

## เครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล

(ที่มา : อธิวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล. (2565). การพัฒนาองค์กรสุขภาวะ: แนวคิดและแนวทาง. กรุงเทพฯ: เมตตา พรินต์ติ้ง.)

องค์กรที่จะดำเนินงานในการพัฒนาองค์กรสุขภาวะให้แก่บุคลากร สามารถที่จะสร้างเครื่องมือในการประเมินผลให้เหมาะกับองค์กรของตนเองได้ โดยต้องคำนึงถึงการสร้างเครื่องมือให้มีคุณภาพ เพื่อสามารถวัดได้อย่างเที่ยงตรงถูกต้อง ซึ่งอาจจะต้องดำเนินการหลายขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือให้มีคุณภาพ ดังนั้น ทางเลือกหนึ่งคือการใช้เครื่องมือที่ผ่านกระบวนการพัฒนาเครื่องมือตามหลักวิชาการที่มีผู้พัฒนาไว้แล้ว ซึ่งในระยะที่ผ่านมาได้มีการพัฒนาเครื่องมือในการวัดและประเมินที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในองค์กรโดยนักวิชาการ นักวิจัย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำนวนมาก ซึ่งองค์กรสามารถนำมาใช้/ประยุกต์ใช้ได้

ตัวอย่างของเครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล เพื่อใช้วัดความสุขของบุคลากรในองค์กร โดยใช้ในการประเมินตนเอง (self-assessment) เช่น Happinometer เป็นเครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเองในระดับบุคคล (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, สุภรต์ จรัสสิทธิ์, เฉลิมพล สายประเสริฐ, พอตา บุญยธีรณะ, และวรรณภา อารีย์, 2555) หรือ Worker's Happiness Scale เป็นเครื่องมือวัดความสุขของบุคลากร 8 ด้าน (อธิวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล และ อุทัยทิพย์ เจียวิวรรณ์กุล, 2561)

## ตัวอย่าง เครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล: แบบวัดความสุขของบุคลากร (Worker's Happiness Scale) (อิธิวัฒน์ เจียวิวรรธกุล และอุทัยทิพย์ เจียวิวรรธกุล, 2561)

เครื่องมือวัดความสุขของบุคลากร เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของเครื่องมือที่สามารถประเมินความสุขในการทำงานในระดับปัจเจก ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการวัดความสุขตั้งแต่ในระยะแรกก่อนเริ่มดำเนินการ วัดเป็นระยะระหว่างดำเนินงาน และเมื่อสิ้นสุดโครงการ เพื่อให้สามารถนำผลมาเปรียบเทียบกันได้ในแต่ละระยะ ซึ่งจะแสดงถึงความก้าวหน้า และความสำเร็จของการดำเนินงานพัฒนาความสุขให้แก่บุคลากรในองค์กร เครื่องมือนี้สร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดของความสุขในองค์กรแปดประการ (Happy8) มาออกแบบเพื่อวัดระดับความสุขของบุคลากรทั้งแปดด้าน ได้แก่ สุขภาพดี (Happy body) น้ำใจดี (Happy heart) ผ่อนคลายดี (Happy relax) ใฝ่รู้ดี (Happy brain) จิตวิญญาณดี (Happy soul) การเงินดี (Happy money) ครอบครัวดี (Happy family) และสังคมดี (Happy society) ประกอบด้วยข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) เกี่ยวกับความสุขของบุคลากร ทั้ง 8 ด้าน ๆ ละ 4 ข้อ รวมจำนวน 32 ข้อ ซึ่งได้ผ่านการนำไปใช้ในงานวิจัย โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.95

การแปลผลของความสุขของบุคลากรในองค์กรของเครื่องมือนี้ ใช้เกณฑ์ของระดับคะแนนเฉลี่ย ที่นำมาคิดเป็นคะแนนร้อยละ โดยค่าคะแนนร้อยละ 0.00 – 24.99 หมายถึง ระดับน้อยมาก คะแนนร้อยละ 25.00 - 49.99 หมายถึง ระดับน้อย คะแนนร้อยละ 50.00 – 74.99 หมายถึง ระดับมาก และคะแนนร้อยละ 75.00 – 100 หมายถึง ระดับมากที่สุด

ผลที่ได้จากการวัด สามารถพิจารณาได้ทั้งรายด้านและภาพรวม ซึ่งจะสามารถนำมาใช้ในการวางแผนพัฒนาความสุขของบุคลากรในองค์กรได้ โดยองค์กรอาจพิจารณาเริ่มการดำเนินการจากด้านที่ได้คะแนนน้อย จึงสามารถออกแบบได้สอดคล้องกับระดับความสุขของบุคลากร และเมื่อดำเนินการไปแล้วสามารถใช้วัดเพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของความสุขของบุคลากรจากการดำเนินการที่องค์กรส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้

## ตัวอย่าง แบบวัดความสุขในการทำงานของบุคลากร (Worker's Happiness Scale)

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

5	หมายถึง	มากที่สุด
4	หมายถึง	มาก
3	หมายถึง	ปานกลาง
2	หมายถึง	น้อย
1	หมายถึง	น้อยที่สุด

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	5	4	3	2	1
<b>สุขภาพดี (Happy Body)</b>					
1. ท่านได้รับอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ มีสัดส่วนและปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย					
2. ท่านมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง และพร้อมในการทำงาน และดำเนินชีวิตในแต่ละวัน					
3. ท่านไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา					
4. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 วัน					
<b>น้ำใจดี (Happy Heart)</b>					
5. ท่านมีความเมตตา แบ่งปัน และเอื้ออาทรต่อผู้อื่นเสมอ					
6. ท่านนึกถึงประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อส่วนรวม มากกว่าประโยชน์ส่วนตนเสมอ					
7. ท่านชอบช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาเมื่อผู้อื่นเดือดร้อนหรือทุกข์ใจ					
8. ท่านมีจิตอาสาหรือร่วมรับผิดชอบในกิจกรรมต่าง ๆ ที่องค์กรจัดขึ้น					
<b>ผ่อนคลายดี (Happy Relax)</b>					
9. ท่านรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ เพื่อรักษาสมดุลในการดำเนินชีวิต					
10. ท่านสามารถจัดการความเครียดหรือพร้อมเผชิญปัญหาในการทำงาน					
11. ท่านสามารถจัดการความเครียดหรือพร้อมเผชิญปัญหาในครอบครัว					
12. ท่านสามารถจัดการความเครียดหรือพร้อมเผชิญปัญหาส่วนตัว					

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	5	4	3	2	1
<b>ใฝ่รู้ดี (Happy Brain)</b>					
13. ท่านเรียนรู้สิ่งใหม่ พัฒนาดตนเองตลอดเวลา เพื่อพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ					
14. ท่านเรียนรู้ทักษะการทำงานเพื่อเป็นมืออาชีพในงานที่รับผิดชอบ					
15. ท่านเรียนรู้ทักษะในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น					
16. ท่านแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ทำงานกับผู้อื่นเสมอ					
<b>จิตวิญญาณดี (Happy Soul)</b>					
17. ท่านมีความละเอียด และเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเองในสิ่งที่ไม่ดี หรือผิดศีลธรรม หรือผิดกฎ ระเบียบต่าง ๆ					
18. ท่านมีศรัทธาต่อศาสนา และหลักธรรมคำสอนที่ท่านเคารพนับถือ					
19. ท่านมีระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์ต่องานที่รับผิดชอบ และต่อองค์กร					
20. ท่านมีสติและสมาธิทั้งในการทำงาน และในการดำเนินชีวิต					
<b>การเงินดี (Happy Money)</b>					
21. ท่านมีความพึงพอใจกับรายได้ประจำที่ท่านได้รับ					
22. ท่านมีหลักการหรือแนวทางในการบริหารจัดการเงินเพื่อการดำรงชีพของตนเองและครอบครัว					
23. ท่านมีเงินสำรองเพียงพอ อย่างน้อย 6 เดือนในการดำรงชีพของท่านและครอบครัวเมื่อเกิดกรณีฉุกเฉิน หรือการออกจากงานประจำ					
24. ท่านวางแผนและดำเนินการออมเงิน หรือลงทุนเพื่อใช้หลังวัยเกษียณ					
<b>ครอบครัวดี (Happy Family)</b>					
25. ท่านมีครอบครัวที่อบอุ่น และมีความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว					
26. ท่านมีการติดต่อสื่อสารและให้กำลังใจซึ่งกันและกันอย่างสม่ำเสมอสมาชิกในครอบครัวของท่าน					
27. ท่านมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในการดูแลสมาชิกในครอบครัว เช่น ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านการศึกษา					

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	5	4	3	2	1
28. ท่านร่วมกิจกรรมส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นหรือกิจกรรมที่ครอบครัวมีส่วนร่วมต่าง ๆ ที่องค์กรจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ					
<b>สังคมดี (Happy Society)</b>					
29. ท่านมีความรู้สึกว่าองค์กรแห่งนี้เปรียบเสมือนบ้านของท่าน และบุคลากรทุกคนเปรียบเสมือนสมาชิกในครอบครัวของท่าน					
30. ท่านมีความตระหนักในความรับผิดชอบต่อสังคม ทั้งสังคมภายในองค์กร และสังคมภายนอกองค์กร					
31. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมที่องค์กรจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ					
32. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรที่ดำเนินงานอย่างมีความรับผิดชอบต่อชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม					