

Happy Together @KKU Library

ละอ อ้อยุ่น, สิริ้ง พลธานี

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยขอนแก่น
e-mail: laow@kku.ac.th, seepol@kku.ac.th

บทคัดย่อ

จากผลการวัดความสุขของโครงการ HAPPY8 ภาพรวมของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ในส่วนของสำนักหอสมุด ผลบ่งชี้ถึงความสุขด้านความผ่อนคลาย Happy Relax ของบุคลากรในมิติ ความเครียดจากการทำงานมีความเครียดในระดับมาก สำนักหอสมุดเห็นเป็นความจำเป็นเร่งด่วนจึง สำนวจความคิดเห็นบุคลากรด้านกิจกรรมสร้างสุขในองค์กร วิเคราะห์หาแนวทางการจัดกิจกรรมให้แก่ บุคลากร โดยผลจากการสำวจและวิเคราะห์ความคิดเห็นบุคลากรนำไปสู่การดำเนินโครงการ Happy Together @KKU Library ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ที่ตอบสนองความต้องการของแต่ละช่วงวัย คือ 1) กิจกรรม Exercise style New Gen กิจกรรมสำหรับคนรุ่นใหม่ 2) กิจกรรม Body Weight กิจกรรมสำหรับคนเวลาน้อย 3) กิจกรรม Dance for Body กิจกรรมสำหรับผู้ต้องการเคลื่อนไหว ทุก ๆ ส่วน 4) กิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ & อาหารเพื่อสุขภาพ กิจกรรมสำหรับ ชีวิตประจำวันทุกคน เพื่อให้บุคลากรได้มีกิจกรรม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผ่อนคลาย ความตึงเครียดจากการทำงาน สร้างบรรยากาศให้เกิดความรักสามัคคีและมีความผูกพันต่อองค์กร ผลการดำเนินโครงการมีบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 55 คน เป็นบุคลากรสังกัด หอสมุดกลาง 52 คน และบุคลากรสังกัดคณะอื่นภายในมหาวิทยาลัย 3 คน ระดับความสุขด้าน Happy Relax อยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยดูจากผลการประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมโดยรวมระดับมาก ร้อยละ 84.60 บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผลพลอยได้ที่ตามมาคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุขด้าน Happy Body อยู่ในเกณฑ์ที่เพิ่มขึ้นด้วย ส่งผลให้บุคลิกภาพร่างกายดี มีความมั่นใจ กระตือรือร้น มีพลังพร้อมที่จะสร้างผลงานส่งมอบคุณภาพงานบริการที่ดีมีประสิทธิภาพให้ผู้ใช้บริการเกิด บรรยากาศความรักสามัคคีและผูกพันต่อองค์กร และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรพร้อมปฏิบัติ ภารกิจขององค์กรให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ:

ความสุข, ความสุขในการทำงาน, องค์กรแห่งความสุข, กิจกรรมสร้างสุขในองค์กร

Abstract

According to the result of happiness measurement from project name "KKU HAPPY8". For KKU Library, the indicator of Happy Relax activity of library staff has a

high level of stress from work. Because of that result, so the KKU Library urgently consulted and start a survey in order to gather an idea from library staff about an activity that could make their working life in the library happier, the KKU Library also analysis the survey results in order to the specified activity guideline.

According to the studied the survey's result and feedback from library staff led to the implementation of The Happy Together @KKU Library Program consists of 4 activities: 1) "Exercise style New Gen" 2) "Body weight" activities 3) "Dance for Body" activities and 4) Health & Wellness to have a healthy workout. These activities are designed for the library staff could workout daily, make them healthier, reduce the stress from work and creates an atmosphere of love, unity, and commitment to the KKU Library.

The result of The Happy Together @KKU Library Program there were 55 participants in this activities, by 52 library staff and 3 staff from another faculty/ department in KKU. The Happiness level of Happy Relaxes activity is in a good condition.

According to the result of satisfaction assessment of participator is 84.60% satisfied. And the participator of Happy Body activity is increased. Happy Body activity makes the participator healthier, have a good body, more confident, more energetic and ready to work, create a good quality service delivery service to users. And the atmosphere, love, unity and organizational commitment. Feel the part of the organization with the mission of the organization to achieve the goal effectively.

Keywords:

Happy Together, Happy Relax, Happy Workplace

บทนำ

จากกระแสโลกปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงมาก เพื่อปรับตัวให้อยู่รอดท่ามกลางกระแสดังกล่าวทุกองค์กร/ หน่วยงานจำเป็นต้องรองรับและปรับตัวให้ทัน สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่เป็นหน่วยงานด้านการบริการก็เช่นเดียวกันที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงหลายด้านดังกล่าว จึงจำเป็นต้องรองรับและปรับตัวให้ทันเพื่อ ออกแบบ พัฒนางานบริการที่ทันสมัย มีคุณภาพ สามารถส่งมอบงานบริการที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้ใช้บริการยุคใหม่ที่มีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป ที่ผ่านมามูลค่าการสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยขอนแก่นตระหนักดีถึงผลกระทบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลาและมีความพยายามมุ่งมั่นในการทำงานเป็นอย่างมากเพื่อออกแบบพัฒนาและผลิตงานที่ดีมีคุณภาพส่งมอบให้ผู้ใช้บริการ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่มีมุ่งมั่นในการทำงานและใช้เทคโนโลยีในการทำงานค่อนข้างมาก

ไม่มีโอกาสได้ผ่อนคลายหรือมีกิจกรรมด้านการดูแลสุขภาพน้อย ส่งผลให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานลดลงและเกิดภาวะความตึงเครียด ดังผลจากการวัดความผูกพันต่อองค์กรและความสุขในภาพรวมมหาวิทยาลัยขอนแก่น ในประเด็นความสุขคนทำงาน มข. ทั้ง 8 มิติ หรือ Happy 8 โดยใช้เครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคลที่มหาวิทยาลัยใช้วัดบุคลากรทุกหน่วยงาน พบว่าบุคลากรสำนักหอสมุดมีความสุขด้านความผ่อนคลาย Happy Relax มิติความเครียดจากการทำงาน ผลออกมาบ่งชี้ถึงระดับความเครียดมีค่าคะแนนรวมกันได้ 85.1 (มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2561) แสดงถึงบุคลากรสำนักหอสมุดมีความเครียดจากการทำงานระดับมาก ดังนั้น การวิเคราะห์แนวทางการสร้างความสุขในองค์กรจึงจำเป็นและเร่งด่วน สำนักหอสมุดจึงได้สำรวจความคิดเห็นบุคลากรเพื่อวิเคราะห์หาแนวทางร่วมกัน พบว่าควรมีกิจกรรมให้บุคลากรในองค์กรได้ผ่อนคลายความเครียด และบรรจุในแผนดำเนินงานโครงการสร้างสุขเพื่อองค์กร

ประกอบกับสำนักหอสมุดได้เล็งเห็นความสำคัญของคนทำงานในองค์กรเป็นหลักตามยุทธศาสตร์ที่ 5 การบริหารจัดการองค์กรอย่างมีคุณภาพ และดำเนินโครงการสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการทำงานที่เป็นสุข (Happy workplace) เป็นประจำตลอดมา โดยได้แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินกิจกรรมสร้างองค์กรสุขภาวะ (Happy workplace) และแต่งตั้งนักสร้างสุขประจำส่วนงาน เพื่อเป็นการกระตุ้น ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรภายในหน่วยงานดำเนินกิจกรรมสร้างองค์กรสุขภาวะตามแนวคิดองค์กรสุขภาวะ (Happy workplace) ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการจัดการ “ความสุข” ของมนุษย์ด้วยการสร้างสมดุลระหว่างโลกในมิติส่วนตัว มุ่งเน้นความสุขของตนเอง โลกในมิติครอบครัวมุ่งเน้นความสุขของคนในครอบครัว และโลกในมิติสังคมมุ่งเน้น ความสุขขององค์กรและสังคม (ทั้งสังคมภายในองค์กรและภายนอกองค์กร) ประกอบด้วยความสุข 8 ประการ คือ 1) Happy Body : สุขภาพดี 2) Happy Heart : น้ำใจงาม 3) Happy Relax : การผ่อนคลาย 4) Happy Brain : หาความรู้ 5) Happy Soul : การมีคุณธรรม 6) Happy Money : การที่สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้ 7) Happy Family : ความสุขของครอบครัว (ครอบครัวดี) 8) Happy Society: ความสุขขององค์กรและสังคม (สังคมดี) (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558)

และในปี พ.ศ. 2561 สำนักหอสมุดได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมกับโครงการ “การพัฒนากระบวนการและรูปแบบการสร้างสุขระดับองค์กร สู่องค์กรสุขภาวะ มหาวิทยาลัยขอนแก่น” ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยเป็น 1 ใน 10 หน่วยงานในมหาวิทยาลัยขอนแก่นเพื่อนำร่องดำเนินโครงการสร้างสุขเพื่อองค์กร วัตถุประสงค์เพื่อลดความตึงเครียดจากการทำงานของบุคลากร เพื่อให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย และเพื่อเสริมสร้างความรักสามัคคีและผูกพันต่อองค์กร สร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร พร้อมปฏิบัติภารกิจขององค์กรให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีเป้าหมาย (ปลดทุกข์-สร้างสุข) ลดความเครียดในการทำงานของบุคลากร ในความสุขด้านการผ่อนคลาย Happy Relax อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้นกว่าเดิม มีบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ 30% ของบุคลากรทั้งหมด และบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการมีความพึงพอใจโครงการ/ กิจกรรม 80%

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดกิจกรรมลดความตึงเครียดจากการทำงานของบุคลากร
2. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย
3. เพื่อเสริมสร้างความรักสามัคคีและผูกพันต่อองค์กร

เป้าหมาย (ปลดทุกข์-เพื่อสร้างสุข)

1. ลดความเครียดจากการทำงานของบุคลากรในความสุขด้านการผ่อนคลาย Happy Relax อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น โดยดูจากผลการประเมินความพึงพอใจกิจกรรมโดยรวม
2. บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ 30% ของบุคลากรทั้งหมด
3. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการมีความพึงพอใจในกิจกรรม 80%

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

1. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินกิจกรรมสร้างองค์กรสุขภาวะ (Happy workplace) และแต่งตั้งนักสร้างสุขประจำส่วนงาน
2. สำรวจความคิดเห็น รวบรวม วิเคราะห์หาแนวทาง และคัดเลือกกิจกรรมโดยให้บุคลากรมีส่วนร่วม

3. ออกแบบกิจกรรมสร้างความสุขโดยเน้นการมีส่วนร่วมของบุคลากร

4. ดำเนินงานกิจกรรม 4 กิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดการดำเนินงาน ดังนี้

4.1 กิจกรรม “Body Weight” มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน ดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม
2. วิทยากรภายในให้ความรู้ถึงวิธีการออกกำลังกายแบบ Body Weight ที่ถูกต้อง
3. บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมวัดดัชนีมวลกายด้วยเครื่องมือวัดองค์ประกอบของร่างกาย

ร่างกาย

4. บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันจันทร์-พุธ และศุกร์
5. คณะกรรมการติดตามผลการดำเนินกิจกรรมตลอดโครงการ
6. ประกาศผลผู้ที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่สุด พร้อมให้รางวัลเป็น

แรงจูงใจ

4.2 กิจกรรม “Dance for Body” มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน ดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม
2. บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม ชั่งน้ำหนักก่อนเริ่มกิจกรรม
3. วิทยากรภายในเรียนรู้ท่าเต้นรำจากสื่อออนไลน์ ฝึกฝนด้วยตนเองแล้วนำมาสอนทีมผู้นำที่แต่งตั้งไว้ จากนั้นผู้นำถ่ายทอดท่าเต้นรำแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. วิทยากรภายนอกให้ความรู้เรื่องท่าเต้นรำและนำเต้นเพื่อสุขภาพ (Zumba)
5. บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมทุกวันจันทร์-ศุกร์ (ตามตารางเวลากิจกรรม)
6. คณะกรรมการติดตามผลการดำเนินกิจกรรมตลอดโครงการ

7. ประกาศผลผู้มีน้ำหนักลดมากที่สุด พร้อมให้รางวัลเป็นแรงจูงใจ

ตารางเวลากิจกรรม Body Weight และกิจกรรม Dance for Body

วัน	เวลา	กิจกรรม	วิทยากร	หมายเหตุ
จันทร์-พุธ	15.30-15.50 น.	Body Weight	วิทยากรภายใน (สำนักหอสมุด) คุณจันทร์ตน สิทธิสมจินต์ (หัวหน้าทีม)	Body Weight วันจันทร์ ลดพุง วันอังคาร กระชับก้น วันพุธ ลดต้นแขน
	15.50-16.30 น.	Line Dance	ทีม Line dance วิทยากรภายใน คุณสิริรุ่ง พลธานี (หัวหน้าทีม)	
พฤหัสบดี	15.30-16.30 น.	เต้น Zumba	วิทยากรภายนอก (ครูสอนเต้น Zumba)	
ศุกร์	15.30-15.50 น.	Body Weight	วิทยากรภายใน คุณจันทร์รัตน	Body Weight ศุกร์ ลดพุง
	15.50-16.30 น.	Line Dance	ทีม Line dance วิทยากรภายใน คุณสิริรุ่ง (หัวหน้าทีม)	

4.3 กิจกรรม “Exercise Style New Gen” มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน ดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม
2. วิทยากรภายในให้ความรู้เรื่องแนวทางการออกกำลังกายแบบคนรุ่นใหม่
3. สอนการนำเทคโนโลยีในการดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Pacer ซึ่งเป็นแอปฯ นับก้าวเดินและบอกตัวเลขการใช้พลังงานแคลอรีมาใช้ประกอบการออกกำลังกายแก่บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม
4. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายโดยไม่จำกัดรูปแบบ วิธีการ เวลา และสถานที่
5. คณะกรรมการติดตามผลการดำเนินกิจกรรมตลอดโครงการ
6. ประกาศผลกลุ่มออกกำลังกายที่มีจำนวนการนับ Step ได้มากที่สุด พร้อมให้รางวัลเป็นแรงจูงใจ

4.4 กิจกรรม “ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ & อาหารเพื่อสุขภาพ” มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน ดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม
2. วิทยากรภายในให้ความรู้ด้านสุขภาพ & อาหารเพื่อสุขภาพ
3. บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม ร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพ & อาหารเพื่อสุขภาพและนำอาหารเพื่อสุขภาพมารับประทานร่วมกันทุกวันศุกร์สัปดาห์สุดท้ายของเดือนตลอดโครงการ
4. คณะกรรมการติดตามผลการดำเนินกิจกรรมตลอดโครงการ

แผนการดำเนินงานกิจกรรม/ โครงการ

กิจกรรม Plan/ Do	กลุ่มเป้าหมาย	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ระยะเวลาดำเนินโครงการ							การติดตามประเมินผล (Check)
			Do							
			มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
1. Body Weight	บุคลากรสำนักหอสมุด	1. ออกกำลังกาย Body Weight 4 ครั้ง/ สัปดาห์ 2. ดัชนีมวลกายลดลง 30% ของจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประสิทธิภาพ/ ประสิทธิผล 1. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม สุขภาพดี จิตใจเบิกบาน กระตือรือร้นในการทำงาน 2. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม บุคลิกภาพดี มีความสุข								- แบบฟอร์มลงชื่อ ร่วมกิจกรรม - ตรวจสอบชั่งน้ำหนักและ วัดดัชนีมวลกาย รายบุคคลของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คณะกรรมการ ติดตามผลการดำเนิน กิจกรรม - ครั้งที่ 1 เดือน มิ.ย. ด้วยกระบวนการ PDCA - ครั้งที่ 2 เดือน ส.ค. ด้วยกระบวนการ PDCA
2. Dance for Body	บุคลากรสำนักหอสมุด	1. ออกกำลังกาย 5 ครั้ง/ สัปดาห์ 2. น้ำหนักตัวลดลง 30% ของจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด ประสิทธิภาพ/ ประสิทธิผล 1. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม สุขภาพดี จิตใจเบิกบาน กระตือรือร้นในการทำงาน 2. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม บุคลิกภาพดี มีความสุข								- แบบฟอร์มรวบรวม ชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม - ตรวจสอบการชั่งน้ำหนัก รายบุคคลของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุก เดือน คณะกรรมการ ติดตามผลการดำเนิน กิจกรรม - ครั้งที่ 1 เดือน มิ.ย. ด้วยกระบวนการ PDCA - ครั้งที่ 2 เดือน ส.ค. ด้วยกระบวนการ PDCA

กิจกรรม Plan/ Do	กลุ่มเป้าหมาย	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ระยะเวลาดำเนินโครงการ							การติดตามประเมินผล (Check)
			Do							
			มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
3. Exercise Style New Gen	บุคลากรสำนักหอสมุด	<p>1. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม โพลดแอฟฟลิเคชันนับจำนวนก้าว Step ประกอบการออกกำลังกายกำลังกายทุกคน</p> <p>2. บุคลากรที่เข้าร่วมออกกำลังกายโดยไม่จำกัดรูปแบบ วิธีการ เวลา และสถานที่</p> <p>ประสิทธิภาพ/ ประสิทธิผล</p> <p>1. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม สุขภาพดี จิตใจ เบิกบาน กระตือรือร้นในการทำงาน</p> <p>2. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม บุคลิกภาพดี มีความสุข</p>								<p>- แบบฟอร์มสมัครเข้าร่วมกิจกรรมรายกลุ่ม ๆ ละ 3 คน</p> <p>- ตรวจสอบปริมาณก้าว ที่ใช้ในช่องออกกำลังกายทุกเดือน</p> <p>คณะกรรมการติดตามผลการดำเนินกิจกรรม</p> <p>- ครั้งที่ 1 เดือน พ.ค. ด้วยกระบวนการ PDCA</p> <p>- ครั้งที่ 2 เดือน มิ.ย. ด้วยกระบวนการ PDCA</p>
4. ส่งเสริมความรู้ สุขภาพ & อาหารเพื่อสุขภาพ	บุคลากรสำนักหอสมุด	<p>1. ร่วมกิจกรรมทุกวันศุกร์ สูดท้ายของเดือน</p> <p>ประสิทธิภาพ/ ประสิทธิผล</p> <p>1. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม สุขภาพดี</p> <p>2. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เรื่องโภชนาการ อาหารเพื่อสุขภาพ ตระหนักและใส่ใจในการดูแลสุขภาพ</p>								<p>- แบบฟอร์มรวบรวมชื่อผู้ร่วมกิจกรรมทุกเดือน</p> <p>คณะกรรมการติดตามผลการดำเนินกิจกรรม</p> <p>- ครั้งที่ 1 เดือน มิ.ย. ด้วยกระบวนการ PDCA</p> <p>- ครั้งที่ 2 เดือน ก.ค. ด้วยกระบวนการ PDCA</p> <p>- ครั้งที่ 3 เดือน ก.ย. ด้วยกระบวนการ PDCA</p>

งบประมาณที่ใช้ในโครงการ: เงินรางวัล 9,000 บาท

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ และการนำไปใช้ประโยชน์

ตารางที่ 1 ความพึงพอใจต่อโครงการ/ กิจกรรม

ประเด็นวัดความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ					คะแนนเฉลี่ย	ค่าร้อยละของคะแนน	ความหมาย
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
ความคิดเห็นต่อการบรรลุวัตถุประสงค์								
เพื่อลดความตึงเครียดจากการทำงานของบุคลากร		3.64	20.00	36.36	40.00	4.23	84.60	มาก
เพื่อให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย		1.82	12.73	38.18	47.27	4.31	86.20	มาก
เพื่อเสริมสร้างความรักสามัคคีและผูกพันต่อองค์กร		3.64	12.73	50.90	32.73	4.24	84.80	มาก
ความคิดเห็นต่อการดำเนินกิจกรรม								
การประชาสัมพันธ์โครงการ		1.82	14.55	45.45	38.18	4.19	83.80	มาก
รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม		5.45	10.91	52.73	30.91	4.08	81.60	มาก
สิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสม		3.64	20.00	47.27	29.09	4.01	80.20	มาก
เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม		5.45	25.45	47.27	21.81	3.85	77.00	มาก
สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม		7.27	16.36	54.55	21.82	3.90	78.00	มาก
ผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม								
ความรู้ ความคิด ทักษะ และทักษะ		5.45	25.45	50.91	18.18	3.81	76.20	มาก
การมีส่วนร่วมเป็นทีม		3.64	16.36	50.91	29.09	4.05	81.00	มาก
ความสนุกเพลิดเพลิน ความบันเทิง คลายความตึงเครียด	1.81	5.45	10.91	34.54	47.27	4.21	84.20	มาก
ความพึงพอใจแต่ละกิจกรรม								
Body Weight		2.70	10.81	45.95	40.54	4.21	84.20	มาก
Dance for Body		1.81	12.73	50.91	34.55	4.19	83.80	มาก
Exercise Style New Gen	2.00	8.00	16.00	40.00	34.00	3.96	79.20	มาก
Food for Health	2.08	2.08	18.75	41.67	35.42	4.06	81.20	มาก

เกณฑ์แปลค่าระดับความพึงพอใจ

4.51-5.00 มากที่สุด

3.51-4.50 มาก

2.51-3.50 ปานกลาง

1.51-2.50 น้อย

1.00-1.50 น้อยที่สุด



ภาพที่ 1 ความพึงพอใจต่อโครงการ Happy Together โดยรวม

สรุปผลจากการตอบแบบประเมินกิจกรรม มีผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 55 คน เป็นหญิง 49 คน ชาย 6 คน เมื่อจำแนกตามอายุ 41-60 ปี มากที่สุด 40 คน รองลงมาอายุ 21-40 ปี 14 คน และอายุ 60 ปี 1 คน เป็นบุคลากรสังกัดสำนักหอสมุด 52 คน และสังกัดคณะอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัย 3 คน ผู้ตอบแบบประเมินกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อโครงการกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.23 คิดเป็นร้อยละ 84.60 เมื่อพิจารณาโดยรวมแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาความสำเร็จของการดำเนินกิจกรรมสร้างสุขเมื่อสิ้นสุดเวลาแต่ละกิจกรรมเปรียบเทียบกับค่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ พบว่ามีผลการดำเนินงานดังนี้

1. กิจกรรม Body Weight มีผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรม 37 คน ผ่านเกณฑ์น้ำหนักตัวลดลงและดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 35.13 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม Body Weight ทั้งหมด ประกาศรางวัลสูงสุด 3 รางวัล ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.20

2. กิจกรรม Dance for Body มีผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรม 58 (สังกัดสำนักหอสมุดและสังกัดคณะอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัย) ผ่านเกณฑ์น้ำหนักลดลง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 31.03 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม Dance for Body ทั้งหมด ประกาศรางวัลสูงสุด 3 รางวัล ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 83.80

3. กิจกรรม Exercise Style New Gen มีผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรม 19 ทีม ผ่านเกณฑ์ 18 ทีม ประกาศรางวัลทีมสูงสุด 3 รางวัล ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 79.20

4. กิจกรรม Food for Health มีผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรม 52 คน ได้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านอาหาร โภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพ และนำอาหารเพื่อสุขภาพมาร่วมรับประทานร่วมกันทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 81.20

หลังจากดำเนินโครงการกิจกรรม ยังไม่มีการวัดความสุขบุคลากรระดับย่อยของแต่ละมิติ จากทางมหาวิทยาลัยด้วยเครื่องมือวัดความสุขคน มข. (KKU HAPPY 8) จึงได้ประเมินจากความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรม พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อโครงการกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.23 คิดเป็นร้อยละ 84.60 เมื่อพิจารณาโดยรวมแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจทุกด้านอยู่ในระดับมาก

จากผลการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในองค์กรสิ่งที่เป็นผลพลอยได้ตามมาคือ ทำให้บุคลากรมีความสุขด้าน Happy Body เพิ่มขึ้นด้วยจากเมื่อสิ้นสุดโครงการกิจกรรมมีน้ำหนักลดดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่งผลให้บุคลิกภาพร่างกายดี มีความมั่นใจ กระตือรือร้นมีพลังพร้อมที่จะทำงานสร้างผลิตผลที่ดีมีคุณภาพให้องค์กร และเกิดบรรยากาศความรักสามัคคีและผูกพันต่อองค์กร มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร พร้อมปฏิบัติภารกิจขององค์กรให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความยั่งยืนสอดคล้องตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่นเสาหลักที่ 1 Green Smart Campus องค์กรที่มีการบริหารจัดการบุคลากรอย่างชาญฉลาด และตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) หมวด 5 การมุ่งเน้นทรัพยากรบุคคล การสร้างความผูกพันและแรงจูงใจของบุคลากร เพื่อให้บุคลากรพัฒนาตนเองและใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ตามทิศทางที่องค์กรต้องการนำไปสู่ความสำเร็จ “ถ้าคนทำงานมีความสุของค์กรก็มีความสุขและผลผลิตจากการทำงานย่อมมีคุณภาพและได้มาตรฐานดังแนวคิด smart life to smart people” (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต, 2561)

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

1. ความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรหอสมุดกลางที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการจำนวน 52 คน จากจำนวนบุคลากรทั้งหมด 99 คน คิดเป็น 52.52% บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ 30%
2. ผู้เข้าร่วมโครงการคลายความตึงเครียด มีความสุขโดยดูจากค่าความพึงพอใจต่อกิจกรรมมีระดับมากในทุกด้าน
3. ผู้เข้าร่วมโครงการมีบุคลิกภาพร่างกายดี สร้างภาพลักษณ์ให้องค์กรสมกับเป็นหน่วยงานบริการ โดยวัดจากบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมน้ำหนักตัวและดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ 30% ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด
4. ผู้เข้าร่วมโครงการมีการวางแผนจัดสรรเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย
5. ระดับความสุขด้าน Happy Relax ในมิติความเครียดจากการทำงาน ฯ อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้นโดยดูจากผลการประเมินความพึงพอใจบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมโดยรวม 84.60%

ปัจจัยที่ทำให้การดำเนินโครงการประสบความสำเร็จ

ความร่วมมือของบุคลากร นโยบายของผู้บริหารทุกระดับมหาวิทยาลัยและองค์กรที่ให้การสนับสนุนโดยเน้นให้ความสำคัญในเรื่องความสุขของคนทำงาน การออกแบบกิจกรรมสร้างสุขในองค์กรที่เหมาะสมกับบุคลากรทุกช่วงวัยโดยยึดความต้องการและการมีส่วนร่วมของบุคลากรเป็นหลัก

ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากสำนักหอสมุดเป็นหน่วยงานบริการ แบ่งส่วนงานและบุคลากรออกเป็นหลายส่วนงานบริการ บุคลากรส่วนงานบริการไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครอบคลุมทุกคน การจัดกิจกรรมสร้างสุขในองค์กรครั้งต่อไปควรจัดให้เหมาะสมและครอบคลุมบุคลากรทุกงาน

การนำไปใช้ประโยชน์

1. บุคลากรมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน กระตือรือร้นในการทำงาน และมีบุคลิกภาพดีส่งผลให้เกิดภาพลักษณ์อันดีสมกับเป็นหน่วยงานบริการ
2. บุคลากรมีความสุข ย่อมก่อให้เกิดการสร้างงานคุณภาพที่ดีให้หน่วยงาน ส่งผลไปถึงความผาสุกในครอบครัว ชุมชน ตลอดจนสังคมทำให้เกิดเป็นสังคมแห่งความสุขที่ยั่งยืน
3. เป็นการพัฒนาผู้นำหรือวิทยากรภายในหน่วยงานได้พัฒนาตนเองให้มีทักษะในการออกแบบกิจกรรม
4. ผู้นำภายในกิจกรรม Dance for Body ได้เรียนรู้การถอดทำเต็นรำจากสื่อออนไลน์ เกิดการฝึกฝนพัฒนาตนเองจนเกิดทักษะแล้วถ่ายทอดทำเต็นรำแก่ผู้ร่วมกิจกรรมให้เต็นรำเป็นทุกคน ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องยากมากเนื่องจากพื้นฐานการรับรู้และทักษะด้านการเต็นรำแต่ละคนแตกต่างกัน
5. บุคลากรผู้เข้าร่วมกิจกรรม Dance for Body ได้รับเชิญจากหน่วยงานภายนอกให้ไปร่วมกิจกรรมงานต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานเปิดกิจการ งานมหกรรมสุขภาพเนื่องในวันมหิดล ถือเป็น การส่งเสริมภาพลักษณ์ สร้างชื่อเสียงให้หน่วยงาน และประสานความสัมพันธ์อันดีกับชุมชน
6. บุคลากรผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอกจากเกิดความผ่อนคลาย เพลิดเพลินสนุกสนาน บันเทิงใจแล้วยังมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก ได้รับเชิญให้ไปร่วมแสดงในกิจกรรมขององค์กรภายนอกจนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์องค์กรอีกทาง
7. การนำเทคโนโลยีโดยการไหลตแอฟฟลิเคชั่น (Pacer) ประกอบการออกกำลังกาย โดยไม่จำกัดรูปแบบ วิธีการ เวลาและสถานที่ในกิจกรรม Exercise Style New Gen เป็นการจัดกิจกรรมแบบใหม่ที่ตอบโจทย์คนรุ่นใหม่ และทุกรุ่นได้ออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม
8. บุคลากรมีมุมรับประทานอาหารร่วมกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านโภชนาการและอาหาร เพื่อสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมแบบมีส่วนร่วม
9. เสริมสร้างความรักสามัคคีในที่ทำงานจากการมีกิจกรรมร่วมกันของบุคลากร
10. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกมีส่วนร่วม มีความภาคภูมิใจในการที่องค์กรเป็นส่วนหนึ่งของโครงการนำร่อง
11. หน่วยงานคณะอื่น ๆ สามารถนำรูปแบบโครงการไปนำร่องดำเนินกิจกรรมได้
12. กิจกรรมที่จัดขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถขยายผลนำไปปฏิบัติทั้งในการทำงานและในชีวิตประจำวันที่บ้าน หรือที่ชุมชนได้ด้วย
13. การดำเนินงานโครงการกิจกรรมสร้างสุขในองค์กรร่วมกับมหาวิทยาลัย และ สสส. สามารถรายงานตามเกณฑ์คุณภาพการศึกษาเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ (EdPEX) ซึ่งเป็นกรอบการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการองค์กรคุณภาพที่มหาวิทยาลัยขอนแก่นนำมาใช้ในการตรวจประเมินได้ด้วย
14. เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อนโยบายรัฐบาลในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่ดี ครอบครัวและชุมชนมีความอบอุ่น

รายการอ้างอิง

- กระทรวงมหาดไทย. (2560). *มหาดไทยแจ้งทุกจังหวัดส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายในรูปแบบ ประชารัฐ เชิญชวนประชาชนร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพดี ชีวีเป็นสุข*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaigov.go.th/news/contents/details/4634>
- มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2561). *โครงการการพัฒนากระบวนการและรูปแบบการสร้างสุขระดับ องค์กร สู่องค์กรสุขภาวะ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2558). *แผนยุทธศาสตร์การบริหาร มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. 2559-2562*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2560). *มข.พณีก ม.อีสานตอนบน ร่วม สสส. สร้างสุขระดับองค์กร สู่องค์กร สุขภาวะ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.kku.ac.th/news/v.php?q=0014462&l=th>
- มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2561). *มข. ร่วมกับ ม.เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ออกแบบ กิจกรรมสร้างองค์กรสุขภาวะภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง เสริมสุขภาพ (สสส.)*. เข้าถึงได้จาก <https://goo.gl/DPeFj9>
- ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต. (2561). *องค์กรแห่งความสุขในยุค 4.0 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล*. เข้าถึงได้จาก <https://goo.gl/oiKFA7>
- วนิดา แก่นอากาศ. (2560). *แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาลำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. 2560-2563*. ขอนแก่น: สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *สรุปสาระสำคัญของแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560-2564*. เข้าถึงได้จาก <http://www.nesdb.go.th/download/plan12/สรุปสาระสำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่12.pdf>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). *คู่มือความสุข 8 ประการในที่ทำงาน HAPPY WORK PLACE*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/20757-คู่มือความสุข%20%20ประการในที่ทำงาน%20HAPPY%20WORK%20PLACE.html>