

“ทำงานอย่างไรให้มีความสุข”

ภคปภา นาละพินธุ

เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปชำนาญการพิเศษ

ความสุขคืออะไร เป็นคำถามที่ดูเหมือนจะตอบง่าย แต่ก็ตอบยาก เพราะขณะที่ใครหลายคนดูเหมือนจะเข้าใจอย่างถ่องแท้ แต่คนเหล่านั้นกลับค้นหาและพยายามไขว่คว้ามันใหม่อยู่เสมอท่ามกลางแนวคิดการค้นหามหาความสุขมากมาย จึงเกิดคำถามใหม่เกิดขึ้นมาว่า ซึ่งจะสร้างความสุขที่ยั่งยืนได้อย่างไร เช่นเดียวกับ **ความสุขในการทำงาน (Workplace Happiness)** ที่จะเป็นตัวสร้างความผูกพันและแรงจูงใจในองค์กร โดยจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน การสร้างความจงรักภักดีของพนักงาน และลดอัตราการลาออกให้น้อยลง หลายคนองค์กรจึงใส่ใจการสร้างความสุขในที่ทำงานมากขึ้น ต่อจากนี้คือแนวทางการสร้างความสุขในการทำงานให้ยั่งยืน เพื่อให้ทุกองค์กรสามารถนำไปปรับใช้กันในโลกปัจจุบันที่สังคมมีแต่การแข่งขัน ผู้คนต่างเฝ้าหาความสมบูรณ์แบบ มีการสร้างความสำเร็จ จนลืมนึกไปว่าต้องหันกลับมาดูแลสุขภาพตัวเอง และให้ความสำคัญกับตัวเองให้มาก สุดท้ายแล้วการทำงานหนักโหมทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน เงินที่หามาได้ก็ไม่คุ้มค่ากับการรักษาตัวเอง มีการเปรียบเทียบกับคนอื่นอยากมีอยากได้เหมือนคนอื่น ทำให้ตัวเองหมกมุ่นกับความบกพร่องของตัวเอง ดังนั้น ควรหาวิธีที่จะทำงานอย่างไรให้ตนเองมีความสุขกับงานและสนุกกับงานที่ทำ ซึ่งคนจำนวนมากหมดเวลาไปกับการทำงาน โดยมองว่าการทำงานไม่ใช่ความสุข แต่เป็นเพียงกิจกรรมที่ทำเพื่อให้ได้ “เงิน” หรือค่าตอบแทนความเหน็ดเหนื่อยที่เสียไปเพียงเท่านั้น

ความสุขในการทำงาน คือการรับรู้ทางอารมณ์ของพนักงานในทางที่ดีต่อภารกิจที่ได้รับมอบหมาย สามารถเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ เช่น การได้รับการยกย่อง การยอมรับ ความมั่นคง ความก้าวหน้า หรือแม้กระทั่งความปลอดภัยในการทำงาน รวมไปถึงปัจจัยทางด้านบุคคล เช่น เพื่อนร่วมงานที่ดีหรือหัวหน้างานที่เมตตา ซึ่งทั้งหมดเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ โดยความสุขในที่ทำงานประกอบไปด้วย

การทำงานมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก อาจกล่าวได้ว่าการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ปฏิบัติมากกว่ากิจกรรมใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาในชีวิตอย่างน้อย 2 ใน 3 ของชีวิต และยังมีความสำคัญในด้านการดำรงชีวิตปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และ ยารักษาโรค) นอกจากนั้น การทำงานยังเป็นการเปิดโอกาสให้แสดงออกถึงความรู้ สติปัญญา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อันจะนำมาซึ่งความพึงพอใจในชีวิต และยังเป็นการสร้างความก้าวหน้า ความมั่นคงให้กับตนเองและครอบครัว รวมไปถึงการมีคุณภาพชีวิตและฐานะทางสังคมที่ดี

ในสภาพแวดล้อมที่ถูกต้อง สามารถหาความสุขจากการทำงานได้ ซึ่งสามารถรู้สึกรักในงานที่ทำและภูมิใจกับคุณค่าของงาน โดยจะรู้สึกว่าการทำงานเป็นอะไรที่มากกว่าการหาเงินเพื่อใช้ชีวิต มนุษย์จะต้องทำงานเพื่อมีชีวิตอยู่และใช้เวลาของชีวิตไปกับการทำงานเยอะมาก แต่ไม่ควรมองการทำงานว่าเป็นการ “ลงทุนเพื่ออนาคต” หรือ “การสร้างความมั่นคง” เท่านั้น ซึ่งงานสามารถเป็นความสุขได้ โดยความสุขจากการทำงานนี้

สภาพแวดล้อมในการทำงาน หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบตัวและเอื้ออำนวยให้คนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนที่สำคัญคือ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ แสง สถานที่ในทำงาน เสียง อุณหภูมิ วัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงาน และสภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งได้แก่ การจัดการ สวัสดิการค่าตอบแทนความสัมพันธ์กับผู้ควบคุมงาน และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ

ความสำคัญของสภาพแวดล้อมในการทำงาน

แม้ว่าสภาพแวดล้อมจะเป็นปัจจัยพิจารณาที่สำคัญในระหว่างการทำงาน แต่บริษัทชั้นนำของโลกส่วนใหญ่พยายามอย่างเต็มที่เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมในสำนักงานที่เต็มไปด้วยแสงสว่าง และกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก เพื่อช่วยให้พนักงานทำงานได้ดีที่สุดตามที่ได้รับมอบหมาย ด้วยเหตุนี้ ความสำคัญของสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีจึงสะท้อนให้เห็นในเกณฑ์การหางานของพนักงาน และนายจ้างยังใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงบรรยากาศในสำนักงานที่นี่ ซึ่งจะต้องสำรวจความสำคัญบางประการของสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมการทำงานในเชิงบวกสามารถปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดี และความพึงพอใจในงานของพนักงาน ซึ่งสามารถลดความเครียดและปรับปรุงสุขภาพจิต และเป็นการปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานโดยรวม

2. สามารถเพิ่มผลผลิตและความคิดสร้างสรรค์ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น พนักงานมีแนวโน้มที่จะมีความคิดสร้างสรรค์และสร้างสรรค์มากขึ้น เมื่อพนักงานรู้สึกสบายใจและได้รับการสนับสนุนในที่ทำงาน

3. สามารถช่วยกำหนดวัฒนธรรมองค์กร มีอิทธิพลต่อค่านิยม ทักษะ และพฤติกรรมของพนักงาน สภาพแวดล้อมการทำงานในเชิงบวกสามารถช่วยในการสร้างวัฒนธรรมแห่งความเคารพการทำงานร่วมกันและความไว้วางใจ

ประเภทของสภาพแวดล้อมการทำงาน

ค่านิยม ประเภทบุคลิกภาพ และประเภทงานมีอิทธิพลต่อสภาพแวดล้อมการทำงาน ซึ่งคือสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน 6 ประเภทที่เหมาะสมกับผู้คนและอาชีพประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมการทำงานแบบเดิม มีโครงสร้างสูง มีการจัดระเบียบอย่างดี และเต็มไปด้วยงานที่เป็นระบบ เช่น การจัดการข้อมูลและตัวเลขกิจวัตร ความมั่นคง ประเพณี กฎ และขั้นตอนที่กำหนดไว้อย่างดีเป็นลักษณะของสภาพแวดล้อมประเภทนี้ คนที่สนใจสภาพแวดล้อมนี้มักจะเรียบร้อย เป็นระเบียบ และชอบทำตามคำแนะนำ สถานที่ทำงานประเภทนี้มักมีชั่วโมงปกติและงานในสำนักงาน

2. สภาพแวดล้อมการทำงานที่กล้าได้กล้าเสีย สถานที่ทำงานที่กล้าได้กล้าเสียมุ่งเน้นไปที่การบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรและการเงิน และมักเกี่ยวข้องกับงานต่าง ๆ เช่น การจัดการ การขาย และการโน้มน้าวใจ สภาพแวดล้อมประเภทนี้ถูกทำเครื่องหมายด้วยการแข่งขันความสำเร็จอำนาจเงินและการแข่งขัน กิจกรรมเช่นการขายและการจัดการอาจเป็นส่วนหนึ่งของคนที่ทำได้ดีในงานประเภทนี้มักจะเป็นคนเปิดเผย มีแรงผลักดัน และมีความมั่นใจ ซึ่งการทำงานในสภาพแวดล้อมขององค์กรหรือธุรกิจและในอุตสาหกรรมค้าปลีกจัดอยู่ในหมวดหมู่นี้

3. สภาพแวดล้อมการทำงานทางสังคมสงเคราะห์ สภาพแวดล้อมทางสังคมสงเคราะห์มีศูนย์กลางอยู่ที่ผู้คนและประกอบด้วยการสอนการชี้นำการรักษาและความสามารถในการเข้าใจผู้คน สภาพแวดล้อมในที่ทำงานทางสังคมนี้ดึงดูดผู้ที่ชื่นชอบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและได้รับแรงบันดาลใจจากการช่วยเหลือผู้อื่นเพราะต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นจำนวนมาก ซึ่งจะต้องมีทักษะในการสื่อสาร วาจา และมนุษยสัมพันธ์ที่ยอดเยี่ยม จึงจะประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมดังกล่าว สถานที่ทำงานที่เหมาะสมกับคำอธิบายนี้รวมถึงสถานที่ทำงานที่ผู้คนทำงานภาคสนามปรึกษากับลูกค้าสอนในโรงเรียน วิทยาลัย หรือโรงพยาบาล

4. สภาพแวดล้อมการทำงานศิลปะ สภาพแวดล้อมในที่ทำงานทางศิลปะเป็นแบบเฉพาะกิจ โดยเน้นเสรีภาพในการแสดงออก ความคิดสร้างสรรค์ สุนทรียศาสตร์ จินตนาการ และเอกลักษณ์ การตั้งค่านี้อาจระบุโดยการขาดโครงสร้างและกฎ โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ถูกดึงดูดเข้าสู่สภาพแวดล้อมประเภทนี้จะแสวงหาวิธีอิสระใช้งานง่ายและเป็นอิสระ สภาพแวดล้อมนี้อาจรวมถึงการผลิตละครการแสดงดนตรีงานออกแบบการเขียนและการสร้างสรรค์งานศิลปะ

5. สภาพแวดล้อมการสืบสวน การแก้ปัญหาและการคิดเชิงจินตนาการและนามธรรม เป็นองค์ประกอบสำคัญของสภาพแวดล้อมการสืบสวนที่มีศูนย์กลางอยู่ที่คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ สภาพแวดล้อมที่ไม่มีโครงสร้างนี้ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และความเป็นอิสระ เช่น สถานที่ทำงานด้านศิลปะ คนที่คิดอย่างสร้างสรรค์และชอบทำงานกับจิตใจมากกว่างานจริง และงานทางกายภาพจะเติบโตในสภาพแวดล้อมดังกล่าว

6. สภาพแวดล้อมที่สมจริง มุ่งเน้นไปที่การใช้แรงงานคน ซึ่งรวมถึงการใช้เครื่องมือตลอดจนสัตว์และพืช ซึ่งการทำงานนอกบ้าน คนที่สนุกกับการทำงานด้วยมือและให้ความสนใจกับปัจจุบันเจริญเติบโตในสภาพแวดล้อมนี้ รวมถึงงานช่าง วิศวกรรม และงานด้านเทคนิคที่อาจต้องใช้ในสถานที่ เวอร์คช็อป

สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี ประกอบด้วยหลายปัจจัย ทั้งนี้สถานประกอบการและพนักงานมีส่วนสำคัญในการช่วยกัน โดยปัจจัยที่ควรให้ความสำคัญ ดังนี้

1. สถานที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นสภาพอากาศโดยรอบ มลพิษทางอากาศ กลิ่น เสียง หรืออุณหภูมิภายในที่ปฏิบัติงาน รวมถึงความปลอดภัย เพื่อสร้างความมั่นใจและความปลอดภัยในการทำงาน ควรให้ความสำคัญกับความมั่นคงของตัวอาคาร เครื่องมือ เครื่องจักร สภาพแวดล้อมรอบสถานที่ทำงาน เพราะพนักงานบางคนอาจมีโรคประจำตัวหรือปัญหาทางสุขภาพอื่น ๆ

2. สีสันในการทำงาน สีสันในที่นี้ไม่ได้หมายถึง สีของสถานที่ทำงาน แต่คือการสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานเชิงบวก เพื่อช่วยให้พนักงาน มีขวัญกำลังใจ และเกิดความรู้สึกที่ดีในการปฏิบัติงาน อาจมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้พนักงานได้มีส่วนร่วม เช่น การส่งเสริมให้พนักงานออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย และการส่งเสริมพนักงานทางด้านสุขภาพแก่พนักงาน เพื่อสุขภาพที่ดีของพนักงาน รวมไปถึงการรักษาความสัมพันธ์อันดีต่อพนักงานด้วยตนเอง

3. วัฒนธรรมองค์กร คือ วิธีการที่บริษัทและพนักงานใช้ในการทำงาน รวมไปถึงการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างพนักงานในระดับต่าง ๆ มุมมองของตัวพนักงานต่อผู้นำบริษัท เป้าหมายของบริษัท และสิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพราะช่วยให้ทุกคนในบริษัทมีแนวทางในการดำเนินงาน และเติบโตไปในทิศทางเดียวกัน ยกตัวอย่าง เช่น วัฒนธรรมองค์กรของบริษัทระดับโลกอย่าง บริษัท ไมโครซอฟท์ ที่ได้รับการจัดอันดับว่า เป็นบริษัทที่มีวัฒนธรรมองค์กรที่ดีที่สุดในโลก โดย Comparably ซึ่งการโหวตของพนักงานบริษัทจำนวน 70,000 แห่ง โดยไม่ระบุชื่อในปี พ.ศ. 2565 ทั้งนี้ วัฒนธรรมองค์กรที่บริษัทปลูกฝังให้พนักงาน คือ มี Growth Mindset หรือการเติบโตทางความคิด โดยหาวิธีทางที่จะก้าวข้ามอุปสรรค ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้จากความผิดพลาด และมีโครงการที่ให้พนักงานสามารถทดลองสิ่งใหม่ได้อย่างอิสระ เป็นต้น

4. มีสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อช่วยสร้างความเชื่อมั่นว่าสถานที่ทำงานนี้จะไม่ก่อให้เกิดมลพิษ ทั้งต่อสุขภาพของพนักงาน และคนภายในชุมชนโดยรอบสถานที่ทำงาน โดยมีการป้องกัน

รวมถึงมีมาตรการที่ช่วยลดผลกระทบสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นมลพิษทางเสียง ฝุ่นละออง ความสั่นสะเทือน สารเคมี น้ำเสีย และขยะมูลฝอย รวมถึงการมีพื้นที่สีเขียว นอกจากนี้ยังช่วยให้มีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีขึ้นแล้ว ยังถือเป็นการรับผิดชอบต่อสังคมและส่วนรวมด้วย

5. ความสมดุลระหว่างงานกับการใช้ชีวิต เพื่อช่วยรักษาคุณภาพระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของทางองค์กร และจากความต้องการของพนักงานภายในองค์กร ซึ่งหากพนักงานสามารถจัดสรรเวลาการทำงานได้อย่างถูกต้องก็จะไม่รบกวนเวลาส่วนตัว และทำให้เกิดความสมดุลต่อการใช้ชีวิตและการทำงาน ซึ่งงานสามารถสำเร็จในเวลาเพียงเท่านี้จะช่วยลดอีกหนึ่งปัญหาความตึงเครียดในการทำงาน ซึ่งจะทำให้พนักงานมีความสุขขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งทัศนคติส่วนตัว สภาพแวดล้อมการทำงาน และการจัดสมดุลชีวิต

ปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในการทำงาน

1. บรรยากาศในสถานที่ทำงาน บรรยากาศของสถานที่ทำงานมีผลต่อการสร้างความรู้สึกที่ดีในการทำงาน การที่สถานที่ทำงานมีแสงสว่างที่เพียงพอ การระบายอากาศที่ดี และการจัดวางเฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสม จะช่วยให้พนักงานรู้สึกผ่อนคลายและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. วัฒนธรรมองค์กร เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ การที่องค์กรมีวัฒนธรรมที่เปิดกว้าง รับฟังความคิดเห็น และสนับสนุนการพัฒนาของพนักงาน จะช่วยให้พนักงานรู้สึกมีคุณค่า และมีกำลังใจในการทำงาน นอกจากนี้ วัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานยังช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในการทำงาน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน มีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี การที่พนักงานสามารถทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตร จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และทำให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น

4. ทรัพยากรและเทคโนโลยี การที่องค์กรจัดเตรียมทรัพยากรและเทคโนโลยีที่ทันสมัย และเพียงพอในการทำงาน จะช่วยให้พนักงานสามารถทำงานได้อย่างราบรื่น

และมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การที่พนักงานได้รับการฝึกอบรมในการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ยังช่วยเพิ่มทักษะและความรู้ในการทำงาน

5. การยืดหยุ่นในการทำงานในยุคดิจิทัล การทำงานแบบยืดหยุ่น เช่น การทำงานจากที่บ้านหรือการเลือกเวลาทำงานที่เหมาะสมกับตนเอง กลายเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี การยืดหยุ่นนี้ช่วยให้พนักงานสามารถจัดการเวลาของตนเองได้ดีขึ้น ลดความเครียด และสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

การเลือกสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จและความสุขในการทำงาน การให้ความสำคัญกับบรรยากาศในสถานที่ทำงาน วัฒนธรรมองค์กร ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ทรัพยากรและเทคโนโลยี และการยืดหยุ่นในการทำงาน จะช่วยให้พนักงานสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขมากขึ้น

อ้างอิง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2568). ความหมายของงานที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่า. สืบค้น 4 มีนาคม 2568, จาก <https://drdancando.com>

สพธร เพชรวิโรจน์ชัย. (2564). Workplace Happiness วิธีสร้างความสุขในการทำงานให้ยั่งยืน. สืบค้น 4 มีนาคม 2568, จาก <https://th.hrnote.asia/tips/workplace-happiness-210708>

บริษัท ธรรมสุนทรเมดิคอลเซ็นเตอร์ จำกัด. (2568). สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีเป็นอย่างไร. สืบค้น 4 มีนาคม 2568, จาก <https://2healthy.net/good-workplace-environment/>

Admin Natalie. (2567). ปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในการทำงาน. สืบค้น 4 มีนาคม 2568, จาก <https://internth.com/article/key-factors-for-success-and-happiness-at-work>

QuestionPro. (2568). สภาพแวดล้อมการทำงาน. สืบค้น 4 มีนาคม 2568, จาก <https://www.questionpro.com/blog/th>