



ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของ  
พนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง



โดย

นายจิตพล สระทองแดง

นางสาวญาริพี ช่างทอง

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ  
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2554

ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของ  
พนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ  
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2554

ที่ประชุมสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พิจารณาแล้ว  
อนุมัติให้การวิจัย เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงาน  
ส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง” เสนอโดยนายชิตพล สระทองแดง และนางสาว  
ณัฐริป ช่างทอง มีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชาสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ  
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ



.....  
(อาจารย์ ดร.ชนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ)

หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

วันที่.....เดือน..... พ.ศ. ....

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร

คณะกรรมการสอบสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์ประพล เปรมทองสุข)

...../...../.....

ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร)

...../...../.....

.....กรรมการ

(อาจารย์พัชรินทร์ พระราช)

...../...../.....

12510045, 12510047: สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คำสำคัญ: ความสุข / ความสำเร็จในการทำงาน

ชิตพล สระทองแดง และ ญาธิป ช่างทอง: ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ. ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. 60 หน้า.

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุข และความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง โดยมีประชากรเป็นพนักงานที่ปฏิบัติในกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง จำนวน 725 ผู้วิจัยคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากการใช้สูตรของ Yamane ได้จำนวน 258 คน ผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบสอบถามทั้งสิ้น 300 ชุด ได้กลับคืนมาจำนวนทั้งสิ้น 261 ชุด เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วนคือ (1) แบบสอบถามลักษณะประชากร (2) แบบสอบถามความสุข และ (3) แบบวัดความสำเร็จในการทำงาน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงาน โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสุขของพนักงานมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = 0.281$ ) (Sig = .000)

2. ความสุขของพนักงานมีความสัมพันธ์กับการมีประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .01 ( $r = 0.225$ ) (Sig = .000)

3. ความสุขของพนักงานมีความสัมพันธ์กับความก้าวหน้าในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .01 ( $r = 0.190$ ) (Sig = .002)

คณะวิชาการจัดการ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2554

ลายมือชื่อนักศึกษา 1.....2.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ สามารถสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร อาจารย์ที่ปรึกษา ที่คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษา อบรมสั่งสอนและหมั่นดูแลเอาใจใส่รวมถึงตรวจสอบแก้ไขงานวิจัยฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ประพล เปรมทองสุขที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษา และชี้แนะแนวทางการประมวลผลโปรแกรม SPSS ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ที่ช่วยให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม จนสามารถทำงานวิจัยฉบับนี้จนสำเร็จได้

ขอบคุณ เพื่อนๆ ที่คอยให้คำปรึกษาคอยให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในงานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ก การวิจัยฉบับนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อประมวลความรู้ทั้งหมดที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาจากคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เพื่อเป็นผลงานในรายวิชาสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ และใช้เป็นข้อมูลเพื่อทำการวิจัยต่อไป คุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาพระคุณของคณาจารย์ที่ได้ให้ความรู้และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ช
<b>บทที่</b>	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	2
สมมติฐานการวิจัย.....	2
คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการทำวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดเกี่ยวกับความสุข.....	5
แนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ.....	17
ข้อมูลเกี่ยวกับกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	33
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในการวิจัย.....	33
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	34
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37

บทที่	หน้า
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานส่วน กลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง.....	37
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขและความสำเร็จในการทำงาน ของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง.....	40
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จ ในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง.....	44
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย.....	46
สรุปผลการวิจัย.....	47
การอภิปรายผล.....	48
ข้อเสนอแนะ.....	49
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย.....	49
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	49
บรรณานุกรม .....	50
ภาคผนวก .....	52
ประวัติผู้วิจัย .....	59

**ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี**

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวน ร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง.....	37
2 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุข ของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง.....	40
3 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสุข ของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง.....	42
4 แสดงจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้ความสำเร็จในการทำงานของ พนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง.....	42
5 แสดงจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้การมีประสิทธิภาพในการทำงาน ของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง .....	43
6 แสดงจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้ความก้าวหน้าในการทำงานของ พนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง.....	43
7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับความสำเร็จในการทำงานของ พนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง .....	44

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งมีการพัฒนาไปอย่างไม่หยุดยั้ง การปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมที่มีการแข่งขันกันสูง อีกทั้งสภาพเศรษฐกิจที่มีแนวโน้มถดถอยชัดเจน และรุนแรงมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อธุรกิจหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ให้มีการปรับปรุงพัฒนาประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานของบุคลากร เพื่อให้บุคลากรซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ ในงาน มีทัศนคติที่ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมงาน ค่านิยม วัฒนธรรมองค์กร และที่สำคัญคือ มีความสุขในการทำงาน (เพ็ญพิชชา ตัง มาลา 2553)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของคนทำงาน มีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการทำงานเมื่อทุกคนก้าวเข้าสู่ช่วงวัย ของการทำงานแล้ว แต่ละคนย่อมมีความต้องการและความคาดหวังใ้งานของตนประสบความสำเร็จ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตต้องมีความพยายามที่จะทำในสิ่งที่ต้องการจนสำเร็จบรรลุเป้าหมายอย่างไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้จะต้องเป็นคนที่มีหัวใจของการพัฒนาอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบุคลิกลักษณะ พฤติกรรม หรือแม้แต่วิธีการทำงาน โดยต้องเป็นผู้ที่มีการสำรวจและประเมินความสามารถของตนเองอยู่ตลอดเวลา ต้องคอยตรวจสอบว่าเรามีจุดแข็งและจุดบกพร่องในด้านใดบ้างและพยายามที่จะพัฒนาจุดแข็งและปรับปรุงจุดบกพร่องให้ดีขึ้นอยู่เรื่อยๆ การจะประสบความสำเร็จ จะต้องกล้าที่จะตั้งเป้าหมายแล้วควรจะชัดเจนด้วย เพราะถ้าบุคคลไม่มีเป้าหมาย ชีวิตของเขาก็คงดำเนินชีวิต อย่างไม่รู้จุดหมาย การที่มนุษย์มีเป้าหมายในชีวิต จะเป็นตัวผลักดันให้เขาก้าวต่อไปข้างหน้าอย่างมั่นใจและทำสิ่งนั้นให้ประสบความสำเร็จให้ได้

กรมบัญชีกลางคือหน่วยงานทำหน้าที่กำกับดูแลและบริหารการใช้จ่ายเงินของแผ่นดินให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในประเทศ ซึ่งตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ระบบบัญชีของส่วนราชการ และรัฐวิสาหกิจ กำหนดหลักเกณฑ์ และปรับปรุงแก้ไขกฎหมาย และระเบียบ การเงินการ

คลัง บริหารเงินคงคลังของประเทศให้เพียงพอต่อการใช้จ่ายของรัฐบาล ควบคุมการจ่ายเงินทั้งที่เป็นเงินงบประมาณและเงินนอกงบประมาณ กำหนดเงินเดือนค่าจ้าง ตลอดจนบำเหน็จบำนาญ และเงินตอบแทนของข้าราชการและลูกจ้าง ทั้งนี้พนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลางส่วนใหญ่ เป็นข้าราชการประจำและพนักงานของรัฐ ซึ่งมีรายได้เป็นเงินเดือนที่แน่นอน จึงต้องเผชิญกับความกดดัน เช่น การทำงานบุคคลบัญชี การใช้ข้อมูลด้วยตัวเลข ความสุขในการทำงานของพนักงานจึงเป็นเหตุที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลางด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงาน ส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสุข ในการทำงาน และผู้บริหารนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนการสร้างความสำเร็จรวมทั้ง ส่งเสริมคุณลักษณะ ในการทำงานของพนักงาน ส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสุขในการทำงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง
2. เพื่อศึกษาความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

### ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ความสุขมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง
2. ความสุขมีความสัมพันธ์กับการมีประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง
3. ความสุขมีความสัมพันธ์กับความก้าวหน้าในการทำงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

### ค่านิยมศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการทำวิจัย

ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ความสำเร็จในการทำงาน หมายถึง การประเมินตนเองในด้านการทำงาน ความก้าวหน้าในการทำงานในด้านต่างๆ ประสิทธิภาพในการทำงานของตนเอง

พนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง หมายถึง พนักงานที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ภายในส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

### ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหาการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

ตัวแปร

1.1 ความสุข

1.2 ความสำเร็จ

2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลังรวมทั้งสิ้น 725 คน

1.4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง จำนวน 258 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์ของ ทาโร ยามาเน่

3. ขอบเขตด้านพื้นที่ การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาที่กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ถนนพระราม 6 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ

4. ขอบเขตด้านเวลา

ช่วงเวลาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสุขในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ที่ทำให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

2. ผู้บริหารนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนการสร้างความสำเร็จในการทำงานของ  
พนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1

แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง” ผู้วิจัยได้ศึกษาคำว่ารวบรวมเอกสาร ทฤษฎีแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
2. แนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ
3. ข้อมูลเกี่ยวกับกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

ความหมายของความสุข

ความสุข คือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง ความสุขมีหลายระดับ ตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก แนวความคิดทางปรัชญาศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาถูกนำมาใช้เพื่ออธิบายความหมายของความสุขรวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้คำจำกัดความของความสุข คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในกา รดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

วินไฮเฟิน (Weinhofen 1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เรบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเอง คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะความรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนาน อยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต

อริสโตเติล ได้ให้ความหมายของความสุขว่า ความสุขคือ กิจกรรมของวิญญาณที่สอดคล้องกับคุณธรรมที่สมบูรณ์ และว่า คนที่มีความสุขคือคนที่ดำเนินชีวิตด้วยคุณธรรมที่สมบูรณ์

สมหวัง วิทยาปัญญาพนธ์ (2544) ได้ให้นิยามของความสุข คือ ความรู้สึกสะดวกสบาย (เป็นความรู้สึกที่ไม่ยุ่งยาก หรือไม่ต้องอดทน ) มีความทุกข์ที่ลดลง (เป็นจิตสัมพันธ์ เมื่อทุกข์ทุเลาเบาบาง) มีความรู้สึกพึงพอใจ เมื่อความต้องการหรือความอยากของเราได้รับการตอบสนอง (กิเลสได้รับการตอบสนอง ) ความรู้สึกใจสงบ ไม่วุ่นวาย ความรู้สึกดีขึ้น เมื่อความไม่อยากเป็นความน่ารังเกียจได้พ้นไป ภาวะความรู้สึกสบายที่สารสุขในร่างกายได้ถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมาจนเกิดอาการปิติยินดี (บางคนฉีดสารเสพติดกระตุ้นให้ร่างกายเกิดสุขจากสารเคมี ซึ่งไม่ถูกต้อง )

ประเวศ วะสี (2548 : 3) กล่าวว่า ความอยู่เย็นเป็นสุข เป็นภาพสะท้อนของสังคมที่มีความสุขจากองค์รวมของทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ความสุขในทางจิตวิทยาเป็นความรู้สึกร่วมทางอารมณ์ที่แต่ละบุคคล ตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านในอดีต หลักการวิธีคิด ประสบการณ์ชีวิตอาจมีทั้งที่ก่อให้เกิดความสุข และความทุกข์ และระดับความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่กับเราจะจดจำประสบการณ์ชีวิตนั้นได้มากหรือน้อย

เวง (Wu 1992) ชี้ว่าความสุข คือ การมีอายุยืนยาว ความรุ่งเรือง สุขภาพ ความไม่มีโรค ความสงบ การรู้สึกผ่อนคลายจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย สิ่งเหล่านี้นับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับชีวิต

#### องค์ประกอบของความสุข

อภิสิทธิ์ ชำรงวารงกูร (2547, อ้างถึงใน ปวีณา เกษเดช 2553) กล่าวว่า ความสุขสามารถแบ่งได้ 8 เรื่อง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพจิต ดังนี้

1. ความสุขจากการที่มีหลักประกันในชีวิต ซึ่งหมายถึง เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีผู้ดูแลไม่  
เป็นไปตามบุญตามกรรม และการมีทรัพย์สิน ที่ดินทำกิน

2. ความสุขจากการมีสุขภาพกาย และใจที่ดี

3. ความสุขจากการมีครอบครัวที่อบอุ่น

4. ความสุขจากมีชุมชนที่เข้มแข็ง

5. ความสุขจากการมีความภาคภูมิใจ การที่ลูกหลานได้ดีพึ่งตนเองได้ การมีภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอดสู่ลูกหลาน และผู้สนใจ

6. ความมีอิสระภาพ การมีอิสระในการคิด การพูดและทำโดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการไม่มีหนี้

7. ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึงการมีปัญญาที่รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม

8. มีสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ฟ้า ไม้ ต้นไม้

อภิชัย มงคล (2544) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวชี้วัดว่า คนเรามีความสุขมากหรือน้อยเพียงไรนั้นมีอยู่ 4 องค์ประกอบด้วยกันคือ

1. สภาพจิตใจ จิตใจมีสภาพป่วยหรือไม่ เครียด เป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวลหรือไม่ ถ้าเจ็บป่วยมากก็มีความสุขน้อย

2. ความสามารถทางจิตใจ หรือความเข้มแข็งของจิตใจนั่นเอง ซึ่งคนเรามีความเข้มแข็งของจิตใจไม่เท่ากัน จึงมีความสามารถในการเผชิญกับสภาพวิกฤติต่างๆ ได้ไม่เท่ากัน ถ้าไม่เจอวิกฤติก็ไม่รู้ว่าใครมีจิตใจเข้มแข็งกว่ากัน บางคนลุกขึ้นมาได้ บางคนลุกไม่ได้ ใครที่มีจิตใจเข้มแข็งก็มีความสุขมากกว่า

3. คุณภาพของจิตใจ คนที่จิตใจมีคุณภาพดี เป็นคนมีความเมตตา กรุณา อยากช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก มีจิตใจเป็นกุศล ชอบทำบุญ มีความกตัญญู ฯลฯ คนที่มีจิตใจดีงามก็มีความสุขมากกว่า งานทางด้านศาสนา น่าจะช่วยให้ได้มาก

4. ครอบครัวและสภาพแวดล้อม ความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน มลภาวะเรื่องกลิ่น เสียง ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ฯลฯ ล้วนเป็นเหตุให้คนเราสุขมากสุขน้อยทั้งนั้น

พระทศพล เขมวาทิต (2552) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบหลักของความสุขในสังคม มี 5 ด้านดังนี้

1. **ชีวิตเพื่อสันติสุข** บุคคลจะต้องกำหนดเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน และด้วยความมั่นคงว่าจะต้องดำเนินชีวิตของตนเพื่อสันติสุขอย่างแท้จริง แต่สำหรับการสร้างสันติสุข ในลักษณะขององค์รวมตามที่ได้กล่าวแล้วนั้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบหลัก 3 ประการคือ ความศรัทธา ในศาสนาที่ตนนับถือ การมีความคิดที่เป็นอิสระ และการมีความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลาย

1.1 ความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ ศาสดาของศาสนาทั้งหลายล้วนมีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างสันติสุข ขึ้นในมวลหมู่ของมนุษยชาติทั้งสิ้น สิ่งที่ปรากฏเป็นความจริงอย่างหนึ่งอันประจักษ์แจ้งต่อศาสนิกทุก ๆ ศาสนาก็คือ ศาสนิกผู้ที่มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในศาสนาที่ตนนับถืออย่างลึกซึ้งนั้น จะมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของศาสนาอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี

1.2 การมีความคิดเป็นอิสระ องค์ประกอบสำคัญในการมีชีวิตเพื่อสันติสุขอีกประการหนึ่ง ก็คือ การมีความคิดเป็นอิสระ คือความเป็นอิสระจากวัตถุและความเป็นอิสระจาก

กิเลส การมีความคิดเป็นอิสระจากวัตถุก็คือ มนุษย์จะต้องกำหนดความต้องการวัตถุไว้ที่ความพอดีอย่างแท้จริง ซึ่งจะต้องอาศัยปัญญา มองเห็นคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของวัตถุ สำหรับความเป็นอิสระจากกิเลส ก็คือมีสติปัญญารู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เข้ามายึดครองจิตใจเป็นครั้งคราว และสามารถพัฒนายกระดับจิตใจของตนเองให้สูงขึ้น จนเป็นนายเหนือสัจจะญาณ มีจิตสงบ ปลอดโปร่ง โล่ง เบา จนสามารถทำให้จิตใจได้มีโอกาสสัมผัสกับความสุขที่แท้จริงได้

1.3 การมีความรัก ความเมตตา ต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่งทั้งหลาย สิ่งที่เป็นตัวเสริมความรัก ความเมตตา ก็คือ วิถีการคิดแบบสวาทาเหตุปัจจัยที่สามารถส่งผลสืบต่อถึงกันโดยตลอด ถ้าบุคคลสามารถเข้าใจถึงองค์รวมซึ่งเป็นเรื่องการเมืองสรรพสิ่งต่าง ๆ เป็นระบบ บุคคลจะเปลี่ยน วิชิตคิด จากการยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง เปลี่ยนเป็นให้ความสำคัญต่อบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลให้พฤติกรรมกรดำเนินชีวิตของบุคคลได้มีการปรับเปลี่ยนตามไปด้วย

2. เศรษฐกิจพอเพียง เรื่องเศรษฐกิจเป็นเรื่องสำคัญเป็นพื้นฐานของความสุขในทุก ๆ ระดับ ดังนั้นบุคคลจะมีความสุขได้ จะต้องมีพื้นฐานทางด้านเศรษฐกิจที่มั่นคงหรืออย่างน้อยก็อยู่ในระดับที่สามารถช่วยตัวเองได้ สามารถแสวงหาปัจจัย 4 ได้ตามความจำเป็นโดยไม่เดือดร้อน

3. ประมวล วะสี (2541:20-33) กล่าวถึงเศรษฐกิจพอเพียงไว้ว่า เศรษฐกิจพื้นฐานหมายถึง เศรษฐกิจที่คำนึงถึงการทะนุบำรุงพื้นฐานของตัวให้เข้มแข็ง ทั้งทางสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจพื้นฐานของสังคมก็คือชุมชน ดังนั้นเศรษฐกิจพื้นฐานกับเศรษฐกิจชุมชนเป็นสิ่งเดียวกัน

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง พอเพียงสำหรับทุกคน มีธรรมชาติพอเพียง มีความรักพอเพียง เมื่อทุกอย่างพอเพียง ก็เกิดเป็นความสมดุล จะเรียกว่าเศรษฐกิจสมดุลก็ได้ เมื่อสมดุลก็เป็นปกติ สบายไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่วิกฤติ เศรษฐกิจพื้นฐานจะต้องมีเป้าหมายมุ่งไปสู่เศรษฐกิจพอเพียง

หลักสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง ก็มีลักษณะเดียวกันกับหลักเศรษฐกิจชาวพุทธคือ "ไม่มีความยึดมั่นในวัตถุ มีการกระจายสิ่งต่าง ๆ ไปยังคนกลุ่มใหญ่ปรีชาเปี่ยมพวงศาศาสตร์" (2535:27-33) ได้ให้ข้อสรุปสำคัญไว้ 5 ข้อดังนี้

2.1 ความสุขของมนุษย์มิได้ขึ้นอยู่กับการบริโภค แต่ขึ้นอยู่กับการให้บริการ หรือช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เพื่อความสุขของเพื่อนมนุษย์

2.2 การบริโภคจะต้องมีขอบเขตที่จำกัดได้และมีลักษณะเรียบง่าย การประกอบการเศรษฐกิจมิใช่เพื่อกำไรสูงสุด แต่ทำเศรษฐกิจเพื่อรักษาระดับความเป็นอยู่ให้อยู่ในทางสายกลาง คือระดับของความพอดีจริง ๆ

2.3 ทรัพยากรต่าง ๆ จะต้องมีการกระจายไปทั่วสังคม ความเหลื่อมล้ำ ช่องว่างระหว่างชนกลุ่มต่าง ๆ จะลดน้อยลงไป และเมื่อการบริโภคมีการจำกัดให้อยู่ในทางสายกลาง ความ



จำเป็นที่จะต้องแสวงหารายได้ให้มาก ก็ยอมหมดไป การแข่งขันไม่มีความตึงเครียด สังคมก็เคลื่อนไหวไปด้วยความเป็นปกติ

2.4 เมื่อการบริโภคมีขอบเขตและมีลักษณะเรียบง่าย ในการผลิตจึงไม่ต้องใช้เทคโนโลยีระดับสูงแต่เป็นการผลิตระดับท้องถิ่น โดยคนในท้องถิ่นร่วมใจกัน เพื่อให้คนในท้องถิ่นสามารถแลกเปลี่ยนผลผลิต วิชาการ เทคโนโลยี และสร้างมิตรไมตรีกับชุมชนที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันได้ ผลผลิตไม่ต้องมีการโฆษณา ไม่มีตลาดที่ซับซ้อน สามารถลดต้นทุนการผลิต ลดความขัดแย้งที่เกิดจากการแข่งขัน ไม่มีการเอารัดเอาเปรียบในระบบราคา ระบบตลาด และระบบการผลิต ผลที่เกิดขึ้นคือประชาชนได้บริโภคของดีราคาถูก

2.5 เศรษฐกิจแบบชาวพุทธ เน้นในเรื่องความเสมอภาค หมายความว่าทุกคนมีปัจจัยดำรงชีพ ขึ้นพื้นฐานพอเพียง ไม่มีการเก็บสะสมสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นส่วนเกิน มีความระมัดระวังในการใช้ทรัพยากร โดยเก็บส่วนหนึ่งไว้ให้ชนรุ่นหลังได้ใช้ เหมือนกับที่บรรพบุรุษของเราได้ปฏิบัติมาก่อน

3. **ครอบครัวอบอุ่น** ครอบครัวเป็นทุกสิ่งทุกอย่างของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวในช่วงของความเป็นเด็ก เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของมนุษย์ มีเรื่องสำคัญต่าง ๆ มากมายที่มนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้ในวัยเด็ก ด้วยเหตุนี้ธรรมชาติจึงกำหนดระยะเวลาของการเป็นทารกของมนุษย์ไว้นานกว่าสัตว์ชนิดอื่น สิ่งที่ถูกมนุษย์จะต้องเรียนรู้ในระดับ บปฐมวัยแห่งชีวิตได้แก่ เรื่องของภาษา วัฒนธรรม สังคม ตลอดจนถึงเรื่องของอาชีพ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ลูกมนุษย์สามารถปรับตัวไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าเดิม สามารถสืบทอดมรดกทางสังคมและวัฒนธรรม และสามารถบำรุงรักษาสร้างสรรค์ทรัพยากรและสภาพแวดล้อมไว้สำหรับลูกหลานตามแนวทางที่บรรพบุรุษรุ่นก่อน ได้ปฏิบัติกันมาแล้ว

ครอบครัวเปรียบเสมือนเป็นหัวใจหรือเป็นโครงสร้างพื้นฐานของสถาปัตยกรรมทางสังคมของมนุษย์ การพัฒนาทุกชนิดจะต้องเริ่มต้นจากครอบครัว และไม่ว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในลักษณะใดก็ตาม ครอบครัวจะรับผลกระทบมากที่สุดทุกเรื่อง การทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขจึงเป็นการสร้างฐานของครอบครัวและสังคมให้มั่นคงและเป็นการเริ่มต้นการพัฒนาอย่างถูกต้อง

ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขจะต้องมีองค์ประกอบในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ ต้องมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคง พ่อแม่ต้องมีเวลาให้ลูกหลาน พ่อแม่ ลูก เครือญาติมีกิจกรรมทางสังคมร่วมกันอยู่บ่อย ๆ บรรยากาศในครอบครัวเต็มไปด้วยมิตรไมตรี ไม่มีการทะเลาะวิวาท ไม่มีความขัดแย้งขั้นรุนแรงหรือขั้นวิกฤติ ครอบครัวปลอดจากอบายมุข ไม่มีขีดจำกัดทางพื้นที่ทั้งในบ้านและนอกบ้าน มีศีลธรรมเป็นเครื่องชี้นำชีวิต และครอบครัวต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

4. **สุขภาพที่สมบูรณ์** คำว่า “สุขภาพ” หมายถึง สุขภาวะ เป็นภาวะที่บุคคลมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ได้แบ่งภาวะของมนุษย์ตามความรู้สึกรู้สึกออกเป็นคู่กัน คือ “สุข” กับ “ทุกข์” แต่มิได้แยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด เพียงแต่กำหนดขึ้นในลักษณะ “ทวิลักษณ์” ที่มีความสัมพันธ์ในแบบตรงกันข้ามกัน คือเมื่อใดมีความสุข ก็แสดงว่ามีทุกข์ น้อยลง เมื่อใดมีทุกข์ ก็แสดงว่ามีสุขน้อย เป้าหมายจริง ๆ ของพระพุทธศาสนามีได้มีจุดเน้นอยู่ที่ความสุข แต่เป็นเรื่องของอิสรภาพ พุทธธรรมมีหลักว่า ธรรมชาติของมนุษย์มีความต้องการพัฒนาไปสู่อิสรภาพ สิ่งที่ไม่ชอบคือความบีบคั้น ดังนั้นความบีบคั้นก็คือความทุกข์ อิสรภาพจึงมีความหมายว่าหลุดพ้นจากความบีบคั้น หรือความทุกข์นั่นเอง

ดังนั้นคำว่า สุขภาพที่สมบูรณ์ จึงมีความหมายอีกนัยหนึ่งว่า เป็นภาวะที่หลุดพ้นจากความบีบคั้นหรือความทุกข์

ประเวศ วะสี (2536:11-13) กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการจะหลุดพ้นจากความบีบคั้นหรือความทุกข์บุคคลจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ จะต้องเป็นอิสระจากความบีบคั้นทางด้านกายภาพ ทางด้านสังคม ทางด้านจิตใจ และทางด้านสติปัญญา ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ คือผู้ที่มีความสุขที่แท้จริง

5. **ชุมชนเข้มแข็ง** ประเวศ วะสี (2541 : 7) ได้อธิบายคำว่า ชุมชนและมองภาพของชุมชนเข้มแข็งไว้ว่า ความเป็นชุมชนหมายถึง การที่ประชาชนจำนวนหนึ่งมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีอุดมคติร่วมกัน หรือมีความเชื่อร่วมกันในบางเรื่อง มีการติดต่อสื่อสารกัน หรือมีการรวมกลุ่มกัน จะอยู่ห่างกันก็ได้แต่มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีความรัก มีมิตรภาพ มีการเรียนรู้ร่วมกันในการกระทำการปฏิบัติบางสิ่งบางอย่าง และมีการจัดการ

เมื่อเกิดความเป็นชุมชนขึ้น สมาชิกจะมีความสุขเป็นล้นพ้น และมีความสร้างสรรค์สูง ยังมีศักยภาพที่จะทำอะไรให้สำเร็จทุกอย่าง เป็นศักยภาพอย่างไม่มีข้อจำกัด การที่ชุมชนมีความเข้มแข็งทำให้เกิดความสุข ความสร้างสรรค์และมีศักยภาพ ก็เนื่องจากประกอบด้วองค์ประกอบที่ทรงพลังทั้ง 3 ประเภท มาผนวกกันเข้า คือ มีความผูกพันกันทางจิตวิญญาณ มีการเรียนรู้จากการกระทำร่วมกัน และมีการจัดการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 มีความผูกพันทางจิตวิญญาณ (Spiritual Binding) มีความเอื้ออาทร ความอบอุ่น ความไว้นือเชื่อใจซึ่งกันและกัน ทำให้ร่วมมือกันได้อย่างสนิทใจ

5.2 มีการเรียนรู้จากการกระทำร่วมกัน (Interactive Learning Through action) งานยาก ๆ ในชุมชนทำให้สำเร็จด้วยคนเพียงน้อยไม่ได้ ต้องอาศัยคนจำนวนมาก มาเรียนรู้ร่วมกัน การเรียนรู้ร่วมกันเกิดขึ้นได้ยาก ถ้าคนขาดความรักความเมตตาต่อกันในชุมชนที่มีความเข้มแข็ง สมาชิก

มีความรักความเมตตาต่อกันเป็นพื้นฐาน ทำให้การเรียนรู้ร่วมกันเกิดขึ้นในทางสร้างสรรค์ และมีความสุขด้วย

5.3 มีการจัดการ (Management) การจัดการเป็นเครื่องมือที่ทรงพลัง ทำให้สิ่งที่ยาก เปลี่ยนเป็นสิ่งที่ง่าย ทำให้สิ่งที่เป็น ไปไม่ได้เปลี่ยนเป็นสิ่งที่เป็น ไปได้ ซึ่งจำเป็นที่จะต้องใช้เทคนิค วิธีการจัดการที่ทำให้เกิดการรวมพลังของกลุ่มในทางสร้างสรรค์หลายวิธี

องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วน มีพลังอย่างสูง เมื่อผนวกเข้าด้วยกันทั้งสามประการ ในความเป็นชุมชน ทำให้พลังสร้างสรรค์และศักยภาพของชุมชนสูงขึ้นอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด สังคมไทย จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจความสำคัญและความเข้มแข็งของชุมชน และสร้าง ยุทธศาสตร์ชุมชนให้เป็นยุทธศาสตร์ของชาติ ถ้าสามารถทำได้อย่างนี้ มนุษย์ สังคม และธรรมชาติ จะเกิดสันติสุขอันยั่งยืน

วีระ กุลเพ็ง (2547) ได้กล่าวถึงการสร้างความสุขในการทำงานด้วยการบริหารตนเอง เพื่อไม่เกิดความเครียด มีดังต่อไปนี้

1. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี การทำงานย่อมมีปัญหาเป็นธรรมดาอย่าแก้ปัญหาโดยการใช้อารมณ์จะทำให้เครียดมากขึ้นควรเริ่มต้นแก้ปัญหาที่สาเหตุเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เพราะเมื่อแก้ปัญหาได้ก็จะสบายใจหายเครียด

2. การบริหารเวลาอย่างเหมาะสมจะช่วยให้การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมีเวลาเหลือ สำหรับการพักผ่อนและครอบครัวทำให้เครียดน้อยลงควรทบทวนดูว่าใช้เวลาแต่ละวันไปกับเรื่องใดบ้าง เพื่อการจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมทั้งการทำงาน สังสรรค์ ครอบครัวยและการพักผ่อนลง สังเกตเพื่อนร่วมงานที่บริหารเวลาได้ดีและลองทำตามดูอาจช่วยในการบริหารเวลาของตนเองได้

3. การปรับเปลี่ยนความคิดส่วนหนึ่งมาจากความคิดของคนเรานั้นเองถ้าเรารู้จักปรับเปลี่ยนความคิดในแงุ่มใหม่จะช่วยให้เครียดน้อยลงถ้ารู้สึกตัวเองคิดมากหาทางออกไม่ได้ควรหยุดคิดสักพักคิดให้ยืดหยุ่นมากขึ้นกว่าเดิมคิดอย่างมีเหตุผลคิดอย่างที่เป็นคนอื่นคิดและคิดถึงคนอื่นบ้าง

4. การพักผ่อนหย่อนใจหลังเลิกงานแล้วควรได้พักผ่อนหย่อนใจบ้างเพื่อผ่อนคลายจิตใจทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างมีประสิทธิภาพกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจมีอยู่มากมายควรเลือกตรงข้ามกับงานประจำเช่นงานประจำนั่งโต๊ะทั้งวันยามว่างควรทำกิจกรรมกลางแจ้ง เคลื่อนไหวร่างกายหรืองานประจำเป็นผู้ให้บริการยามว่างควรให้ผู้อื่นบริการเราบ้าง

5. การรู้จักยืนยันสิทธิของตนเองความเครียดอาจเกิดจากการยอมอ่อนข้อเกรงใจผู้อื่นมากเกินไปรู้จักยืนยันสิทธิของตนเองบ้างจะทำให้เป็นตัวของตัวเองและเป็นทีเกรงใจต่อผู้อื่นสิทธิที่ควร

รักษาคือสิทธิ ที่จะปฏิเสธอย่างมีเหตุผลสิทธิที่จะทำงานด่วนของตนให้เสร็จก่อนสิทธิที่จะได้ถาม เพราะความไม่เข้าใจสิทธิเปลี่ยนใจเมื่อได้ข้อมูลใหม่

6. การสร้างเข้มแข็งทางจิตใจ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว จิตใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้เอาชนะความเครียดได้ การสร้างเข้มแข็งทางจิตใจโดยสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเองพัฒนาปรับปรุงตัวเองเข้าใจชีวิตว่าไม่มีอะไรแน่นอน ไม่ยึดติดกับอดีต หรือกังวลกับอนาคตมากเกินไปอย่า ลืมสร้างความอบอุ่นในครอบครัวเพราะครอบครัวเป็นกำลังใจที่สำคัญในการต่อสู้กับอุปสรรค

7. การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานการที่ผู้ร่วมงานมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ร่วมมือกันในการทำงานจะทำให้เกิดความอบอุ่นมีกำลังใจและสนุกสนานกับงานมากกว่าการทำงาน โดยลำพังการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานสามารถทำได้โดยเอาใจเขามาใส่ใจเราอยู่เสมอ

8. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมการเก็บอารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้และการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดความเครียดการที่ควบคุมอารมณ์ได้ดีก่อนทำ ทำอย่างเหมาะสมจะได้ไม่เกิดปัญหาภายหลัง เมื่ออารมณ์ดีควรแสดงออกด้วยการยิ้ม พูดเล่น ฮัมเพลงเพื่อให้คนใกล้ชิดรู้สึกดีด้วย อย่างพูดหรือทำอะไรลงไปหลบจากสถานการณ์และหาใจลึกลับๆ ใครตรงผลที่จะตามมาจะทำให้มีสติเครียดน้อยลง

9. การออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเครียดจากการทำงานการออกกำลังกายจนเหนื่อยและเหงื่อออกจะช่วยคลายเครียดได้หลังเลิกงานหรือในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อน จะรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินยิ่งขึ้นการช่วยกันทำงานบ้านในวันหยุดก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีและช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว

10. การพูดอย่างสร้างสรรค์จะช่วยสร้าง บรรยากาศที่ดีในการทำงาน สวัสดิ์ ขอโทษ ขอบคุณเป็นประโยคที่ควรพูดติดปากแสดงถึงการมีมรรยาทและเป็นเสน่ห์แก่ผู้พูดหมั่นพูดชมเชย ได้ถามทุกข์สุขให้กำลังใจ ประสานความเข้าใจเพื่อลดความขัดแย้งในการทำงานจะช่วยตัดปัญหา ลดความเครียด

ดร.สุทธิชัย ปัญญาโรจน์ (2554) ได้กล่าวถึงการทำงานอย่างมีความสุขว่า คนเราเกิดมาแล้วต้องมีการทำงานหรือต้องหางานทำ โดยเหตุผลของการหางานทำหรือการทำงาน เพื่อตอบสนองความต้องการของคนบางอย่าง เช่น บางคนต้องการเงินเดือนเพื่ อเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว บางคน ต้องการได้ชื่อเสียงเนื่องมาจากการทำงาน บางคนทำงานก็เพื่อเป็นที่ยอมรับในสังคม บางคนทำงานเพื่อความร่ำรวยเงินทอง ฯลฯ ซึ่งเหตุผลของแต่ละคนที่ทำงานมีความแตกต่างกัน

คนที่ทำงานส่วนใหญ่มักจะมีทัศนคติที่แตกต่างกันบางคนทำงานมานานมักเกิดอาการเบื่อหน่าย บางคนเป็นผู้บริหารมานานก็มักจะเกิดความเครียด บางคนทำงานในองค์กรมักจะมีปัญหาในเรื่องความขัดแย้งกัน สำหรับคนที่ทำงานแล้วมีความสุขในการทำงานถือว่าโชคดีมาก เพราะเวลาในชีวิตของคนเราส่วนใหญ่จะแบ่งเวลาหรือใช้เวลาอยู่กับเรื่องของการทำงาน ส่วนที่เหลือมักจะใช้เวลาให้กับครอบครัว สังคม พักผ่อน ดังนั้น ควรทำงานอย่างมีความสุขและควรสนุกกับการทำงาน แต่ถ้าหากเกิดอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ในการทำงาน ลองปฏิบัติตามนี้

1. ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ทัศนคติมีความสำคัญมาก สำหรับคนที่ประสบความสำเร็จกับคนที่ล้มเหลว คนที่ประสบความสำเร็จมักเห็นปัญหาเป็นโอกาส แต่ตรงกันข้ามผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวมักเห็นโอกาสเป็นปัญหาเสมอ ในการทำงานก็เช่นกัน คนที่ทำงานเก่งหรือประสบความสำเร็จในการทำงาน มักเป็นคนที่มีความคิดที่ดีต่องานที่ทำ หากต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานหรือมีความสุขในการทำงานควรปรับทัศนคติเสียใหม่

2. ปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ ร่างกาย และจิตใจ แสดงออกทางร่างกายด้วยความกระตือรือร้น เช่น เริ่มงานอย่างสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ยิ้มแย้มแจ่มใส เพราะในทางจิตวิทยาหากเราแสดงอาการภายนอกออกมาอย่างมีความสุข จะทำงานคนที่พบเห็นเกิดอาการสดชื่น อยากร่วมงาน

3. พักผ่อนบ้าง คนที่ทำงานเก่ง มักเป็นคนที่แบ่งเวลาเป็น เนื่องจากเวลาเป็นสิ่งที่ค่า คนที่ทำงานเก่งหรือประสบความสำเร็จ จะต้องแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อน เช่น ไปเที่ยวบ้าง เพราะถ้าไม่พักผ่อนก็มักจะเกิดความเครียดได้ ซึ่งหากเกิดความเครียดก็มักจะส่งผลกระทบต่อร่างกายคือเจ็บป่วย ต่อจิตใจคือคิดมากทำให้นอนไม่หลับ

4. สร้างมนุษยสัมพันธ์ คนที่ประสบความสำเร็จในการทำงานหรือในชีวิต มักเป็นคนที่มียุทธศาสตร์สัมพันธ์หรือคนที่ทำงานร่วมกันกับผู้อื่นได้ ต้องเป็นคนที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นคนเห็นใจหรือใส่ใจผู้อื่น

ปัจจัยทั้ง 4 ข้อ จึงเป็นปัจจัยที่ช่วยให้คนทำงานเกิดความสุขในการทำงาน แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความสุขในการทำงานมักเกิดจากวิถีคิด วิธีมอง จากภายในตนเองมากกว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นจากภายนอก

#### ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

อภิชัย มงคล และคณะ (2544) ได้ทำการศึกษาความหมายของความสุขและสุขภาพจิตว่าเป็นเรื่องเดียวกัน โดยได้กำหนดความหมายของสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการที่มีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณ ภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามในจิตใจภายใต้สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

มีการพัฒนาและทดสอบดัชนีวัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicator หรือ THI) ฉบับใหม่ 2 ฉบับ คือ ฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อ (THI-54) และฉบับสั้น 15 ข้อ (THI-15) ซึ่งประกอบด้วย 4 Domain คือ สภาพะสุภาพทางจิต (Mental State) สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Capacity) คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality) และสิ่งสนับสนุน (Supporting factor) และ Subdomain 15 หมวด โดยแบ่งคะแนนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

**Domain 1 สภาพจิตใจ (Mental state)** หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต

1. ความรู้สึกในทางที่ดี (General well-being positive affect) หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุขที่บุคคลรับรู้จากชีวิต เป็นอารมณ์ด้านบวกในลักษณะของภาพรวมทั้งหมด ไม่เฉพาะเจาะจงในบางเรื่อง เช่น เรื่องงาน เรื่องครอบครัว แต่เป็นการมองในภาพรวมว่าบุคคลมีความรู้สึกในทางที่ดีเพียงใด เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกที่ดี สงบ มีความสุข มีความหวัง มีความบันเทิงใจ และสนุกสนานกับสิ่งดี ๆ ในชีวิต มุมมองของแต่ละคน และความรู้สึกเกี่ยวกับอนาคตจะมีความสำคัญมาก

2. ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี (General well-being negative affect) หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่ดี ซึ่งเกิดขึ้นในบุคคลนั้น เช่น ความสลดหดหู่ ความรู้สึกผิด เสรี อายากร้องไห้ สิ้นหวัง ประหวัหิตกกังวล และขาดความรู้สึกยินดีในชีวิต โดยจะรวมไปถึงว่า ความรู้สึกที่ไม่ดีเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ทรมานเพียงใด และมีผลต่อการทำงานในแต่ละวันเพียงใด ทั้งยังครอบคลุมไปถึงคนที่มีปัญหาทางจิตใจ เช่น อาการซึมเศร้า คลั่ง หรืออาการวิตกกังวล

3. การรับรู้สภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ (Perceived ill-health and mental illness) หมายถึง ความเจ็บป่วยและการรับรู้สภาวะความเจ็บป่วยทางกายและทางจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจ รวมถึงความพึงพอใจ ความกังวลที่มีต่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย การพึ่งพาการรักษาทางการแพทย์ หรือการรักษาอื่นๆ (เช่น การฝังเข็ม และการใช้สมุนไพร) เพื่อช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความเป็นอยู่ที่ดี การรักษาในบางครั้งจะมีผลต่อคุณภาพชีวิตในทางลบ (เช่น อาการข้างเคียงที่เกิดจากการใช้ยาต้านมะเร็ง ) ในขณะที่บางกรณีจะไปเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ (เช่น การใช้ยาแก้ปวดในผู้ป่วยโรคมะเร็ง ) นอกจากนี้ยังรวมไปถึงวิธีการรักษาอื่นๆที่ไม่ใช่ยา แต่ยังคงจำเป็นต้องใช้อยู่ เช่น เครื่องให้จี้ หวะการทำงานของหัวใจ แขนขาเทียม

สำหรับการเจ็บป่วยทางจิตใจ (Mental illness) นั้น ยังรวมถึงการเจ็บป่วยทางกายภาพที่มีผลกระทบต่อจิตใจของบุคคล โรคและการเจ็บป่วยในที่นี้เป็นการเจ็บป่วยซึ่งได้รับการวินิจฉัยโรคหรือการตรวจรักษาโดยแพทย์และแพทย์ลงความเห็นแล้วว่าเป็นโรคนั้นจริงๆ

**Domain 2 สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity)** หมายถึง ความสามารถทางจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

1. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุขที่บุคคลรับรู้จากชีวิต เป็นอารมณ์ด้านบวกในลักษณะของภาพรวมทั้งหมด ไม่เฉพาะเจาะจงในบางเรื่อง เช่น เรื่องงาน เรื่องครอบครัว แต่เป็นอาการมองในภาพรวมว่าบุคคลมีความรู้สึกในทางที่ดีเพียงใด เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกพอดี (balance) สงบ มีความสุข มีความหวัง มีความบันเทิงใจ และสนุกสนานกับสิ่งดีๆ ในชีวิต มุมมองของแต่ละคน และความรู้สึกเกี่ยวกับอนาคตจะมีความสำคัญมาก

2. ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวัง (Expectation achievement congruence) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจ มั่นใจในความสามารถของตนเองที่ประสบความสำเร็จและมีชีวิตตามที่ตนได้คาดหวังไว้

3. ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา (Confidence in coping) หมายถึง ความมั่นใจว่าสามารถจัดการกับปัญหา และสถานการณ์ที่คับขันและไม่ได้คาดฝันได้อย่างเหมาะสม การเผชิญปัญหามีหลายระดับ ทั้งปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาที่รุนแรง ปัญหาการปรับตัวต่อความเป็นอยู่ใหม่หรือสังคมใหม่ ซึ่งมองถึงความสามารถของบุคคลนั้นต่อกรแก้ไขปัญหาได้ดีเพียงใด นอกจากปรับตัวได้กับสภาพการณ์นั้นๆ แล้ว ยังสามารถทำหน้าที่ย่างสร้างสรรค์และเหมาะสมอีกด้วย

4. การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ (Inadequate mental mastery) หมายถึง ความรู้สึกว่าตนไม่มี ประสิทธิภาพเพียงพอที่จะควบคุมจิตใจ หรือไม่มีความสามารถพอที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งถือว่ารบกวน สมดุลทางจิตใจ รบกวนหรือลดความรู้สึกเป็นสุข (well-being)

**Domain 3 คุณภาพของจิตใจ (Mental quality)** หมายถึง คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

1. เมตตา กรุณา ความเสียสละ (Kindness and Altruism) หมายถึง ความต้องการผู้อื่นมีความสุข และช่วยให้อื่นพ้นทุกข์เป็นคนดีของสังคมไทยสามารถเป็นผู้ก่อตั้งแก่การให้น้ำใจ ให้ความช่วยเหลือ เป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ มีความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมหรือผู้อื่น โดยไม่

หวังผลตอบแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์คับขันหรือเสี่ยงภัย แม้บางครั้งจะต้องเสียสละความสุขสบายหรือทรัพย์สินส่วนตัวบ้างก็ตาม

2. การนับถือตนเอง (Self esteem) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลนั้นที่มีต่อตนเอง ตั้งแต่ความรู้สึกต่อตนเองในทางบวกไปจนถึงความรู้สึกในทางลบ รวมทั้งความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณภาพ มีความพึงพอใจในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้

3. ความศรัทธา (Faith) หมายถึง สิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ช่วยเหลือให้มีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเกิดวิกฤติหรือยุ่งยากแล้ว สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจนี้จะช่วยให้ตนเองเข้มแข็งมีกำลังใจดีขึ้น และมีศรัทธาในการทำความดีช่วยให้มีทิศทางการดำเนินชีวิตที่ดี

4. ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต (Creative thinking and enthusiasm) หมายถึง ความสามารถของบุคคลนั้นในการริเริ่มสิ่งแปลกๆใหม่ๆ ในทางที่ดีเพื่อให้เกิดการดำเนินชีวิตประจำวันมีคุณค่า ตลอดจนมีความมุ่งมั่น พยายาม ความใส่ใจในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจแก่ตนเอง

๓. **Domain 4 ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors)** หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อม และความรู้สึก ภูมิใจ ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

1. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) หมายถึง ความรู้สึกปลอดภัย และความรู้สึกว่ามีเครือข่ายทางสังคมคอยช่วยเหลือจะเน้นถึงสภาพแวดล้อม และสังคม ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือทั้งในยามปกติและยามคับขัน โดยเพื่อน ๆ หรือคนอื่น ๆ ในสังคม มีส่วนร่วมรับผิดชอบและร่วมกันทำงานเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงใด เมื่อบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะวิกฤติ

2. การสนับสนุนจากครอบครัว (Family support) หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุขที่ได้รับ การสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัวและมีความผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

3. ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต (Physical safety and security) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงในชีวิต และความปลอดภัยจากอันตรายต่างๆ สิ่งที่คุณความมั่นคงปลอดภัย เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น จากบุคคลอื่น จากการกดขี่ทางการปกครองในชุมชน ความหมายในเรื่องนี้จึงรวมถึงความรู้สึกเป็นอิสระของบุคคล บุคคลที่มีสิทธิ์ที่จะอาศัยอยู่ในชุมชนโดยปราศจากการบังคับ กักขัง มั่นใจในการบริหารของผู้นำชุมชน และความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินอีกด้วย



4. การดูแลสุขภาพและบริการทางสังคม : การให้บริการและคุณภาพของการบริการ (Health and social care) หมายถึง การดูแลสุขภาพและบริการทางสังคมในละแวกใกล้เคียงตามมุมมองของ บุคคลการให้บริการในเรื่องสุขภาพและบริการทางสังคม ในมุมมองของแต่ละคนเป็นอย่างไร ในแง่ของคุณภาพและความพร้อมของบริการที่เคยได้รับหรือคาดหวังจะได้รับ โดยรวมถึงอาสาสมัครช่วย เหลือชุมชน (องค์กรที่เกี่ยวกับศาสนา วัด ) ซึ่งอาจจะจัดเสริมให้มีความเพิ่มเติมหรืออาจจะเป็นระบบการดูแลสุขภาพที่พอมืออยู่ในสภาพแวดล้อมของบุคคลเหล่านั้น รวมทั้งความยากง่ายเพียงใดกับการไปใช้บริการสุขภาพและบริการทางสังคมที่มีอยู่ในท้องถิ่น ในเรื่องนี้จะไม่เกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพ

### แนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ

ความหมายของความสำเร็จ

คือการลงมือกระทำการใดๆ ที่ทุ่มทั้งแรงกายแรงใจทำ ทำอย่างตั้งใจ และ ทำอย่างรวดเร็ว เพื่อให้เสร็จสิ้นงานนั้นๆ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ (2551) ได้กล่าวถึง 6P เพื่อความสำเร็จในการทำงาน ดังนี้

P-Positive Thinking คือ การมีทัศนคติที่เป็นบวก มองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ ไม่คิดในทางลบ เช่น หากเจอปัญหาในการทำงาน แทนที่จะนั่งกลุ่มใจคิดว่าคราวนี้ต้องแยแน่ ก็ให้มองว่านี่เป็นหนทางหนึ่งที่จะฝึกฝนให้เราเก่งกล้ามากยิ่งขึ้น

P-Peaceful Mind คือ การมีจิตใจที่สงบ เคยได้ยินคำพูดที่ว่า “จงใช้ความสงบสยบความเคลื่อนไหว” คำพูดนี้ใช้ได้ผลดีทีเดียว เวลาเกิดปัญหาขึ้น เราอย่าเพิ่งตื่นตระหนกไปกับปัญหานั้น การมีจิตใจที่สงบ มีสมาธิ จะทำให้เราเกิดปัญญาในการคิดหาวิธีแก้ปัญหานอกจากนี้ ยังทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

P-Patient คือ การมีความอดทน เพราะการที่เราจะมีจิตที่สงบได้ เราต้องรู้จักอดทนอดกลั้น ระวังอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ หากสิ่งใดไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้ เราก็ต้องอดทนรอคอยให้ถึงช่วง เวลาของเรา นอกจากนี้ยังต้องอดทนต่อปัญหาและความยากลำบากในการทำงาน

P-Punctual คือ การเป็นคนตรงต่อเวลา มนุษย์เราได้ถูกปลูกฝังให้เป็นคนมีวินัย รู้จักตรงต่อเวลามาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เช่น การไม่มาโรงเรียนสาย ส่งการบ้านให้ตรงเวลา ในการทำงานก็เช่นกัน หากเรามาทำงานสาย เจ้านายคงไม่ชอบแน่ ๆ แล้วยิ่งถ้าเราผิดนัดลูกค้า ผลเสียคงตามมาอีกเป็นกระบวน แม้แต่เวลายังรักษาไม่ได้ เจ้านายหรือลูกค้าคงไม่ไว้ใจให้เราทำงานใด ๆ แล้ว

P-Polite คือ การเป็นคนสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน การเป็นคนสุภาพอ่อนน้อมจะทำให้มีแต่คนรักใคร่ และอยากช่วยเหลือ ยิ่งถ้าเรามีตำแหน่งใหญ่โตด้วยแล้ว ยิ่งต้องมีความสุภาพอ่อนน้อมเพราะจะทำให้ผู้อื่นยิ่งเกรงใจเรามากขึ้น ตรงกันข้าม การทำตัวกระด้างกระเดื่อง หยาบคาย หยิ่งยโส ข่มเป็นที่ยังเกียจของสังคม และไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย

P-Professional คือ ความเป็นมืออาชีพในการทำงาน การที่เรามีหน้าที่อะไร เราก็ควรทำตัวให้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในหน้าที่นั้น ๆ หมั่นแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ และหมั่นฝึกปรี้อฝีมือในการทำงานอยู่เสมอ เพื่อให้งานออกมามีคุณภาพดี การทำงานอย่างมืออาชีพ จะเป็นที่ชื่นชมและไว้วางใจของเจ้านาย รวมไปถึงลูกค้าที่ย่อมจะพอใจ และไว้วางใจให้เราดูแลงานของเขาต่อไป

คนทำงานทุกคนอยากทำงานให้ประสบความสำเร็จและมีความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบอยู่ แต่ก็มีคนทำงานหลายคนที่ไม่สมหวัง และรู้ดีว่าตนเองไม่มีความสำคัญในหน่วยงานนั้น ๆ ทำให้ไม่มีกำลังใจในการทำงาน และไม่มี การพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้น ทั้ง ๆ ที่สาเหตุของความไม่ก้าวหน้านั้นอาจอยู่ที่ตัวเราเองก็ได้ เพราะฉะนั้นลองมาดูกันว่าเคล็ดลับการทำงานสู่ความสำเร็จนั้นมี 5 ประการ ดังนี้

1. ต้องมีมุ่งมั่นและตั้งใจทำงานอย่างจริงจัง
2. ต้องปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นบุคลิก การวางตัว การมีมนุษยสัมพันธ์ และการพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้น
3. ต้องมีความเต็มใจที่จะรับผิดชอบงานใหม่ ๆ ที่มีความสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น
4. ต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในการทำงาน
5. ต้องรักงานและมีทัศนคติที่ดีต่องานที่ทำอยู่ เพราะถ้าเรามีทัศนคติที่ไม่ดีกับงานที่ทำเราจะไม่มีแรงกระตุ้น และไม่มีกำลังใจปรับปรุง หรือพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นได้เลย

ปกรณ วังศรีธนพิบูลย์ (2554) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะเด่นของผู้ประสบความสำเร็จ 10 ประการดังนี้

### 1. กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองตลอดเวลา

การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ดี ทุกคนก็รู้ แต่ก็มีน้อยคนที่จะยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพราะความกลัวในเรื่องต่างๆ เช่น กลัวล้มเหลว , กลัวถูกปฏิเสธ และ กลัวเสียหาย เป็นต้น ทำให้เลือกที่จะอยู่ในพื้นที่แห่งความคุ้นเคย ( Comfort Zone) จึงเท่ากับข้อยู่กับที่ที่ไม่มีความก้าวหน้าในงานเลย ดังนั้นเราต้องกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทำในสิ่งที่ยากขึ้นเรื่อยๆ โดยคิดว่าถ้าหากไม่สำเร็จก็จะได้ประสบการณ์ชีวิตเองจะทำให้เรากล้าทำมากขึ้น

## 2. มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน

การจะประสบความสำเร็จ จะต้องกล้าที่จะตั้งเป้าหมายแล้วควรจะชัดเจนด้วย เพราะถ้าเราไม่มีเป้าหมาย ชีวิตของเราก็คงเดินไปเรื่อยๆ ไม่ถึงไหนซักที เพราะเมื่อมีเป้าหมาย เมื่อเราทำถึงแล้วจะได้ตั้งเป้าหมายเพิ่มขึ้นไปอีก เราจะได้ประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป้าหมายในงานก็เช่นเดียวกัน หลายคนไม่ค่อยได้ตั้งเป้าหมายว่าเราจะทำอะไร ในแต่ละช่วงเวลาหนึ่งๆ เช่น ปีนี้, เดือนนี้, สัปดาห์นี้ หรือ วันนี้ เพราะคิดว่าตัวเองมีงานเยอะอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องตั้ง แต่จริงๆ แล้วการตั้งเป้าหมายแล้วทำได้ก็จะทำให้เรามีความสุข แล้วอยากจะทำอีกเรื่อยๆ หากไม่สำเร็จบ้างก็ลองตั้งใหม่เดี๋ยวก็สำเร็จเอง

## 3. เผชิญหน้ากับความล้มเหลวแล้วเริ่มใหม่

คุณลักษณะเด่นข้อนี้มีอยู่ในทุกคนที่ประสบความสำเร็จ เพราะเขาลุกขึ้นมาได้ครั้งที่เขาล้มเหลว แล้วมุ่งมั่นต่อไปจนในที่สุดไม่มีอะไรขวางกั้นเขาได้ เพราะการทำงานทุกอย่าง ล้วนมีสิ่งที่เราคาดไม่ถึง ถึงแม้ว่าเราจะเตรียมตัวไว้ดีแค่ไหน ก็อาจจะเจออุปสรรคที่ทำให้ล้มเหลวได้ ดังนั้นหากเราออกกับตัวเองเสมอๆ ว่า ความล้มเหลวไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่การไม่ลุกขึ้นมาทำต่อไปต่างหากที่เป็นเรื่องน่าอายก็จะทำให้เรามุ่งมั่นสู่ความสำเร็จได้ไม่ ยากเลย เช่น นักกีฬาที่ชนะเลิศทุกคนจะพบกับความพ่ายแพ้มาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน เพียงแต่เขาไม่ยอมแพ้ นั่นเอง เขาจึงประสบความสำเร็จในที่สุด กรรมการผู้จัดการหรือเลขาฯหลายคนก็ประสบความสำเร็จ ก็จะมีบาดแผลแห่งความล้มเหลวเต็มตัวเช่นกัน กว่าจะมาถึงวันนี้ได้

## 4. มุ่งมั่นในความคิดของตัวเองและทำงานกว่าจะสำเร็จ

คนเชื่อมั่นในตนเอง จึงทำให้เชื่อมั่นในความคิดของตัวเองด้วย แต่ก็ไม่ใช่ว่าในความคิดว่าเป็นคนดี แต่จะเป็นความหมายว่ามีจุดยืนของตัวเอง ไม่ว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไรในความคิดของเขา เขาก็จะมุ่งมั่นทำมันเพื่อพิสูจน์ให้เห็นว่าเขาสามารถทำมันได้และภูมิใจในความคิดของตัวเองไปเรื่อยๆ จนประสบความสำเร็จในที่สุด หัวหน้าหลายคนทำให้ลูกน้องขาดความมั่นใจ โดยไม่รู้ตัว เพราะจะคอยทักว่าไม่ดี ไม่ควรทำ เพราะหัวหน้าเห็นข้อจำกัดแต่จริงๆ แล้ว เท่ากับปิดกั้นไม่ให้ลูกน้องได้คิดเองทำเองให้สุดท้ายลูกน้องคนนั้น ก็จะไม่มีความคิดเลยแล้วก็จะเป็นคนขาดความมั่นใจในตัวเองในที่สุด

## 5. อยู่กับช่วงที่ตัวเองรู้สึกแย่น้อยกว่าช่วงที่ตัวเองรู้สึกดี

ชีวิตคนเรามีขึ้นมีลง คงไม่มีใครจะมีชีวิตที่ดีไปตลอด และก็ไม่มีใครที่มีชีวิตแย่ไปตลอด เพียงแต่ว่าใครจะเผชิญกับความรู้สึกแย่และความรู้สึกดีมากกกว่ากัน ซึ่งการเผชิญความรู้สึกนี้ก็คือจิตใจที่เราไปติดกับเหตุการณ์นั้นๆเอง หากเราสามารถควบคุมความรู้สึก แย่ให้เกิดขึ้นในช่วงสั้นๆ แล้วพยายามรักษาความรู้สึกดีๆให้อยู่ในช่วงนานๆหน่อย ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข และ

ดำเนินชีวิตการทำงานไปได้อย่างราบรื่นแล้วจะประสบความสำเร็จในที่สุด ประสบการณ์ชีวิตการทำงานของแต่ละคนจะช่วยในเรื่องนี้ได้ เช่น คนที่ผ่านเหตุการณ์วิกฤตมามากก็จะเข้าใจ และไม่จมอยู่กับเรื่องไร้สาระ เช่น ความหดหู่, เบื่อหน่าย, อีเกียจ นานนักเพราะรู้ว่าไม่มีประโยชน์ ดังนั้นก็จะปล่อยให้ความรู้สึกแย่ๆ อยู่แค่นิดเดียว แล้วกระตุ้นตัวเองได้ เดินหน้าต่อไปได้ สำหรับคนที่ประสบการณ์น้อยก็ต้องค่อยๆ ฝึกฝนไป

#### 6. รับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่นได้ดี

ความรู้ที่อยู่ในทุกๆ ที่ที่เราผ่านไป ดังนั้น การรับฟังผู้อื่นเป็นหัวใจสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คำวิจารณ์จากผู้อื่น ถ้าหากใครสามารถรับฟังได้มากก็จะประสบความสำเร็จได้มาก เพราะสามารถแปลคำวิจารณ์เป็นสิ่งที่เราสามารถนำไปปรับปรุงได้ ไม่ใช่ฟังว่าเขาอะไรเรา ดังนั้นหากเราเป็นคนเปิดกว้างก็จะมีสิ่งต่างๆ เข้ามาหาเรามากขึ้น เราก็มีโอกาสเลือกสิ่งดีๆ ได้มากขึ้น ส่วนสิ่งที่ไม่ดีเราก็ไม่ต้องรับเข้ามาแต่การรับฟังคำวิจารณ์ จะให้ผู้อื่นกล้าพูดกับเรามากขึ้น ทั้งหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน และลูกน้อง ทำให้เราทำงานผ่านผู้คนที่ดีขึ้น สุดท้ายเราก็จะเป็นผู้ประสบความสำเร็จแน่นอน

#### 7. มีทัศนคติเชิงบวกในเรื่องต่างๆ มากกว่า

ทัศนคติในเชิงบวกในที่นี้ หมายความว่า การที่เรามีความเชื่อมั่นในงานที่เราทำและพร้อมที่จะรับผลของความล้มเหลว โดยการให้กำลังใจตัวเอง เพื่อให้ทำอีกจนกว่าจะประสบความสำเร็จ และไม่จินตนาการเรื่องที่เลวร้ายก่อนที่เหตุการณ์จะเกิดขึ้นจริง แต่จะคิดในแง่บวกเสมอๆ กับสิ่งที่ทำเพื่อให้อยากทำ และอยากประสบความสำเร็จเพราะจินตนาการผลลัพธ์ในด้านดีไว้แล้ว คนเราสามารถโต้ตอบกับสิ่งต่างๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบได้ ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของเรา แต่ถ้าเราควบคุมทัศนคติเชิงบวกในเรื่องต่างๆ ได้มากเท่าไร เราก็จะลงมือทำเรื่องต่างๆ ได้มากเท่านั้น ผลลัพธ์หรือผลงานก็จะยิ่งออกมาดี แล้วก็จะเหมือนกับคนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ทำกันอยู่ คือเป็นคนที่มีทัศนคติเชิงบวกมากกว่าคนที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว

#### 8. มีภาวะความเป็นผู้นำสูง

ผู้นำ คือ ผู้ที่มีผู้อื่นปฏิบัติตามในสิ่งที่เราอยาก ให้ทำด้วยความเต็มใจ ดังนั้นผู้นำจะต่างจากผู้จัดการค่อนข้างมาก เพราะผู้จัดการทำให้ผู้อื่นทำตามด้วยคำสั่ง แต่ผู้นำทำให้ผู้อื่นทำตามด้วยการจูงใจ ในชีวิตการทำงานเราคงต้องมีทั้งความเป็นผู้จัดการและความเป็นผู้นำ แต่ถ้าผู้จัดการคนใดมีภาวะความเป็นผู้นำสูง ก็ย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่า

#### 9. ให้ความสำคัญกับผู้อื่น

ผู้ประสบความสำเร็จทุกคนไม่สามารถทำอะไร โดยลำพังได้เลย ต้องมีผู้อื่นร่วมอยู่ในงานนั้นๆ อยู่เสมอ ถ้าผู้ใดบอกว่าประสบความสำเร็จได้โดยลำพัง แสดงว่าผู้นั้นคงเข้าใจอะไรผิด

บางอย่างแน่ๆ เลย เพราะ ะไม่มีผู้ยิ่งใหญ่คนใดทำงานสำเร็จได้เอง ดังนั้นการให้ความสำคัญกับผู้อื่นอย่างจริงจังจึงเป็นคุณลักษณะเด่นที่สำคัญ จะเห็นว่า ผู้ใดมีทีมงานที่ยิ่งใหญ่และเป็นทีมเวิร์คผู้นั้นจะประสบความสำเร็จสูง การให้ความสำคัญผู้อื่นหมายถึง การทำให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในวิสัยทัศน์ , ค่านิยม และแผนงานของเรา ส่งเสริมให้เขาได้แสดงความสามารถของเขาให้เต็มที่ ยอมรับในคุณค่าของเขา และปฏิบัติต่อผู้อื่นดังนี้ จะประสบความสำเร็จแน่นอน

### 10. ดำเนินเรื่องด้วยความไม่ประมาท

ผู้ประสบความสำเร็จ จะไม่กลัวความล้มเหลว คิดอะไรได้ก็จะลงมือ ทำทันที แต่เขาก็ไม่ได้ประมาท เพราะก่อนที่เขาจะลงมือทำนั้น ต้องมีข้อมูล และแผนงานที่ชัดเจนก่อน มิเช่นนั้น เขาก็ยังไม่ทำ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือ เขามีขั้นตอนในการดำเนินชีวิตที่แน่นอน ไม่ยืนอยู่บนความเสี่ยงเด็ดขาดแต่ก็ไม่กลัวความล้มเหลวเมื่อลงมือทำแล้วก็จะทำให้ตลาดจนกว่าจะบรรลุผลสำเร็จ

#### การสร้างความสำเร็จในชีวิตจากการทำงาน

ทสิทธิโชค สันติวรานุกุล (2550) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าว่า การทำงานนับว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญมากสำหรับชีวิตของคนเรา ถ้าหากใช้ปริมาณของเวลาที่คนเราใช้ในกิจกรรมเกี่ยวกับการทำงานแล้วจะพบว่า เกือบจะเป็นครึ่งหนึ่งของชีวิตเราในแต่ละวันทีเดียว ดังนั้นมนุษย์เราจึงสมควรอย่างยิ่งที่จะพยายามหาความสุขจากการทำงาน เพื่อให้ชีวิตครั้งนี้เป็นชีวิตที่มีสุข

โดยทั่วไปการมีความสุขของคนธรรมดาเราอยู่ที่หลายปัจจัย แต่ในหนึ่งปัจจัยคือการที่เราสามารถทำอะไร ได้สำเร็จตามที่เรารตั้งความหวังหรือเป้าหมายเอาไว้

คำว่า ความสำเร็จในชีวิต นั้นมิได้หมายความว่า จะต้องร่ำรวยเงินทองเท่านั้น แต่หมายถึงการที่คนเราบรรลุอะไรก็ได้ที่เราหวังและต้องการ ฉะนั้นทุกคนจึงสามารถมีความสุขได้จากการทำงานจนประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองหวังได้ทุกคน แน่แน่นอนที่สุดการทำงานให้บรรลุเป้าหมายย่อมต้อง การกลวิธีที่เหมาะสม จากการรวบรวมความคิดเห็นของผู้ที่เราถือว่าเป็นผู้ทำงานประสบความสำเร็จสูงมาก สิ่งที่เขาเหล่านั้นระบุมีดังต่อไปนี้

1. การตั้งเป้าหมาย การทำงานหรือกิจกรรมอื่นใดในชีวิต ก็ตามต้องมีการตั้งเป้าหมายเอาไว้ เพราะว่าเป้าหมายคือสิ่งจูงใจในตัวคนเราที่จะทำให้เราต้อง คิดตามเสมอ ถ้าไม่ทำอะไรให้ได้ตามเป้า หมายเราก็จะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจหงุดหงิดเหมือนขาดอะไรไปซักอย่าง นักจิตวิทยาเรียกอาการนี้ว่า ความข้องคับใจ คนเราจึงต้องทำให้ได้ตามเป้าหมายจึงจะสบายใจ

การตั้งเป้าหมายนั้นต้องชั่งน้ำหนักความสามารถที่แท้จริงของเราก่อน ถ้าตั้งเป้าหมายสูงเกินความสามารถที่แท้จริง ทำให้ไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย จะทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวังบ่อยๆ แล้วจะทำให้เป็นคนขาดความมั่นใจในตนเอง คุณกตตนเอง และถ้า มากกว่านั้นจะทำให้

กลายเป็นโรคประสาทได้ และในทางตรงกันข้ามถ้าตั้งเป้าหมายแล้วสามารถ ทำได้ตามเป้าหมายจะมีผลทำให้เป็นคนที่มีความ สุขใจ มั่นใจในตนเอง นับถือตนเอง

เมื่อตั้งเป้าหมายแล้วต้องมีการวางแผนเพื่อการบรรลุเป้าหมายนั้นด้วย หมายความว่าเราต้องทำกิจกรรมที่ทำแล้วจะบรรลุเป้าหมายอย่างมีลำดับขั้นตอน มิฉะนั้นเป้าหมายของเราก็จะเป็นเพียงนาม ธรรมลอยๆ เท่านั้นเอง

2. **ต้องแสวงหาที่อยู่ทำงานที่เหมาะสม** ไม่ว่าจะทำอะไรเราต้องมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราเสมอ คำว่าสิ่งแวดล้อมในที่นี้หมายรวมทั้งบุคคล และสังคมด้วย สิ่งหนึ่งที่สำคัญคือที่ทำงานของเราเหมาะสมกับเราหรือเราเหมาะสมกับที่ทำงานหรือไม่อย่างไรถ้าเราได้อยู่ในที่ทำงานที่เราได้ใช้ความรู้อย่างดี เช่น จบมาทางบัญชี ได้อยู่ทำงานบัญชีก็นับว่าเหมาะสม ที่ทำงานอยู่ใกล้บ้านก็นับว่าเหมาะสม ตำแหน่งงานที่ทำอยู่มีโอกาสก้าวหน้าเลื่อนตำแหน่งได้เร็วก็นับว่าเหมาะสม ความเหมาะสมเหล่านี้เราสามารถวางแผนการให้สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของเราได้ ตัวอย่างเช่น เรามีเป้าหมายว่าอยาก จะเก่งภาษาญี่ปุ่น เราอาจจะสมัครเป็นเลขานุการของผู้ที่เป็นชาวญี่ปุ่น เพราะตำแหน่งนี้จะทำให้เราได้ศึกษาภาษาและใช้ภาษาญี่ปุ่นตลอด

3. **หลวงวิจิตรวาทการ**นักปราชญ์สำคัญของไทยคนหนึ่งเคยอยากไปต่างประเทศ จึงสมัครทำงานในกระทรวงต่างประเทศและเลือกตำแหน่งที่จะได้ทำงานกับผู้ที่จะได้เป็นทูตในรอบของการแต่งตั้งครั้งต่อไป แล้วทำงานแสดงฝีมือจนท่านผู้นั้นเลือกให้ไปเป็นเสมียน ทูตภายหลังจากท่านได้รับแต่งตั้งให้ไปเป็นทูต นี่คือการวางแผนอยู่ในที่เหมาะสม

3. **ต้องสะสมแสวงคบคนดี** ร้อยทั้งร้อยของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตบอกว่าต้องคบคนที่เป็นกัลยาณมิตร ต้องมีเพื่อนให้มาก อย่าสร้างศัตรู จาค การวิเคราะห์นักประกอบการที่ประสบความสำเร็จพบว่าส่วนมากมักจะได้รับการชี้แนะและสนับสนุนให้เริ่มกิจการจากคนที่เป็นเพื่อนฝูง ผู้คุ้นเคย ผู้ที่เคยทำงานร่วมกันทั้งนั้น ในระดับการทำงานในสำนักงานยิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงการทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ ผู้ที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุขในการทำงานจะต้องเป็นสมาชิกทีมที่ทำหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสมจนกระทั่งคนที่มีความรู้สูงกว่าในทีมดึง (ส่งเสริม) ผู้เสมอกันดันให้เป็นผู้นำ และผู้มีตำแหน่งต่ำกว่ายกย่อง สรุปรว่าเป็นคนที่เข้าได้กับทุกกลุ่มในทีม

ในทางพระพุทธศาสนานั้นมีคำสอนที่น่าจะนำมาเป็นหลักยึดในการคบหาคนเอาไว้มากมายหลายประการ แต่ที่กล่าวต่อไปคือ สังคหวัตถุ 4 อันประกอบด้วย

**การให้ทาน** คือการให้อะไรก็ได้แก่ผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน คำแนะนำ ความช่วยเหลือหรืออะไรก็ตามแก่ผู้อื่นอันเป็นเครื่องผูกพันใจแก่เขา

**ปิยะวาจา** ได้แก่ การพูดจากับผู้อื่นอย่างน่าฟังน่าชื่นใจ

**สมานัตตา** ได้แก่ การทำตัวเสมอกัน ไม่ยกตนข่มท่าน เสมอต้นเสมอปลายเคยเป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะอะไร

**อัครจริยา** คือ การทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

จะเห็นได้ว่าถ้าบุคคลใดทำตนอยู่ในหลักการสังค หมวด 4 แล้วย่อมทำให้ตนเองเป็นคนที่เป็นที่รักชอบของคนอื่นๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่อยู่ในฐานะสูงกว่า เสมอกันหรือต่ำกว่า

**4. ทำกรรมดีเตรียมรอไว้** ต้องรู้จักที่จะสะสมการกระทำดีเตรียมรอจังหวะที่จะมาถึงคนส่วนมากมักนึกไปแต่ว่าดวงไม่ดี ไม่มีโชค ครั้นพอ โชคหรือโอกาสมาถึงก็ไม่สามารถคว้าเอาได้ เนื่องจากไม่ได้เตรียมตัวคุณสมบัติเอาไว้ให้พร้อม

ตัวอย่างของการทำกรรมดีเตรียมรอไว้เช่นว่า เมื่อมีเป้าหมายว่า อยากจะเป็นผู้จัดการแผนกบัญชี สิ่งที่ต้องเตรียมทำกรรมดีรอไว้คือ การสะสมความสามารถทางการบัญชี การทำกรรมดีนี้ยังกินความหมายไปถึงการฝึกตนเองให้มีลักษณะและ ความสามารถมากขึ้นในด้านต่างๆ เช่น ความสามารถในการสื่อสารพูดจาให้คนอื่นเชื่อถือ ขยายความคิดอ่านความรู้ที่กว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้น หาประสบการณ์ให้มากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นฐานให้เมื่อมีโอกาสมาถึงก็พร้อมที่จะคว้าโอกาส นั้นได้ทันที ในการทำกรรมดีรอไว้ นั้นมีธรรมะข้อที่สามเป็นแนวทางได้เป็นอย่างดี คือ อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ คือทำสิ่งนั้นด้วยความใส่ใจรักที่จะทำ วิริยะ คือทำด้วยความขยันหมั่น เพียรไม่ย่อท้อ จิตตะ คือ ทำด้วยใจจดจ่ออย่างมีสมาธิ และวิมังสา คือ ทำด้วยการหมั่นทบทวนไตร่ตรองว่าที่ทำไป แล้วผิดถูกอย่างไร

**5. ดำรงตนอยู่อย่างมีคุณธรรมกำกับชีวิตตนเอง** คนเรานั้นแม้ว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างสูงก็ตาม แต่ถ้าไม่มีคุณธรรมกำกับชีวิตแล้ว ชีวิตก็จะก้าวไปสู่ทางต่ำอยู่เรื่อยไป การมีคุณธรรมกำกับชีวิตเป็นการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตอย่างสมดุล เป็นการเดินทางสายกลางที่ไม่เอียงข้างไปทางสุดโต่งจนเกินไปไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมอะไรก็ตามที่เกี่ยวกับ การทำงาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการชำระจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ

ในชีวิตที่สมดุลนั้นคนเราต้องเห็นความสำคัญของการทำให้ร่างกายสมบูรณ์ และจิตใจสะอาดสดใส การยกระดับจิตใจให้งดงามด้วย

ทั้งห้าประการที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นการรวบรวมความเห็นของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตหลายคน เก็บความมาเฉพาะที่ท่านเหล่านั้นคิดเห็นตรงกัน จึงกล่าวได้ว่าเป็นหลักการที่ถ้าทำตามได้แล้วน่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานเช่นคนเหล่านั้นเหมือนกัน เพียงแต่ว่าท่านต้องตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับความสามารถของท่านด้วย และอย่าลืมนะเป้าหมายในชีวิตนั้นคือสิ่งที่ท่านต้องการจริงๆ อย่าลืมนะ เป้าหมายของความสำเร็จ ไม่จำเป็นต้องเป็นความร่ำรวยเงินทองเสมอไป

## การสร้างความสุขและความสำเร็จในการทำงาน

ชฎาภา ประเสริฐทรง (2549) “ ผู้ที่จะสร้างความสำเร็จในการทำงานและมีชีวิตที่แน่นอน นั้น ควรมีคุณสมบัติประกอบพร้อมกันอย่างน้อย 5 ประการ ประการแรก ควรจะต้องมีความสุจริต ความมีใจจริง ความอดสาหะอดทน และความเสียสละเมตตาเป็นพื้นฐานของจิตใจ ประการที่สอง ควรจะต้องมีวิชาการความรู้ที่ถูกต้อง แม่นยำ ชำนาญ พร้อมทั้งมีฝีมือหรือความสามารถในเชิงปฏิบัติ เป็นเครื่องมือสำหรับประกอบการ ประการที่สาม ควรจะต้องมีสติ ความยั้งคิด และ วิจรณญาณอันดีถ่วงรอบคอบ เป็นเครื่องควบคุมกำกับให้ดำเนินไปได้โดยถูกต้องเที่ยงตรงตาม ทิศทาง ประการที่สี่จะต้องมีความรอบรู้ มีความสามารถประสานงานประสานประโยชน์กับผู้อื่น อย่างกว้างขวาง เป็นเครื่องส่งเสริมให้ทำงานได้คล่องตัวและก้าวหน้า และประการที่ห้าซึ่งสำคัญ ที่สุดจะต้องมีความฉลาดรู้ในเหตุในผลในความคิดถูกชีวิต ในความพอเหมาะพอสม ซึ่งเป็นเครื่อง ตัดสินและสั่งการปฏิบัติงานทั้งหมดให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ”

ที่พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานในพิธีพระราชทาน ปริญญาเกียรตินิตยมหาวิทาลัยธรรมศาสตร์ ในวันที่ 6 กรกฎาคม 2531

จากการรวบรวมวิธีการสร้างความสุขและความสำเร็จในการทำงาน ต้องขออัญเชิญ พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระราชทานแนวทางการปฏิบัติงานให้ สามารถสร้างความสำเร็จในการทำงานและชีวิตได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนนั้น อาจกล่าวได้ว่าหาก ผู้ใดสามารถปฏิบัติได้แล้วย่อมนำมาซึ่งความสุขในการทำงานและการดำเนินชีวิตนั่นเอง

นอกจากนี้ เดล คาร์เนกี (Dale Carnegie) ได้เขียนหนังสือเรื่อง วิธีทำงานให้สนุกและ สร้างสุขในชีวิต (How to enjoy your life and your job) สรุปสาระได้ว่า

### 1. วิธีสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่องาน

โดยมีพื้นฐานของการมีทัศนคติเชิงบวก ดังนี้

1.1 มีความเป็นตัวของตัวเอง หาข้อดีของตนเองให้ได้ ไม่พยายามเลียนแบบใคร หรือเป็นอย่างที่ใคร ๆ เป็น เพราะจะเป็นการสร้าง ความกดดันและความทุกข์ต่อตนเอง และไม่สามารถนำสมรรถภาพอันโดดเด่นของตนเองออกมาได้

1.2 คิดต่อผู้อื่นในทางที่ดี คนทุกคนมีความแตกต่างกัน ค้นหาสิ่งที่ดีในตัวของคน อื่นที่คุณใช้ชีวิตอยู่ด้วยให้พบ คุณจะใช้ชีวิตอยู่กับเขาได้อย่างที่ทั้งคุณและเขามีความรู้สึกที่ดีต่อกัน

1.3 คิดเชิงบวกต่องาน ว่างานเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตของคุณมีคุณค่า งานเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ แม้งานจะยากหรือเป็นงานใหม่เพราะการทำงานที่ยากเป็นการเพิ่มพูน ประสบการณ์การบริหารจัดการ การแก้ไขปัญหาให้กับตัวคุณ หรืออาจจะคิดว่า “คุณทำ คุณได้ - คุณทำ คุณรู้ - คุณยังทำ คุณยิ่งเก่ง” หากคิดได้เช่นนั้น คุณจะสนุกกับการทำงาน



## 2. วิธีสร้างนิสัยอันดีงามในการทำงาน

2.1 ความมีระเบียบ ความมีระเบียบในการทำงานจะช่วยลดขั้นตอนการค้นหาลิงของ ลดความหงุดหงิด เสียเวลา สับสน ลืม หรือละเลยงานบางชิ้นงานไป ความมีระเบียบจะเป็นรากฐานของการทำงานอย่างเป็นระบบ

2.2 จงปฏิบัติตามลำดับความสำคัญ วิธีการที่ดีที่สุด คือการจัดลำดับความสำคัญของงานว่างานไหนต้องทำก่อนหรือหลัง หลังจากนั้นเตรียมวางแผนงานที่ต้องทำก่อน ปฏิบัติและประเมินผลตามแผน จึงจะเริ่มวางแผนงานชิ้นต่อไป ยกเว้นว่างานทั้งสองชิ้นสามารถเชื่อมโยงหรือมีความเกี่ยวข้องกัน อาจนำมาวางแผนไว้ด้วยกันได้

2.3 เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาใดก็ตาม ถ้าคุณมีข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปัญหานั้นอยู่อย่างครบถ้วน จงตัดสินใจทันที โดยไม่ลังเลใจ ฉะนั้นคุณไม่ควรตัดสินใจเมื่อข้อมูลหรือข้อเท็จจริงยังไม่กระจ่างชัด เพราะอาจนำมาซึ่งความผิดพลาดอย่างใหญ่หลวงได้

2.4 แบ่งงานให้ผู้อื่นทำแทนและมีวิธีการควบคุมดูแล การมีแนวคิดที่ว่า ไม่มีใครทำงานได้ดีเท่าคุณทำเอง เป็นการขุดหลุมฝังตนเอง เพราะการทำงานทุกอย่างด้วยตัวเอง ย่อมแสดงถึงว่าคุณขาดความเชื่อใจ และไว้วางใจผู้อื่น คุณมีความเป็นคนที่ยึดติดสูง จึงอ่อนคลาขยกระจายงานให้กับคนอื่น เลือกคนให้เหมาะสมกับงาน ชื่นชมความสามารถของเขา ให้เขาตระหนักว่าเขาเป็นคนสำคัญของคุณ เขาเป็นความสำเร็จของการทำงานชิ้นนี้ เพราะเขาจะทุ่มเทความสามารถในการทำงานให้คุณอย่างสุดความสามารถ และคุณควรมีวิธีการควบคุมหรือกำกับดูแลให้เหมาะสมไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกอึดอัด ถูกจับตามองหรือประเมินการทำงานอยู่ตลอดเวลา

## 3. วิธีขจัดความเบื่อหน่ายและความอ่อนล้า

ความเบื่อหน่าย และความอ่อนล้า ส่วนใหญ่เกิดจากความผันแปรของอารมณ์และจิตใจ เพราะการที่คุณทุ่มเททำงานกำลังกายและกำลังสติปัญญาในการทำงาน ย่อมทำให้ประสาทตึงเครียดติดกันและเกิดอาการอ่อนเพลีย อ่อนล้า เบื่อหน่ายและท้อถอยได้ ฉะนั้นจงพักผ่อนและถนอมพลังไว้สำหรับภารกิจที่สำคัญและยาวนาน

การพักผ่อนที่ทำให้อารมณ์และจิตใจเบิกบาน ทำได้หลายวิธี เช่น

3.1 สังสรรค์กับเพื่อนที่รู้ใจ

3.2 ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น อ่านหนังสือ ชมภาพยนตร์ ร้องเพลงคาราโอเกะ เล่นกีฬา ท่องเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ ฯลฯ

3.3 พุดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ

#### 4. เพิ่มคุณค่าของชีวิต

เมื่อยามที่คุณท้อแท้ การทำให้ชีวิตของคุณมีคุณค่าให้มองคนที่แย่กว่าคุณ เมื่อคุณต้อง การที่จะพัฒนาและก้าวเดินต่อไปให้มองคนที่มีความสามารถมากกว่าคุณ ควรให้พลังใจกับชีวิตและการทำงานเพื่อที่คุณจะสามารถยืนหยัดต่อไปอย่างมั่นคง มีตัวอย่างที่ชัดเจน เช่น บางครั้งคุณรู้สึกเหนื่อยหน่าย ท้อแท้กับการเดินทาง เมื่อคุณพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานบางคน บ้านไกลกว่าคุณ เสียอีก ต้องเดินทางหลายต่อ ทั้งเดิน ขึ้นรถเมล์ ลงเรือข้าม ต่อร์มอเตอร์ไซด์ เป็นต้น เมื่อมองย้อนกลับมาคุณดีกว่าตั้งเยอะ เพราะแค่ขึ้นรถเมล์ต้นสายถึงปลายทางต่อเดียวเท่านั้น

แต่หากคุณต้องการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เช่น ต้องการมีความสามารถทางภาษาหรือคอมพิวเตอร์เพิ่มขึ้น สอบถามคนที่มีความสามารถว่าเขาทำอย่างไร คำตอบที่ได้คือ การเรียนรู้ฝึกปฏิบัติ เมื่อมองย้อนกลับมาคุณยังไม่เคยทำเช่นนั้นเลย เริ่มลงมือปฏิบัติได้แล้ว แต่ควรเป็นความคิดที่ว่าคุณต้องการรู้ ต้องการเป็น ต้องการทำ ไม่ใช่ต้องการเหมือนใคร

#### 5. วิธีการจัดการกับการใส่ร้ายป้ายสี

จงจำไว้ว่า คำกล่าวร้ายป้ายสีที่ปราศจากความจริง มักแปรเปลี่ยนมาจากความรู้สึกอิจฉาริษยา จึงเป็นการกล่าวโทษที่ไม่เป็นธรรม จงคงสติ เข้าใจและเห็นใจเขาและประพฤติตนตามที่ เป็นจริงต่อไป เพราะจะทำให้คุณกลายเป็นบุคลากรที่สำคัญขององค์กรในอนาคต

#### 6. ใจเขา-ใจเรา

หลายอาชีพที่ให้บริการรู้สึกว่าคุณเรียกรับบริการเป็นเลิศจากผู้รับบริการเป็นอย่างมาก หากแม้คุณคิดกลับสันคุณเป็นผู้ให้บริการก็ย่อมต้องการบริการที่เป็นเลิศเช่นกัน ฉะนั้นในการให้บริการใดๆ จึงควรตระหนักว่า ถ้าคุณเป็นเขา คุณจะมีความต้องการอย่างไร เพื่อลดความขัดแย้งในจิตใจของคุณที่มีต่อการให้บริการ

#### 7. วิธีสร้างความชื่นชอบ

จงปฏิบัติต่อผู้อื่นให้เหมือนกับที่คุณต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อคุณ เช่น คุณต้องการเป็นคนสำคัญ คุณต้องการการดูแลที่อบอุ่น นุ่มนวล คุณต้องการคำพูดที่สุภาพอ่อนหวาน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ขอให้คุณปฏิบัติกับทุกคนที่ใกล้ชิดหรือติดต่อกับคุณ เพราะนั่นคือวิธีการที่คุณจะได้รับสิ่งที่ดี และความชื่นชมในตัวคุณกลับมา

#### ข้อมูลเกี่ยวกับกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง เป็นหน่วยงานของรัฐ มีหน้าที่กำกับดูแลและบริหารการใช้จ่ายเงินของแผ่นดินให้เกิดประโยชน์สูงสุดในระดับประเทศ ตั้งอยู่ ถนนพระราม 6 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ มีพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลางทั้งสิ้น 725 คน

## วิสัยทัศน์ กำกับดูแลและบริหารการใช้จ่ายเงินของแผ่นดินให้เกิดประโยชน์สูงสุด พันธกิจ

1. กำหนดมาตรฐานหลักเกณฑ์แนวปฏิบัติด้านกฎหมาย การคลัง การบัญชี การจัดซื้อจัดจ้าง และการบริหารพัสดุภาครัฐ การตรวจสอบภายใน ค่าตอบแทน และสวัสดิการ เงินนอกงบประมาณ ลูกจ้าง และความรับผิดชอบทางละเมิดของเจ้าหน้าที่ของรัฐ ให้สอดคล้องกับการรักษาวินัย และความยั่งยืนทางการคลัง

2. บริหารเงินสภากรัฐบริหารการรับ-จ่ายเงิน ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ระบบเทคโนโลยีที่ทันสมัย

3. สนับสนุนการบริหารเศรษฐกิจการคลังในส่วนภูมิภาค

4. พัฒนาขีดความสามารถของบุคลากรภาครัฐทางด้านการบริหารการเงินภาครัฐ

5. เป็นศูนย์ข้อมูลสารสนเทศทางการคลัง

### ประเด็นยุทธศาสตร์

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 การเป็นกลไกหลักของนโยบายการคลังที่ขับเคลื่อนการฟื้นตัวของเศรษฐกิจ (Fiscal Stimulus)

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 การปรับภาวะการคลังให้เข้าสู่สมดุล (Fiscal Consolidation)

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 การเสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กร (Strengthen the CGD Organization)

### อำนาจหน้าที่กรมบัญชีกลาง

1. พัฒนาระบบบริหารการคลัง

2. กำหนดกฎหมาย ระเบียบ หลักเกณฑ์ด้านการเงิน การคลัง การพัสดุ การตรวจสอบภายใน

3. กำหนดนโยบายและมาตรฐานการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ

4. กำหนดนโยบายและมาตรฐานการตรวจสอบภายใน

5. ประเมินผลการคลังภาครัฐ

6. การเบิกจ่ายเงินและการก่อหนี้ผูกพัน การนำส่งคลังการถอนคืนรายได้

7. บริหารเงินคงคลังและเงินนอกงบประมาณ

8. พัฒนามาตรฐานค่าตอบแทนสวัสดิการและสิทธิประโยชน์

9. พัฒนาระบบบริหารการคลังภาครัฐ (GFMS)

10. กำหนดมาตรฐานการบัญชีภาครัฐ

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

11. ความรับผิดชอบทางละเมิดของเจ้าหน้าที่และความรับผิดชอบแห่ง
12. บริหารงานบุคคลลูกจ้าง
13. พัฒนาบุคลากร ภาครัฐด้านการเงิน การคลัง การบัญชี การตรวจสอบภายในและ

การพัสดุ

14. ความช่วยเหลือทางการเงินการคลัง
15. อื่นๆที่ได้รับมอบหมาย

หน้าที่ความรับผิดชอบ

กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ได้แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบออกเป็นดังนี้

1. สำนักงานเลขานุการกรม
2. กองการเจ้าหน้าที่
3. กองแผนงาน
4. สถาบันพัฒนาบุคลากรด้านการคลังการบัญชีภาครัฐ
5. ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ
6. สำนักกฎหมาย
7. สำนักการเงินการคลัง
8. สำนักกำกับและพัฒนาการตรวจสอบภาครัฐ
9. สำนักกำกับและพัฒนาระบบการบริหารการเงินการคลังภาครัฐแบบ

อิเล็กทรอนิกส์

10. สำนักความรับผิดชอบแห่ง
11. สำนักบริหารการรับ – จ่ายเงินภาครัฐ
12. สำนักมาตรฐานการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ
13. สำนักมาตรฐานการตอบแทนและสวัสดิการ
14. สำนักมาตรฐานด้านการบัญชีภาครัฐ
15. กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
16. กลุ่มพัฒนาตรวจสอบภายใน
17. กลุ่มนโยบายการจัดซื้อโดยรัฐระหว่างประเทศ
18. กลุ่มพัฒนาเงินนอกงบประมาณ
19. กลุ่มพัฒนาระบบลูกจ้าง
20. สำนักงานคลังเขต 1-9
21. สำนักงานคลังจังหวัด

ผลงานวิจัยขั้นต้นที่มอบหมายให้ศึกษาวิจัย

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพ็ญพิชชา ตั้งมาลา (2553) ได้ศึกษาเรื่อง ความสุขในการทำงานของพนักงานกองบำรุงรักษากลาง โรงไฟฟ้าแม่เมาะ จังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่า พนักงานกองบำรุงรักษากลาง โรงไฟฟ้าแม่เมาะ จังหวัดลำปาง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มีสถานภาพสมรส การศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี เป็นพนักงานระดับปฏิบัติการ มีรายได้ ต่อเดือน 30,001 - 50,000 บาท และมีอายุการทำงานในองค์กรตั้งแต่ 21 - 30 ปี ภาพรวมความสุขในการทำงานของพนักงานอยู่ในระดับสูง โดยมีความคิดเห็นต่อปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขในการทำงานอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่งต่อปัจจัยด้านค่านิยมร่วมขององค์กร ส่วนปัจจัยด้านหลัก ภาระงาน ด้านคุณภาพชีวิตในการทำงาน ด้านความสัมพันธ์ในที่ทำงาน และด้านผู้นำ พนักงานมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของพนักงาน ได้แก่ อายุ และระดับการศึกษา โดยมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของพนักงานในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ส่วนปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพ ระดับตำแหน่งงาน รายได้ต่อเดือน และอายุการทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงาน ณ ระดับความเชื่อมั่นดังกล่าว

กานันท์รัตน์ อยู่ประเสริฐ (2552, อ้างถึงใน ปวีณา เกษเดชา 2553) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัท เพ็ชร์ครีค จำกัด จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าพนักงานที่มีความสุขจะตั้งอยู่บนพื้นฐานองค์ประกอบที่มีส่วนผสมผลักดัน ให้เกิดความสุขในการทำงานทั้งในด้านผู้นำ ด้านค่านิยมร่วมในองค์กร ด้านลักษณะงาน ด้านความสัมพันธ์ในที่ทำงาน และด้านคุณภาพชีวิตในที่ทำงานซึ่งองค์ประกอบทุกด้านต้องมีส่วนร่วมในการสร้างความสุขในการทำงานให้เกิดขึ้น โดยพนักงานที่มีความสุขในการทำงานจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่องค์กรต้องการ สามารถพัฒนาความรู้ ความสามารถพัฒนา สติปัญญา ตลอดจนดึงศักยภาพที่มีมาใช้ในการทำงานได้อย่างเต็มที่

กัญญาพัชร บำรุงกิจ (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยสู่ความสำเร็จในการเป็นผู้ประกอบการร้านขายหนังสือในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ผู้ประกอบการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรี มีอายุระหว่าง 31-40 ปี มีรายได้ต่อเดือนจากการขายหนังสืออยู่ในระดับ 30,001 บาทขึ้นไป มีการประกอบธุรกิจในรูปแบบธุรกิจประเภทกิจการเจ้าของคนเดียว สำเร็จการศึกษา ด้านบริหารธุรกิจ และไม่เคยทำธุรกิจอื่นมาก่อน ส่วนที่เคยทำงานมาก่อนแล้วเฉลี่ยระยะเวลาประมาณ 6 ปี โดยมีประสบการณ์ในด้านธุรกิจร้านขายหนังสือเฉลี่ยประมาณ 11 ปี 5 เดือน

2. ปัจจัยด้านลักษณะของผู้ประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย ส่วนรายข้อพบว่า ลักษณะของผู้ประกอบการที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดในข้อ การเป็นผู้ประกอบการที่มีความยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ โดยยอมรับปัญหาและความผิดพลาดได้ และลักษณะของผู้ประกอบการที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดในข้อเป็นผู้ประกอบการที่ต้องการความเป็นอิสระและสามารถทำงานได้ด้วยตนเองโดยไม่พึ่งพาใคร

3. ปัจจัยกลยุทธ์ด้านส่วนประสมทางการตลาดบริการ โดยรวมอยู่ในเกณฑ์บ่อยครั้งมาก ส่วนรายข้อพบว่า กลยุทธ์ที่ผู้ประกอบการนำมาใช้มากที่สุดในด้านพนักงานที่ให้บริการ ด้านลักษณะทางกายภาพของร้านขายหนังสือ และด้านกระบวนการให้บริการ ส่วนด้านราคา และด้านทำเลที่ตั้งมีการนำกลยุทธ์มาปฏิบัติบ่อยครั้ง และกลยุทธ์ที่ผู้ประกอบการใช้น้อยที่สุดในด้านการส่งเสริมการตลาดมีการนำกลยุทธ์มาปฏิบัติเป็นบางครั้ง

4. ปัจจัยสู่ความสำเร็จของร้านขายหนังสือด้านผลประกอบการและการดำเนินงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมีความสำเร็จใกล้เคียงกับร้านอื่น ส่วนด้านเคล็ดลึกลับความสำเร็จในด้านการสร้างชื่อได้เปรียบทางการแข่งขัน โดยรวมอยู่ในระดับมีความสำเร็จสูงกว่าร้านอื่นผู้ประกอบการที่มีรายได้ต่อเดือนจากการขายหนังสือ รูปแบบประเภทธุรกิจสาขาที่สำเร็จการศึกษา และประเภทธุรกิจที่เคยทำมาก่อนแตกต่างกันมีความสำเร็จในการเป็นผู้ประกอบการร้านขายหนังสือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. ปัจจัยด้านลักษณะของผู้ประกอบการมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเป็นผู้ประกอบการร้านขายหนังสือในเขตกรุงเทพมหานครในทิศทางเดียวกันอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. ปัจจัยกลยุทธ์ด้านส่วนประสมทางการตลาดบริการมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเป็นผู้ประกอบการร้านขายหนังสือในเขตกรุงเทพมหานครในทิศทางเดียวกันอยู่ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิชาติ ภูพานิช (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้ดัชนีวัดระดับความสุขในการทำงานของบุคลากรสังกัดสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า ทักษะของค่าเฉลี่ย 2.94 และด้านที่มีค่าน้อยที่สุดนั้น ได้แก่ ด้านสวัสดิการที่มหาวิทยาลัยจัดให้ มีค่าเฉลี่ย 2.67 และระดับความสุขในการทำงานของบุคลากรสังกัดสำนักงาน อธิการบดีนั้น พบว่า ร้อยละ 93.0 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาร้อยละ 5.6 อยู่ในระดับมาก และร้อยละ 1.4 อยู่ในระดับน้อย และการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้ที่มีช่วงอายุที่แตกต่างกัน จะมีทักษะต่อความสุขในการทำงานแตกต่างกัน กล่าวคือ บุคลากรที่มีช่วงอายุระหว่าง 20-34 ปี จะมีทักษะต่อความสุขในการทำงาน



ผู้นำที่มีประสิทธิภาพ ด้วยแนวความคิด สร้างควา มแตกต่าง ใช้เทคโนโลยีที่ล้ำหน้ารูปแบบที่เน้น ความหรูหราไม่ซ้ำแบบใคร ทำให้บริษัทมีทั้งจุดแข็งในองค์กรและ โอกาสที่ดีจา กบุคคลภายนอกทำ ให้บริษัทเลือกใช้กลยุทธ์แบบรุก นอกจากนี้บริษัทยังมีค วามโดดเด่นในธุรกิจที่กำลังมีกา รเติบโต และบริษัทได้ส่วนแบ่งตลาดในระดับปานกลาง บริษัทจึงเพิ่มการลงทุนขยายสาขาเพิ่มขึ้นเพื่อแย่งชิงส่วนแบ่งตลาดเพิ่มขึ้น

ปาริชาติ วิบูลย์ศิลป์ (2547, อ้างถึงใน สมศรี เวชวิฐาน 2549) วิจัยเรื่องเครื่องมือและวิธีการจัดการเพื่อความสำเร้จ : บริษัทวิริยะประกันภัย จำกัด พบว่า แนวความคิดการบริหารเชิงกลยุทธ์ของธุรกิจ คือผู้บริหารต้องลงมือกระทำ ปฏิบัติกา รในงานนั้นจริง ๆ สำรสำเร็จไม่อาจเกิดขึ้นได้เพียงใด เพียงแค่จบการศึกษาจากตำราเพียง อย่างเดียว ขั้นตอนในการวางแผนกลยุทธ์ในระดับต่าง ๆ ต้องอาศัยข้อมูลที่ถูกต้องแลเพียงพอที่จะเป็นข้อมูลทีแสดงให้เห่นฐานะด้านต่าง ๆ ขององค์กร ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการนำข้ อมูลทางการเงินจากรายงานประจำปีมาทำการวิเคราะห์อัตราส่วนทางการเงิน เพื่อให้ทราบถึงผลการดำเนินงานและประสิทธิภาพของการบริหารในอดีตที่ผ่านมา โดยนำไปเป็นแนวทางในการวางแผน กลยุทธ์ต่อไป การวิเคราะห์และกำหนดกลยุทธ์ในระดับบริษัทระดับธุรกิจ ระดับปฏิบัติการ รวมทั้งการ จัดทำการวิเคราะห์หั่งบการเงิน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการติดตามและประเมินผลจากการนำแผนกลยุทธ์ไปปฏิบัติ

เสาวนีย์ ทวีกิจเกษม (2546, อ้างถึงใน สมศรี เวชวิฐาน 2549) วิจัยเรื่องการจัดการเชิงกลยุทธ์เพื่อความสำเร้จขององค์กร กรณีศึกษา บริษัทไทยประกันชีวิต จำกัด พบว่า บริษัทมีจุดแข็งและมีโอกาสทางธุรกิจในระดับสูง รวมทั้งมีฐานะทางการเงินที่มั่นคง ในการวิเคราะห์ระดับองค์กรจะใช้กลยุทธ์ในการขยายตัว โดยการพัฒนาแบบประกันใหม่ๆ ให้เหมาะสมกับลูกค้าแต่ละกลุ่ม สำหรับกลยุทธ์ระดับธุรกิจนั้น ควรกำหนดให้มีการใช้กลยุทธ์การสร้างควมแตกต่างและกลยุทธ์ในการตอบสนองอย่างรวดเร็ว สำหรับการกำหนดกลยุทธ์ในระดับหน้าที่ ได้กำหนดเป็นแผนระยะสั้น และแผนระยะยาว

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีจุดหมายเพื่อศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง” เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ประชากรเป็นพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง รวมทั้งสิ้น 725 คน (ส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง 2554)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ พนักงานกรมบัญชีกลาง โดยใช้สูตรของ ทาโรยามาเน่ (Yamane 1973, อ้างถึงใน สติน พันธ์พิณิจ 2551 : 133)

ผลงานวิจัยนี้ศึกษา ระดับปริญญาตรี

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ  $n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

$N$  = ขนาดของประชากร

$e$  = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ (= 0.05)

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} n &= \frac{725}{1 + 725 (0.05^2)} \\ &= 257.777 \\ &\approx 258 \end{aligned}$$

การคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรทาโร ยามาเน่ สามารถคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลางได้ 258 คนและเพื่อไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงทำการเก็บข้อมูลจำนวน 300 ชุด ในวิธีการดำเนินการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นแบบสอบถามของพนักงานกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน สถานภาพสมรส รายได้ครอบครัว จำนวนบุตร ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน ภาระหนี้สิน

ตอนที่ 2 แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (THI – 15) (The New Thai Happiness Indicator : THI – 15) เป็นเครื่องมือที่สร้างเพื่อประเมินความสุขของบุคคล ซึ่งพัฒนาโดยอภิชัย มงคลและคณะ (2544) โดยได้ศึกษาจากความหมายและองค์ประกอบ ของ สุขภาพจิต และพัฒนากรอบแนวคิดตามความหมายสุขภาพจิตที่ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

การให้คะแนนดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (THI - 15) มีการให้คะแนนแบบประเมินโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1,2,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 3,4,5

ในแต่ละกลุ่มให้คะแนน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้				กลุ่มที่ 2 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้			
ไม่เคย	ให้	0	คะแนน	ไม่เคย	ให้	3	คะแนน
เล็กน้อย	ให้	1	คะแนน	เล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
มาก	ให้	2	คะแนน	มาก	ให้	1	คะแนน
มากที่สุด	ให้	3	คะแนน	มากที่สุด	ให้	0	คะแนน

### การแปลผล

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย 15 ข้อ มีคะแนนเต็ม 45 คะแนน

เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 35 – 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good)

คะแนน 28 – 34 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair)

คะแนน 27 หรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor)

กรณีที่มีคะแนนอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป อาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นโดยขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านได้

**ตอนที่ 3** แบบวัดความสำเร็จในการทำงาน (Work Success) อ้างถึง สุทธิพงษ์ บุญอรุณ รักษา และสุรภพ ปทีปกร ผู้แปลแบบวัด Career Success ของ Childs & Klimoski (1986) โดยวัดประเมินตนเอง (Self Rating) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1. ความสำเร็จในการทำงาน 2. ความสำเร็จส่วนบุคคล 3. ความสำเร็จในอาชีพ นำมาใช้ในวิจัยครั้งนี้เพียงด้านเดียวคือด้านความสำเร็จในการทำงาน

แบบวัดความสำเร็จในการทำงาน จากแบบวัด Career Success ของ Childs & Klimoski (1986) โดยเลือกเฉพาะข้อคำถามในด้านความสำเร็จในการทำงานทั้งหมด 5 ข้อ โดยผู้วิจัยนำมาจากพิมพ์วรรณ กวางเดินดง (2542) ข้อคำถามเป็นการประเมินตนเองในแง่ของ ความสำเร็จในการทำงาน ความก้าวหน้าในการทำงาน ประสิทธิภาพการทำงาน และการรับรู้ถึงการประเมินในเชิงบวกจากผู้ที่ทำงานร่วมกัน

**ตอนที่ 4** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

มีลักษณะเป็นข้อความปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อให้ประกอบในงานวิจัย

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาวัตถุประสงค์ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการสร้างแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้ง 4 ตอน ซึ่งในตอนที่ 3 นั้นเป็นเครื่องมือที่จัดทำขึ้นโดยกรมสุขภาพจิตที่เผยแพร่ให้คนทั่วไปได้ใช้ส่วนที่เหลือผู้วิจัยได้ให้อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งมีความรู้และประสบการณ์อ่านเพื่อตรวจสอบดูก่อนว่ามีจุดบกพร่องและมีคุณภาพเพียงพอหรือไม่ และหากพบข้อผิดพลาดในแบบสอบถามนั้น ผู้วิจัยจะทำการแก้ไขข้อผิดพลาดและปรับปรุงแบบสอบถามให้เหมาะสม หลังจากนั้นจะนำแบบสอบถามมาเก็บรวบรวมข้อมูลกับประชากรทั้งหมด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 258 คน คนละ 1 ชุด โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างตามสะดวก คือ มีการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างทุกเพศ ทุกวัยที่เป็นพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลังเพื่อขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยชี้แจงถึงเหตุผลและความจำเป็นที่ต้องศึกษาเก็บข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ เพื่อเกิดความเข้าใจและเต็มใจให้ความร่วมมือ ทำให้ข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือมากที่สุด โดยการเก็บแบบสอบถามจะครอบคลุมในขอบเขตพื้นที่กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลังทั้งหมด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างและการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากแบบสอบถาม พร้อมกับตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นนำแบบสอบถามมาลงรหัสและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพและรายได้ต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

2. สถิติการบรรยาย(Descriptive Statistics) เช่น ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นต้น เพื่อใช้สรุปลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน สถานภาพสมรส รายได้ครอบครัว จำนวนบุตร ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน ภาระหนี้สิน

3. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) ระหว่างความสุขกับความสำเร็จในการทำงานโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

**บทที่ 4**  
**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปรผลของการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง N=258

	ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี		
	ชาย	63	24.4
	หญิง	195	75.6
อายุ			
	20 – 30 ปี	78	30.2
	31 – 40 ปี	64	24.8
	41 – 50 ปี	89	34.5
	มากกว่า 50 ปี	27	10.5

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ระดับเวลาในการปฏิบัติงาน		
1 – 5 ปี	75	29.1
6 – 10 ปี	54	20.9
11 – 15 ปี	30	11.6
16 – 20 ปี	27	10.5
21 – 25 ปี	28	10.9
มากกว่า 25 ปี	44	17.1
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	43	16.7
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	158	61.2
สูงกว่าปริญญาตรี	49	19
อื่นๆ	8	3.1
สถานภาพสมรส		
โสด	159	61.6
สมรส	79	30.6
หม้าย	10	3.9
หย่าร้าง	10	3.9
รายได้ครอบครัว		
ต่ำกว่าหรือเทียบเท่า 10,000 บาท	12	4.7
10,001 – 20,000 บาท	76	29.5
20,001 – 30,000 บาท	59	22.9
30,001 – 40,000 บาท	37	14.3
40,001 – 50,000 บาท	19	7.4
มากกว่า 50,000 บาท	55	21.3

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนบุตร/บุตรบุญธรรม		
ไม่มี	164	63.6
1 คน	48	18.6
2 คน	38	14.7
3 คน	7	2.7
มากกว่า 3	1	0.4
ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่าหรือเทียบเท่า 10,000 บาท	65	25.2
10,001 – 20,000 บาท	99	38.4
20,001 – 30,000 บาท	56	21.7
30,001 – 40,000 บาท	21	8.1
40,001 – 50,000 บาท	6	2.3
มากกว่า 50,000 บาท	11	4.3
ภาระหนี้สิน		
ต่ำกว่าหรือเทียบเท่า 100,000 บาท	150	58.1
100,001 – 400,000 บาท	35	13.6
400,001 – 700,000 บาท	23	8.9
700,001 – 1,000,000 บาท	16	6.2
มากกว่า 1,000,000 บาท	34	13.2

จากตารางที่ 1 พบว่า พนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ที่ตอบแบบสอบถามจากจำนวน 258 คน พบว่า

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 75.6 และเป็นเพศชาย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 24.4 อายุของพนักงานที่ทำงานส่วนใหญ่อายุ 41- 50 ปี จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 ระยะเวลาในการปฏิบัติงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลังส่วนใหญ่ทำงาน 1-5 ปี จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 29.1 ระดับการศึกษาของพนักงานส่วนใหญ่อยู่ที่ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 61.2 สถานภาพของพนักงาน

ส่วนใหญ่โสด จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 61.6 รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่ 10,001 – 20,000 บาท จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 พนักงานส่วนใหญ่ที่มีบุตร จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 63.6 พนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลังส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ที่ 10,001 – 20,000 บาท จำนวน 99คน คิดเป็นร้อยละ 38.4 ภาระหนี้สินต่ำกว่าหรือเทียบเท่า 100,000 บาท จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 58.1

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง N = 258

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.
1.	ท่านรู้สึกว่าคุณมี ความสุข	5 (1.90)	62 (24.0)	159 (61.6)	32 (12.4)	1.84	0.647
2.	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	2 (0.8)	46 (17.8)	164 (63.6)	46 (17.8)	1.98	0.623
3.	ท่านต้องไปรับการ รักษาพยาบาลเสมอๆเพื่อให้ สามารถดำเนินชีวิตและทำงาน ได้	7 (2.7)	26 (10.1)	128 (49.6)	97 (37.6)	2.22	0.733
4.	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตา ของท่าน	25 (9.7)	128 (49.6)	92 (35.7)	13 (5.0)	1.36	0.726
5.	ท่านมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับ เพื่อนบ้าน	33 (12.8)	148 (57.4)	75 (29.1)	2 (0.8)	1.17	0.647
6.	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จ และความก้าวหน้าในชีวิต	9 (3.5)	110 (42.6)	129 (50.0)	10 (3.9)	1.54	0.630



ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.
7.	ท่านมั่นใจจะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	16 (6.2)	104 (40.3)	117 (45.3)	21 (8.1)	1.55	0.732
8.	ถ้าสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด	10 (3.9)	164 (63.6)	75 (29.1)	9 (3.5)	1.32	0.605
9.	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆด้วยตัวท่านเอง	0	10 (3.9)	161 (62.4)	87 (33.7)	2.29	0.536
10.	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	1 (0.4)	25 (9.7)	175 (67.8)	57 (22.1)	2.11	0.566
11.	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆและมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ	3 (1.2)	38 (14.7)	172 (66.7)	45 (17.4)	2.00	0.607
12.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์	192 (74.4)	63 (24.4)	3 (1.2)	0	0.26	0.469
13.	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ	2 (0.8)	67 (26.0)	135 (52.3)	54 (20.9)	1.93	0.705
14.	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน	8 (3.1)	69 (26.7)	150 (58.1)	31 (12.0)	1.79	0.685
15.	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด	5 (1.9)	73 (28.3)	132 (51.2)	48 (18.6)	1.86	0.728

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสุขของพนักงานส่วนกลาง  
กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

ระดับความสุข	จำนวน	Mean	S.D.	การแปลผล
มีความสุขมากกว่าคน ทั่วไป	0	25.28	3.02	มีความสุขน้อยกว่า คนทั่วไป
มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป	60 (23.26)			
มีความสุขน้อยกว่าคน ทั่วไป	198 (76.74)			

จากตาราง ที่ 3 พบว่า คะแนนดัชนีชี้วัดความสุขของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลังมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.28 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.02 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor)

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้ความสำเร็จในการทำงานของพนักงาน  
ส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง N = 258

ข้อคำถาม	1	2	3	4	5
1. เปรียบเทียบกับคนที่อายุเท่ากันท่านคิดว่า ท่านประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงไร	9 (3.5)	50 (19.4)	154 (59.7)	38 (14.7)	7 (2.7)
2. เปรียบเทียบกับคนที่ทำงานประเภท เดียว กันท่านคิดว่าท่านประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด	8 (3.1)	38 (14.7)	166 (64.3)	41 (15.9)	5 (1.9)
3. คนที่ทำงานกับท่านคิดว่าท่านประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด	9 (3.5)	35 (13.6)	169 (65.5)	45 (17.4)	0

จากตารางที่ 4 พบว่าจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้ความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

- ข้อที่ 1 อันดับ 1 ประสิทธิภาพสำเร็จระดับ 3 จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 59.7  
 อันดับ 2 ประสิทธิภาพสำเร็จระดับ 2 จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 19.4  
 ข้อที่ 2 อันดับ 1 ประสิทธิภาพสำเร็จระดับ 3 จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 64.3  
 อันดับ 2 ประสิทธิภาพสำเร็จระดับ 4 จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9  
 ข้อที่ 3 อันดับ 1 ประสิทธิภาพสำเร็จระดับ 3 จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 65.5  
 อันดับ 2 ประสิทธิภาพสำเร็จระดับ 4 จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 17.4

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้การมีประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง N = 258

ข้อคำถาม	1	2	3	4	5
1.พนักงานคิดผลงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบมีประสิทธิภาพ	3 (1.2)	7 (2.7)	131 (50.8)	107 (41.5)	10 (3.9)

จากตารางที่ 5 พบว่าจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้การมีประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

- ข้อที่ 1 อันดับ 1 มีประสิทธิภาพในการทำงานระดับ 3 จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 50.8  
 อันดับ 2 มีประสิทธิภาพในการทำงานระดับ 4 จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้ความก้าวหน้าในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง N = 258

ข้อคำถาม	1	2	3	4	5
1.เปรียบเทียบกับคนที่ทำงานอาชีพเดียวกับท่านรู้สึกที่ท่านกำลังมีความก้าวหน้าในอาชีพเพียงใด	8 (3.1)	47 (18.2)	158 (61.2)	43 (16.7)	2 (0.8)

จากตารางที่ 6 พบว่าจำนวนร้อยละของคะแนนการรับรู้ความก้าวหน้าในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง N = 258

ข้อที่ 1 อันดับ 1 มีความก้าวหน้าในการทำงานระดับ 3 จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 61.2

อันดับ 2 มีความก้าวหน้าในการทำงานระดับ 2 จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความสุขมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

สมมติฐานที่ 2 ความสุขมีความสัมพันธ์กับการมีประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

สมมติฐานที่ 3 ความสุขมีความสัมพันธ์กับความก้าวหน้าในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง N = 258

ความสำเร็จในการทำงาน	ความสุข	
	r	Sig.
ความสำเร็จในการทำงาน	0.281**	.000
การมีประสิทธิภาพในการทำงาน	0.225**	.000
ความก้าวหน้าในการทำงาน	0.190**	.002

\*\* ค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ .01

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่แสดงไว้ในตารางที่ 7 พบว่า

สมมติฐานที่ 1 ความสุขของพนักงานมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่า Sig (2-tailed) เท่ากับ .000 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.281

สมมติฐานที่ 2 ความสุขของพนักงานมีความสัมพันธ์กับการมี ประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .01 โดยมีค่า Sig (2-tailed) เท่ากับ .000 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.225

สมมติฐานที่ 3 ความสุขของพนักงานมีความสัมพันธ์กับความก้าวหน้าในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .01 โดยมีค่า Sig (2-tailed) เท่ากับ .002 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.190



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลางกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง เป็นการศึกษาในเชิงปริมาณ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงาน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและการมีประสิทธิภาพในการทำงาน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความก้าวหน้าในการทำงาน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง จำนวน 258 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย การวัดความสำเร็จในการทำงาน และความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยประกอบด้วย 3 ชนิดคือ

1. แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน สถานภาพสมรส รายได้ครอบครัว จำนวนบุตร ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน ภาระหนี้สิน
2. แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (THI – 15) (The New ThaiHappiness Indicator: THI – 15) เป็นเครื่องมือที่สร้างเพื่อประเมินความสุขของบุคคล ซึ่งพัฒนาโดยอภิชัย มงคลและคณะ (2547)
3. แบบวัดความสำเร็จในการทำงาน (Work Success) อ้างถึง สุทธิพงษ์ บุญอรุณรักษา และสุรภาพ ปทีปกร ผู้แปลแบบวัด Career Success ของ Childs & Klimoski (1986) มาวัดประเมินตนเอง (Self Rating) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1. ความสำเร็จในการทำงาน 2. ความสำเร็จส่วนบุคคล 3. ความสำเร็จในอาชีพ นำมาใช้ในวิจัยครั้งนี้เพียงด้านเดียวคือด้านความสำเร็จในการทำงาน

## สรุปผลการวิจัย

### 1. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง โดยมีกลุ่มตัวอย่าง เป็นพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง จำนวน 258 คนพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 75.6) มีอายุอยู่ในช่วง 41 – 50 ปี (ร้อยละ 34.5) มีระยะเวลาในการปฏิบัติงานอยู่ในช่วง 1 -5 ปี (ร้อยละ 29.1) มีระดับการศึกษาขั้นสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า (ร้อยละ 61.2) สถานภาพสมรสของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะโสด (ร้อยละ 61.6) มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001 – 20,000 บาท (ร้อยละ 29.5) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะไม่มีบุตรหรือบุตรบุญธรรม (ร้อยละ 63.6) มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001 – 20,000 บาท (ร้อยละ 38.4) มีภาระหนี้สินต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท (ร้อยละ 58.1)

### 2. ความสุขในการปฏิบัติงาน

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในการปฏิบัติงานพบว่า พนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 76.74 รองลงมาคือมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 23.26 และพบว่าไม่มี กลุ่มตัวอย่าง คนใดที่มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป

### 3. ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน

จากการศึกษาวิจัย พบว่า พนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง มีความสำเร็จในการปฏิบัติงาน โดย แบ่งออกเป็นด้าน ความสำเร็จในการทำ งานของพนักงาน ซึ่งพบว่าพนักงานส่วนใหญ่คิดว่ากลุ่มตัวอย่างประสบความสำเร็จ คิดเป็นร้อยละ 65.5 รองลงมาพบว่าเมื่อเปรียบเทียบกับพนักงานที่ทำงานประเภทเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างประสบความสำเร็จ คิดเป็นร้อยละ 64.3 และเมื่อเปรียบเทียบกับพนักงานที่อายุเท่ากันกับกลุ่มตัวอย่างคิดว่าประสบความสำเร็จ คิดเป็นร้อยละ 59.7 ด้านประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงาน ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างคิดว่าผลงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 50.8 ด้านความก้าวหน้าในการทำงานของพนักงาน ซึ่งพบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับพนักงานที่ทำงานอาชีพเดียวกับกลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าการก้าวหน้ามีความก้าวหน้าในอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 61.2

### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการปฏิบัติงาน

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสุขและความสำเร็จในการปฏิบัติงาน ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แบ่งออกเป็นด้านความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เท่ากับ 0.281 ( $r = 0.281, p = 0.000$ ) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและการมี

ประสิทธิภาพในการทำงานมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เท่ากับ 0.225 ( $r = 0.225$ ,  $p=0.000$ ) และด้านความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความก้าวหน้าในการทำงานมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เท่ากับ 0.190 ( $r = 0.190$ ,  $p = 0.002$ )

### การอภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความสำเร็จในการปฏิบัติงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง จำนวน 258 คน ผู้วิจัยได้สรุปผลการศึกษาดังต่อไปนี้

**สมมติฐานที่ 1** ความสุขมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการปฏิบัติงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการปฏิบัติงาน ( $r = 0.281$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความสุขของพนักงานนั้น มีแนวโน้มที่จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติงาน ซึ่งอธิบายได้ว่า เมื่อพนักงาน ปฏิบัติงานอย่างตั้งใจ สนุกกับงานที่ทำ หรือทำงานด้วยความไม่รู้สึกกดดันกับงานที่ทำมากนัก หรือไม่ถูกกดดันจากหัวหน้างานก็จะทำให้สามารถปฏิบัติงานได้ด้วยความสุข อาจส่งผลให้พนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลังมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่ง สอดคล้องกับ ประเวศ ะสี (2548 : 3) กล่าวว่า ความอยู่เย็นเป็นสุข เป็นภาพสะท้อนของสังคมที่มีความสุขจากองค์รวมของทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในความสุขในทางจิตวิทยา และเมื่อเกิดความสุข จากภายในตนแล้วก็จะทำให้ การปฏิบัติงานที่ตนทำออกมามีประสิทธิภาพ เพราะเกิดจากการทำงานด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจและทุ่มเทที่จะทำอย่างเต็มที่ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ก็จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จในการทำงานหรือในชีวิตได้

**สมมติฐานที่ 2** ความสุขมีความสัมพันธ์กับการมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับการมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ( $r = 0.225$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมื่อเกิดความสุขในการทำงาน ย่อมจะทำให้งานที่ทำนั้นออกมามีประสิทธิภาพ เกิดข้อผิดพลาดน้อย เนื่องจาก เมื่อพนักงานมีความสุขเกิดขึ้นก็จะทำให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ง่ายและ ได้ผลสูงสุด มีความคิดสร้างสรรค์ต่างๆในการทำงาน ทำให้สามารถหาทางออกให้กับปัญหาที่ยากได้ เกิดภาวะการตัดสินใจได้ดีและรอบคอบ มีความมั่นใจในการทำงาน ซึ่งจะทำให้งานนั้นออกมามีประสิทธิภาพเป็นที่ยอมรับของหัวหน้างานหรือผู้ร่วมงานคนอื่นๆได้



**สมมติฐานที่ 3** ความสุขมีความสัมพันธ์กับความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน ( $r = 0.190$ ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พนักงานต้องทำงานด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น เต็มที่ในการทำงาน เพื่อให้งานที่ทำนั้นออกมามีประสิทธิภาพ เมื่องานที่ทำ มีประสิทธิภาพ ย่อมอาจจะทำให้หัวหน้างานเห็นถึงความตั้งใจของเราที่ทำงานด้วยความทุ่มเท ซึ่งส่งผลให้มีความก้าวหน้าในการทำงานได้ ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานจะทำให้งานทุกอย่างทำส่งผลให้เกิดผลดีตามมา ซึ่งมีผลต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานได้อย่างดี

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการทำงานของพนักงานส่วนกลาง กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ฉะนั้น พนักงานที่มีความสุขในชีวิตหรือการทำงานย่อมประสบความสำเร็จในการทำงาน มีส่วนช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้มีการสร้างความสุขในที่ทำงานเพื่อเกิดความสำเร็จ ความก้าวหน้าขององค์การ
2. ข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถาม อาจไม่มีความเชื่อถือเท่าที่ควร เนื่องจากผู้ตอบแบบสอบถามบางรายอาจให้ข้อมูลที่ผิด ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนจากการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามได้ ผู้วิจัยเห็นว่า ควรให้ระยะเวลากับผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่อที่จะได้ข้อมูลตามสภาพความเป็นจริง และทำให้ข้อมูลชุดนั้นมีประสิทธิภาพ

##### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว ซึ่งข้อมูลที่ได้อาจยังไม่ครอบคลุม ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น ทำการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรจะมีการศึกษาในหัวข้อเรื่องเดียวกันนี้กับกลุ่มพนักงานที่ทำงานในลักษณะอื่น เช่น พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น

### บรรณานุกรม

กัญญาพัชร บำรุงกิจ. “ปัจจัยสู่ความสำเร็จในการเป็นผู้ประกอบการร้านขายหนังสือในเขต กรุงเทพมหานคร.” สารนิพนธ์ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.

ชฎาภา ประเสริฐทรง. การสร้างความสุขและความสำเร็จในการทำงาน[Online]. Accessed 15 สิงหาคม 2554. Available from <http://whcunurse.com/moodle/file.php/1/workgood.pdf>

นัชชล รอดเที่ยง. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรที่สังกัดศูนย์อนามัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.” วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550.

นันทรัตน์ อยู่ประเสริฐ. “ความสุขในการทำงานของพนักงานบริษัท เฟริสตรีก จำกัด จังหวัดเชียงใหม่.” การค้นคว้าอิสระมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2552.

ปวีณา เกษเดช. “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในการทำงานกับความสุขของข้าราชการตำรวจนคร จังหวัดปทุมธานี.” การค้นคว้าอิสระปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2553.

พิมพ์พรณ กวางเดินดง. “ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม.” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.

เพ็ญพิชชา ตั้งมาลา. “ความสุขในการทำงานของพนักงานกองบำรุงรักษากลาง โรงไฟฟ้าแม่เมาะ จังหวัดลำปาง.” การค้นคว้าอิสระ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2553.

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. 6P เพื่อความสำเร็จในการทำงาน[Online]. Accessed 15 สิงหาคม 2554. Available from

<http://catholic.or.th/spiritual/corner/conner05/part62.html>

วิน โยเฟน. ความสุขคืออะไร [Online]. Accessed 15 สิงหาคม 2554. Available

from <http://stjohn.ac.th/University/Guidance/Kwam-suk-kua-a-rai.htm>

- วีระ กุลเพ็ง, การสร้างความสุขในการทำงานด้วยการบริหารตนเอง [Online]. Accessed 15 สิงหาคม 2554. Available from <http://peoplevalue.co.th/index.php?lay=show&ac=article&Id=539104446&Ntype=7>
- สมศรี เวชวิฐาน. “แนวทางการบริหารธุรกิจอุตสาหกรรมให้ประสบความสำเร็จตามทัศนะของผู้ประกอบการที่ได้รับรางวัล SET Award.” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, 2549.
- สิทธิโชค สันติวารานุกูล. การสร้างความสำเร็จในชีวิตการทำงาน[Online]. Accessed 15 สิงหาคม 2554. Available from <http://oknation.net/blog/print.php?id=69342>
- สิน พันธุ์พินิจ. เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, 2546.
- สุกัญญา อินต๊ะโคด. “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์การความต้องการมีส่วนร่วมในองค์การ และความสุขในการทำงาน : กรณีศึกษา อุตสาหกรรมสิ่งทอในเขตภาคเหนือตอนบน” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2550.
- สุทธิพงษ์ บุญอรุณรักษา และ สุรภพ ปิปปิกร. “ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำและความสำเร็จในการทำงานของพนักงานออมสิน (สำนักงานใหญ่).” ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2553.
- อภิชาติ ภูพานิช. “การใช้ดัชนีวัดความสุขในการทำงานของบุคลากรสังกัดสำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.” วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2551.
- อภิชัย มงคล และคณะ. “การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย.” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 3 (2544) : 209 – 225.

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



ภาควิชา

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## แบบสอบถาม

**คำชี้แจง** ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์และร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามความเป็นจริงทุกข้อ ไม่เว้นข้อใดข้อหนึ่ง การตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลต่อตัวท่านและองค์กรแต่อย่างใด ทั้งนี้ ขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเก็บไว้เป็นความลับและนำไปใช้ประโยชน์ทางการวิจัยเท่านั้น

## ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

**คำชี้แจง** : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง  ที่ตรงกับข้อมูลของท่านและเติมค่าลงในช่องว่าง

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ

 20 – 30 ปี 31 – 40 ปี 41 – 50 ปี มากกว่า 51 ปี

3. ระดับตำแหน่ง.....

4. ระดับปฏิบัติการ.....

5. ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน

 1 – 5 ปี 6 -10 ปี 11 – 15 ปี 16 – 20 ปี 21 – 25 ปี มากกว่า 25 ปี

6. ระดับการศึกษาสูงสุด

 ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า สูงกว่าปริญญาตรี อื่นๆ ระบุ.....

7.สถานภาพสมรส

 โสด สมรส หม้าย หย่าร้าง

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล (ต่อ)

8. รายได้ครอบครัว

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท | <input type="checkbox"/> 10,001 – 20,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 20,001 – 30,000 บาท           | <input type="checkbox"/> 30,001 – 40,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 40,001 – 50,000 บาท           | <input type="checkbox"/> มากกว่า 50,000 บาท  |

9. จำนวนบุตร/บุตรบุญธรรม

- |                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ไม่มี        | <input type="checkbox"/> 1 คน |
| <input type="checkbox"/> 2 คน         | <input type="checkbox"/> 3 คน |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 3 คน |                               |

10. ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท | <input type="checkbox"/> 10,001 – 20,000 บาท            |
| <input type="checkbox"/> 20,001 – 30,000 บาท           | <input checked="" type="checkbox"/> 30,001 – 40,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 40,001 – 50,000 บาท           | <input type="checkbox"/> มากกว่า 50,000 บาท             |

11. ภาระหนี้สิน

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 100,000 บาท | <input type="checkbox"/> 100,001 – 400,000 บาท   |
| <input type="checkbox"/> 400,000 – 700,000 บาท          | <input type="checkbox"/> 700,001 – 1,000,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 1,000,000 บาท          |  |

12. การประกอบอาชีพของคุณสมรส

- |                                |                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ทำงาน | <input type="checkbox"/> ไม่ได้ทำงาน |
|--------------------------------|--------------------------------------|

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## ตอนที่ 2 แบบสอบถาม ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ หรือความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย	หมายถึง	ไม่เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
เล็กน้อย	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็น ด้วยกับเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อย
มาก	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆมาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมา
มากที่สุด	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1.	ท่านรู้สึกว่าคุณมีความสุข				
2.	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3.	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4.	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5.	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				

ข้อ	คำถาม	ไม่ เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
6.	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7.	ท่านมั่นใจจะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8.	ถ้าสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึก หงุดหงิด				
9.	ท่านสามารถปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันต่างๆด้วยตัว ท่านเอง				
10.	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11.	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆและมุ่งมั่นที่ จะทำให้สำเร็จ				
12.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
13.	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยาม ที่ท่านต้องการ				
14.	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัย ต่อท่าน				
15.	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี



### ตอนที่ 3 การวัดความสำเร็จในการทำงาน แบ่งเป็น 3 ส่วน

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ○ รอบตัวเลขที่คิดว่าตรงตามความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวคุณเพียงหมายเลขเดียว

#### ส่วนที่ 1

หมายเลขที่	1	หมายถึง	ประสบความสำเร็จน้อยที่สุด
หมายเลขที่	2	หมายถึง	ประสบความสำเร็จน้อย
หมายเลขที่	3	หมายถึง	ประสบความสำเร็จพอสมควร
หมายเลขที่	4	หมายถึง	ประสบความสำเร็จมาก
หมายเลขที่	5	หมายถึง	ประสบความสำเร็จมากที่สุด

ข้อความ      ประสบความสำเร็จน้อยที่สุด      ←      →      ประสบความสำเร็จมากที่สุด

1. เปรียบเทียบกับคนที่อายุเท่ากันท่านคิดว่าท่านประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงไร
2. เปรียบเทียบกับคนที่ทำงานประเภทเดียวกันท่านคิดว่าท่านประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด

3. คนที่ทำงานกับท่านคิดว่าท่านประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด

#### ส่วนที่ 2

หมายเลขที่	1	หมายถึง	มีประสิทธิภาพน้อยที่สุด
หมายเลขที่	2	หมายถึง	มีประสิทธิภาพน้อย
หมายเลขที่	3	หมายถึง	มีประสิทธิภาพพอสมควร
หมายเลขที่	4	หมายถึง	มีประสิทธิภาพมาก
หมายเลขที่	5	หมายถึง	มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ข้อความ	มีประสิทธิภาพ		มีประสิทธิภาพ		
	น้อยที่สุด	←	→	มากที่สุด	
4. ท่านคิดว่าผลงานในหน้าที่ที่ท่านรับผิดชอบ มีประสิทธิภาพเพียงใด	1	2	3	4	5

### ส่วนที่ 3

หมายเลขที่ 1	หมายถึง	ก้าวหน้าน้อยที่สุด
หมายเลขที่ 2	หมายถึง	ก้าวหน้าน้อย
หมายเลขที่ 3	หมายถึง	ก้าวหน้าพอสมควร
หมายเลขที่ 4	หมายถึง	ก้าวหน้ามาก
หมายเลขที่ 5	หมายถึง	ก้าวหน้ามากที่สุด

ข้อความ	ก้าวหน้า		ก้าวหน้า		
	น้อยที่สุด	←	→	มากที่สุด	
5. เปรียบเทียบกับคนที่ทำงานอาชีพเดียวกัน ท่านรู้สึกว่าคุณกำลังมีความก้าวหน้าในอาชีพเพียงใด	1	2	3	4	5

### ตอนที่ 4 ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ

ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง ที่กรุณาเสียเวลาในการตอบแบบสอบถาม

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล นายชิตพล สระทองแดง  
 ที่อยู่ 68/3 หมู่ 6 ตำบลเบ็กไพร อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี 70110  
 ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2548 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสารสิทธิ์พิทยาลัย จังหวัดราชบุรี

พ.ศ.2550 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารสิทธิ์พิทยาลัย จังหวัดราชบุรี

พ.ศ.2554 ศึกษาต่อระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



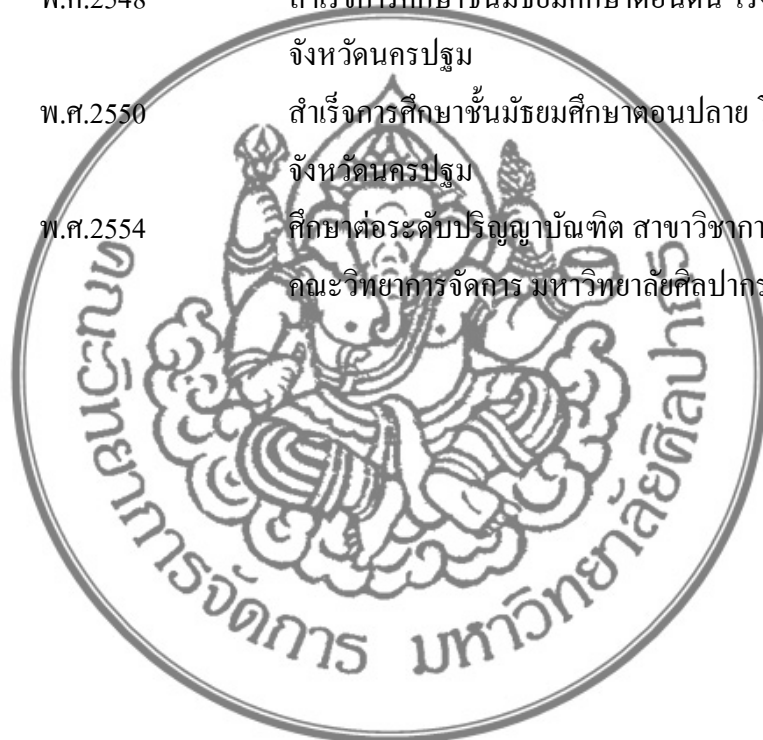
ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล นางสาวณัฐธิป ช่างทอง  
 ที่อยู่ 114 ถนนกมกิล ตำบลห้วยจรเข้ม อำเภอมืองนครปฐม จังหวัด  
 นครปฐม 73000

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2548 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชินีบูรณะ  
 จังหวัดนครปฐม  
 พ.ศ.2550 สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบูรณะ  
 จังหวัดนครปฐม  
 พ.ศ.2554 ศึกษาต่อระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี