

เรื่อง “ทำงานสนุก สุขภาพดี Happy Healthy Workplace”

วิทยากร โดย

นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดร.นภัสภงกช ศุภะพิชน

หัวหน้ากลุ่มสร้างเสริมกิจกรรมทางกาย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

นางสาวภาวรินทร์ หงส์สุวรรณ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ผู้ดำเนินการเสวนา

นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์

รท.นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านส่งเสริมสุขภาพ)

จากสภาพสังคม การเมืองและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามความเจริญของนวัตกรรมและเทคโนโลยีซึ่งเข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน ซึ่งส่งผลกระทบที่เชื่อมโยงถึงกันตั้งแต่บุคคล ครอบครัว สังคม องค์กร และประเทศ และผลจากการเจริญเติบโตทางสังคม บางครั้งขาดการคำนึงถึงหลักคุณธรรม จริยธรรม จึงส่งผลกระทบที่สำคัญคือ สภาวะจิตใจของคน ซึ่งเป็นเหตุก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านชีวิต เศรษฐกิจ และสังคม และยังเป็นตัวขัดขวางการพัฒนาที่ยั่งยืน ดังนั้นปัจจุบันนี้ องค์กรภาครัฐและเอกชนจึงเล็งเห็นความสำคัญในการจะให้ความสำคัญต่อคนมากขึ้น นั่นคือ “ความสุข” และพยายามที่จะสร้างองค์กร ให้เป็น “องค์กรแห่งความสุข” โดยที่ องค์กรแห่งความสุข คือ องค์กรที่สามารถกระตุ้น จูงใจ สร้างความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ทุกคนในองค์กร สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร พร้อมปฏิบัติภารกิจขององค์กรให้บรรลุตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างความสุขในที่ทำงาน นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร มุ่งเน้นให้บุคลากรทุกคนในองค์กรมีความสุขในการทำงาน ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดการรังสรรค์ทางความคิด งานที่ได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียดจากการทำงาน และสภาพแวดล้อมลดความขัดแย้งในองค์กรความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาในแนวโน้มที่ดีขึ้น

องค์กรที่มีความสุขว่าจะต้องประกอบด้วยหัวใจสำคัญหลายอย่าง คือ การทำงานเป็นทีม (Teamwork) การมีความสุข (happy) มีความคิดสร้างสรรค์ที่นำไปสู่ความก้าวหน้า (creativity) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สร้างแนวทางการสร้างสุขในที่ทำงานขึ้น เป็นความสุขพื้นฐาน ๘ ประการ ที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์หลายมิติ ได้แก่ ๑) ด้านการมีสุขภาพดี (Happy Body) , การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (Happy Heart), การรู้จักผ่อนคลาย (Happy Relax), การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมีคุณธรรมประจำใจ (Happy Soul) มีเศรษฐกิจการเงินที่ดี (Happy Money), การพัฒนาความรู้ (Happy Brain), การมีครอบครัวที่ดี (Happy Family), และมีสังคมที่มีความสุข (Happy Society) เป็นตัวชี้วัด การสร้าง “ความสุขมวลรวมของการทำงาน” ในทุกๆองค์กร เพื่อนำมาประมวลรวมกันสะท้อนความอยู่ดีมีสุขและคุณภาพชีวิตของประชาชน

กรอบของสุขภาวะในที่ทำงาน (WHO : Healthy Workplace Framework) องค์การอนามัยโลก (Burton, ๒๐๑๐) ได้กำหนดแนวทางของการสร้างเสริมสุขภาวะในที่ทำงานขึ้น เพื่อผลักดันให้เกิดประสิทธิภาพและความสามารถในการผลิตและการแข่งขันขององค์กรนั้น องค์กรจะต้องพิจารณาแนวทาง ๔ ด้าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ๑)สภาพแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง ส่วนของสิ่งอำนวยความสะดวกในที่ทำงาน เช่น สิ่งก่อสร้างต่าง ๆ อากาศ เครื่องจักร เพอร์นิเจอร์ ผลิตภัณฑ์ เคมี วัสดุ และกระบวนการที่ปรากฏในสถานประกอบการ ซึ่งมีผลกระทบต่อความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและ

จิตใจ ตลอดจนสุขภาวะและความเป็นอยู่ของพนักงาน สภาพแวดล้อมทางกายภาพนับเป็นพื้นฐานของความปลอดภัยและสุขภาวะในการประกอบอาชีพ และส่งผลกระทบต่อการทำงาน ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ และอาจก่อให้เกิดการพิการหรือเสียชีวิตได้ ๒) สภาพแวดล้อมทางจิตสังคม หมายถึง องค์กร การทำงาน วัฒนธรรมองค์กร ทักษะคน ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติ และส่งผลกระทบต่อความผาสุกของพนักงาน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ เช่น การขาดนโยบายและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนในองค์กร ขาดการสนับสนุนรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาวะ เป็นต้น ๓) แหล่งของสุขภาวะบุคคล ในที่ทำงาน หมายถึง สภาพแวดล้อมที่สนับสนุนบริการสุขภาพ ข่าวสาร ทรัพยากรและโอกาสที่บริษัทหรือองค์กรจัดเตรียมไว้สำหรับพนักงาน หรือสนับสนุน หรือกระตุ้นเพื่อปรับปรุง หรือคงไว้ซึ่งวิถีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ มีการติดตามและสนับสนุนทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต ๔) ชุมชน บริษัท เป็นความเชื่อมโยงของชุมชนและบริษัท อันประกอบด้วย กิจกรรม ทักษะ ความเชี่ยวชาญและแหล่งทรัพยากรอื่น ๆ ความผูกพันของบริษัท สภาพชุมชนทั้งทางกายภาพและสังคม ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ความปลอดภัยและความผาสุกของพนักงานและครอบครัว ทั้งนี้สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://mrslaongtip.wordpress.com>

กรมอนามัย ได้มีการส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ของกรม สร้างความสุขในที่ทำงานและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้ห่างไกลจากโรคต่างๆ ที่เกิดจากการทำงานในสำนักงาน (office syndrome) โดยการนำกิจกรรมทางกายเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการทำงาน ได้ส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ร่วมกันมีกิจกรรมทางกาย เช่น การยืดเหยียดร่างกายในที่ทำงาน และอีกหนึ่งนวัตกรรมนั้น คือ “เก้าอี้ ขี้พุง” ซึ่งคิดค้นและออกแบบโดย ดร.นภัสภงกช ศุภะพิชน์ หัวหน้ากลุ่มสร้างเสริมกิจกรรมทางกาย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายด้วยขั้นตอนและวิธีการง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องใช้สถานที่ หรืออุปกรณ์ใดๆ มากมาย แล้วยังเป็นวิธีการที่สนุกสนาน สามารถปฏิบัติร่วมกันเป็นหมู่คณะได้อีกด้วย สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ <http://dopah.anamai.moph.go.th/?p=๗๘๓>

การสร้างความสุขในที่ทำงานไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่งในองค์กร เป็นหน้าที่ของทุกคนในองค์กร ที่ต้องร่วมมือร่วมใจกัน เพื่อสร้างความสุขให้เกิดในที่ทำงาน ทำให้ที่ทำงานเป็นเสมือนบ้านหลังที่ ๒ ของคนทำงาน

สรุปโดย นางสาววัลรัตน์ ไหมรัตน์ไชยชาญ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ที่มา : เวทีสัมมนาวิชาการ กรมอนามัย ครั้งที่ ๑๐/๒๕๕๕ เรื่อง “ทำงานสนุก สุขภาพดี Happy Healthy Workplace” วันพุธที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ กรมอนามัย