

เปิดโลกความรู้ พัฒนาคุณมนุษย์



[www.ocsc.go.th](http://www.ocsc.go.th)

13

# การเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตและการทำงาน กระแสน้ำของการบริหารทรัพยากรบุคคล



# สารบัญ

หน้า

- สมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน (Work-Life Balance) 11  
ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ นธ.ตรี
- กรอบแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตการทำงานของ  
ข้าราชการพลเรือน (Quality of Work-Life Framework) 22  
ณัฏฐา บัวหลิ่ง นธ.ตรี  
กมลวรรณ นพจิรังษะ นธ.ตรี  
แนวคิด ทฤษฎี แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการทำงาน
- สมดุลระหว่างชีวิตกับงาน: เรื่องจริงหรือแค่อิงนิยาย 45  
ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ นธ.ตรี
- วัฒนธรรมขององค์กรคุณเกื้อหนุนพนักงานดีแค่ไหน 51  
ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ นธ.ตรี  
รายงานการศึกษาและงานวิจัยน่าสนใจ
- การทำงานจากบ้าน (Telework) ในออสเตรเลีย 63  
ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ นธ.ตรี

# สารบัญ

หน้า

- ทำไมหนอความสุขจึงไม่เพิ่ม... ทั้งที่มีเงินมากขึ้น 71  
ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ นธ.ตรี
- ประโยชน์จากการที่พนักงานรู้ว่านายจ้างใส่ใจ WLB ของตน 79  
ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ นธ.ตรี
- แรงจูงใจสูงสุดของข้าราชการ 85  
ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ นธ.ตรี
- คนไทยทำงานหนัก (เกือบ) ที่สุดในโลก!! 93  
ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ นธ.ตรี

## แบบอย่างการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการทำงาน

- รางวัลความเป็นเลิศด้านการจัดการชีวิตและงานของพนักงานในสิงคโปร์ 107  
Singapore Work-Life Excellence Award 2006  
ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ นธ.ตรี

# สารบัญ

หน้า

- สมุดระหว่างชีวิตกับงาน แห่งข้าราชการแดนปลาดิบ 119  
เทมปุระ... และคาโรชิ!!!

ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์ศิษาด นธ.ตรี

- ดร. ลูกแก้วฟ้าทวิร์ \*สวนเกษตรคูนานคลายฟ้าตามแนวพระราชดำริ 129

เศรษฐกิจพอเพียง

ดร. ภาณุภาคย์ พงศ์ศิษาด นธ.ตรี

- การเสริมสร้างประสิทธิภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการใน 143  
จังหวัดชายแดนภาคใต้

ศูนย์ประสานการจัดสวัสดิการข้าราชการ สำนักงาน ก.พ.