

# เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินองค์กรสุขภาวะ



# HAPPINOMETER



- เครื่องมือวัดความสุขที่บุคคลสามารถวัดได้ด้วยตนเอง
- เป็นแนวคิดเสมือนการใช้ปรอทมาวัดความรู้สึก และประสบการณ์ที่สะท้อนจากมิติคุณภาพชีวิตของตนเอง
- สามารถใช้วัดความสุขของคนทำงานได้ในองค์กรทุกภาคส่วน รวมทั้งบุคคลทั่วไป
- สามารถทราบค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของตนเอง หรือค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของบุคคลเป็นภาพรวมในระดับองค์กรได้ทันทีด้วยโปรแกรมวัดความสุขสำเร็จรูป เอ็กซ์เซล

# ความเป็นมา

- **HAPPINOMETER** พัฒนามาจากงานวิจัยของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นองค์กรที่ศึกษาวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตและความสุขมาอย่างต่อเนื่อง

## กระบวนการพัฒนา

- ปี พ.ศ. 2551 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ดำเนินโครงการวิจัย เรื่อง “คุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ” และได้พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและความสุขคนทำงาน เรียกว่า “เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตคนทำงานภาคเอกชน” (ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ, 2551) ได้รับการสนับสนุนโครงการ โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.)
- ปี พ.ศ. 2553 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ดำเนินการ โครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนาระบบเงินเดือน ค่าตอบแทน สิ่งจูงใจ และคุณภาพชีวิตข้าราชการ” และพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและ ความสุขข้าราชการ เรียกว่า “เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตคนทำงานภาครัฐบาล” (กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ, ไม่มีวัน เดือนปีที่พิมพ์) ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ก.พ.

## กระบวนการพัฒนา

- ปี พ.ศ. 2553 ในปีเดียวกัน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ดำเนินโครงการ “แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: SELF-ASSESSMENT” สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โครงการนี้พัฒนาต่อยอดเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและความสุขจากทั้ง 2 โครงการฯ ดังกล่าวข้างต้น เพื่อใช้วัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วย ตนเองของคนทำงานในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน พร้อมทั้งพัฒนา “โปรแกรมเอ็กซ์เซลสำเร็จรูป” เพื่อคำนวณค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขระดับบุคคล (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2554)
- ปี พ.ศ. 2554 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ดำเนินโครงการ “จับตาสถานการณ์ความสุขคนทำงานในประเทศไทย พ.ศ. 2554 – 2557” และได้นำ “แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: SELF ASSESSMENT” มาเป็นเครื่องมือวัดความสุขคนทำงานในประเทศไทย รวมทั้งได้ปรับชื่อเครื่องมือนี้จาก “แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: SELF-ASSESSMENT” เป็น HAPPINOMETER เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง

# พัฒนาการของเครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

2551	2552	2553- 2554	2554 - ปัจจุบัน
<b>สสส.</b>	<b>ก.พ.</b>	<b>สสส.</b>	<b>สสส.</b>
คุณภาพชีวิต คนทำงาน ในสถาน ประกอบการ ภาคอุตสาหกรรม และภาคบริการ	การพัฒนาระบบ เงินเดือน ค่าตอบแทน สิ่งจูงใจ และคุณภาพชีวิต ข้าราชการ	การพัฒนาเครื่องมือ วัดความสุข ด้วยตนเอง (ระดับบุคคล)	โครงการจับตา สถานการณ์ความสุข คนทำงาน ในประเทศไทย พ.ศ. 2554 – 2557
แบบวัดคุณภาพชีวิต คนทำงาน ภาคเอกชน	แบบวัดคุณภาพชีวิต คนทำงาน ภาครัฐบาล	Self Assessment: SAS และ เปลี่ยนชื่อ เป็น HAPPINOMETER	เครื่องมือวัดความสุข ด้วยตนเอง HAPPINOMETER
(ชินสุทัษย์ กาญจนะฉัตร และ คณะ, 2551)	(กาญจนนา ตั้งช่อทิพย์ และ คณะ, 2553)	(สิรินันท์ กิตติสุขสถิต และ คณะ, 2554)	(สิรินันท์ กิตติสุขสถิต และ คณะ, 2554)

# HAPPINOMETER

- **จึงเป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและความสุข ระดับบุคคลที่น่าเชื่อถือ เหมาะสมกับบริบทคนทำงานในสังคมไทย เพราะพัฒนาจากวิถีชีวิตของคนทำงานทั้งภาคเอกชนและภาครัฐบาล**
- **รวมทั้งตัวชี้วัดทั้งหมดของ HAPPINOMETER นอกจากเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและความสุขที่ใกล้เคียงกับชีวิตและความเป็นอยู่ของคนทำงานมากที่สุดแล้ว ยังเป็นตัวชี้วัดที่ผ่านกระบวนการสังเคราะห์และกระบวนการวิเคราะห์จากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวัดคุณภาพชีวิตและความสุข ระดับบุคคลของหลากหลายโครงการวิจัยอีกด้วย**

# คุณสมบัติเด่น 5 ประการของ HAPPINOMETER

- 1. มีแบบวัดความสุขเป็นชุดคำถามตามมิติต่าง ๆ ทั้งฉบับเต็ม 56 ข้อคำถาม และฉบับสั้น 20 ข้อคำถาม**
- 2. มีแบบวัดความสุขให้เลือกใช้ได้ 3 แบบ ได้แก่ การกรอกในฉบับ (Paper-based; กรอกผ่านระบบออนไลน์ (Online-based) และ กรอกผ่านระบบโทรศัพท์มือถือ (Mobile Apps-based)**
- 3. มีโปรแกรมสำเร็จรูปในการหาค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของตนเอง หรือค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของบุคคลเป็นภาพรวม ในระดับองค์กร**
- 4. มีแบบรายงานแสดงค่าเฉลี่ยความสุขรายมิติและค่าเฉลี่ย ความสุขรวมของรายบุคคล และภาพรวมขององค์กร**
- 5. มีคู่มืออธิบายให้บุคคลพร้อมใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ใช้ง่าย สะดวก ประหยัดและทราบผลทันที**



# Happinometer วัดอะไรบ้าง?

- การวัดระดับความสุขโดยประเมินจากองค์ประกอบคุณภาพชีวิต และความสุข 8+1 มิติ

# ความสุข 9 มิติของ HAPPINOMETER

## ตัวชี้วัด 56 ตัวชี้วัด

**1. Happy Body (สุขภาพดี) หมายถึง การที่บุคคลมีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง สมส่วน มีพฤติกรรมกรบริโภคที่ดี/เหมาะสม มีความพึงพอใจสภาวะสุขภาพกายของตนเอง**

**มิตินี้มี 6 ตัวชี้วัด คือ ค่า BMI ภาวะอ้วนลงพุง ออกกำลังกาย สดชื่น ต็ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความพึงพอใจต่อสุขภาพกาย**

**2. Happy Relax (ผ่อนคลายดี) หมายถึง การที่บุคคลสามารถ บริหารเวลาในแต่ละวันเพื่อการพักผ่อนได้อย่างมีคุณภาพ พอใจกับการ บริหารจัดการปัญหาของตนเอง และใช้ชีวิตให้ง่าย สบาย ๆ**

**มิตินี้ มี 5 ตัวชี้วัด คือ ความพอเพียงในการพักผ่อน กิจกรรมหย่อนใจ ความเครียด ชีวิตเป็นไปตามที่คาดหวัง และการจัดการกับปัญหาในชีวิต**

## ความสุข 9 มิติของ HAPPINOMETER ตัวชี้วัด 56 ตัวชี้วัด

**3. Happy Heart (หัวใจดี) หมายถึง การที่บุคคลมีจิตสาธารณะ มีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม และมีเมตตาต่อบุคคลรอบข้าง**

มิตินี้ มี 9 ตัวชี้วัด คือ ความรู้สึกเอื้ออาทร การให้ความช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง การทำงานเป็นทีม ความสัมพันธ์เหมือนพี่เหมือนน้อง การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานในองค์กร การถ่ายทอดแลกเปลี่ยนการทำงาน การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม และการเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

**4. Happy Soul (จิตวิญญาณดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความตระหนักถึงคุณธรรมและศีลธรรม รู้แพ้รู้ชนะ รู้จักให้และมีความกตัญญูรู้คุณ**

มิตินี้ มี 5 ตัวชี้วัด คือ การทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม ศาสนา การให้ทาน และการปฏิบัติกิจตามศาสนา การให้อภัย การยอมรับและการขอโทษ รวมถึงการตอบแทนผู้มีพระคุณ

## ความสุข 9 มิติของ HAPPINOMETER ตัวชี้วัด 56 ตัวชี้วัด

**5. Happy Family (ครอบครัวดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความ รู้สึกผูกพัน เชื่อใจ มั่นใจ และอุ่นใจกับบุคคลในครอบครัวของตนเอง**

**มิตินี้มี 3 ตัวชี้วัด คือ เวลาอยู่กับครอบครัว การทำกิจกรรม กับครอบครัว และมีความสุขกับครอบครัว**

**6. Happy Society (สังคมดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้านไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เอาเปรียบผู้คนรอบข้าง ไม่ทำให้สังคมเสื่อมถอย**

**มิตินี้มี 6 ตัวชี้วัดคือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน สังคมสงบสุข และการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข**

## **ความสุข 9 มิติของ HAPPINOMETER ตัวชี้วัด 56 ตัวชี้วัด**

**7. Happy Brain (ไม่รู้ดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความตื่นตัว กระตือรือร้นใน การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับตัวให้เท่าทันและตั้งรับการ เปลี่ยนแปลงได้ ตลอดเวลา และพอใจที่จะแสดงความทันสมัยอยู่เสมอ**

**มิตินี้ มี 3 ตัวชี้วัด คือ การแสวงหาความรู้ใหม่ๆ การพัฒนาตนเอง และ โอกาสในการพัฒนาตนเอง**

**8. Happy Money (สุขภาพเงินดี) หมายถึง การที่บุคคลมีวินัยในการใช้ จ่ายเงิน มีความสามารถและพึงพอใจในการบริหารจัดการ ระบบการรับ จ่าย และออมเงินในแต่ละเดือน**

**มิตินี้มี 4 ตัวชี้วัด คือ การผ่อนชำระหนี้สินต่าง ๆ การชำระหนี้ เงินออม และความเพียงพอของค่าตอบแทนที่ได้รับ**

## **ความสุข 9 มิติของ HAPPINOMETER ตัวชี้วัด 56 ตัวชี้วัด**

**7. Happy Brain (ไม่รู้ดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความตื่นตัว กระตือรือร้นใน การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับตัวให้เท่าทันและตั้งรับการ เปลี่ยนแปลงได้ ตลอดเวลา และพอใจที่จะแสดงความทันสมัยอยู่เสมอ**

**มิตินี้ มี 3 ตัวชี้วัด คือ การแสวงหาความรู้ใหม่ๆ การพัฒนาตนเอง และ โอกาสในการพัฒนาตนเอง**

**8. Happy Money (สุขภาพเงินดี) หมายถึง การที่บุคคลมีวินัยในการใช้ จ่ายเงิน มีความสามารถและพึงพอใจในการบริหารจัดการ ระบบการรับ จ่าย และออมเงินในแต่ละเดือน**

**มิตินี้มี 4 ตัวชี้วัด คือ การผ่อนชำระหนี้สินต่าง ๆ การชำระหนี้ เงินออม และความเพียงพอของค่าตอบแทนที่ได้รับ**

## **ความสุข 9 มิติของ HAPPINOMETER ตัวชี้วัด 56 ตัวชี้วัด**

**9. Happy work-life (การงานดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความ สบายใจในที่ทำงาน มีความรัก ความผูกพัน และความภาคภูมิใจในองค์กร มีความมั่นใจในอาชีพรายได้ และมีความพึงพอใจกับความก้าวหน้าของตนเองในองค์กร**

**มิตินี้ มี 15 ตัวชี้วัด คือ ความสุขต่อสภาพแวดล้อมในองค์กร การได้รับการดูแลด้านสุขภาพ ความพึงพอใจต่อสวัสดิการ การได้รับการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมายแรงงาน ความเหมาะสมของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ความมั่นคงในอาชีพ ความเสี่ยงจากการทำงาน การลาออกจากงาน การเปลี่ยนสถานที่ทำงาน การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ความถูกต้องของการจ่ายค่าจ้าง ความตรงเวลาของการจ่ายค่าจ้าง และการทำงานอย่างมีความสุข**

# ประโยชน์ของ HAPPINOMETER

- เป็นเครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคลที่น่าเชื่อถือเหมาะสมกับบริบทคนทำงานในสังคมไทย
- บุคคล หรือผู้บริหารองค์กร สามารถนำผลที่ได้มาวางแผน และดำเนินการบริหารจัดการความสุขของตนเอง หรือคนใน องค์กรในทุกระดับได้อย่างถูกจุดและถูกใจ
- บุคคลหรือองค์กรสามารถใช้ HAPPINOMETER เป็นเครื่องมือในการสำรวจ ติดตาม ประเมินผล คุณภาพชีวิตและความสุขของบุคลากรในองค์กร หรือของตนเองได้เป็นเวลาปัจจุบัน (Real time) อย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ



# HAPPY WORKPLACE ROI



เป็นเครื่องมือที่ใช้หาคำตอบว่า.....

- โครงการสุขภาวะคุ้มค่าหรือไม่ ... (ผลตอบแทนมากกว่า ต้นทุน-ทางตรง + ทางอ้อม)
- ใช้สำหรับเปรียบเทียบความคุ้มค่าว่า มาก... น้อย เพียงใด
- โดยจะช่วยในการตัดสินใจของ ผู้บริหาร ระดับสูง และ ผู้บริหารทรัพยากรมนุษย์

# ROI คือ อะไร.....?

- **ROI = Return on Investment** ผลตอบแทนการลงทุน

$$\text{ROI} = \frac{\text{ผลกำไรสุทธิ (ผลตอบแทนโครงการ-ค่าใช้จ่าย)} \times 100}{\text{เงินลงทุน}}$$

# Happy WP ROI มีอะไรบ้าง?

- R** = รวบรวมข้อมูลการลงทุน
- O** = ระบุผลลัพธ์ และ แปลงเป็นมูลค่าเงิน
- I** = วิเคราะห์ ROI และ *Sensitivity* ของโครงการ

# Happy WP ROI มีประโยชน์อย่างไร ?

- สามารถวัดผลตอบแทนที่เกิดขึ้นจากแผนงาน
- สามารถจัดลำดับความสำคัญของแผนงานได้
- สามารถสร้างความยอมรับจากระดับผู้บริหาร

# Happy WP ROI ใช้อย่างไร?



# ขั้นตอน ของ Happy WP ROI



# ตัวอย่าง Happy WP ROI

## ค่าใช้จ่ายของโครงการ

1	ค่าสำรวจความต้องการ	5,000	บาท
2	ค่าออกแบบและพัฒนาหลักสูตร	4,000	บาท
3	ค่าผลิตเอกสารและสื่อ	8,000	บาท
4	ค่าตอบแทนวิทยากร	24,000	บาท
5	ค่าที่พัก เบี้ยเลี้ยง	50,000	บาท
6	ค่าอาหาร และค่าเช่าสถานที่สำหรับการฝึกอบรม	60,000	บาท
7	ค่าเดินทาง	24,000	บาท
8	ค่าดำเนินการทั่วไป	10,000	บาท
9	เงินเดือนและค่าตอบแทนของผู้รับการอบรม (ระหว่างที่ไม่ได้ทำงาน)	30,000	บาท
10	เงินเดือนและค่าตอบแทนของเจ้าหน้าที่(ระหว่างการเตรียมการและดำเนินการ)	15,000	บาท
	<b>รวม</b>	<b>230,000</b>	<b>บาท</b>

# ตัวอย่าง Happy WP ROI

## ROI

ผลลัพธ์ของ โครงการ	เกณฑ์ในการวัด	ผลลัพธ์ก่อน	ผลลัพธ์หลัง	ความแตกต่าง	คิดเป็นเงิน
คุณภาพของ ผลผลิต	% ที่ต่ำกว่ามาตรฐาน	2% หรือ 1,000 ขึ้นต่อวัน	1.5% หรือ 750 ขึ้นต่อวัน	.5% หรือ 250 ขึ้นต่อวัน	5,000 บาทต่อวัน หรือ 1,440,000 ต่อปี
อุบัติเหตุในการทำงาน	1. จำนวนอุบัติเหตุ 2. ค่าเสียหายที่เกิดขึ้น	24 ครั้งต่อปี 240,000 บาทต่อปี	12 ครั้งต่อปี 120,000 บาทต่อปี	12 ครั้งต่อปี 120,000 บาทต่อปี	120,000 บาทต่อปี
รวมเงินที่ประหยัดได้					1,560,000 บาทต่อปี
<b>ผลตอบแทนจากการลงทุน (ROI)</b>			= (ผลตอบแทน - ค่าใช้จ่าย / ค่าใช้จ่าย) x 100		
			= (1,560,000 - 230,000 / 230,000) x 100		
			= 578.26		