางลบต่อชีวิตต่อเนื่องยาวนาน”

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burntout Syndrome)



ภาวะหมดไฟในการทำงาน “Occupational Phenomenon” เป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง ที่องค์การอนามัยโลก ได้จัดอยู่ในกลุ่ม International Classification of Diseases (ICD)

WHO ให้การขึ้นทะเบียนว่า เป็นอาการป่วยที่มีผลมาจากความเครียดเรื้อรังในสถานที่ทำงาน และควรได้รับการดูแลจากแพทย์ก่อนจะรุนแรงและคุกคามการใช้ชีวิต



- **ภาวะหมดไฟในการทำงาน** คือ ภาวะหนึ่งที่เกิดจากการเผชิญหน้ากับความเครียดในที่ทำงานเป็นเวลานานและเป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เป็นผลมาจากความเครียดเรื้อรัง แต่ไม่ได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ จึงขาดแรงจูงใจ หดหู่ ไม่มีสมาธิในการทำงาน
- **ที่สำคัญภาวะหมดไฟในการทำงาน ยังเป็นภาวะที่ทำให้คนนั้นเสี่ยงต่อการเป็น “โรคซึมเศร้าในการทำงานได้”**



สาเหตุของภาวะหมดไฟในการทำงาน

- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน
- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต
- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกส่วนบุคคล

วิธีป้องกันหรือฟื้นฟูตนเองจากภาวะการหมดไฟ ในการทำงาน

- จัดระเบียบตัวเองและงาน โดยทำงานตามลำดับความสำคัญ กำหนดเวลาในการทำงานแต่ละชิ้นให้เหมาะสม
- ทำกิจกรรม งานอดิเรกที่ตนเองชอบ
- หาเวลาไปพักร้อน
- พัฒนาทักษะในการทำงานของตัวเองอยู่เสมอ เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและสังคม
- หากงานนั้นมีความยากเกินความสามารถ ให้ขอความคิดเห็น ความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือหัวหน้า พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนในทีม

เคล็ดลับรักษาแรงบันดาลใจ

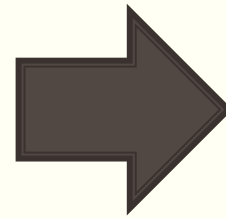
1. เมื่อคุณเริ่มรู้สึกหมดกำลังใจที่จะทำอะไรบางอย่าง ลองไล่เรียงเหตุผลที่ทำให้คุณทำมันตั้งแต่แรก
2. ลองมองมุมคนอื่น
3. นึกภาพตัวเองตอนทำงานเสร็จและดูว่ามันทำให้คุณรู้สึกอย่างไร







การจัดการความสมดุลในชีวิต



Work
Family
Health
Friends

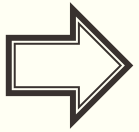


ความสุขของตนเอง

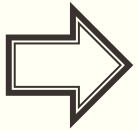
ความสุขของ
ครอบครัว

ความสุขของ
สังคม

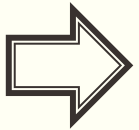
WHO : Healthy Workplace Framework



คนทำงานมีความสุข (Happy People)



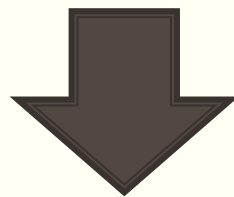
ที่ทำงานน่าอยู่ (Happy Home)



ชุมชนสมานฉันท์ (Happy Teamwork)



Happy Workplace = Teamwork + Happy + Creativity



ความสุข 8 ประการ (8H)

ความสุข 8 ประการ (8H)

1. Happy
Body

2. Happy
Heart

3. Happy
Relax

4. Happy
Brain

5. Happy
Soul

6. Happy
Money

7. Happy
Family

8. Happy
Society

9. Happy
Work Life

1. Happy Body

สุขภาพดี

คือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั่วไป

2.Happy Heart

น้ำใจงาม

คือ ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน รวมถึงความ
ชื่นชมยินดีและเข้าใจผู้อื่น

3.Happy Relax

การผ่อนคลาย

คือ การพักผ่อนที่เพียงพอ อารมณ์ดี และยิ้มแย้มแจ่มใส

4. Happy Brain

การหาความรู้

คือ การหาความรู้ การแสวงหาองค์ความรู้ใหม่ๆหรือ
ทักษะใหม่ๆอยู่เสมอ เพื่อพัฒนาตนให้มีความเป็น
มืออาชีพมากขึ้น

5.Happy Soul

การมีคุณธรรม

คือ การมีจิตใจที่ดีตามหลักศีลธรรม มีความเกรงกลัวต่อการ
ทำบาป รวมไปถึงการทำสมาธิให้มีจิตวิญญาณอันสงบสุข

6.Happy Money

การปลดหนี้

ความสามารถบริหารจัดการการเงินได้อย่าง
เหมาะสม รู้จักการออมและการลงทุน เพื่อสร้าง
ผลตอบแทนที่ดีในอนาคต

7.Happy Family

ครอบครัวดี

คือ การมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัว
เต็มไปด้วยความสุข

8. Happy Society

สังคมดี

คือ การร่วมสร้างสังคมและชุมชนที่ดีในเชิง
ความสัมพันธ์ระหว่างกัน สามารถไว้วางใจกัน
และมีความรักความสามัคคีต่อกัน

9. Happy Work Life

การงานดี

คือ ความสุขจากประสบการณ์การทำงานกับองค์กร
ไม่ว่าจะเป็นการมีความสุขกับสภาพแวดล้อมโดยรวม
ความพึงพอใจกับสวัสดิการ รวมไปถึงการได้รับการ
พิจารณาเลื่อนขั้นและการได้รับค่าตอบแทนที่คุ้มค่าด้วย

“เพื่อสร้างความสุขให้เกิดขึ้นทำให้ที่ทำงาน
เป็นเหมือนบ้านหลังที่ 2 ของคนทำงานทุกคน
การสร้างความสุขจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนในองค์กร
ที่ต้องร่วมมือร่วมใจกัน”

ขอบคุณค่ะ 😊