



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง

Psychological Experiences for Happiness at Working in an Organization

ฉลองชัย บุญโรจน์ (Chalongchai Boonfoj)¹ นีรนาท แสนสา (Niranart Sansa)²จิรสุข สุขสวัสดิ์ (Jirasuk Suksawat)³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานในองค์กรแห่งหนึ่ง โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง จำนวน 8 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงตาม เกณฑ์ที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสุขแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลด้วย การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยปรากฏว่า ประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานในองค์กรแห่งหนึ่ง ประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ทุกชีวิตมีที่มาพากำเนิด ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง คือ (1.1) ครอบครัวบ้านเกิด (1.2) อาชีพหลักปัจจุบัน (1.3) การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาคน และ (1.4) ชีวิตคือการเดินทาง (2) บังเกิดชีวิตคน ชีวิตงาน ประกอบด้วย 2 ประเด็นรอง คือ (2.1) คุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงาน และ (2.2) จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว (3) ความสุขอันทรงพลัง ประกอบด้วย 9 ประเด็นรอง คือ (3.1) ความสุขอยู่ที่ “คน” (3.2) ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” (3.3) ความสุขอยู่ที่ “งาน” (3.4) ความสุขอยู่ที่ “ความสุนทรีย์” (3.5) ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ์” (3.6) ความสุขอยู่ที่ “ความภาคภูมิใจ” (3.7) ความสุขอยู่ที่ “โอกาส” (3.8) ความสุขอยู่ที่ “ความฝัน” และ (3.9) ความสุขอยู่ที่ “นานาจิตตัง” และ (4) การดำรงตนให้คงความสุขในปัจจุบันสู่นาคต ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง คือ (4.1) มองตนเองในวันนี้สู่วันหน้า (4.2) ทำได้ดีกว่าเดิมเพิ่มเติมอีกสักหน่อย (4.3) สอนตนเองเหมือนสอน ผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง และ (4.4) จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล

คำสำคัญ ประสบการณ์ทางด้านจิตใจ การทำงาน ความสุข พนักงานบริษัท

¹ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

chalongchaihumanity@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร.ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช niranart_5854@hotmail.com

³ อาจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

Abstract

The purpose of this research was to study psychological experiences for happiness at working in an organization. This research was a qualitative research based on the interpretive phenomenological concept. The key research informants were eight employees in an organization who were purposively selected based on a pre-determined criterion. The employed research instruments were a scale to assess happiness, an in-depth interview form, and an observation form. Research data were analyzed with content analysis. The research findings revealed that psychological experiences for working with happiness of employees in an organization comprised four main issues: (1) every human being has his/her original background, which consisted of four sub-issues, namely, (1.1) the home town and family, (1.2) the family's occupation, (1.3) education develops human being and oneself, and (1.4) life is a journey; (2) the emergence of human life and work life, which consisted of two sub-issues, namely, (2.1) characteristics of human life and work life, and (2.2) from the age of study to the age of working fully; (3) the powerful happiness, which consisted of nine sub-issues, namely, (3.1) happiness occurs with "human being", (3.2) happiness occurs with "family", (3.3) happiness occurs with "work", (3.4) happiness occurs with "relaxation", (3.5) happiness occurs with "experience", (3.6) happiness occurs with "pride", (3.7) happiness occurs with "opportunity", (3.8) happiness occurs with "dream", and (3.9) happiness occurs with "various thoughts"; and (4) living to maintain present happiness and leading toward the future, which consisted of four sub-issues, namely (4.1) viewing oneself today and looking toward the future, (4.2) improving the present behaviors with some additional improvements, (4.3) teaching oneself like teaching the others and teaching the others like teaching oneself, and (4.4) the turning point in life that creates enormous driving power.

Keywords: Psychorogical, Experiences, Working, Happiness, Employees



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

บทนำ

ความสุขในการทำงานคือ ความรู้สึกดีมีความสุข สบายใจ เกิดความรื่นรมย์ นำไปสู่การทุ่มเท เกิดความรู้สึกร่วมไปกับการงาน สนุกและอยากที่จะคิด อยากที่จะทำงาน (Passion) การทำงานอย่างมีความสุขนั้นเกิดจากการ 5 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) มีผู้นำที่มีความเป็นผู้นำ (Leadership) 2) มีเพื่อนร่วมงานที่ดี (Friendship) 3) ได้ทำงานที่รัก (Job Inspiration) 4) ค่านิยมขององค์กร (Organization Share Value) และปัจจัยสุดท้าย ปัจจัยที่ 5) คุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of Work Life)

บริษัทแห่งนี้ เป็นองค์กรที่ประกอบธุรกิจด้านอาหารประเภทปิ้งย่าง ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปีพุทธศักราชที่ 2530 นับถึงปัจจุบันเป็นปีที่ 32 ซึ่งมีบุคลากรประมาณ 4,000 คน แบ่งออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ ได้แก่ ส่วนสำนักงาน ส่วนโรงงาน และส่วนปฏิบัติร้านค้าสาขา ปัจจุบันมีธุรกิจย่อยๆ ในเครือบริษัทกว่า 5 ธุรกิจย่อย องค์กรแห่งนี้ให้ความสำคัญกับความสุขของพนักงานในองค์กรอย่างยิ่ง นอกจากเน้นด้านการทำงานเพื่อมุ่งทำเป้าหมายให้สำเร็จลุล่วงตามที่ได้วางไว้ เพื่อพัฒนาตนเองและทีมงานให้เป็นทีมงานที่มีศักยภาพพร้อมเพรียงเพื่อผลักดันและสนองตอบกลยุทธ์องค์กรทั้งในระยะสั้นถึงยาว และเพื่อส่งมอบความประทับใจสู่ลูกค้าทุกท่านแล้ว องค์กรยังเน้นด้านการสร้างความสุขในการทำงานและส่งมอบความสุขจากพนักงานสู่ลูกค้าจนเป็นวงจรแห่งความสุข ด้วยบริบทขององค์กรจะมีความหลากหลายในตำแหน่งหน้าที่ซึ่งโดยธรรมชาติของมนุษย์ก็จะมีทั้งความสุขและความทุกข์ ทั้งนี้ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีงานวิจัยน้อยมากที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขของบุคลากรในองค์กร โดยเฉพาะองค์กรด้านอาหารและเครื่องดื่มในธุรกิจปิ้งย่าง

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขนั้น มีงานวิจัยที่กล่าวถึงประสบการณ์ทางด้านจิตใจ มีการวิจัยตัวอย่างดังนี้ การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กวีไกร ม่วงศิริ, 2557) ประสบการณ์ด้านจิตใจของนักศึกษาที่ยากจนจากชนบทและได้รับทุนการศึกษา (จริยา ศรีวิจารณ์, 2555) ด้านงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสุข เช่น ความสุขในการทำงาน (ครินเทีย พิษเซอร์, 2010)

จากรายงานความสุขโลก โดยจอห์น เฮลลิวเวลล์, ริชาร์ด เลยาร์ด และ เจฟฟรีย์ ซัค, ปี 2016-2017 (John F. Helliwell, Richard Layard and Jeffrey D. Sachs, 2016-2017) เป็นการวิจัยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มทำงานในสถานพยาบาล มหาวิทยาลัย รวมถึงชาวต่างชาติ ซึ่งพบงานวิจัยที่เน้นไปที่กลุ่มคนทำงานในอุตสาหกรรมบริการ สถานประกอบการธุรกิจอาหาร ผลวิจัยพบว่า การทำงานวันละ 6 ชั่วโมงต่อวัน ช่วยให้ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น และสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น มากกว่าการทำงาน 8 ชั่วโมงต่อวัน

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ จึงมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่อยากทำการศึกษ ทำความเข้าใจในประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งนี้ที่อยู่ในอุตสาหกรรมบริการ ธุรกิจอาหาร ประเภทปิ้งย่าง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรียนรู้ต้นสายปลายเหตุของความคิด ความรู้สึก และประพจน์ นำไปสู่การถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ได้สู่บุคคลผู้ที่กำลังทำงานทุกๆ ท่าน รวมถึงผู้ที่กำลังจะเข้าสู่การทำงานในอนาคตทุกๆ ท่านเช่นเดียวกัน งานวิจัยชิ้นนี้มีชื่อว่า ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานในองค์กรแห่งหนึ่ง



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenology Analysis) มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ พนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง จำนวน 8 คน เพศหญิง 6 คน เพศชาย 2 โดยมีอายุตั้งแต่ 22 ปีขึ้นไป แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มที่มีอายุน้อย (มีอายุงานตั้ง 0-5 ปี) จำนวน 4 คน และกลุ่มที่มีอายุมาก (มีอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป) จำนวน 4 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง เพศหญิงชาย มีอายุตั้งแต่ 22 ปีขึ้นไปที่มีความสุขในการทำงาน ทำแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง Happinometer โดยมีคะแนนมากกว่าร้อยละ 50 % ขึ้นไป มีความยินดีเข้าร่วมวิจัยและมีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ของตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย อีกทั้งอนุญาตให้ผู้วิจัยบันทึกเสียงเพื่อทำการวิจัยได้ และไม่มีปัญหาทางการได้ยินหรือการใช้ภาษาคำพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความสุข แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสังเกต

การเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม กับผู้ให้ข้อมูล จำนวน 8 คน โดยก่อนที่จะดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย สอบถามถึงความสมัครใจ และให้เซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยข้อมูลต่างๆ จะเก็บเป็นความลับ ใช้นามสมมติแทนชื่อจริง และจะรายงานผลวิจัยในภาพรวมเท่านั้น หลังจากนั้นผู้วิจัยขออนุญาตสัมภาษณ์และบันทึกเสียงสนทนา ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนละ 1-3 ครั้ง ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ครั้งละ 45 นาที ถึง 320 นาที และขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมบางรายในกรณีที่มีข้อมูลไม่เพียงพอ

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากเทปบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เชิงลึกมาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อทำการวิเคราะห์เนื้อหาและบริบท (Content & Context Analysis) จากนั้นจึงนำข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้องด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์ที่ถอดความเป็นตัวอักษร (Script) แล้วเปรียบเทียบเสียงที่บันทึกเพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยอ่านบทสนทนาบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษรหลายๆ ครั้งเพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมดในภาพรวม แล้วจึงถอดรหัสข้อความ (Coding) โดยดึงข้อความหรือประโยคที่สำคัญในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก จากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลแต่ละบุคคลแล้วนำรหัสที่ได้มารวบรวมเชื่อมโยงสร้างเป็นประเด็นหลัก (Theme) โดยนำข้อความหรือ

ประโยคสำคัญที่มีลักษณะร่วมกันหรือมีความหมายเหมือนกันมารวมไว้ด้วยกัน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้จัดเป็นประเด็นหลักมาหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับประเด็นต่างๆ อย่างเป็นอย่างระบบ แล้วจึงสร้างข้อสรุปจากประเด็นหลักทั้งหมดเพื่อให้เห็นภาพรวมของประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวิจัยเชิงคุณภาพช่วยตรวจสอบและให้ความเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังนำข้อมูลและข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่า ข้อสรุปที่ได้มาจากข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์หรือคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างแท้จริง

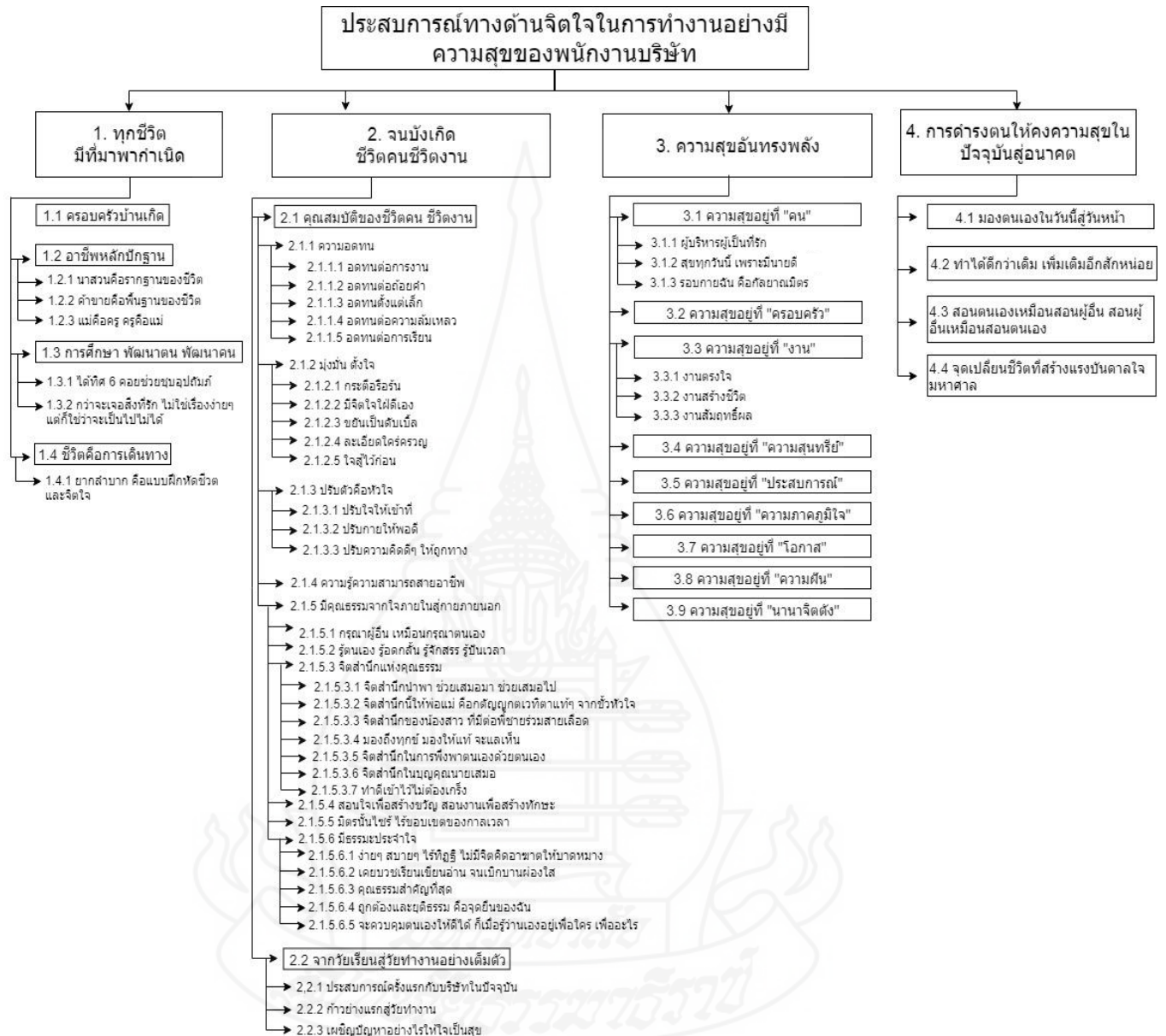
ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง ผู้วิจัยได้ค้นพบประเด็นสำคัญที่น่าสนใจหลายประเด็น ซึ่งสามารถแสดงได้ดังภาพต่อไปนี้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference



ประเด็นหลักที่ 1 ทุกชีวิตมีที่มาพำเกิด ประกอบด้วย 3 ประเด็นรอง ดังนี้

1.1 ครอบครัวบ้านเกิด การได้พูดคุยและพบปะกับผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ผู้วิจัยพบว่าพื้นฐานของชีวิตครอบครัว การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ประสบการณ์ต่างๆ ตั้งแต่เกิด วัยเล็ก วัยเด็ก ตลอดจนเติบโตขึ้นมานั้นมีผลอย่างมากที่สร้างกรอบแนวความคิด ความเชื่อ หลักการเหตุผล การตัดสินใจ การเลือกใช้ชีวิต และการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้จากรุ่นสู่รุ่นที่แตกต่างกันไปตามครอบครัวของแต่ละท่าน



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

1.2 อาชีพหลักพื้นฐาน กล่าวถึงอาชีพพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลโดยรวม พื้นฐานชีวิต พื้นฐานทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

1.2.1 นาสวนคือรากฐานของชีวิต พื้นฐานอาชีพครอบครัวสำคัญหลักๆ อาชีพหนึ่งก็คือการทำนา ทำสวน ทำไร่ แม้จะอยู่กันคนละพื้นที่แต่มีความเหมือนกันอย่างหนึ่งคือความเป็นอยู่อย่างธรรมดา ความมีพื้นฐานใจแห่งธรรมชาติ ความผูกพันกับสภาพแวดล้อมและบริบทในพื้นที่ต่างจังหวัดจึงมีอยู่มากด้วยเพราะเติบโตและคุ้นเคยคุ้นชินกับธรรมชาติมาตั้งแต่เกิด

1.2.2 คำขายคือพื้นฐานของชีวิต กลุ่มอาชีพที่สองที่ผู้วิจัยพบว่าเป็นอันดับที่สองของอาชีพพื้นฐานของครอบครัวผู้ให้ข้อมูล นั่นคือ อาชีพค้าขาย นั่นเอง แลดูเหมือนว่าพื้นฐานคำขายนี้เองที่มีผลทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางคนมีบุคลิกภาพ ว่องไว แววดาคมชัด เป็นงาน เข้าใจ รู้เชิง มีไหวพริบเป็นอย่างดี

1.2.3 แม่คือครู ครูคือแม่ ความเป็นครูที่ผสมผสานกับหัวใจของความเป็นแม่นั้นได้ซึมซับและปลูกฝังจิตใจให้กับบุตรทั้งสองมาตั้งแต่วัยเยาว์ อีกทั้งบุตรทั้งสองเป็นบุตรความละเอียดลออในความเป็นหญิงย่อมมีมาก และจวบจนปัจจุบันคุณแม่อีกสองก็ยังคงทำหน้าที่สร้างเสริมลักษณะนิสัยใจคอให้กับบุตรเรื่อยมา

1.3 การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาคณ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

1.3.1 ได้ทศ 6 คอยช่วยซบอุปถัมภ์ ดุจกลายามิตรตามทศ 6 ในพระพุทธศาสนาที่ปูพื้นฐานการศึกษาให้กับชีวิตผู้ให้ข้อมูล คอยช่วยเหลือเกื้อกูล ให้คำปรึกษาด้วยความเมตตา หรือเทคนิคการเขียนสื่อให้ว่กแล้วเพื่อผลักดันให้ตั้งใจเรียนทุ่มเทใฝ่รู้ ศึกษามิตรทุกๆ ท่านที่ได้กล่าวมานั้นคือบุคคลสำคัญในการพัฒนาผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านในประเด็นหลักนี้นั่นเอง

1.3.2 กว่าจะเจอสิ่งที่รัก ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ แต่ไขว่จะเป็นไปไม่ได้ ทุกๆ ท่านต่างต้องผ่านร้อนหนาวมามากกว่าจะมาพบกับสิ่งที่ตรงกับจริต ภายใจ และความนึกคิด แต่สิ่งที่จับจุ่มร่วมของทุกๆ ท่านนั้นคือ ความไม่ย่อท้อ ความเพียร ความสม่ำเสมอ ความพยายาม ความใส่ใจ ทบทวนตรวจสอบ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอจนทำให้สิ่งที่ทำได้ยากหรือแทบจะทำได้ให้กลายเป็นเรื่องที่เป็นไปได้

1.4 ชีวิตคือการเดินทาง กล่าวถึงชีวิตและการเดินทางที่มีจุดร่วมหนึ่งเหมือนแม้บริบทในการใช้ชีวิตจะแตกต่างกันก็ตาม ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.4.1 ยากลำบาก คือแบบฝึกหัดชีวิตและจิตใจ พบว่าความยากลำบากในอดีตที่ผ่านมาของผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านเมื่อย้อนกลับไปทบทวนแล้วถือว่ามีความหนักหน่วงอย่างมาก แต่ทุกๆ ท่านก็ได้ผ่านชีวิตเหล่านั้นมาแล้ว ประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นความทรงจำที่เล่าถึงที่ไรพาให้รู้สึกทั้งหดหู่ ตื่นตัน ประทับใจ และแกร่งกล้าเป็นอันมาก

ประเด็นหลักที่ 2 จนบังเกิดชีวิตคนชีวิตงาน ประกอบด้วย 2 ประเด็นรอง ดังนี้

2.1 คุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงาน ในประเด็นคุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงานมีมากมายหลากหลายคุณสมบัตินี้ เมื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ความเชื่อมโยงของคุณสมบัติแต่ละอย่างดีแล้ว ผู้วิจัยพบว่า คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนมีแตกต่างกันไปตามบริบทและเนื้อหาชีวิต ทว่ายังมีจุดร่วมกันอันเป็นคุณสมบัติร่วม ประกอบด้วย 5 ประเด็นย่อย คือ

2.1.1 ความอดทน ความอดทนต่อการทำงานคือความอดทนที่ยาวนานของ ความอดทนในวัยเยาว์ ต้องดิ้นรนอดทนต่อสู้กับความยากลำบากตั้งแต่ยังเล็กๆ จนเริ่มเติบโตขึ้นมา ความอดทนต่อความล้มเหลวนับครั้งไม่ถ้วนได้เพราะด้วยอาศัยการปรับใจ การปรับตัว การเลือกคิดเลือกทำใหม่ ความอดทนด้านการเรียน อุปสรรคไม่ใช่แค่เนื้อหาวิชาการเรียน อาจารย์



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

ครูผู้สอน เพื่อนร่วมชั้น ทว่าจะมีเรื่องด้านการเดินทาง การเอาชนะความกลัวในตัวเอง ความตรงต่อเวลา การรักษาวินัย ความกล้าแกร่ง และอีกหลายๆ ประการ เหล่านี้เป็นต้น

2.1.2 มุ่งมั่น ตั้งใจ ได้แก่ ความใส่ใจลงรายละเอียด ใส่ใจ รอบคอบ เหนียวใจ คาดการณ์ล่วงหน้า รู้ลึกรู้จริงในเนื้องานที่รับผิดชอบ เรียนรู้พัฒนาตนเอง สืบเสาะ ทบทวน ตรวจสอบ เป็นต้น และการมีใจสู้ไว้ก่อน ประเด็นหลักมาจากความไม่เคยทำ ไม่มีประสบการณ์เป็นส่วนสำคัญ ผวนกับจิตใจที่สนใจ ใส่ใจ เชื่อมมัน มั่นใจ ทำลง อยากทำเป็นแรงขับ เมื่อทั้งสองสิ่งมาผสมผสานกันจึงบังเกิดค่าๆ หนึ่งที่ว่า ลองดูให้รู้ไป ซึ่งเป็นคำที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่นกายใจ และความตั้งใจที่สู้เผชิญกับอุปสรรค

2.1.3 ปรับตัวคือหัวใจ ได้แก่ มุมมองความคิดจากการได้ลองปฏิบัติด้วยตนเอง กรอบความคิดที่กำหนดแนวปฏิบัติชีวิต และการคาดการณ์วางแผนล่วงหน้าอย่างเท่าทันกาลเทศะ เหล่านี้เป็นต้น คือปัจจัยที่สำคัญยิ่งยวดในการใช้ชีวิตและคือคุณสมบัติสำคัญอีกประการหนึ่งที่สร้างความสำเร็จและความสุขให้กับผู้คนอย่างมากมาย

2.1.4 ความรู้ความสามารถในสายอาชีพ ได้แก่ ความสามารถเชิงการบริหารจัดการงาน ความสามารถการบริหารจัดการคน ความสามารถเชิงภาษาต่างประเทศ ความก้าวหน้าทางสายอาชีพ และที่สำคัญที่สุดอีกหนึ่งก็คือสุขภาพกาย

2.1.5 มีคุณธรรมจากใจภายในสู่ภายนอก ได้แก่ ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ การใช้ชีวิตเรียบง่าย ความพอเพียง ความหนักแน่น รู้คุณค่าของทรัพย์สิน กัน รู้คุณค่า ประมาดตน มีน้ำใจ เคารพให้เกียรติกันและกัน มีน้ำใจ รู้จักให้ มีความซื่อสัตย์ เมตตากรุณาคน เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งที่กล่าวมาทั้งหมด หากพิจารณาถึงหลักไปอีกจะพบว่าทุกๆ ท่านล้วนมีคุณธรรมประจำใจในแต่ละท่านอยู่แล้ว เพียงแต่ภายใต้สถานการณ์ต่างๆ อาจจะมองเป็นคุณสมบัติอื่นๆ แต่เมื่อค้นหาที่มาของคุณสมบัติต่างๆ ก็จะพบว่าคุณธรรมคือปัจจัยหลักที่ขับเคลื่อนนั่นเอง

2.2 จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว ประกอบด้วย 3 ประเด็นรอง ดังนี้

2.2.1 ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน เป็นที่น่าสังเกตว่า เมื่อพูดถึงประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทแห่งนี้ หลายๆ ท่านได้กล่าวถึงความแปลกใจในการสัมภาษณ์พบว่าหลายท่านอยู่เหมือนกันที่เล่าถึงเรื่องนี้ คือ ขั้นตอนการสรรหา คัดเลือก และสัมภาษณ์คัดกรองพนักงานที่ตรงใจตรงงานกับองค์กร ทว่าประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลายท่านกลับเล่าอยากออกนอกกรอบสำหรับบางท่านก็จะเล่าถึงความโชคดีที่เคยมีประสบการณ์ตรงกับตำแหน่งที่บริษัทกำลังเปิดรับ บางท่านก็มาจากการขยันขันแข็งโดดเด่นที่เคยเห็นกันมาก่อนจนได้รับการเชิญชวนมาร่วมงานที่บริษัทด้วย บางท่านได้คนรู้จักช่วยแนะนำกันเข้ามาจนเข้าตาผู้บริหารรับมาทำงาน เหล่านี้เป็นต้น และนี่คือประสบการณ์ครั้งแรกกับบ้านหลังนี้นั่นเอง

2.2.2 ก้าวแรกสู่วัยทำงาน ได้แก่ ยังไม่เคยทำงานที่มาก่อนจึงเผชิญปัญหาเรื่องการปรับตัวและการเตรียมความพร้อมสู่การทำงานจริงๆ เพราะก้าวแรกคือก้าวชีวิตที่สำคัญยิ่งของทุกคน หากก้าวแรกดีก้าวที่สองย่อมมีโอกาสรายได้ดีด้วยเพราะมีประสบการณ์ หากก้าวแรกผิดก้าวต่อไปอาจเป็นบ่มและชนกปักษ์หลังให้กลัวการก้าวต่อไปในครั้งต่อไปก็เป็นได้

2.2.3 เผชิญปัญหาอย่างไรให้ใจเป็นสุข ได้แก่ ความกล้า จิตใจที่แน่วแน่ เทคนิควิธีหรือกลเม็ดภายใต้สถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น การรู้จักเดินหนี การนิ่งสงบ การทบทวนตนเอง รู้จักยืดหยุ่นตนเองและผู้อื่นให้เป็น การหาตัวช่วยพิเศษสร้างกำลังใจกลางกายและกำลังใจความคิด เช่น หนังสือฮาวทู เป็นต้น การมองปัญหาด้วยปัญญาจนเปลี่ยนเป็นพรหมหรือท้าทายเข้ามาแทนที่ การหาแรงบันดาลใจจากบุคคลที่ผู้เป็นที่รักและเคารพ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

ประเด็นหลักที่ 3 ความสุขอันทรงพลัง ประกอบด้วย 9 ประเด็นรอง ดังนี้

3.1 ความสุขอยู่ที่ “คน” ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

3.1.1 ผู้บริหารผู้เป็นที่รัก ได้แก่ เจ้าของ ที่ฉันรักมาก นายที่หาได้ยาก และผู้บริหารทุกๆ ท่าน ด้วยเพราะเป็นคนสำคัญที่อยู่ในใจเป็นทั้งพลังใจ เป็นทั้งแบบอย่างที่ดีในการเป็นผู้นำ หรือแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิต เป็นเพื่อน เป็นทั้งคนที่รักและเคารพ ผู้คนเหล่านี้คือบุคคลสำคัญที่สุดคนหนึ่งในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่าน

3.1.2 สุขทุกวันนี้ เพราะมีนายดี หัวหน้าที่กลายเป็นกัลยาณมิตร หรือเป็นหัวหน้าที่มีความน่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ น่ายกย่อง เป็นผู้รู้จักพูดให้ได้ผล เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้แถลงเรื่องล้าลึกได้ และไม่ชักนำไปในทางที่ไม่ดี

3.1.3 รอบกายฉัน คือกัลยาณมิตร ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน บ้านหลังนี้ เพื่อนเก่า เจ้าพลังชีวิต คนกลาง ผสานงาน ผสานใจ ลูกน้องคือคนสำคัญ อันมีคุณสมบัติแห่งความเป็นกัลยาณมิตรเช่นเดียวกับหัวหน้างานข้างต้น

3.2 ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” หน่วยสังคมที่เล็กที่สุดก็คือสังคม เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า ชุมชนใด สังคมใด ประเทศใด นานาชาติใด จะสงบสุขเกิดสันติสุขได้ หากทุกครอบครัวเข้มแข็งและแข็งแรงในทุกๆ มิติการดำเนินชีวิต ชุมชนนั้น สังคมนั้น ประเทศนั้น นานาชาตินั้น ย่อมเข้าถึงแก่นแห่งความสุขที่จริงแท้

3.3 ความสุขอยู่ที่ “งาน” ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

3.3.1 งานตรงใจ ได้แก่ ความมีอิสระทั้งทางกายและทางใจ น่ารักและท้าทาย ตื่นเต้นแต่ไม่เครียด ได้รับความสบายใจ ได้พัฒนาตนเอง ได้ทำในสิ่งที่แตกต่างออกไป ได้รับความมั่นใจมั่นคง ได้ทำในสิ่งที่ใจรัก เป็นต้น

3.3.2 งานสร้างชีวิต ทำให้เกิดความมั่นคงแก่ชีวิต เช่น บัณฑิต เป็นต้น ทำให้เกิดรอยยิ้มและความสนุกสนาน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในการทำงาน และงานคือหัวใจสำคัญ เป็นต้น

3.3.3 งานสัมฤทธิ์ผล ได้แก่ ความท้าทายของงานกับความสำเร็จที่ตั้งไว้ ความภาคภูมิใจที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลรับผิดชอบ การได้รับโอกาสในการเรียนรู้ ทดลอง ศึกษา และพัฒนาตนเอง มองเห็นถึงความก้าวหน้าในอาชีพ ความชัดเจนของเป้าหมาย เป็นต้น

3.4 ความสุขอยู่ที่ “ความสุนทรีย์” ได้แก่ สภาพแวดล้อมภายนอกองค์กร เช่น ตลาดนัด เสียดดนตรี การศึกษา ชีวิตยามค่ำคืน เป็นต้น และสภาพแวดล้อมภายในองค์กร เช่น ตนเอง งานที่เกิดจากความสามารถของตนเองที่สร้างผลลัพธ์แห่งงานที่ดีที่สุด ความสนุกสนาน ความร่วมมือร่วมใจ ความเบิกบานใจ เป็นต้น

3.5 ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ์” ได้แก่ ประสบการณ์ด้านกีฬา ประสบการณ์ด้านอาหาร ประสบการณ์ด้านท่องเที่ยว และประสบการณ์ด้านการทำงาน เป็นต้น

3.6 ความสุขอยู่ที่ “ความภาคภูมิใจ” ได้แก่ วางแผนการเงินดีชีวิตดี การสร้างความพร้อมในชีวิต บุตรที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ลูกน้องที่เคยต่อต้านไม่ยอมรับสู่การรับฟังและปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ ความเข้าใจหัวอกผู้คน เป็นต้น

3.7 ความสุขอยู่ที่ “โอกาส” ได้แก่ โอกาสทางการศึกษา โอกาสทางสายอาชีพ โอกาสในการใช้ชีวิต เช่น ได้เรียนภาษา ได้ลองเรียนรู้ ได้ศึกษาต่างประเทศ เป็นต้น

3.8 ความสุขอยู่ที่ “ความฝัน” ได้แก่ ความฝันที่ยากทำให้เป็นจริง ทั้งความฝันที่ไม่อาจเป็นจริงได้เพราะอยากจะแก้ไขอดีต และความฝันที่เป็นไปได้เพราะอยากทำอนาคตให้สมดังใจ เป็นต้น

3.9 ความสุขอยู่ที่ “นานาชาติตั้ง” ได้แก่ เหนือความคาดหวัง ช่วยเหลือคน รู้ใจตน เวลา เงินเดือน ความทรงจำบ้าน อาหาร ขนม และเครื่องดื่ม ขอโทษกรรมและให้อภัยกรรม สัมพันธภาพ ความผูกพัน ความเข้าใจกันและกัน การรับฟังผู้คน



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

การพูดกับผู้คน สุขภาพไร้โรคไร้ภัย การทำกิจกรรม การอ่านหนังสือที่ตรงกับความต้องการ ธรรมชาติและเหนือธรรมชาติ และการเข้าถึงจิตวิญญาณของสิ่งมีชีวิต

ประเด็นหลักที่ 4 การดำรงตนให้มีความสุขในปัจจุบันสู่นาคต ประกอบด้วย 4 ประเด็น
รอง ดังนี้

4.1 มองตนเองในวันนี้สู่วันหน้า ได้แก่ การพยายามเข้าใจให้มากขึ้นกว่าเดิม การสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการจำลองความคิดของตนเอง อาชีพหลังการเกษียณ และมองหาความแปลกใหม่ที่ท้าทายหัวใจมากยิ่งขึ้น เป็นต้น

4.2 ทำได้ดีกว่าเดิม เพิ่มเติมอีกสักหน่อย ได้แก่ การเปิดใจให้กว้าง เปิดกายให้พร้อม เรียนรู้ให้มากกว่านี้ รู้จักยินยอม ช่วยเขาก็เหมือนช่วยเรา พลังแห่งชีวิตสร้างได้จากการเติมเต็มพลังแห่งความใฝ่ฝัน และความสำเร็จย่อมมา เป็นต้น ซึ่งแง่มุมเหล่านี้เองมีผลต่อความสุขในการทำงานในปัจจุบันและการใช้ชีวิตในปัจจุบันสู่นาคตเช่นกัน

4.3 สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง ได้แก่ ไม่ขาดวินัยให้กับชีวิต ทำวันนี้ให้ดีที่สุดอย่าเพิ่งพูดถึงวันไหนๆ เวิร์คไลฟ์บาลานซ์ ผสมผสานแบบนี้เอง จากจิตวิญญาณชีวิตสุดศิโรตธอง นอกจากปลาทูทอดเพราะปาก ยังตายได้ด้วยเพราะทัศนคติของปลาทูเอง จากความสบายใจสู่ความตั้งใจ ถ้ารู้ว่าใช่ ให้หัวใจเดินไป อดทนอีกนิด ชีวิตจะเข้มแข็งขึ้น หากสิ่งที่รักให้เจอเสียก่อน และสุดท้ายคือ เต็มที่และเต็มใจ เข้าอกและเข้าใจ คิดตรึกตรองไว้ รู้หัวรู้ใจเท่าทัน

4.4 จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล ได้แก่ ภาษาอังกฤษเปลี่ยนชีวิต คำสอนและบันทึกความทรงจำของคนสำคัญ ใคร่ครวญอย่างแยบคาย การศึกษา เทคโนโลยี การทำงานและสังคมการทำงาน และการรักษาสมดุลชีวิตคนชีวิตงาน

อภิปรายผลการวิจัย

ความสุขของพนักงานในองค์กร จะเกิดมาจากปัจจัยหลักหลายปัจจัย โดยเรียงลำดับจากช่วงเวลา พิจารณาได้โดยปัจจัยแรก ปัจจัยด้านครอบครัวบ้านเกิด อาชีพ การได้รับการศึกษา ตลอดจนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา พื้นฐานของชีวิตครอบครัว การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ประสบการณ์ต่างๆ ตั้งแต่เกิด วัยเล็ก วัยเด็ก ตลอดจนเติบโตขึ้นมาจนมีผลอย่างมากที่สร้างกรอบแนวความคิด ความเชื่อ หลักการเหตุผล การตัดสินใจ การเลือกใช้ชีวิต และการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้จากรุ่นสู่รุ่นที่แตกต่างกันไปตามแต่ละครอบครัว ประกอบกับการได้รับความช่วยเหลืออุปถัมภ์จากบุคคลรอบข้างที่ปูพื้นฐานการศึกษาให้กับชีวิตผู้ให้ข้อมูล คอยช่วยเหลือเกื้อกูล ให้คำปรึกษาด้วยความเมตตา หรือเทคนิคการเขียนสื่อให้ทั่วถึงเพื่อผลักดันให้ตั้งใจเรียนทุ่มเทใฝ่รู้ สอดคล้องกับทฤษฎีภูมิศาสตร์ (Geographic Theory) ที่ว่าสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการสร้างวัฒนธรรมของมนุษย์ และระยะทางที่ตั้งชุมชนซึ่งอยู่ใกล้หรือไกลทะเลนั้นจะมีผลกระทบต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศนั้นๆ เนื่องจากสามารถติดต่อสื่อสารกันได้สะดวกอันเป็นผลดีต่อการประกอบอาชีพการค้าและการประมง เช่น ลักษณะชายฝั่งที่เว้าแหว่งในทวีปยุโรป ส่งผลต่อการประกอบอาชีพประมง (เรณู หอมหวาน (2537, น.13-14) ดังการเลี้ยงดูภายในครอบครัวก็เช่นเดียวกันจะมีผลต่อการมีจิตสำนึก มุมมองความคิด คุณสมบัติของชีวิต และการเลือกใช้ชีวิตของแต่ละท่าน สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีและปัจจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูก นั่นคือ ทฤษฎีความผูกพันที่อธิบายว่าความผูกพันเป็นสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่มั่นคงซึ่งมนุษย์แสวงหาและต้องการไปตลอดชีวิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

การหล่อหลอมข้างต้นก่อให้เกิดคุณสมบัติที่สำคัญในบุคคลอันเป็นรากฐานในการนำไปเรียนรู้ ประยุกต์ ต่อยอดเพื่อพัฒนาชีวิตและจิตใจ ตลอดจนการทำงานให้เกิดประสิทธิผล คุณสมบัตินี้ประกอบด้วย ความอดทน (สอดคล้องกับคำว่า



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

ขันติ ในทศพิธราชธรรม 10 (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555) ความมุ่งมั่น ตั้งใจ ชีวิต (สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า คนที่มีความมุ่งมั่นในชีวิตของตน จนไม่หวาดหวั่นพรันพรึงแม้ต่อความตาย ก็เพราะได้ดำเนินชีวิตของตนอยู่อย่างดีที่สุดและได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดคุณประโยชน์คุ้มค่ากับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง (คนมีชีวิตอยู่อย่างมั่นใจ, ชีวิตที่เลิศล้ำสมบูรณ์, พระพรหมคุณาภรณ์, ธรรมานุชีวิต) การปรับตัว ปรับใจ (สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า ไม่ใช่สายพันธุ์ที่แข็งแรงที่สุดหรือที่อยู่รอด และไม่ใช่สายพันธุ์ที่ฉลาดที่สุดด้วย แต่เป็นสายพันธุ์ที่ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เก่งที่สุด ต่างหาก) (Charles Darwin, 1809-1882) ความรู้ความสามารถสายอาชีพ (สอดคล้องกับการพัฒนาทางอาชีพ ได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของซูเปอร์ ที่ศึกษาการเลือกอาชีพและสรุปรวบรวมตั้งเป็นทฤษฎีการพัฒนาอาชีพ (Theory of Vocational Development) ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของกินซ์เบิร์ก แบ่งช่วงการเลือกอาชีพของบุคคล) และคุณธรรม (สอดคล้องกับหลักธรรมของคนดี คนแท้ คนสมบูรณ์ที่ว่า สัปปริสธรรม แปลว่า ธรรมของสัปปริสชน คือคนดี หรือคนที่แท้)

เมื่อบุคคลมีศักยภาพที่มากพอเพียงและเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยทำงานแล้ว จะพบว่า ความสุขมีความหลากหลายมากมายแล้วแต่ปัจเจกบุคคล ทั้งนี้ความสุขอันเป็นจุดร่วมที่พบในงานวิจัย คือ ความสุขอันทรงพลัง ได้แก่ คน ครอบครัวยุคใหม่ สนุกสนาน ประสพการณ์ ความภาคภูมิใจ โอกาส ความฝัน และนานาจิตตัง สอดคล้องกับความต้องการของมนุษย์ 5 ลำดับขั้น (Maslow) มีตั้งแต่ระดับความต้องการพื้นฐานว่าด้วยเรื่องการดำรงชีวิตของตนเองและครอบครัว ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยว่าด้วยเรื่องการทำงานที่รักและมีความมั่นคง ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ตลอดจนความต้องการความเคารพนับถือเป็นที่ยอมรับว่าด้วยเรื่องความสุขที่เกิดจากคน ผู้บริหาร หัวหน้างาน และกัลยาณมิตร และความต้องการความสมบูรณ์ของชีวิตว่าด้วยความสุนทรีย์ ประสพการณ์ ความภาคภูมิใจ โอกาส และความฝัน เป็นต้น และสอดคล้องกับระดับความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทว่าด้วยความสุขห้าขั้น ว่าด้วย ความสุขจากการเสพวัตถุ ความสุขจากการเจริญธรรม มีคุณธรรมในจิตใจ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง มีศีลธรรม สอดคล้องเป็นอยู่ตามจริงของธรรมชาติ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง ความร่าเริง ความอึดใจ ความสงบเย็น ความโล่งโปร่งสบาย และการอยู่กับสิ่งได้ตามต้องการ และความสุขเหนือการปรุงแต่ง การใช้ปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต นอกจากนี้ความสุขของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง สอดคล้องกับหลักแปดประการจัดสมดุลชีวิต (Happy Workplace) ได้แก่ ความสุขตนเอง (สุขภาพดี น้ำใจงาม ผ่อนคลายหาความรู้ ใจสงบ และปลอดภัย) ความสุขครอบครัวดี ความสุของค์กร (การทำงานดี) และความสุขสังคมดี (โครงการพัฒนาแห่งชาติสหประชาชาติ หรือ United Nations Development Program – UNDP และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ หรือ สสส. 2552: 27-38 อ้างในรินนา คล้ายมี, (Dr.Jean B.Rosenbaum M.D.I, อบรม สันธิบาล, ดร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา แปล 2533)

เมื่อชีวิตผ่านพ้นช่วงสร้างรากฐาน ช่วงวัยปลดปล่อยศักยภาพ ก็มาถึงช่วงวัยที่จะดำรงตนให้มีความสุขได้อย่างยั่งยืนต่อไปตลอดจนถ่ายทอดสร้างเสริมพัฒนาผู้อื่นผ่านประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และทักษะของตน ซึ่งกว่าคนเราจะมีวุฒิภาวะและมีลักษณะดังกล่าวข้างนี้ได้ ล้วนได้รับผ่านสถานการณ์ที่แตกต่างกันในแต่ละบริบทอย่างต่อเนื่องโดยลำดับ โดยบริบทที่ว่าถือเป็นจุดเปลี่ยนชีวิตที่สำคัญยิ่ง และมีความหนักแน่นมากพอจนทำให้บุคคลมีพฤติกรรมและวุฒิภาวะที่ยั่งยืน การเปลี่ยนแปลงในชีวิตนั้นเกี่ยวกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change) ที่อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบความสัมพันธ์ของคนที่อยู่ด้วยกัน อันเป็นผลมาจากระเบียบที่กำหนดการกระทำ และความสัมพันธ์ของคน เช่น สิทธิและหน้าที่ ขนบธรรมเนียมประเพณี บทบาทและสถานภาพมีการเปลี่ยนแปลง (พญา สายหู, 2529) ซึ่งเชื่อมโยงกับทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolutionary Theory) ที่ว่าการเปลี่ยนแปลงทางสังคมมีขึ้นตอนลำดับ จากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่งในลักษณะที่มี



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

การพัฒนาและก้าวหน้ากว่าขั้นที่ผ่านมา (Charles Darwin) และสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาสังคม (Social Psychological Theory) ที่ว่า การพัฒนาสังคมเกิดจากการทำงานของปัจจัยด้านจิตวิทยาที่เป็นแรงขับให้ประชาชนมีการกระทำ มีความกระตือรือร้น มีการประดิษฐ์ มีการค้นพบมีการสร้างสรรค์ มีการแข่งขัน มีการก่อสร้าง และพัฒนาสิ่งต่างๆ ภายในสังคม (วัชร งามละม่อม)

โดยสรุป บุคคลจะมีชีวิตและจิตที่ต้งามได้นั้นล้วนต้องอาศัยทั้งการพัฒนาตนเองให้ต้งามและอาศัยระบบสังคมที่ต้งามเกื้อหนุน เพราะบุคคลไม่สามารถดำรงชีวิตและช่วยตนเองได้ในยามที่ขาดความสามารถ คุณสมบัติ วุฒิภาวะ วิจารณ์ญาณ ตลอดจนเป้าหมายในการเลี้ยงชีพและดำเนินชีวิต ซึ่งจุดร่วมของทุกคนล้วนแสวงหาความสุขที่มีความละเอียดและประณีตที่ต่างกันไปตามสภาพจิตใจและความต้องการของแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงวัยประกอบอาชีพ เมื่อครั้งพบเจอกับความสุขที่ตรงกับจริตตนแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความสามารถในการสร้างความสุขได้ด้วยตนเองและสามารถส่งต่อคุณลักษณะดังกล่าวสู่ผู้คนสังคมได้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ข้อเสนอแนะ

หลังจากผู้วิจัยได้ข้อสรุปผลการวิจัย และอภิปรายผลการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป มีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ การนำผลวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ ผู้นำไปประยุกต์ใช้พึงศึกษาถึงบริบทของอัตชีวประวัติเป็นรายบุคคลโดยละเอียด ตลอดจนทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของแต่ละท่านให้ละเอียดใคร่ครวญ นอกจากนี้ผู้นำไปประยุกต์ใช้พึงศึกษาข้อมูลขององค์กรแห่งนี้ให้มากขึ้น เพื่อเข้าใจถึงธุรกิจเชิงลึกและเชิงกว้างมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีส่วนสำคัญยิ่งของประสบการณ์ในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานแห่งนี้ เมื่อศึกษาดีแล้วจึงค่อยมาพิจารณาถึงประสบการณ์การในการทำงานอย่างมีความสุขโดยองค์รวมในลำดับไปแล้วนำเสนอประเด็นสำคัญๆ ต่างๆ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยมีข้อเสนอเพิ่มเติม ได้แก่ การ

เลือกกลุ่มประชากรเดิม แต่เลือกกลุ่ม

ตัวอย่างที่แตกต่างออกไป กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยเลือกมานั้นจะอยู่ขอบเขตเฉพาะ ทั้งนี้หากต้องการองค์ความรู้ที่แตกต่างออกไปก็สามารถเลือกกลุ่มตัวแทนอื่นๆ เพิ่มเติมได้ นอกจากนี้ สามารถทำงานวิจัยในบริษัทอื่นที่อยู่ในธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มประเภทเดียวกันกับบริษัทแห่งนี้หรือแตกต่างออกไปก็ได้ เพื่อจะได้พิจารณาถึงความเชื่อมโยง ความคล้ายคลึง ความแตกต่างกัน เพื่อทำความเข้าใจพนักงานในสายวิชาชีพนี้มากยิ่งขึ้น ตลอดจนสามารถเลือกกลุ่มตัวแทนที่มากกว่างานวิจัยเล่มนี้ได้อีกด้วยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่กว้างขึ้นอีก

เอกสารอ้างอิง

- กวีไกร ม่วงศิริ. (2557). การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จิตรภา กุณทลบุตร. (2551). ความสุขของคนไทยกับการวิจัยยุคดิจิทัล. (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก.
- ตีรณ พงศมพัฒน์. (2554). การพัฒนาความสุขสำหรับสังคมสมัยใหม่ Happiness Development for the Modern Society. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด.



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

- ชินกร น้อยคำยาง. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ชุดิภาณูจน์ เปาทุย. (2553). ศีรษะระดับความสุขในการทำงานของพยาบาล กรณีศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช. มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- ชิตะวา. (2550). ยินดีกับชีวิต เป็นมิตรกับความทุกข์. (พิมพ์ครั้งที่ 1). บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.
- นฤมล แสงผล. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ปทุมธานี.
- ปิยภิญญา โชติวนิช. (2560). คุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรและความสุขในการทำงานของอาจารย์วิทยาลัย. สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2555). ธรรมนูญชีวิต (A Constitution for Living). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม. โรงพิมพ์พระพรตศาสนาของธรรมสภา
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2556). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2556). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ 1/ยุค).
- เยาวภา ตีอัสสุวรรณ. (2557). พัฒนาการของมนุษย์และสุขภาพ. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา หน่วยที่ 1-5. (หน่วยที่ 1, น.1-107). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- Brian Colbert (2556). สุขเป็นนิสัย ผู้ใหญ่. แปลจาก [The Happiness Habit] ณ มน, ผู้แปล. กรุงเทพฯ: ดีเอ็มจี.
- Dr.Jean B.Rosenbaum M.D.I (2533). เทคนิคการสร้างสุข (อบรม สันติบาล และ ดร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา, ผู้แปลกรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- Gallup World Poll (GWP). (2017). แผนที่ความสุข. National Geographic., 48-49.