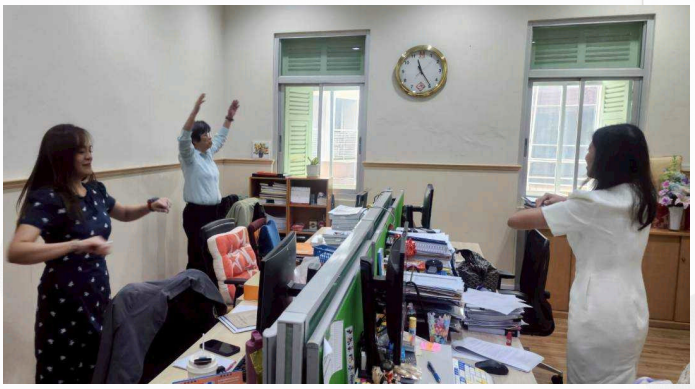
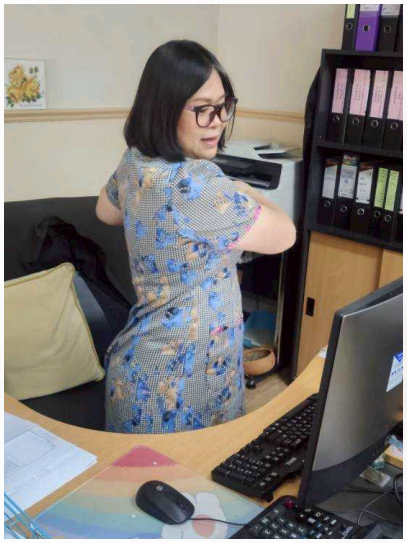
POLL LOVE

พื้นที่แห่งรอยยิ้มของคนสวนดุสิตโพลที่สะท้อนว่า

ความสุขในที่ทำงานไม่ได้มาจาก
งบประมาณมากมายและต่อยอด
สู่การเป็น Happy University
อย่างยั่งยืน

สวนดุสิตโพล





Poll LOVE สวนดุสิตโพล

โครงการ “POLL LOVE”เกิดขึ้นจากที่บุคลากรได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนจากสวนดุสิตโพล เพื่อเข้าร่วมการพัฒนาเป็น SDU HAPPY CREATOR ภายใต้นโยบาย “THE POWER OF SDU : HAPPY SDU” ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มุ่งส่งเสริมให้มหาวิทยาลัยเป็น “องค์กรแห่งความสุข” ที่มีสภาพแวดล้อมการทำงานปลอดภัยทางจิตใจ เกื้อกูลและเต็มไปด้วยพลังบวก แนวคิดนี้ได้รับการต่อยอดจากโครงการหลัก “PEER SUPPORT NETWORK : เครือข่ายเพื่อนพลังบวกสู่การเป็นมหาวิทยาลัยแห่งความสุข” ที่ดำเนินงานโดยกองบริหารงานบุคคล ร่วมกับผู้ช่วยศาสตราจารย์พัศรินท์ ก่อเลิศวรพงศ์ ซึ่งเป็นผู้ผ่านการคัดเลือกจากโครงการ SDU SMARTS รุ่นที่ 2 และมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนแนวคิดเรื่อง “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้เกิดขึ้นจริงในพื้นที่ทำงาน

ดังนั้นสวนดุสิตโพลจึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมาจัดทำโครงการ “Poll Love” ขึ้น เพื่อเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความสุขให้เกิดขึ้นจริงในหน่วยงาน โดยกิจกรรมในโครงการถูกออกแบบมาอย่างสร้างสรรค์ ครอบคลุมความสุข 4 มิติ ได้แก่

- **Happy Body** การดูแลสุขภาพกาย
- **Happy Relax** การผ่อนคลายความเครียด
- **Happy Heart** การสร้างมิตรภาพและความเข้าใจกันในทีม
- **Happy Brain** การเปิดรับความคิดสร้างสรรค์และการเรียนรู้ใหม่ๆ

มุมมองต่อโครงการ Poll Love ของสวนดุสิตโพล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัศรินท์ ก่อเลิศวรพงศ์

ในฐานะผู้ริเริ่มโครงการ Peer Support Network: เครือข่ายเพื่อนพลังบวกสู่การเป็นมหาวิทยาลัยแห่งความสุข ข้าพเจ้ารู้สึกชื่นชมและประทับใจเป็นอย่างยิ่งต่อโครงการ

"Poll Love" ของสวนดุสิตโพล ซึ่งเป็นผลผลิตจากพลังสร้างสรรค์ของบุคลากรที่ถ่ายทอดแนวคิด "เพื่อนพลังบวก" ได้อย่างเป็นรูปธรรม

โครงการนี้สะท้อนให้เห็นถึงหัวใจของการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ และการส่งต่อพลังแห่งความสุขในชีวิตการทำงานได้อย่างชัดเจน

สิ่งที่โดดเด่นคือการออกแบบกิจกรรมที่เรียบง่ายแต่เปี่ยมความหมาย เชื่อมโยงกับแนวคิด Happy 8 ได้อย่างกลมกลืน ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมสุขภาวะกายใจ และความสัมพันธ์ในทีม ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีคุณค่า "Poll Love" จึงเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมกระบวนการบ่มเพาะวัฒนธรรมแห่งความเข้าใจและความผูกพัน

ในมุมมองของผู้ทำงานด้านจิตวิทยาและการส่งเสริมสุขภาวะองค์กร ข้าพเจ้ามองว่า "Poll Love" เป็นตัวอย่างที่สะท้อนความสำเร็จของการบูรณาการแนวคิด **Look - Listen - Link** ของเครือข่ายเพื่อนพลังบวกได้อย่างลงตัว เพราะเริ่มจากการ "มองเห็น" ความต้องการของเพื่อนร่วมงาน "รับฟัง" กันด้วยหัวใจ และ "เชื่อมโยง" ทุกคนเข้าด้วยกัน ผ่านกิจกรรมที่อบอุ่น สนุกสนาน และเปี่ยมความหมาย ผลลัพธ์คือการสร้างรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และการหล่อหลอมความสัมพันธ์ที่ดีให้กลายเป็นพลังแห่งความสุขที่ยั่งยืน "Poll Love" จึงเป็นแบบอย่างของการต่อยอดแนวคิด Peer Support Network ที่งดงาม แสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้บริหารและบุคลากรร่วมกันสร้างพื้นที่แห่งความสุขด้วยหัวใจ

"มหาวิทยาลัยแห่งความสุข" สามารถเกิดขึ้นได้จริง ด้วยพลังของบุคลากรที่มีความสุขในการทำงาน พร้อมส่งต่อพลังบวกให้กันและกัน

ซึ่งจะคงอยู่ในหัวใจของทุกคนที่ได้มีส่วนร่วม ยิ่งไปกว่านั้น **การที่ผู้บริหารของสวนดุสิตโพลได้ให้ความสำคัญและให้การสนับสนุนอย่างจริงใจ** นับเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้โครงการนี้สามารถขับเคลื่อนได้อย่างราบรื่นและเกิดผลกระทบเชิงบวก เพราะเมื่อผู้บริหารมองเห็นคุณค่าของ **"ความสุขในองค์กร"** ก็เท่ากับเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรทุกคนมีความกล้าที่จะร่วมสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ด้วยหัวใจที่มีพลังบวก

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1.ส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของบุคลากร (Well-being) เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพกายและใจที่สมดุลลดความเครียดจากการทำงาน และมีพลังบวกในการปฏิบัติงาน

2.สร้างบรรยากาศการทำงานเชิงบวกและความสัมพันธ์ในทีม (Positive Team Climate) ส่งเสริมการสื่อสารการทำงานร่วมกัน และความเข้าใจซึ่งกันและกันของเพื่อนร่วมงาน

3.ยกระดับขวัญกำลังใจและความผูกพันต่อองค์กร (Organizational Engagement) ปลูกฝังความรู้สึกเป็นเจ้าขององค์กรและสร้างวัฒนธรรมการดูแลกันและกันในระยะยาว

4.ต่อยอดแนวคิด "Happy SDU" สู่การปฏิบัติจริงในหน่วยงาน (Implementation of Happy SDU) เพื่อแปลงนโยบายมหาวิทยาลัยให้เกิดผลลัพธ์ที่จับต้องได้ ผ่านกิจกรรมเล็ก ๆ ที่มีพลังสร้างสรรค์

รูปแบบกิจกรรม

โครงการ **"Poll Love"** เลือกใช้รูปแบบที่เรียกว่า**"กิจกรรมสอดแทรกขนาดเล็ก"** (Micro-Intervention) ซึ่งเป็นหัวใจของความสำเร็จ โดยกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง จัดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์ ใช้เวลาสั้น ๆ เพียง10-15 นาทีต่อครั้ง และที่สำคัญคือ ไม่ใช้งบประมาณ ทำให้สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกได้โดย **"ไม่รบกวนภาระงานหลัก"**

กิจกรรมที่ 1 "วันปลุกพลังกาย"

กิจกรรมจะแบ่งเป็น 2 ช่วง คือช่วงเวลา 11:00-11:15 น.และ 14:00-14:15 น. โดยผู้เข้าร่วมจะลุกออกจากโต๊ะทำงานและเริ่มต้นยืดเหยียดร่างกายอย่างช้า ๆ ตามคำแนะนำไม่ว่าจะเป็นการหมุนคอเพื่อคลายความเมื่อยล้า การยืดแขนบิดตัวเพื่อปลุกความสดชื่น หรือการบริหารข้อมือเพื่อลดอาการ Office Syndrome เป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ทั้งห้องได้หยุดพักและดูแลร่างกายไปพร้อมกัน เพื่อส่งเสริม "สุขภาวะองค์รวม" ผ่านความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้นจริง กิจกรรมยืดเหยียด ไม่ใช่แค่การออกกำลังกายแต่เป็นการส่งสัญญาณให้ร่างกายและจิตใจ ได้ "รีเซ็ต" ตัวเองจากความเหนื่อยล้า และลดอาการ Office Syndrome

กิจกรรมที่ 2
“บอร์ดเกมคำต้องห้าม”

กิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะถูกทดสอบไหวพริบและการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ วิธีการเล่น คือ ผู้เล่นคนที่ 1 พูดผู้ให้เล่นคนอื่น ๆ พูดคำที่อยู่บนศีรษะของเขาเองออกมาให้ได้ จึงจะเป็นผู้ชนะ เพื่อฝึกไหวพริบและการทำงานเป็นทีม และเพิ่มพลังบวกให้แก่กันเพื่อ **“เสริมสร้างความสัมพันธ์”**

กิจกรรมที่ 3
“พลิกขวดหาแชมป์”

เป็นการแข่งขันความแม่นยำและสมาธิด้วยการโยนขวดน้ำให้ตั้งตรงเป็นกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศสนุกสนานและช่วย **“ปลุกพลังใจและความสามัคคี”**

กิจกรรมที่ 4
“พรายกระซิบ”

เป็นกิจกรรมที่ทดสอบทักษะการสื่อสารด้วยเกมกระซิบส่งสาร วิธีการ คือผู้เล่นคนแรกได้รับสารตั้งต้น และกระซิบส่งสารต่อไปทีละคน และผู้เล่นคนสุดท้ายจะต้องพูดข้อความที่ได้รับให้ถูกต้อง กิจกรรมนี้ไม่เพียงสร้างรอยยิ้ม แต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารที่ชัดเจน และช่วย “เสริมสร้างความสัมพันธ์” ผ่านการหัวเราะให้กับความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ร่วมกัน

กิจกรรมที่ 5
“ศิลปะสร้างเสียงหัวเราะ”

หัวเราะไปด้วยกันกับจินตนาการของแต่ละคน

เกมวาดรูปส่งต่อทายคำ วิธีการคือ ผู้เล่นคนแรกวาดภาพที่ตนเห็นภายใน 10 วินาที หลังจากเห็นภาพปริศนา ผู้เล่นคนที่สองดูภาพวาดของคนแรกและวาดภาพที่ตนเองเข้าใจภายใน 10 วินาที คนสุดท้ายต้องทายให้ถูกว่าภาพวาดนั้นคือภาพอะไรทุกคน จะได้เห็นการเดินทางของภาพวาดที่เปลี่ยนไปอย่างน่าขบขัน และหัวเราะไปด้วยกันกับจินตนาการของแต่ละคน เป็นการปิดท้ายที่ช่วยคลายเครียดได้อย่างดีเยี่ยมและสร้างความทรงจำที่ดีร่วมกันเพื่อ

“สร้างสุขภาวะองค์รวม”

POLL LOVE

โครงการ Poll Love ของสวนดุสิตโพล เป็นการขับเคลื่อนกิจกรรมภายในหน่วยงาน ตามแนวคิด The Power of SDU : Wisdom & Collaboration โดยเฉพาะในมิติ Power of Management ซึ่งมุ่งเน้นการนำ “นโยบาย” ไปสู่ “การปฏิบัติจริง” ในระดับพื้นที่การทำงานของบุคลากรผ่านกิจกรรมที่จับต้องได้ และเกิดผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของคนทำงาน

Poll Love เป็นกิจกรรมขนาดเล็ก ใช้เวลาสั้น ๆ ไม่รบกวนการทำงานหลัก และไม่ใช้งบประมาณ แต่สามารถสร้าง บรรยากาศเชิงบวก และพื้นที่ปลอดภัยทางใจ ในการทำงานร่วมกันได้อย่างเป็นรูปธรรม การออกแบบกิจกรรมในลักษณะนี้สะท้อนหลักบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ คือ เรียบง่าย ทำได้จริง และทุกคนเข้าถึงได้เป็นพื้นที่กลาง ที่เชื่อมโยงบุคลากรให้ได้มาพบกัน สื่อสารกัน และเห็นกันมากขึ้น ในฐานะ “เพื่อนร่วมงานที่ดูแลกัน” ไม่ใช่เพียง “ผู้ปฏิบัติงานร่วมกัน” การได้หยุดพักสั้น ๆ เพื่อยืดกล้ามเนื้อ หัวเราะ เล่นเกม หรือทำกิจกรรมผ่อนคลายร่วมกัน คือการส่งเสริมให้บุคลากรได้รีเซ็ตพลังของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญ ของการสร้าง Work-Life Balance และการมีความสุขในงานประจำวัน

การดำเนินงานของ Poll Love จึงสะท้อนบทบาทสำคัญของ Power of Management ในการทำให้ นโยบาย Happy SDU เกิดขึ้น และเสริมสร้างความผูกพันต่อองค์กรให้แข็งแรงจากภายใน

ความเชื่อมโยงกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGS)

โครงการ “Poll Love” ของสวนดุสิตโพล เป็นหนึ่งในตัวอย่างของการขับเคลื่อน “วัฒนธรรมองค์กรแห่งความสุข” ที่สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (United Nations Sustainable Development Goals : SDGs) การดำเนินโครงการเชื่อมโยงโดยตรงกับเป้าหมายหลักของ SDGs คือ

SDG 3 Good Health and Well-being สร้างหลักประกันการมีสุขภาวะที่ดีและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกช่วงวัย

เป้าหมายย่อย 3.4 “ลดการตายก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อให้ลดลงหนึ่งในสามผ่านทางการป้องกันและการรักษาโรคและสนับสนุนสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี” ซึ่งโครงการ Poll Love ได้บูรณาการกิจกรรม Happy Body และ Happy Relax เพื่อช่วยลดความตึงเครียดทางกายและส่งเสริมความผ่อนคลายทางอารมณ์ของบุคลากรในที่ทำงาน

ตัวชี้วัด 3.4.2 “อัตราการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย”แม้โครงการไม่ได้วัดโดยตรงแต่การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจและเครือข่ายเพื่อนพลังบวกมีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตในระยะยาว ลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต” และ “การเพิ่มระดับความพึงพอใจในการทำงาน” ซึ่งเป็นตัวชี้วัดย่อยที่สะท้อนโดยตรงถึงการบรรลุเป้าหมาย 3.4 เนื่องจากสุขภาวะทางจิต ที่ดีของบุคลากรสัมพันธ์กับการลดความเครียดการเพิ่มพลังใจและการป้องกันความเสื่อมถอยทางสุขภาพจิตในระดับองค์กร

ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการขับเคลื่อน

ความสำเร็จของโครงการ “Poll Love” เกิดจากการผสมผสานอย่างลงตัวของปัจจัยสำคัญ 4 ประการ ที่ทำงานร่วมกันจนทำให้โครงการนี้บรรลุเป้าหมายได้ ดังนี้

1.พลังของคนใน คือ การนำโดยบุคลากร จุดแข็งที่สำคัญที่สุด คือ การที่โครงการนี้ริเริ่มและนำโดยบุคลากรของสวนดุสิตโพลการที่ผู้จัดเป็น “คนใน” ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและมีความเข้าใจในวัฒนธรรมขององค์กรอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมที่ออกแบบมาจึงมีความจริงใจและเข้าถึงง่ายสามารถสร้างการมีส่วนร่วมได้อย่างเป็นธรรมชาติ เพราะทุกคนรู้สึกว่านี่คือโครงการ “ของพวกเรา” อย่างแท้จริง

2. ความสำเร็จในความเรียบง่าย คือ ใครก็เข้าร่วมได้ โครงการได้ทลายกำแพงและข้อจำกัดที่มักเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการออกแบบที่เน้นความเรียบง่ายและเข้าถึงง่าย กิจกรรมทั้งหมดไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ซับซ้อน ไม่ใช้งบประมาณ และใช้เวลาสั้น ๆ เพียง 10-15 นาที ทำให้ทุกคนรู้สึกว่าสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่มีภาระเพิ่มเติม และสามารถสละเวลาจากงานที่ยุ่งวุ่นวายมาเติมพลังบวกให้ตัวเองได้อย่างสบายใจ

3.ทำน้อยแต่ได้มาก คือ พลังของความสม่ำเสมอแทนที่จะจัดกิจกรรมใหญ่เพียงครั้งเดียวแล้วจบไป “Poll Love” เลือกที่จะจัดกิจกรรมเล็ก ๆ แต่ทำอย่างต่อเนื่องถึง 5 ครั้ง ในช่วงเวลา 2 สัปดาห์ วิธีการนี้เปรียบเสมือนการหยดน้ำลงหินทีละน้อยแต่สม่ำเสมอซึ่งช่วยสร้างแรงกระเพื่อมทางบวกที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงบรรยากาศในที่ทำงานให้ดีขึ้นได้อย่างชัดเจนและยั่งยืนกว่า

4.รากฐานที่มั่นคง คือ การสนับสนุนจากองค์กร ท้ายที่สุด โครงการนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดรากฐานที่มั่นคงจากการสนับสนุนของมหาวิทยาลัย นโยบาย “Happy SDU” และโครงการแม่อย่าง “Peer Support Network” เปรียบเสมือนร่มคันใหญ่ที่ให้การยอมรับและสนับสนุนการริเริ่มเล็ก ๆ เหล่านี้ ทำให้โครงการมีความชอบธรรมและเป็นส่วนหนึ่งของวิสัยทัศน์ที่ใหญ่กว่าขององค์กร

บทเรียนสำคัญ
จากการดำเนินงาน “Poll Love”

โครงการ “Poll Love” แม้จะเป็นเพียงโครงการขนาดเล็กแต่สามารถนำไปต่อยอดได้ในวงกว้าง โดยมีความสำคัญอยู่ 2 ประการคือ การค้นพบ “พลังของการริเริ่มเล็ก ๆ” โครงการนี้เป็นข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนว่าการสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกไม่จำเป็นต้องรอโครงการขนาดใหญ่หรืองบประมาณมหาศาลเสมอไป แต่การริเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ที่ทำอย่างสม่ำเสมอและมาจากความเข้าใจในเพื่อนร่วมงานอย่างแท้จริง สามารถสร้างแรงกระเพื่อมที่ยิ่งใหญ่และยั่งยืนกว่าได้ และเพื่อให้การริเริ่มเล็ก ๆ นี้ประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องอาศัยบทเรียนที่สองซึ่งเป็นหัวใจสำคัญ นั่นคือ “ความยืดหยุ่น” ในการดำเนินโครงการ โครงการได้เผชิญกับอุปสรรคจริงในที่ทำงาน นั่นคือเวลาของบุคลากรที่ไม่ตรงกัน แต่แทนที่จะมองว่าเป็นปัญหา โครงการกลับเลือกที่

> “
>
> **พลังของการริเริ่มเล็ก ๆ**

จะปรับตัวให้เข้ากับข้อจำกัดเหล่านั้นซึ่งสะท้อนถึงการบริหารจัดการที่เข้าอกเข้าใจบุคลากรอย่างแท้จริง และนี่คือกุญแจสำคัญที่ทำให้โครงการได้รับการยอมรับและสร้างการมีส่วนร่วมได้สำเร็จ เพราะไม่ได้สร้างภาระเพิ่มเติม แต่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการเติมพลังใจในวิถีการทำงานปกติ

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

1. ระดับบุคคล บุคลากรมีความสุขมากขึ้น เห็นได้จากรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความรู้สึกผ่อนคลายจากกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดทางจิตใจและเสริมสร้างพลังทางอารมณ์ (Positive Emotion)
2. ระดับองค์กร “Poll Love” ได้กลายเป็นแรงบันดาลใจให้หน่วยงานอื่น ๆ เห็นคุณค่าของการสร้างความสุขในที่ทำงานและเป็นหนึ่งในต้นแบบของ Flourishing Organization Model (ความเจริญงอกงามทางจิตใจ) ของสวนดุสิตโพล ที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs 3)

“Poll Love” คือพื้นที่แห่งรอยยิ้มของคนสวนดุสิตโพล ที่สะท้อนว่าความสุขในที่ทำงานไม่ได้มาจากงบประมาณมากมาย แต่เกิดจากความเข้าใจ เห็นคุณค่ากันและกัน เป็นกิจกรรมเรียบง่ายแต่ทรงพลัง โดยมุ่งสร้าง “แรงกระเพื่อมทางบวก” ผ่านกิจกรรมขนาดเล็ก ที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคลากรและสร้าง “พื้นที่ปลอดภัยทางใจ” ให้ทุกคนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของทีม นี่คือตัวอย่างของการขับเคลื่อนวัฒนธรรมองค์กรจากภายใน โดยใช้พลังของคนในเป็นจุดเริ่มต้น เปลี่ยนพลังเล็ก ๆ ให้กลายเป็นแรงบันดาลใจใหญ่ สร้างความสุขและความผูกพันในทุกวันของการทำงาน ซึ่งทำให้โครงการนี้ได้รับการยอมรับในระดับมหาวิทยาลัย โดย สวนดุสิตโพลได้รับรางวัลชนะเลิศ Outstanding SDU Happy Creator Award” สุดยอดบุคลากรผู้สร้างความสุขในหน่วยงาน จากผลงาน “Poll Love” ในงานประกวดที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2568 ซึ่งถือเป็นความภาคภูมิใจของบุคลากรทุกคนและเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยสวนดุสิตสู่การเป็น”องค์กรแห่งความสุขที่ยั่งยืน” อย่างแท้จริง

แนวทางการต่อยอดสานต่อ ความสุขให้ไม่สิ้นสุด

เพื่อต่อยอดความสำเร็จและขยายผลเชิงบวกของโครงการ “Poll Love” ซึ่งเป็นต้นแบบของการสร้างองค์กรแห่งความสุข ได้มีการจัดทำแนวทางและปฏิทินกิจกรรมขึ้น โดยยังคงยึดมั่นในรูปแบบ “กิจกรรมสอดแทรกขนาดเล็ก” ที่ใช้เวลาสั้น ไม่รบกวนเวลาทำงานหลัก และไม่ใช้งบประมาณ

ปฏิทินกิจกรรมประจำเดือน - เสริมสร้างความสัมพันธ์ในทีม

วัตถุประสงค์: เพื่อส่งเสริมบรรยากาศการทำงานเชิงบวกและความสัมพันธ์อันดีในทีมสร้างมิตรภาพและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับ
สัปดาห์ที่ 1 วันอังคาร (11:00 - 11:15 น.) วันพฤหัสบดี (14:00 - 14:15 น.) **“วันปลุกพลังกาย” (Happy Body)**	เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรได้ยืดเหยียดร่างกาย ลดอาการ Office Syndrome และ "รีเซ็ต" ร่างกายและจิตใจจากความเหนื่อยล้า	บุคลากรรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดทางกายลดลง และมีพลังบวกในการทำงานมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 2 วันพุธ (16:45 - 17:00 น.) **“พรายกระซิบ” (Happy Heart)**	เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารที่ชัดเจน และ"เสริมสร้างความสัมพันธ์" ผ่านการหัวเราะร่วมกัน	เกิดรอยยิ้มและเสียงหัวเราะในทีม บุคลากรเข้าใจกันมากขึ้น และบรรยากาศการทำงานเป็นกันเองกว่าเดิม
สัปดาห์ที่ 3 วันพุธ (16:45 - 17:00 น.) **“พลิกขวดหาแชมป์” (Happy Relax)**	เพื่อสร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน และช่วย "ปลุกพลังใจและความสามัคคี" ในทีม	บุคลากรได้ผ่อนคลายความเครียด เกิดความรู้สึกท้าทาย สนุกสนาน และมีความสามัคคีในการทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 4 วันพุธ (16:45 - 17:00 น.) **“ศิลปะสร้างเสียงหัวเราะ” (Happy Brain)**	เพื่อเปิดรับความคิดสร้างสรรค์ ช่วยคลายเครียดได้อย่างดีเยี่ยม และสร้างความทรงจำที่ดีร่วมกัน	บุคลากรได้หัวเราะไปกับจินตนาการของเพื่อนร่วมทีม ความเครียดลดลง และเกิดความรู้สึกผูกพันกันมากขึ้นผ่านความทรงจำดี

***** หมายเหตุ: กิจกรรม “บอร์ดเกมคำต้องห้าม” สามารถจัดสลับกับกิจกรรมอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม เพื่อสร้างความหลากหลายและไม่จำเจ**

แนวทางการสื่อสารและขยายผลโครงการสู่สาธารณะ

เพื่อเผยแพร่ผลสำเร็จของโครงการให้เป็นที่ประจักษ์ และตอบโจทย์ด้านการประกันคุณภาพและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ควรมีแนวทางการสื่อสารและขยายผลดังนี้

1. สร้าง “คลังความสุขเคลื่อนที่” คือ การสร้างพื้นที่ออนไลน์ง่าย ๆ (อาจจะเป็น Blog หรือ Social Media Group) เพื่อรวบรวมไอเดียกิจกรรมสร้างสุขที่ไม่ใช้งบประมาณ และเผยแพร่โดยการแชร์ภาพและคลิปวิดีโอสั้น ๆ ที่เต็มไปด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะจากการทำกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ เขียนเล่าเรื่องราวความประทับใจของคนที่เข้าร่วม และเชิญชวนหน่วยงานอื่น ๆ มาร่วมแชร์ไอเดีย กิจกรรมของตัวเอง เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งในส่วนนี้สามารถตอบโจทย์ SDG ในส่วนของการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ด้านสุขภาวะ (SDG 3) และส่งเสริมความร่วมมือภายในองค์กร (SDG 17)

2.จัดกิจกรรมแบบเปิด โดยจัดกิจกรรม **“Poll Love”** ในรูปแบบผสมผสาน (Hybrid) เปิดโอกาสให้บุคลากร จากหน่วยงานอื่น ๆ หรือที่ทำงานนอกสถานที่สามารถเข้าร่วมผ่านช่องทางออนไลน์ได้ และเผยแพร่

> ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางสื่อสารภายในของมหาวิทยาลัย Live สดบรรยากาศความสนุกสนานของกิจกรรม เชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมออนไลน์แชร์ความรู้สึกหรือภาพของตัวเอง เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมแบบไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ซึ่งในส่วนนี้สามารถตอบโจทย์ SDG ในส่วนของการส่งเสริมสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัยและมั่นคงทางจิตใจสำหรับทุกคน (SDG 8) และสร้างหลักประกันการมีสุขภาวะที่ดีอย่างทั่วถึง (SDG 3)

3.เรื่องเล่าจาก **“Poll Love”** คือ รวบรวมผลลัพธ์และความสำเร็จของโครงการ ตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงระดับองค์กร และเผยแพร่โดยจัดทำเป็น Infographic สรุปง่าย ๆ ว่ากิจกรรมเล็ก ๆ ของเราสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้อย่างไร นำเสนอในที่ประชุม หรือเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของมหาวิทยาลัย เพื่อแสดงให้เห็นว่าโครงการนี้

สอดคล้องกับนโยบาย "Happy SDU" และ The Power of SDU อย่างเป็นรูปธรรม ส่งต่อเรื่องราวความสำเร็จนี้ให้ฝ่ายประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัย เพื่อเผยแพร่เป็นตัวอย่างของการสร้างวัฒนธรรมองค์กรแห่งความสุข ซึ่งในส่วนนี้สามารถตอบโจทย์ SDG ในส่วนของการแสดงผลลัพธ์ที่จับต้องได้ของการยกระดับคุณภาพชีวิตบุคลากร (SDG 3, SDG 8) และเป็นต้นแบบนวัตกรรมการจัดการสุขภาวะที่สามารถขยายผลได้ (SDG 3, SDG 17)

การต่อยอด “Poll Love” ด้วยแนวทางนี้จะทำให้โครงการไม่ใช่แค่กิจกรรมที่จัดแล้วจบไป แต่จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์กรที่ค่อย ๆ สร้าง "แรงกระเพื่อมทางบวก" ให้แผ่ขยายออกไปอย่างยั่งยืน

เสียงสะท้อนความสุข
จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

Poll Love

เสียงสะท้อนความสุข
จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม
Poll Love

นภณัฐ ชมพู

จากงานที่เครียด การผ่อนคลายบ้าง ทำให้มีพลังใจในการทำงานขึ้นอีกเยอะ ขอบคุณกิจกรรม Poll Love ที่ทำให้เกิดความสุขความสนุก รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะร่วมกัน

มุทิตา สร้อยเพชร

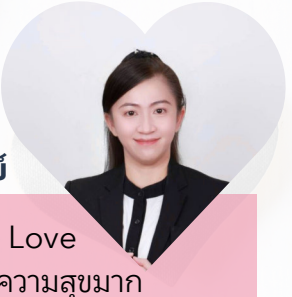
กิจกรรมมีส่วนสำคัญที่ช่วยผ่อนคลาย สร้างบรรยากาศที่ดีขึ้น และเกิดความสมดุลในการทำงาน

พิชญาวีร์ เกียรติฐิติคุณ

เป็นกิจกรรมที่ทำให้ทุกคนได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน มีเสียงหัวเราะร่วมกัน รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระหว่างวันในการทำงาน ทำให้บรรยากาศในการทำงานมีความผ่อนคลายมากขึ้น

สายสมร เมืองมูล

ความสุขเกิดจากการทำงานร่วมกัน และ Poll Love ก็เป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขร่วมกันได้เช่นเดียวกัน



กรรณิการ์ ศรีไพบูลย์

การเข้าร่วมกิจกรรม Poll Love ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขมาก ได้คลายความเครียดจากการทำงาน พร้อมเติมพลังใจให้กับตัวเองและเพื่อนร่วมงาน กิจกรรมนี้อบอุ่น สนุก และสะท้อนถึงความใส่ใจขององค์กรที่ดูแลจิตใจบุคลากรอย่างแท้จริง

กิจกรรม Poll Love

ผู้เข้าร่วมรู้สึก **"ฟินมาก"**

ถึง **92.31%**

สายชล ปาละมะ

กิจกรรม Poll love ไม่ได้แค่"สร้างความสนุก" ยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ในทีมลดความเครียดในการทำงาน กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เมื่อสุขภาพจิตดี งานก็มีประสิทธิภาพมากขึ้น

วชิราภรณ์ สุ่มเข็มทอง

กิจกรรม Poll Love ทำให้เกิดความประทับใจ สร้างบรรยากาศที่สนุกสนานเต็มไปด้วยรอยยิ้ม และช่วยเสริมสร้างความสามัคคีให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน ตลอดจนช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน

ทรงพล กิจเสถียรพงษ์

กิจกรรม PollLove ถือเป็นช่วงเวลาที่คุ้มค่าอย่างยิ่งในการลดความตึงเครียด และสร้างรอยยิ้มให้กับเพื่อนร่วมงานทุกคน การได้ขยับร่างกายและร่วมเล่นเกมง่าย ๆ ช่วยให้บรรยากาศการทำงานผ่อนคลายลง พร้อมทั้ง เสริมสร้างความสุข และตอกย้ำว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี คือจุดเริ่มต้นของประสิทธิภาพการทำงาน

มฤรินทร์ แตงน้อยและเปรมฤดี โยวัง

ในฐานะผู้จัดกิจกรรม "Poll Love" รู้สึกดีใจมากที่ได้เห็นเพื่อน ๆ ยิ้มและหัวเราะไปด้วยกัน จากกิจกรรมเล็ก ๆ ที่ตั้งใจให้ทุกคนได้พักใจ คลายเครียดจากงานที่ทำกลับกลายเป็น **พื้นที่แห่งพลังบวก** ทุกเสียงหัวเราะ คือสัญญาณของความสุข และทุกรอยยิ้มคือ แรงใจให้เราทำงานต่ออย่างมีพลัง **สิ่งที่ประทับใจที่สุดคือ** ความร่วมมือ ความเข้าใจกัน และความอบอุ่นที่เกิดขึ้นระหว่างทีม เราไม่ได้แค่เล่นเกมหรือทำกิจกรรม แต่เราได้รู้จักกันมากขึ้นในมุมที่ไม่เคยเห็น "Poll Love"ทำให้เราเชื่อว่า ความสุขไม่ต้องรอใคร แค่เริ่มจากใจที่อยากเห็นคนรอบข้างยิ้มได้ และหวังว่าพลังเล็ก ๆ จะขยายต่อไปจนกลายเป็นวัฒนธรรมแห่ง ความสุขของสวนดุสิตโพลอย่างยั่งยืน

> **"Poll Love ทำให้เราเชื่อว่า ความสุขไม่ต้องรอใคร**

CERTIFICATE
HCD
HUMAN CAPITAL DEVELOPMENT CENTER
SUAN DUSIT UNIVERSITY

CERTIFICATE
3,000

POLL LOVE

อำนวยการ

ผศ.ดร.พิทักษ์ จันทร์เจริญ
รศ.ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน
รศ.ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์
ดร.พรพรรณ บัวทอง

ออกแบบรูปเล่ม

นางสาวมฤรินทร์ แตงน้อย
นางสาวเปรมฤดี โยวัง

Reach Us Out

295 Nakhon Ratchasima Rd,
Dusit District, Bangkok, Thailand, 10300

suandusitpoll@dusit.ac.th

https://dusitpoll.dusit.ac.th

+66 2244 5210