



# คู่มือ **การวัดความสุข** **ด้วยตนเอง** **HAPPINOMETER**



คีรีนิษฐ์ กิตติสุขสถิต  
กาญจนา ตั้งชลทิพย์  
สุภรต์ จรัสสิทธิ์  
เฉลิมพล สายประเสริฐ  
พอตา บุญศิริณ:  
วรรณภา อารีย์







NECTEC  
a member of NSTDA



คู่มือ  
การวัดความสุขด้วยตนเอง  
HAPPINOMETER



HAPPINOMETER: The Happiness Self-Assessment

# คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต      กาญจนา ตั้งชลทิพย์  
สุภรต์ จรัสสิทธิ์      เฉลิมพล สายประเสริฐ  
พอลตา บุญยติธนะ      วรรณภา อารีย์  
สงวนลิขสิทธิ์ 2555

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

### National Library of Thailand Cataloging in Publication Data.

คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง (HAPPINOMETER: The Happiness Self Assessment)/  
ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต...[และคนอื่นฯ].-พิมพ์ครั้งที่ 1.-นครปฐม:สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555

(เอกสารทางวิชาการ/สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; หมายเลข  
402)

ISBN 978-616-279-170-3

1.ความสุข. 2.ความสุข--การวัด. 3.คุณภาพชีวิต -- การวัด. 4.ความสุข--แบบทดสอบ.  
I. ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. II.กาญจนา ตั้งชลทิพย์. III.สุภรต์ จรัสสิทธิ์. IV.เฉลิมพล  
สายประเสริฐ. V.พอลตา บุญยติธนะ. VI.วรรณภา อารีย์. VII.มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัย  
ประชากรและสังคม.

BF575 ค695 2555

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2555 จำนวน 1000 เล่ม

**จัดพิมพ์**      โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขของคนทำงานในประเทศไทย  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล  
จังหวัดนครปฐม 73170  
โทร. 02 441 0201 ต่อ 407 โทรสาร 02 441 9333  
E-mail: happinometer@gmail.com

**พิมพ์ที่**      โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด  
86 ซอย 50/1 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน  
เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700  
โทรศัพท์ 02-883-0342-4 โทรสาร 02-435-6960



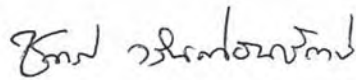
## คำนิยาม

**HAPPINOMETER** เป็นนวัตกรรมของการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขทางด้านสังคมศาสตร์ที่น่าเชื่อถือ ทันสมัย และมีช่องทางในการวัดความสุขด้วยตนเองที่ มากที่สุด สะดวกที่สุด และมีประสิทธิภาพที่สุด

**HAPPINOMETER** ได้ดึงเอาความเด่นของดัชนีในแต่ละมิติของคุณภาพชีวิตและความสุขคนทำงานมารวมอยู่ในเครื่องมือนี้ อย่างทำทนายและสนุกสนาน ทั้งยังสะท้อนความจำเป็นที่องค์กรต้องพัฒนาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขของคนในองค์กรอย่างทันห่วงที่ เพื่อให้คนทำงานอย่างมีความสุข และก่อให้เกิดเป็นองค์กรแห่งความสุขได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

**HAPPINOMETER** เป็นเครื่องมือที่ใช้ประโยชน์ได้จริง เป็นเครื่องมือที่สื่อถึงความเอาใจใส่ขององค์กรที่มีต่อคนภายในองค์กร เป็นเครื่องมือที่แสดงถึงความห่วงใย ความผูกพัน ความร่วมมือ และความภาคภูมิใจของบุคคลทุกระดับในองค์กรที่มีต่อกันและกัน

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล และศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์  
แห่งชาติ (NECTEC) ขอมอบเครื่องมือ HAPPINOMETER ให้กับทุก  
หน่วยงาน เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสุขให้กับ คน องค์กร  
สังคม และประเทศชาติ



(นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์)



## คำนำ

มีการศึกษาถึงดัชนีความสุข หรือตัวชี้วัดความสุขกันมานาน อาจเนื่องจากมนุษย์ทุกคนแม้จะรู้หรือสามารถประเมินว่า **ตนเองมีความสุขหรือไม่มีความสุข** แต่ก็ยังอยากรู้มากไปกว่านั้นว่า ตนเองมีความสุขจริงไหม มีความสุขแค่ไหน และมีความสุขในด้านไหนบ้าง

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2551 โดยเริ่มต้นจากการสร้างตัวชี้วัดความสุขของคนทำงานในภาคอุตสาหกรรม ต่อมาในปี 2553 ได้สร้างตัวชี้วัดสำหรับวัดความสุขของข้าราชการพลเรือน และได้พัฒนาตัวชี้วัดความสุขดังกล่าวให้เป็น **“แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: SELF-ASSESSMENT”** พร้อมโปรแกรมเอ็กซ์เซลที่เป็นโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ระดับความสุข และสุดท้ายจะได้เครื่องมือ HAPPINOMETER เพื่อใช้ในการวัดคุณภาพชีวิตและมีความสุขด้วยตนเองของคนทำงานในองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชน

มีการนำเครื่องมือวัดความสุขที่พัฒนาขึ้นมา ini ไปใช้อย่างแพร่หลาย แต่ผู้นำไปใช้ยังอาจมีคำถามที่ต้องการรายละเอียดในการใช้เครื่องมือให้ถูกต้อง สถาบันฯ จึงจัดทำ **“คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง”** เล่มนี้ขึ้น เพื่อให้ผู้ใช้สามารถใช้เครื่องมือวัดความสุขได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

สถาบันฯ ขอขอบพระคุณสำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยเฉพาะ  
นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ที่เห็นความสำคัญของการสร้าง  
ตัวชี้วัดเพื่อวัดความสุขอย่างเป็นรูปธรรม และมีสายตาวไกล  
มองเห็นความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้ถึงความสุขของปัจเจกบุคคล  
องค์กร และสุขภาวะโดยรวมของสังคม และที่สำคัญที่สุด สถาบันฯ  
ขอขอบพระคุณคนทำงานทุกคนที่เป็นแรงจูงใจให้สถาบันฯ พัฒนา  
เครื่องมือ และคู่มือเล่มนี้ขึ้นมา

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล  
2555





## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนิยม	3
คำนำ	5
<b>ภาค 1: ความสุข และแนวคิดการวัดความสุขของคนทำงาน</b>	<b>9</b>
ความสุขคืออะไร	11
ความสุขของคนทำงาน	12
แนวคิดและการวัดความสุขคนทำงาน: มิติและตัวชี้วัดความสุข	14
เครื่องมือและมาตรวัดความสุขคนทำงาน	21
<b>ภาค 2: เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง: HAPPINOMETER</b>	<b>23</b>
HAPPINOMETER คืออะไร	25
กระบวนการพัฒนา HAPPINOMETER	26
คุณสมบัติเด่น 5 ประการของ HAPPINOMETER	28
มิติของ HAPPINOMETER	29
ตัวชี้วัดความสุขของ HAPPINOMETER	30
ข้อตกลงเบื้องต้นของเครื่องมือ HAPPINOMETER	34
ค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของ HAPPINOMETER	34
การวัดค่าความสุข	35
แบบแสดงผลค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของ HAPPINOMETER	40
ประเด็นจริยธรรมของ HAPPINOMETER	41



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
<b>ภาค 3: การใช้เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง: HAPPINOMETER</b>	<b>43</b>
การใช้เครื่องมือ HAPPINOMETER	45
การสำรวจความสุขด้วยวิธีการกรอกข้อมูลลงในแบบ (Paper-based)	45
การใช้แบบทดสอบวัดความสุขผ่านระบบออนไลน์ (Online-based)	47
การสำรวจความสุขผ่านระบบ Mobile Application (Mobile-App based)	56
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	<b>61</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>67</b>
แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: HAPPINOMETER ความสุขวัดเองได้	68
แบบสำรวจฉบับเต็ม	70
แบบสำรวจฉบับสั้น	83
HAPPINOMETER : English version	88

# ภาค 1



**ความสุข และแนวคิดการวัดความสุข ของคนทำงาน**

คุณภาพของความสุข (Quality of Happiness)  
ประเมินได้จาก ตัวชี้วัดทางสังคมระดับบุคคล  
ซึ่งเป็นการวัดจากระดับของความพึงพอใจ และความคาดหวัง  
ที่ประเมินความรู้สึกของบุคคล จากสภาพความเป็นอยู่  
นอกจากนี้ ความสุขยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล  
“ความสุข” และ “ความพึงพอใจ”  
จึงมีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพชีวิตในระดับบุคคล

(Brenner, 1975; Scanlon, 1993)





## ความสุข คือ อะไร

ความสุข สวัสดิการของมนุษย์ และคุณภาพชีวิต กล่าวกันมาตั้งแต่ยุคอริสโตเติล แต่เป็นความหมายในเชิงจริยธรรม ซึ่งให้เห็นถึงแนวทางที่นำไปสู่ความผาสุก (Eudaimonia) ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนให้เป็นคำศัพท์สมัยใหม่คือ “happiness” (Oliver et al, 1996)

ความสุข (Happiness) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา อย่างไรก็ตาม ความปรารถนาหรือความต้องการนั้น ควรอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและเกิดได้จริง ตลอดจน ต้องคำนึงถึงศีลธรรมและจรรยา (The Pursuit of Happiness, 2009)

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟน (1997) นิยามความสุข หมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน

การศึกษาของ Lyubomirsky และคณะ (2005) ให้นิยาม คนที่มีความสุข (Happy individual) คือ บุคคลที่มีประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ บ่อยครั้ง และมีประสบการณ์กับอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธ น้อยหรือไม่บ่อยครั้ง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ไม่ระบุปีที่พิมพ์) ได้ให้ความหมายความสุขไว้ คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมี

ความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดิงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ความสุข โดยทั่วไป จึงหมายถึง ประสบการณ์ และความรู้สึก ที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวม จนเกิดได้จริง และทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิมเอมใจ ทั้งนี้ ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

## ความสุขของคนทำงาน

คนทำงานคือบุคคลหนึ่งในสังคมทั่วไป ที่มีความปรารถนาให้ตนเองดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุข อย่างไรก็ตาม ความสุขคนทำงานอาจมีเงื่อนไขหรือเกณฑ์บางอย่างที่ต้องการมากกว่าบุคคลโดยทั่วไป อาทิ การมีความมั่นคงและความก้าวหน้าในอาชีพ การทำงานในองค์กรที่มั่นคง การได้รับโอกาสในการพัฒนา การได้รับเกียรติและมีคุณค่าในที่ทำงาน การได้รับการยอมรับจากบุคคลในที่ทำงานทุกระดับ การได้รับค่าตอบแทนที่ยุติธรรม การได้รับสวัสดิการที่พึงพอใจ การมีหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานที่ดี

ความสุขคนทำงาน จึงหมายถึง ประสบการณ์ และความรู้สึกของคนทำงาน ที่ต้องการให้ตนเป็นที่ยกย่องและยอมรับจากคนทั่วไป การได้ทำงานในที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้า การเข้าถึงโอกาสในการพัฒนาอย่างทั่วถึง การมีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตาและกรุณา การมีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ การได้รับสวัสดิการที่พอเพียง และการได้รับความปลอดภัยจากการทำงาน ซึ่งถ้าคนทำงานได้รับสิ่งต่างๆ

ดังกล่าวอย่างบ่อยครั้งและต่อเนื่อง คนทำงานก็จะทำงานอย่างมีความสุข (ซีเน็ทท์ กาญจนะจิตรา และคณะ, 2551; กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ, ไม่มีวันเดือนปีที่พิมพ์; ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2552)

อย่างไรก็ตาม ขณะที่ความสุขคนทั่วไป ขึ้นอยู่กับตนเองเป็นหลัก แต่ความสุขคนทำงานนั้น ไม่ได้ขึ้นเฉพาะคนทำงานเองเท่านั้น ยังต้องคำนึงถึง ผู้ให้ ซึ่งหมายรวมถึงผู้บริหาร และผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคลหรือทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ

ดังนั้น ความสุขคนทำงาน จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาและสร้างเสริมความสุขร่วมกันระหว่าง คนทำงาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผู้รับ” กับผู้บริหารหรือผู้เกี่ยวข้อง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผู้ให้” ซึ่งทั้ง “ผู้รับ” และ “ผู้ให้” ต้องเข้าใจและรับรู้ร่วมกันว่า “อะไร” คือสิ่งที่ทั้ง “ผู้รับ” และ “ผู้ให้” ต้องการตรงกันและเห็นพ้องต้องกัน

กระบวนการ หรือเครื่องมือที่สามารถทำให้ทั้ง “ผู้รับ” และ “ผู้ให้” พุดคุยในเรื่องเดียวกัน คือ กระบวนการการวัดความสุขคนทำงาน จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะทำให้มีข้อมูลพื้นฐาน ในการติดตามและประเมินผล เพื่อพัฒนาสร้างเสริมความสุขคนทำงานอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง สามารถเทียบเคียง และทำให้เกิดต้นแบบองค์กรสร้างสุขต่อไป

## แนวคิดและการวัดความสุขคนทำงาน: มิติและตัวชี้วัดความสุข

มิติ “ความสุข” ในชีวิตของมนุษย์ โดยทั่วไป มักจะเป็น มิติด้านต่างๆ อาทิ มิติด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การมีส่วนร่วมทางการเมือง การทำงานและค่าจ้าง ความรัก ครอบครัว ชีวิตประจำวัน มิตรภาพ จินตนาการ ดนตรี วรรณกรรม สวัสดิการสังคม ตลอดจนด้านศาสนา (Oliver et. al, 1996)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1993) (The WHOQOL Group) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และค่านิยม ณ เวลานั้นๆ และมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่แต่ละคนกำหนดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 4 มิติ คือ 1) มิติด้านสุขภาพกาย (Physical) 2) มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological) 3) มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และ 4) มิติด้านสภาพแวดล้อม (Environmental)

นิยาม “คุณภาพชีวิตการทำงาน” หมายถึง คุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงานกับสิ่งแวดล้อมโดยส่วนรวมในการทำงานของบุคคล และเน้นมิติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ รวมทั้งครอบคลุมทุกเรื่องเกี่ยวกับจริยธรรมในการทำงานและสภาพในการทำงาน ตลอดจนควรให้ความสำคัญที่บทบาทการทำงาน ได้แก่ นายจ้าง ลูกจ้าง และสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน (Davis, 1977; Merton, 1977; Seashore, 1975; Royuela, et al., 2007)



ประเด็นที่น่าสนใจของ Delamotte และ Takezawa (1984) ในเรื่องคุณภาพชีวิตการทำงาน ซึ่งวัดจากความพึงพอใจหรือความสุขคนทำงาน มีดังนี้

1. ความพึงพอใจต่อสภาพการทำงาน อาทิ คนทำงานมีโอกาสตัดสินใจในเรื่องเกี่ยวกับการทำงาน หรือมีความพึงพอใจในการทำงาน
2. นิยามคุณภาพชีวิตการทำงาน คือ ความพึงพอใจกับค่าตอบแทนที่ได้รับ ชั่วโมงการทำงาน สภาพแวดล้อมการทำงาน ผลตอบแทนที่ได้รับจากการทำงาน ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน
3. สถานประกอบการควรให้ความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน เนื่องจากเมื่อคนทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี สถานประกอบการก็จะได้รับการทำงานที่ดีขึ้น

ทั้งนี้ Kossen (1991, อ้างใน นภรัตน์ ด้านกลาง, 2550) กล่าวว่า กระบวนการสนับสนุนคุณภาพชีวิตของคนทำงาน ได้แก่

1. การเพิ่มคุณค่าต่องาน
2. การให้อำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ
3. การให้มีโอกาสในการสร้างสรรค์งาน
4. การมีการหมุนเวียนงาน
5. การมีการเปลี่ยนงานที่น่าเบื่อไปสู่งานที่ถูกใจ
6. การให้คำชมเชยและการยอมรับ
7. การให้ค่าตอบแทนที่ดี

8. การให้มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่องาน
9. การมีสถานที่เลี้ยงเด็กสำหรับพนักงานที่มีภาระการเลี้ยงดูลูกในเวลางาน
10. การมีโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม เป็นหน้าที่ของผู้บริหารสถานประกอบการ หรือหัวหน้างานที่ต้องสังเกตพฤติกรรมและความต้องการของพนักงาน เพื่อตอบสนองหรือจูงใจสิ่งที่พนักงานต้องการอย่างแท้จริง

ทฤษฎีการจูงใจที่นักการจัดการให้ความสนใจ เนื่องจากเป็นการศึกษาความต้องการของพนักงาน โดยนำมาเป็นสิ่งจูงใจให้พนักงานมีความตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดขององค์กร ได้แก่ ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory)

ความต้องการ 5 ระดับ ของมาสโลว์ แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ ความต้องการลำดับต้น (Lower-Order Needs) เป็นความต้องการตอบสนองภายนอก ได้แก่ ความต้องการด้านร่างกายและความปลอดภัย เช่น การจัดสถานที่ทำงานและชั่วโมงการทำงานอย่างเหมาะสม การจ่ายค่าจ้าง สวัสดิการ ความปลอดภัยในการทำงาน

ความต้องการในลำดับที่สูงกว่า (Higher-Order Needs) เป็นความต้องการตอบสนองภายในหรือจิตใจ ได้แก่ ความต้องการทางสังคม เกียรติยศ ความต้องการให้ความคิดหรือความฝันของตนเป็นจริง เช่น หัวหน้าให้ความสัมพันธ์ที่ดี ยกย่อง และเลื่อนตำแหน่งให้ลูกน้อง การให้อิสระ และให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องงาน การเปิดโอกาสให้พนักงานมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน

ผู้บริหารองค์กรที่จะใช้ทฤษฎีของมาสโลว์ในการจูงใจพนักงาน ควรทราบความต้องการของพนักงานว่ามีความต้องการอยู่ในลำดับขั้นใด แล้วจึงจูงใจให้พนักงานได้รับการตอบสนองเพื่อให้ได้ความต้องการในลำดับที่ต้องการหรือลำดับที่สูงกว่า เพื่อตอบสนองความต้องการ

### ตาราง ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ (Maslow, 1954)

ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)	ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ยารักษาโรคที่พักอาศัย ความต้องการทางเพศ
ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)	ความต้องการความมั่นคง ความต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจกอันตรายทั้งทางกายและจิตใจ ความมั่นคงในงานในชีวิตและสุขภาพ
ความต้องการทางสังคม (Social Needs)	ความต้องการความรัก ความใส่ใจจากครอบครัวจากเพื่อน ความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้รับการยอมรับ
ความเคารพนับถือ (Esteem Needs)	ชื่อเสียง เกียรติยศ ตำแหน่ง อำนาจ การยกย่องสรรเสริญ เป็นต้น
ความสมบูรณ์ในชีวิต (Self-Actualization Needs)	ความต้องการเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาสูงสุดของตัวเอง ความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาทักษะความสามารถให้ถึงขีดสุดยอดมีความเป็นอิสระในการตัดสินใจและการคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ การก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นในอาชีพและการทำงาน

ที่มา: Maslow's Hierarchy of Needs Theory, 1954

The Gallup Organization ทำการสำรวจผลการดำเนินงาน  
 ในองค์กรต่างๆ ที่ได้เป็นที่ปรึกษา และนำมาพัฒนาเป็นเครื่องมือที่ใช้  
 ในการวัดระดับความผูกพันของพนักงานต่อองค์กร (Employee  
 Engagement) ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ มีดังนี้

1.	ฉันทราบหรือไม่ว่าที่ทำงานคาดหวังอะไรจากฉัน
2.	ฉันมีวัสดุและอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการทำงานหรือไม่
3.	ในที่ทำงานฉันมีโอกาสทำในสิ่งที่ฉันทำได้ดีที่สุดในทุกวันนี้หรือไม่
4.	ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ฉันได้รับคำชมสำหรับการทำงานหรือไม่
5.	เจ้านายของฉันหรือใครบางคนในที่ทำงานมีท่าทีใส่ใจต่อฉันในฐานะคนคนหนึ่งหรือไม่
6.	มีใครบางคนในที่ทำงานที่สนับสนุนการพัฒนาของฉันหรือไม่
7.	ที่ทำงานเห็นความสำคัญของความเห็นของฉันหรือไม่
8.	ภารกิจและจุดประสงค์ของบริษัททำให้ฉันรู้สึกว่าการงานของฉันมีความสำคัญหรือไม่
9.	เพื่อนร่วมงานของฉันมุ่งมั่นที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่
10.	ฉันมีเพื่อนสนิทในที่ทำงานหรือไม่
11.	ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มีใครบางคนในที่ทำงานพูดกับฉันเรื่องความก้าวหน้าของฉันหรือไม่
12.	ในช่วงปีที่ผ่านมา ฉันมีโอกาสได้เรียนรู้และเติบโตในการทำงานหรือไม่

ที่มา : Harter et al.,2009

แนวคิดในการพัฒนาเครื่องมือวัด 12 ข้อ ดังกล่าว ได้ศึกษาจาก  
 ความต้องการของพนักงานในองค์กร 4 ด้านคือ 1) ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน

2) การสนับสนุนจากผู้จัดการ 3) การทำงานเป็นทีม และ 4) ความก้าวหน้า

## ตัวชี้วัดความสุขคนทำงาน

คุณภาพของความสุข (Quality of Happiness) ประเมินได้จากตัวชี้วัดทางสังคมระดับบุคคล ซึ่งเป็นการวัดจากระดับของความพึงพอใจและความคาดหวัง ที่ประเมินความรู้สึกของบุคคลจากสภาพความเป็นอยู่นอกจากนี้ ความสุขยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล “ความสุข” และ “ความพึงพอใจ” จึงมีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพชีวิตในระดับบุคคล (Brenner,1975; Scanlon, 1993)

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้กำหนดตัวชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์เรียกว่า “ความสุข 8 ประการ” (ชาญวิทย์ วสันต์ธนาวัฒน์, 2551) ซึ่งได้นำมาพัฒนาเป็น “องค์กรแห่งความสุข” (Happy Workplace) (แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน, 2552)

### องค์ประกอบความสุข 8 ประการ ได้แก่

1. สุขภาพดี (Happy Body) คือ การมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีสุข
2. น้ำใจงาม (Happy Heart) คือ การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทของแต่ละคน ตั้งแต่ เจ้านาย ลูกน้อง พ่อแม่ และสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต
3. การผ่อนคลาย (Happy Relax) คือ การรู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต

4. การหาความรู้ (Happy Brain) คือ การศึกษาหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และนำไปสู่การเป็นมืออาชีพ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าและมั่นคงในการทำงาน และพร้อมที่จะเป็นครูเพื่อสอนคนอื่น
5. คุณธรรม (Happy Soul) คือ การมี หิริ โอตตัปปะ หมายถึง การละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำที่ไม่ดีของตนเอง ซึ่งนับเป็นคุณธรรมเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม และในการทำงานเป็นทีม
6. ใช้เงินเป็น (Happy Money) คือ ความสามารถในการจัดการรายรับและรายจ่ายตนเองและครอบครัวได้ รวมถึงการรู้จักการทำบุญซีเคร็วเรือน
7. ครอบครัวที่ดี (Happy Family) คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง เพราะครอบครัวเป็นภูมิคุ้มกันและเป็นกำลังใจที่ดีในการที่จะเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคต่างๆ
8. สังคมดี (Happy Society) คือ การมีความรัก ความสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและสังคมที่พักอาศัย

## เครื่องมือและมาตรวัดความสุขคนทำงาน

นักวิจัยความสุขได้พยายามสร้างกรอบแนวคิดและค้นพบแนวทางเพื่อวัดและอธิบายความสุขของบุคคล โดยใช้การสำรวจการรายงานความสุขด้วยตนเอง โดยสร้างเป็นคำถามเกี่ยวกับความสุข หรือความพึงพอใจ ซึ่งได้รับการยอมรับกันในวงกว้างว่าเป็นการวัดความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยได้ในฐานะตัวแทนโดยตรงของอรรถประโยชน์

นอกจากคำถามเกี่ยวกับความสุข หรือความพึงพอใจกับชีวิตโดยรวมแล้ว คำถามลักษณะดังกล่าวยังใช้สำรวจความสุข หรือความพึงพอใจของชีวิตโดยแยกย่อยออกไปได้เป็นด้านต่างๆ เช่น ด้านการเงิน ครอบครั้ว สุขภาพ หน้าที่การงาน เป็นต้น คำถามเหล่านี้มักเป็นคำถามแบบปรนัย (Multiple choices) และจำนวนของตัวเลือก (choices) ที่ให้เลือกมีตั้งแต่ 3 ไปจนถึง 100 ขึ้นอยู่กับแบบสำรวจและวิธีการที่แตกต่างกัน (เสาวลักษณ์ และคณะ, 2553)

แม้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่เป็นามธรรม วัดได้ยาก แต่ยังมีนักวิจัยจำนวนมากพยายามพัฒนามาตรวัดขึ้นเพื่อวัดความสุข

Bradburn ได้พัฒนามาตรวัดถูกผิด 10 ข้อ มีทั้งคะแนนความรู้สึกที่เป็นแง่บวกและแง่ลบ และสร้างสเกลที่ 3 ขึ้นมา เรียกว่า “**อารมณ์สมดุล (The Bradburn affect scale balance: ABS)**” ต่อมาแอนดริวและวิทธี (1976) พัฒนา D-T scale ขึ้น (D :Delighted คือความยินดี และ T: Terrible คือ ความเลวร้าย) นอกจากนี้แคมป์เบล คอนเวิร์ส และรอดเจอร์ส (Campbell, converse and Rodgess, 1976) ใช้มาตรวัด 8 คำถาม ทำการวัดว่า “**คุณมีชีวิตที่น่าสนใจหรือน่าเบื่อ ชีวิตมีค่าหรือไร้ค่า**” งานวิจัยเกี่ยวกับการวัดความผาสุก

ได้แสดงให้เห็นว่า มาตรวัดแบบสเกลเดียวเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุด (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2549)

มาตรวัดแบบเดียว หรือการสร้างเป็นคำถามเชิงเดียวเกี่ยวกับความสุขที่พบบ่อย เช่น “โดยรวมแล้วคุณมีความสุขกับชีวิตในระดับไหน?” และระดับที่กำหนดไว้ จะมีตั้งแต่ 3 หรือ 5 หรือ 7 หรือ 11 ระดับ ขึ้นอยู่กับผู้วิจัยที่ต้องการระดับที่ละเอียดเพียงใดในการนำมาวิเคราะห์ เหตุผลที่ให้ระดับเป็นหมายเลขคือ เนื่องจาก ทำให้ไม่เกิดอคติในการวิเคราะห์



ภาค  
2



เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง:  
HAPPINOMETER



ตัวชี้วัดทั้งหมดของ HAPPINOMETER

นอกจากเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและความสุขที่ใกล้เคียงกับชีวิต  
และความเป็นอยู่ของคนทำงานมากที่สุดแล้ว

ยังเป็นตัวชี้วัดที่ผ่านกระบวนการสังเคราะห์และกระบวนการวิเคราะห์  
จากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวัดคุณภาพชีวิตและความสุข  
ระดับบุคคลของหลากหลายโครงการวิจัย



## HAPPINOMETER คืออะไร

HAPPINOMETER คือ เครื่องมือวัดความสุขที่บุคคลสามารถวัดได้ด้วยตนเอง เป็นแนวคิดเสมือนการใช้ปรอทมาวัดความรู้สึกและประสบการณ์ ที่สะท้อนจากมิติคุณภาพชีวิตของตนเอง สามารถใช้วัดความสุขของพนักงานได้ในองค์กรทุกภาคส่วน รวมทั้งบุคคลทั่วไป และสามารถทราบค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของตนเอง หรือค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของบุคคลเป็นภาพรวมในระดับองค์กรได้ทันทีด้วยโปรแกรมวัดความสุขสำเร็จรูปเอ็กซ์เซล

### เครื่องมือ HAPPINOMETER ประกอบด้วย

1. แบบวัดความสุขด้วยตนเอง (Happinometer Self-Administered Questionnaire: HSAQ) หรือ “แบบสอบถามที่ตอบด้วยตนเอง” มีทั้งหมด 3 รูปแบบ ได้แก่

- 1.1 แบบวัดความสุขด้วยการกรอกข้อมูลลงในแบบ (Paper-based)
- 1.2 แบบวัดความสุขด้วยการกรอกข้อมูลลงในซอฟต์แวร์ที่ [www.happinometer.com](http://www.happinometer.com) (Online-based)
- 1.3 แบบวัดความสุขด้วยการกรอกข้อมูลลงในระบบโทรศัพท์มือถือ (Mobile App-based)

2. โปรแกรมวัดความสุขสำเร็จรูปเอ็กซ์เซล (Happinometer Excel Programme: HEP) เป็นเครื่องมือที่ใช้จัดเก็บข้อมูล และคำนวณค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขที่แสดงผลค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขใน ทุกตัวชี้วัด ทุกมิติ และค่าเฉลี่ยรวม

3. แบบรายงานแสดงค่าเฉลี่ยความสุขรายมิติและค่าเฉลี่ยความสุขรวมของรายบุคคล และภาพรวมขององค์กร (Happinometer Template)

## กระบวนการพัฒนา HAPPINOMETER

HAPPINOMETER พัฒนามาจากงานวิจัยของสถาบันวิจัย ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นองค์กรที่ศึกษาวิจัย เรื่องคุณภาพชีวิตและความสุข มาอย่างต่อเนื่อง

ปี พ.ศ. 2551 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ดำเนินโครงการ วิจัย เรื่อง “คุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาค อุตสาหกรรมและภาคบริการ” และได้พัฒนา เครื่องมือวัดคุณภาพ ชีวิตและความสุขคนทำงาน เรียกว่า “เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตคน ทำงานภาคเอกชน” (ชินุทัย กาญจนะจิตรา และคณะ, 2551) ได้รับการ สนับสนุนโครงการ โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.)

ปี พ.ศ. 2553 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ดำเนินการ โครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนาระบบเงินเดือน ค่าตอบแทน สิ่งจูงใจ และคุณภาพชีวิตข้าราชการ” และพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและ ความสุขข้าราชการ เรียกว่า “เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตคนทำงานภาค

รัฐบาล” (กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ, ไม่มีวันเดือนปีที่พิมพ์) ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ก.พ.

ในปีเดียวกัน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ดำเนินโครงการ “แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: SELF-ASSESSMENT” สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โครงการนี้พัฒนาต่อยอดเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและความสุขจากทั้ง 2 โครงการฯ ดังกล่าวข้างต้น เพื่อใช้วัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตนเองของคนทำงานในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน 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

HAPPINOMETER จึงเป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและความสุขระดับบุคคลที่น่าเชื่อถือ เหมาะสมกับบริบทคนทำงานในสังคมไทย เพราะพัฒนาจากวิถีชีวิตของคนทำงานทั้งภาคเอกชนและภาครัฐบาล รวมทั้งตัวชี้วัดทั้งหมดของ HAPPINOMETER นอกจากเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและความสุขที่ใกล้เคียงกับชีวิตและความเป็นอยู่ของคนทำงานมากที่สุดแล้ว ยังเป็นตัวชี้วัดที่ผ่านกระบวนการสังเคราะห์และกระบวนการวิเคราะห์ จากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขระดับบุคคลของหลากหลายโครงการวิจัยอีกด้วย

(ดูตาราง 1)

ตาราง 1 พัฒนาการของเครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล,  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. 2555

 มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยประชากรและสังคม				 MAHIDOL UNIVERSITY Wisdom of the Land		 HAPPINOMETER	 HAPPY 8	 SAS
2551	2552	2553-2554	2554 - ปัจจุบัน					
สสส.	ก.พ.	สสส.	สสส.					
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					
(ชั้นฤทัย กาญจนะจิตรา และ คณะ, 2551)	(กาญจนา ตั้งชอทิพย์ และ คณะ, 2553)	(สิรินันท์ กิตติสุขสถิต และ คณะ, 2554)	(สิรินันท์ กิตติสุขสถิต และ คณะ, 2554)					

## คุณสมบัติเด่น 5 ประการ ของ HAPPINOMETER

- 1) มีแบบวัดความสุขเป็นชุดคำถามตามมิติต่างๆ ทั้งฉบับเต็ม 56 ข้อคำถาม และฉบับสั้น 20 ข้อคำถาม

- 2) มีแบบวัดความสุขให้เลือกใช้ได้ 3 แบบ ได้แก่ การกรอกในฉบับ (Paper-based; กรอกผ่านระบบออนไลน์ (Online-based) และ กรอกผ่านระบบโทรศัพท์มือถือ (Mobile Apps-based)
- 3) มีโปรแกรมสำเร็จรูปในการหาค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของตนเอง หรือค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของบุคคลเป็นภาพรวมในระดับองค์กร
- 4) มีแบบรายงานแสดงค่าเฉลี่ยความสุขรายมิติและค่าเฉลี่ยความสุขรวมของรายบุคคล และภาพรวมขององค์กร
- 5) มีคู่มืออธิบายให้บุคคลพร้อมใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ใช้งานสะดวก ประหยัดและทราบผลทันที

## ประโยชน์ของ HAPPINOMETER

- 1) บุคคล หรือผู้บริหารองค์กร สามารถนำผลที่ได้มาวางแผนและดำเนินการ บริหารจัดการความสุขของตนเอง หรือคนในองค์กรในทุกระดับได้อย่างถูกจุดและถูกใจ
- 2) บุคคลหรือองค์กรสามารถใช้ HAPPINOMETER เป็นเครื่องมือในการสำรวจ ติดตาม ประเมินผล คุณภาพชีวิตและความสุขของบุคลากรในองค์กรหรือของตนเองได้เป็นเวลาปัจจุบัน (Real time) อย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ

## มิติของ HAPPINOMETER

HAPPINOMETER ตระหนักถึงประโยชน์ขององค์กร หรือหน่วยงาน ที่ดำเนินตามแนวคิดของ “ความสุข 8 ประการ” และ “องค์กรแห่งความสุข: Happy Workplace” ซึ่ง สำนักรับสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเพื่อให้ HAPPINOMETER เป็นเครื่องมือในการวัด ติดตาม และประเมินผล ความสุขคนทำงานตามแนวคิดของ “องค์กรแห่งความสุข: Happy Workplace” ได้อย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ น่าเชื่อถือ รวมทั้งหน่วยงาน หรือองค์กรสามารถนำผลการวัด ติดตาม และประเมินด้วยเครื่องมือ HAPPINOMETER ไปใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและประสิทธิผล

HAPPINOMETER จึงจัดมิติทั้งหมดให้สอดคล้องกับ “ความสุข 8 ประการ” ซึ่งประกอบด้วย ความสุข 8 มิติ ได้แก่ Happy Body, Happy Relax, Happy Heart, Happy Soul, Happy Family, Happy Society, Happy Brain, Happy Money และ HAPPINOMETER ได้เพิ่มอีก 1 มิติ เป็น ความสุข 9 มิติ โดยมิติที่ 9 คือ Happy Work-life เป็นมิติที่เน้นการวัดผลความรู้สึกลงและประสบการณ์ของคนทำงานกับ องค์กร

นอกจากนี้ HAPPINOMETER ยังรวมส่วนข้อมูลทั่วไป ซึ่งเป็น ตัวแปรสำคัญในการนำมาวิเคราะห์ ให้เห็นความชัดเจนว่า ควรพัฒนา สร้างเสริมความสุขคนทำงานกับใคร ที่ไหน และอย่างไร ทำให้การสร้างสุขไปถูกทิศทางและได้ผลตรงกับกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง

องค์ประกอบของ HAPPINOMETER ประกอบด้วยส่วนข้อมูล ทั่วไป และมิติความสุข 9 มิติ ดังนี้



ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย 8 คำถาม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ลักษณะงาน สภาพการจ้าง ระยะเวลาที่ทำงานในองค์กรปัจจุบัน

ความสุข 9 มิติของ HAPPINOMETER มีตัวชี้วัดทั้งหมดรวม 56 ตัวชี้วัด ดังนี้

**1. Happy Body (สุขภาพดี)** หมายถึง การที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมส่วน มีพฤติกรรมการบริโภคที่ดี/เหมาะสม มีความพึงพอใจสภาวะสุขภาพกายของตนเอง

มิตินี้ มี 6 ตัวชี้วัด คือ ค่า BMI ภาวะอ้วนลงพุง ออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความพึงพอใจต่อสุขภาพกาย

**2. Happy Relax (ผ่อนคลายดี)** หมายถึง การที่บุคคลสามารถบริหารเวลาในแต่ละวันเพื่อการพักผ่อนได้อย่างมีคุณภาพ พึงพอใจกับการบริหารจัดการปัญหาของตนเอง และทำชีวิตให้ง่าย สบายๆ

มิตินี้ มี 5 ตัวชี้วัด คือ ความพอเพียงในการพักผ่อน กิจกรรมหย่อนใจ ความเครียด ชีวิตเป็นไปตามที่คาดหวัง และการจัดการกับปัญหาในชีวิต

**3. Happy Heart (น้ำใจดี)** หมายถึง การที่บุคคลมีจิตสาธารณะ มีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม และมีเมตตากับคนรอบข้าง

มิตินี้ มี 9 ตัวชี้วัด คือ ความรู้สึกเอื้ออาทร การให้ความช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง การทำงานเป็นทีม ความสัมพันธ์เหมือนพี่เหมือนน้อง การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานในองค์กร

การถ่ายทอดแลกเปลี่ยนการทำงาน การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม และการเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

**4. Happy Soul (จิตวิญญาณดี)** หมายถึง การที่บุคคลมีความตระหนักถึงคุณธรรม และศีลธรรม รู้แพ้รู้ชนะ รู้จักให้ และมีความกตัญญูรู้คุณ

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

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

มิตินี้ มี 3 ตัวชี้วัด คือ เวลาอยู่กับครอบครัว การทำกิจกรรมกับครอบครัว และมีความสุขกับครอบครัว

**6. Happy Society (สังคมดี)** หมายถึง การที่บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้าน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เอาเปรียบผู้คนรอบข้าง ไม่ทำให้สังคมเสื่อมถอย

มิตินี้ มี 6 ตัวชี้วัด คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน สังคมสงบสุข และการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

**7. Happy Brain (ใฝ่รู้ดี)** หมายถึง การที่บุคคลมีความตื่นตัวกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับตัวให้เท่าทันและตั้งรับการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา และพอใจที่จะแสดงความคิดเห็นอยู่เสมอ

มิตินี้ มี 3 ตัวชี้วัด คือ การแสวงหาความรู้ใหม่ๆ การพัฒนาตนเอง และโอกาสในการพัฒนาตนเอง

**8. Happy Money (สุขภาพเงินดี)** หมายถึง การที่บุคคลมีวินัยในการใช้จ่ายเงิน มีความสามารถและพึงพอใจในการบริหารจัดการระบบการรับ จ่าย และออมเงินในแต่ละเดือน

มิตินี้ มี 4 ตัวชี้วัด คือ การผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ การชำระหนี้เงินออม และความพึงพอใจของค่าตอบแทนที่ได้รับ

**9. Happy work-life (การทำงานดี)** หมายถึง การที่บุคคลมีความสุขสบายใจในที่ทำงาน มีความรัก ความผูกพัน และความภาคภูมิใจในองค์กร มีความมั่นใจในอาชีพรายได้ และมีความพึงพอใจกับความก้าวหน้าของตนเองในองค์กร

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

## ตัวชี้วัดความสุขของ HAPPINOMETER

ตัวชี้วัดความสุขทั้ง 56 ตัวชี้วัด ของ HAPPINOMETER ได้มีกระบวนการตรวจสอบความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือ ดังต่อไปนี้

1. เป็นการศึกษาความตรงตามเนื้อหา โดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และประชุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านคุณภาพชีวิต ความสุข สุขภาพจิต เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการประเมิน จำนวน 9 ครั้ง
2. เป็นการศึกษาความตรงตามโครงสร้าง โดยการวิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) (ยกเว้นข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิลงความเห็นว่าเป็นต้องมีข้อนี้ จึงไม่คำนึงถึง ค่า factor loading)
3. การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยมีค่า Cronbach's Alpha Coefficient จำแนกตามองค์ประกอบหลัก

## ข้อตกลงเบื้องต้นของเครื่องมือ HAPPINOMETER

1. ความสุขของบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพียงแต่ มากหรือน้อย ช้าหรือเร็ว HAPPINOMETER สามารถวัดความสุขได้เป็นความสุทธระยะสั้น เป็นรายครั้งปี
2. เป็นการประเมินประสบการณ์ด้านอารมณ์ และระดับความชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเอง ทั้งทางบวกและลบ

3. เป็นเครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล มุ่งไปที่คนทำงาน
4. สามารถให้ภาพรวมสะท้อนเป็นความสุขขององค์กรได้
5. เป็นการวัดระดับความสุขโดยประเมิน จากองค์ประกอบ  
คุณภาพชีวิตและความสุข 9 มิติ 56 ตัวชี้วัด ทั้งนี้ ต้องเป็น  
ไปภายใต้
  - ก. ผู้ตอบ ตอบตามความรู้สึกที่ใกล้เคียงความรู้สึกของ  
ตนเองมากที่สุด
  - ข. ผู้ตอบ ให้ความหมายของแต่ละตัวชี้วัดด้วยความรู้สึก  
หรือประสบการณ์ของตนเอง
  - ค. ผู้ตอบมีความซื่อสัตย์ในการตอบทั้งข้อมูลเชิงประจักษ์  
ความรู้สึก และประสบการณ์ที่ปรากฏเป็นคำถามใน  
HAPPINOMETER
  - ง. ผู้ตอบ ตอบให้เสร็จในเวลาที่กำหนด

## การวัดความสุข

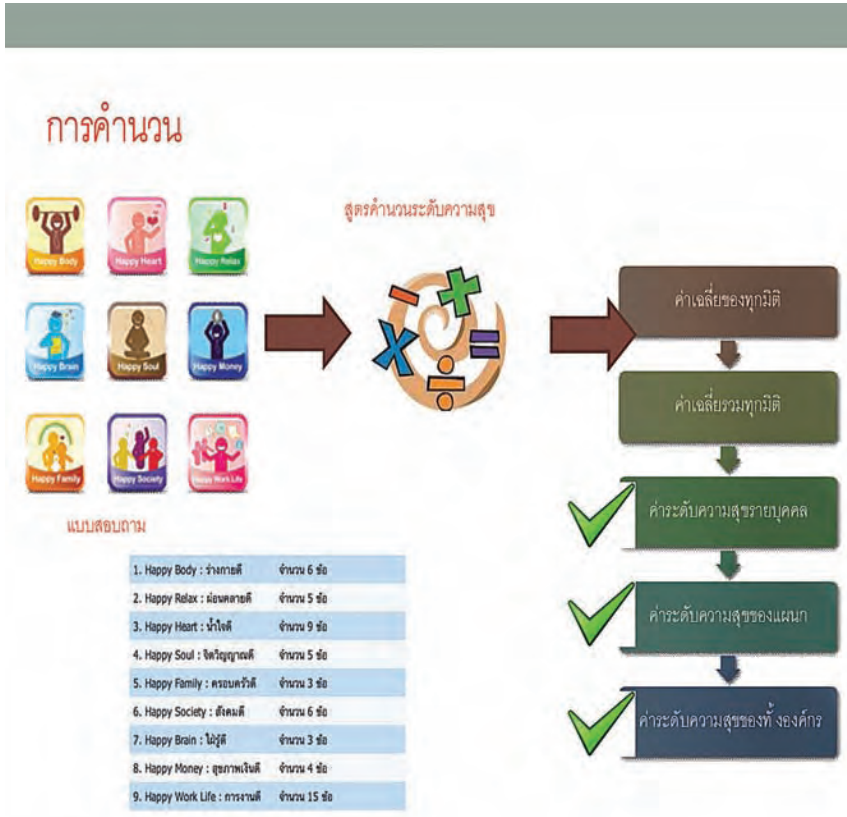
### 1.1 โปรแกรมวัดความสุขสำเร็จรูปเอ็กซ์เซล (Happinometer Excel Programme: HEP)



เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นเพื่อ

- ใช้บันทึกข้อมูลจากแบบวัดความสุขที่ตอบเป็นข้อมูลลงใน  
ฉบับ (Paper-based)
- ใช้เก็บข้อมูลความสุขระดับบุคคล
- เก็บทั้งแบบวัดความสุขฉบับสั้น (20 ข้อ) และฉบับเต็ม (56 ข้อ)
- มีการใช้สูตรคำนวณระดับความสุข

- คำนวณได้เป็น 9 มิติ
- มีค่าเฉลี่ยของระดับความสุขของแต่ละมิติ และของรวมทุกมิติ
- มีค่าแสดงทั้งรายบุคคล และภาพรวมของทั้งองค์กร
- มีข้อมูลดิบของทุกคำถาม และค่าเฉลี่ย



## วิธีการวัดค่าคะแนนเฉลี่ยความสุข

1. เข้าสู่ระบบเข้าสู่โปรแกรม เปิดไฟล์ Happinometer\_excel.xls กดคลิก Enable Macro

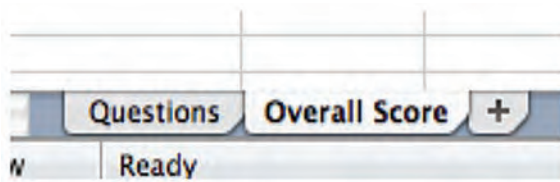


4. คลิกปุ่ม Save หลังจากกรอกรหัสคำตอบเสร็จเรียบร้อยแล้วทุกข้อ

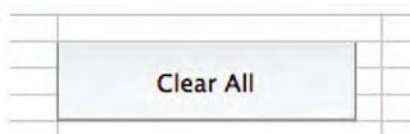


5. โปรแกรมจะ save ข้อมูลลงในตารางแผ่นถัดไป

6. คลิกแท็บที่ชื่อว่า Questions ทางด้านมุมซ้ายล่างของหน้าจอ เพื่อที่จะกลับไปตารางแรก หลังจาก save เสร็จแล้ว



7. คลิกปุ่ม Clear เพื่อลบข้อมูลเก่าและเริ่มเติมข้อมูลใหม่ของพนักงานคนต่อไป



## 1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของ HAPPINOMETER

38

ก. เมื่อกรอกรหัสหมายเลขด้วยตัวเลขทุกข้อใน Sheet questionnaire แล้วโปรแกรมจะคำนวณ

- (1) ค่าเฉลี่ยรวมคุณภาพชีวิตแต่ละมิติ (Happy Average Score)
- (2) ค่าเฉลี่ยรวมระดับความสุขทุกมิติรายบุคคลในองค์กร (Happy Individual Average Score)



(3) ค่าเฉลี่ยระดับความสุขรวมของทุกคนในองค์กร (Happy Company Average Score)

ข. ค่าเฉลี่ยรวมคุณภาพชีวิตแต่ละมิติ (Happy Average Score)  
 ค่าเฉลี่ยรวมทุกมิติรายบุคคล (Happy Individual Average Score)  
 และค่าเฉลี่ยระดับความสุขรวมของทุกคนในองค์กร (Happy Company Average Score) จะปรากฏผลโดยอัตโนมัติใน Sheet overall score

### ความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุขตนเอง และความสุขรวมของบุคคลในองค์กร

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
0.00 – 24.99	ไม่มีความสุขอย่างยิ่ง: Very Unhappy สะท้อนให้เห็นว่า คนทำงานในองค์กรของท่านอยู่ในระดับ “ไม่มีความสุขเลย” ผู้บริหารต้องดำเนินการแก้ไขอย่าง เร่งด่วน
25.00 – 49.99	ไม่มีความสุข: Unhappy สะท้อนให้เห็นว่า คนทำงานในองค์กรของท่านอยู่ในระดับ “ไม่มีความสุข” ผู้บริหารต้องดำเนินการแก้ไขอย่าง จริงจัง
50.00 – 74.99	มีความสุข: Happy สะท้อนให้เห็นว่า คนทำงานในองค์กรของท่านอยู่ในระดับ “มีความสุข” ผู้บริหารต้องสนับสนุนให้มีความสุข ยิ่งขึ้นไป
75.00 – 100.0	มีความสุขอย่างยิ่ง: Very Happy ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า คนทำงานในองค์กรของท่านอยู่ใน ระดับ “มีความสุขมาก” ผู้บริหารควรสนับสนุน และ ยกย่องเป็นแบบอย่าง

## HAPPINOMETER TEMPLATE

Real Time	Happy Body	Happy Relax	Happy Heart	Happy Soul	Happy Family	Happy Society	Happy Brain	Happy Money	Happy Work-life	Happy Average
										
ช่วง ครึ่งปี แรก	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย
ช่วง ครึ่งปี หลัง	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย	ค่า คะแนน เฉลี่ย

# แบบแสดงผลค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของ HAPPINOMETER

## ประเด็นจริยธรรมของ HAPPINOMETER

1. ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องของทุกส่วนงานคณะทำงาน และคณะนักวิจัยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ต้องเก็บรักษาข้อมูลทั้งหมดเป็นความลับอย่างเคร่งครัด ไม่เปิดเผยข้อมูลต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลเป็นภาพรวม
2. วัตถุประสงค์ในการสำรวจครั้งนี้ เป็นเชิงสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาความสุขของบุคลากรทุกระดับ ไม่ใช่เป็นการจับผิดหรือสร้างโทษให้กับผู้ตอบ
3. ผู้กรอกแบบสำรวจมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบข้อคำถาม โดยจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น
4. ผู้กรอกแบบสำรวจไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสำรวจ
5. การตอบแบบสำรวจนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เป็นเพียงต้องการให้ผู้ตอบสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึกผ่านแบบสำรวจ เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ในการพัฒนา และสร้างเสริมคุณภาพชีวิตบุคลากรทุกระดับในองค์กรให้ดีและมีความสุขมากยิ่งขึ้น



ภาค  
3



การใช้เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง:  
**HAPPINOMETER**

ข้อตกลงเบื้องต้นในการเลือกใช้แบบวัดความสุขนั้น  
ผู้บริหาร และฝ่ายทรัพยากรบุคคล หรือฝ่ายที่เกี่ยวข้อง  
ต้องทำความเข้าใจและตกลงร่วมกันว่าจะใช้แบบวัดความสุข  
ฉบับเต็ม หรือ ฉบับสั้น  
เพื่อจะได้ให้ทุกคนใช้แบบวัดแบบเดียวกันทั้งหมด





## การใช้เครื่องมือ HAPPINOMETER

การใช้เครื่องมือ HAPPINOMETER เป็นเรื่องง่าย สะดวก และไม่ยุ่งยาก ผู้ที่ต้องการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตนเอง สามารถเข้าใช้ได้ทุกช่องทางที่ตนเองต้องการและเข้าถึงได้

สำหรับผู้บริหารขององค์กรหรือหน่วยงานที่ต้องการใช้เครื่องมือ HAPPINOMETER สำรองความสุขคนทำงานในองค์กรหรือหน่วยงาน สามารถดำเนินการได้ทันที อย่างไรก็ตาม ข้อตกลงเบื้องต้นในการเลือกใช้แบบวัดความสุขนั้น ผู้บริหาร และฝ่ายทรัพยากรบุคคล หรือฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ต้องทำความเข้าใจและตกลงร่วมกันว่าจะใช้แบบวัดความสุขฉบับเต็ม หรือฉบับสั้น เพื่อจะได้ให้ทุกคนใช้แบบวัดแบบเดียวกันทั้งหมด

หลังจากที่ได้ข้อตกลงเบื้องต้นแล้ว ฝ่ายทรัพยากรบุคคล หรือฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ให้ดำเนินกระบวนการวัดความสุขคนทำงานในองค์กรดังต่อไปนี้

### 1. การสำรวจความสุขด้วยวิธีการขอข้อมูลในแบบ (Paper-based)

- (1) ฝ่ายทรัพยากรบุคคลหรือฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ของแต่ละส่วนงาน จัดเตรียมแบบวัดความสุขตามข้อตกลงในการใช้ HAPPINOMETER ซึ่งสามารถดาวน์โหลดได้จาก

www.happinometer.com และนำมาจัดเตรียมแบบสำรวจตามจำนวนบุคลากรเป้าหมายที่กำหนดไว้

- (2) ฝ่ายทรัพยากรบุคคลหรือฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทำการนัดหมาย วัน เวลา และเตรียมสถานที่ พร้อมทั้งแจ้งหัวหน้างานในทุกส่วนงานนัดหมายให้คนทำงานในส่วนงานของตน ร่วมมือในการกรอกแบบสำรวจความสุขด้วยตนเองลงในแบบ (Paper-based) ตามวัน เวลา สถานที่ที่นัดหมาย หรือแจกจ่ายแบบสำรวจความสุขด้วยตนเองดังกล่าว ให้บุคคลเป้าหมายที่กำหนดไว้ไปกรอกข้อมูลตามสะดวก และนัดเวลาส่งคืนตามกำหนดเดียวกัน
- (3) ฝ่ายทรัพยากรบุคคลหรือฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ใช้โปรแกรมวัดความสุขสำเร็จรูปเอ็กซ์เซล วัดความสุขคนในองค์กร โปรแกรมฯ นี้ สามารถดาวน์โหลดได้จาก [www.happinometer.com](http://www.happinometer.com) โดยผู้รับผิดชอบดำเนินการป้อนข้อมูลที่ได้จากแบบสำรวจความสุขลงในโปรแกรมฯ โปรแกรมฯ จะคำนวณค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของบุคคลในองค์กร และแสดงผลทั้งรายบุคคลและภาพรวมความสุขให้ทราบทันที
- (4) ฝ่ายทรัพยากรบุคคลหรือฝ่ายที่เกี่ยวข้อง นำเสนอผลค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขแก่ผู้บริหาร เพื่อนำไปดำเนินการวางแผนในการปฏิบัติการสร้างเสริมความสุขคนทำงานในองค์กรหรือหน่วยงานต่อไป

การกรอกลงในแบบ ถ้าผู้กรอกต้องการทราบค่าคะแนนเฉลี่ยด้วยตนเองทันที แนะนำให้ผู้กรอกกรอกข้อมูลลงในโปรแกรมวัดความสุขสำเร็จรูปเอ็กซ์เซลที่สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.happinometer.com](http://www.happinometer.com)



## 2. การสำรวจความสุขผ่านระบบออนไลน์ (Online-based)

หน้าหลัก | โครงการ | รายงาน | จดหมายความสุข | กระดานสนทนา | ติดต่อเรา

ทำแบบทดสอบ ออนไลน์

ความสุขวัดเองได้

แบบง่ายและทดสอบง่าย

- แบบทดสอบเชิงปริมาณ
- แบบง่ายและสมัครใจในเครือข่ายความสุข

HAPPY BODY | HAPPY HEART | HAPPY RELAX

[www.happinometer.com](http://www.happinometer.com)

แบบวัดความสุขด้วยวิธีออนไลน์ แบ่งเป็น 2 ฉบับ คือ 1) ฉบับสั้น ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ และ 2) ฉบับเต็ม ประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นคำถามทั่วไป จำนวน 8 ข้อ ส่วนที่ 2 แบ่งเป็น 9 มิติ จำนวน 56 ข้อ และส่วนที่ 3 จำนวน 1 ข้อ

ผู้สนใจทำแบบวัดความสุข สามารถเลือกทำแบบได้ตามความต้องการ หากมีเวลาแนะนำให้ทำแบบวัดความสุขฉบับเต็ม เนื่องจากสามารถวัดความสุขแบบละเอียดแยกรายมิติได้ แต่หากมีเวลาน้อยการทำแบบวัดความสุขฉบับสั้นก็สามารถวัดระดับความสุขของท่านได้เช่นกัน

การทำแบบวัดความสุข แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

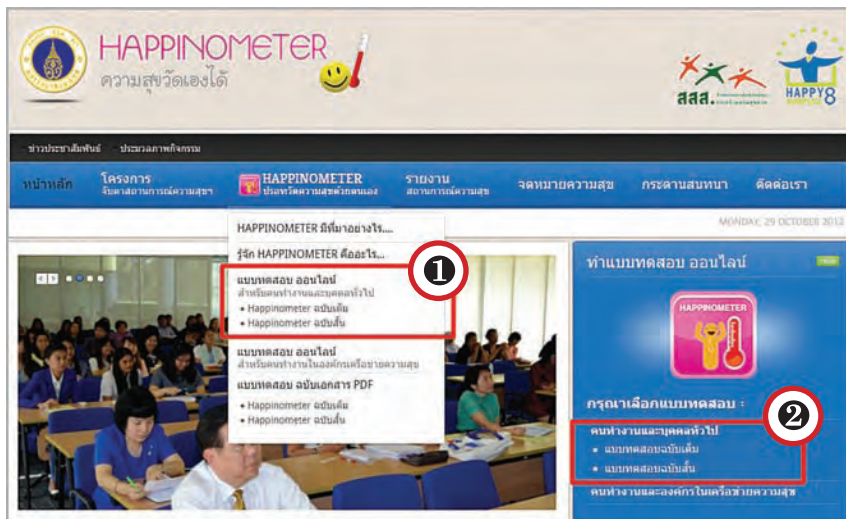
- 1) สำหรับคนทำงานและบุคคลทั่วไป คือ ไม่ระบุหน่วยงานหรือองค์กรต้นสังกัด
- 2) สำหรับคนทำงานในองค์กรเครือข่ายความสุข คือ สมัครสมาชิก โดยใช้ Login ของหน่วยงานต้นสังกัด เพื่อเก็บข้อมูลรวมของหน่วยงาน และสามารถนำมาวิเคราะห์ได้

แบบวัดความสุขทั้ง 2 ลักษณะข้างต้น เป็นแบบวัดความสุขชุดเดียวกัน เพียงแต่วิธีการเข้าถึงต่างกัน ในส่วนที่ไม่ต้องการระบุหน่วยงานต้นสังกัด (ในกรณีเป็นบุคคลทั่วไป) สามารถคลิกเมนูทำแบบทดสอบได้ทันที แต่หากต้องการระบุหน่วยงานต้นสังกัด จำเป็นต้องมี username และ password ของหน่วยงานเพื่อเข้าสู่ระบบ

## ขั้นตอนการทำแบบวัดความสุขด้วยตนเอง

1. เข้าสู่เว็บไซต์ [www.happinometer.com](http://www.happinometer.com) ไปที่เมนู “HAPPINOMETER ประมวลผลความสุขด้วยตนเอง” จากนั้นไปที่แบบทดสอบออนไลน์ สำหรับคนทำงานและบุคคลทั่วไป เลือกทำ Happinometer ฉบับเต็มหรือฉบับสั้น (ตามความต้องการ) หรือคลิกเมนูทางด้านขวาของหน้าเว็บไซต์ ดังรูป 1 (หมายเลข ❶ และ ❷ ตามลำดับ)


## รูปที่ 1 : หน้าแรกของเว็บไซต์ www.happinometer.com




### 2. เริ่มทำแบบทดสอบ



กรณีเลือกทำแบบ *Happinometer ฉบับสั้น* ประกอบด้วยคำถามจำนวน 20 ข้อ หลังจากท่านตอบคำถามทุกข้อแล้ว (แนะนำให้ทำทุกข้อ เพื่อผลการวิเคราะห์ที่ถูกต้อง) ให้คลิกปุ่ม “ส่งแบบสำรวจ” ที่อยู่ด้านล่าง

## รูปที่ 2 : แบบวัดความสุข HAPPINOMETER ฉบับสั้น 20 ข้อ



# HAPPINOMETER

แบบทดสอบวัดความสุข 

หน้าหลัก เริ่มทำแบบทดสอบใหม่ สถิติคะแนน > บุคคลทั่วไป

แบบทดสอบ ฉบับสั้น 20 ข้อ

**ความสุขวันนี้ได้**

เพศ  ชาย  หญิง

อายุ  ปี

ท่านจบการศึกษา สูงสุด ในระดับใด (ไม่รวมระดับการศึกษาที่ยังไม่สำเร็จการศึกษา)

<input type="radio"/> ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	<input type="radio"/> ม.ต้น	<input type="radio"/> ม.ปลาย
<input type="radio"/> ปวช.	<input type="radio"/> ปวส.	<input type="radio"/> อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
<input type="radio"/> ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	<input type="radio"/> สูงกว่าปริญญาตรี	<input type="radio"/> ไม่ได้รับการศึกษา
<input type="radio"/> อื่นๆ ระบุ <input type="text"/>		

สถานภาพสมรส

โสด  แต่งงานและอยู่รวมกัน  แต่งงานแต่แยกกันอยู่  อยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน  หย่า  นานา/แยกทาง/เลิกกัน

คำถามต่อไปนี้ คือการคำนวณหาดัชนีมวลกาย (BMI) เพื่อวัดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง  
ดัชนีมวลกาย (BMI) สามารถคำนวณได้ดังนี้ โดยสามารถประเมินภาวะเสี่ยงต่อโรคได้ดังตาราง

14. โดยรวมแล้ว ท่านให้การช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง
  - ไม่เคย/แทบจะไม่เคยช่วย
  - นานๆ ครั้ง
  - ช่วยบ้างบางครั้ง
  - ช่วยแทบทุกครั้ง
  - ช่วยทุกครั้ง
15. โดยรวมแล้ว ท่านปฏิบัติกิจการตามศาสนาเพื่อให้เกิดใจสงบ หรือไม่
  - ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติน้อยที่สุด
  - น้อย
  - ปานกลาง
  - มาก
  - มากที่สุด
16. โดยรวมแล้วท่านรู้สึก **ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน** หรือไม่
  - ไม่รู้สึก/รู้สึกน้อยที่สุด
  - น้อย
  - ปานกลาง
  - มาก
  - มากที่สุด
17. โดยรวมแล้วท่านสนใจในการ**แสวงหาความรู้ใหม่ๆ** เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ หรือไม่
  - ไม่สนใจ/สนใจน้อยที่สุด
  - น้อย
  - ปานกลาง
  - มาก
  - มากที่สุด
18. โดยรวมแล้วทุกวันนี้ท่าน**ใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข** หรือไม่
  - ไม่มี/มีน้อยที่สุด
  - น้อย
  - ปานกลาง
  - มาก
  - มากที่สุด
19. โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึก **สังคมไทยทุกวันนี้ มีความสงบสุข** หรือไม่
  - น้อยที่สุด
  - น้อย
  - ปานกลาง
  - มาก
  - มากที่สุด
20. โดยรวมแล้วท่านทำงานอย่าง **"มีความสุข"** หรือไม่
  - ไม่มี/น้อยที่สุด
  - น้อย
  - ปานกลาง
  - มาก
  - มากที่สุด

ส่งแบบสำรวจ

เมื่อท่าน “ส่งแบบวัดความสุข” แล้ว ระบบจะวิเคราะห์และประมวลผลระดับความสุขของท่าน โดยแสดงผลให้ดังรูปที่ 3

### รูปที่ 3 : ผลวิเคราะห์ระดับความสุขของท่าน

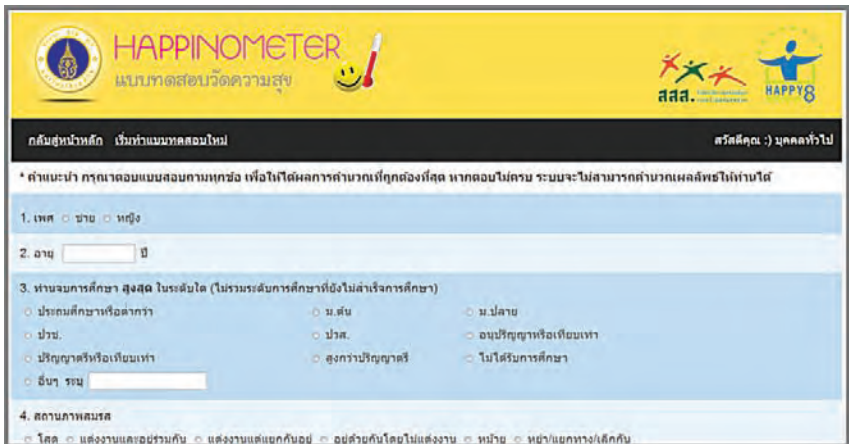


#### กรณีเลือกทำ HAPPINOMETER ฉบับเต็ม

Happinometer ฉบับเต็ม ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก คือ

- 1) ส่วนคำถามทั่วไป จำนวน 8 ข้อ
- 2) ส่วนคำถามแยกรายมิติ ประกอบด้วย 9 มิติ จำนวน 56 ข้อ
- 3) ส่วนคำถามวัดระดับความสุข ณ ปัจจุบัน จำนวน 1 ข้อ

#### รูปที่ 4 : แบบวัดความสุข ฉบับเต็ม (ส่วนคำถามทั่วไป 8 ข้อ)



เมื่อท่านทำแบบวัดความสุขในส่วนคำถามทั่วไปเสร็จแล้ว ด้านล่างจะเป็นส่วนคำถามแยกรายมิติ จำนวน 9 มิติ (ดังรูปที่ 5) โดยท่าน

สามารถเริ่มทำตั้งแต่มิติ “สุขภาพดี” ไปจนถึงมิติ “การงานดี” ซึ่งเมื่อจบคำถามในแต่ละมิติ จะมีปุ่ม **ท นวัตกรรมในดวง** เพื่อไปยังมิติถัดไป และปุ่มเพื่อกลับไปยังมิติก่อนหน้านี หรือคลิกที่แท็บมิติที่ต้องการได้

### รูปที่ 5 : แบบทดสอบวัดความสุขฉบับเต็ม (ส่วนคำถาม 9 มิติ จำนวน 56 ข้อ)

คลิกแท็บชื่อมิติต่างๆ

สุขภาพดี	ผอมคลายดี	น่าใจดี	จิตวิญญาณดี	ครอบครัวดี	สังคมดี	ใฝ่รู้ดี	สุขภาพเงินดี	การงานดี
----------	-----------	---------	-------------	------------	---------	----------	--------------	----------

**Happy Body : สุขภาพดี**

1. คำถามต่อไปนี้ ต้องการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เพื่อวัดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) สามารถคำนวณได้ดังนี้ โดยสามารถประเมินภาวะเสี่ยงต่อโรคได้ดังตาราง

ค่า BMI สำหรับคนเอเชีย	น้ำหนัก	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อย	ต่ำ
18.5 - 22.9	น้ำหนักปกติ	ปกติ
23 - 24.9	น้ำหนักเกิน	มากกว่าปกติ
25 - 29.9	โรคอ้วน	สูง
30 ขึ้นไป	อ้วนมาก	อยู่ในช่วงอันตราย

1.1 ปัจจุบัน ท่านมีน้ำหนัก  กิโลกรัม

1.2 ส่วนสูงของท่าน  ซม.

1.3 BMI (คำนวณอัตโนมัติ) =

ในกรณีที่ท่านไม่ต้องการทำแบบทดสอบทั้งหมด และต้องการส่งแบบสำรวจ ท่านสามารถ คลิกปุ่ม “ส่งแบบสำรวจ” ที่อยู่ด้านล่างได้ทันที\* (ดังรูปที่ 6)

\* กรณีที่ท่านทำแบบทดสอบไม่สมบูรณ์นั้น ในมิติที่ท่านตอบคำถามไม่ครบ จะไม่สามารถประมวลผลได้

## รูปที่ 6 : ส่งแบบสอบถาม

7. สถานภาพการทำงาน  
 ประจํา  ตามสัญญาจ้าง  รายวัน  บางช่วงเวลา  ตามผลงาน  จ้างเหมา  อื่นๆระบุ

8. ระยะเวลาในการทำงานในสถานประกอบการปัจจุบัน รวมทั้งหมด  
 ไม่เคย  ระหว่าง 1 - 2 ปี  ระหว่าง 3 - 5 ปี  ระหว่าง 6 - 9 ปี  ตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป

สุขภาพดี    ผ่อนคลายดี    น่าใจดี    **จิตวิญญาณดี**    ครอบครัวยดี    สังคมดี    ใฝ่รู้ดี    สุขภาพเงินดี    การงานดี

Happy Soul : จิตวิญญาณดี

21. โดยรวมแล้วท่าน**บางจุด**คิด**ปรับระบบ/ศาสนา/การให้ทาน** หรือไม่  
 ไม่เท่า / ใช้น้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด

22. โดยรวมแล้ว ท่านปฏิบัติกิจตามศาสนา**เพื่อให้เกิดใจสงบ** หรือไม่  
 ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติน้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด

23. โดยรวมแล้ว ท่าน**ยกโทษ**และ**ให้อภัย**ต่อ**หัวใจต่อผู้ที่สวักผิด**  
 ไม่ยกโทษ/ให้อภัยน้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด

24. โดยรวมแล้ว ท่าน**ยอมรับ**และ**ขอโทษ**ใน**ความคิด**ที่ท่าน**เชื่อ**มี**ส่วนรับผิดชอบ**  
 ไม่ยอมรับ/ขอโทษน้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด

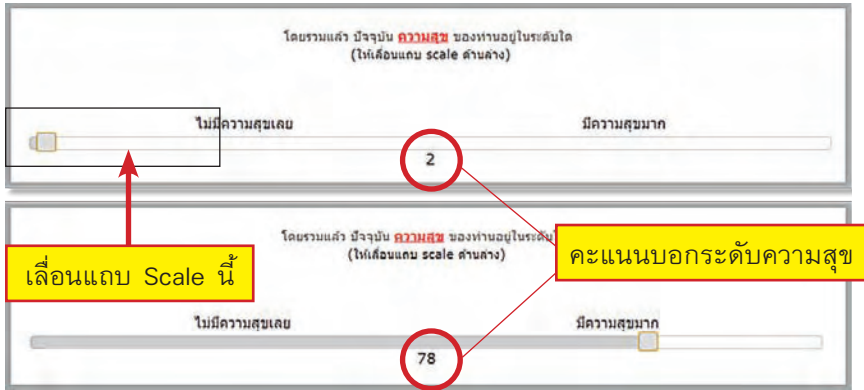
25. โดยรวมแล้ว ท่าน**ถอนแทน**มี**พระคุณ**หรือ**ช่วยเหลือท่าน**  
 ไม่ถอนแทน/ถอนแทนน้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด

« นวนิพนธ์แล้ว    **นำข้อถัดไป** »

ส่งแบบสอบถาม

สำหรับคำถามในส่วนสุดท้าย จะอยู่ภายใต้มิติ “การงานดี” (หลังคำถามข้อ 56.) โดยจะถามว่า “โดยรวมแล้ว**ปัจจุบัน**ความสุขของท่านอยู่ในระดับใด” (ดังรูปที่ 7) ให้ท่านเลื่อนแถบ scale ด้านล่าง โดยค่าตั้งต้นจะอยู่ที่ 2 คะแนน (ระดับความสุขจะเพิ่มขึ้นตามระดับคะแนนที่เพิ่มขึ้น)

## รูปที่ 7: เส้นแอมพลิจูดกับความสุข ณ ปัจจุบัน



เมื่อท่านคลิก “ส่งแบบสำรวจ” แล้ว ระบบจะวิเคราะห์และประมวลผลระดับความสุขของท่าน โดยแสดงผลเป็นกราฟแท่งและแสดงคะแนนทั้ง 9 มิติ และระดับความสุขของท่านในภาพรวม ดังรูปที่ 8



## รูปที่ 8 : แสดงผลการวิเคราะห์ ระดับความสุขแยกรายมิติ และผลรวมทุกมิติ



แสดงผลลัพธ์ในแต่ละมิติ

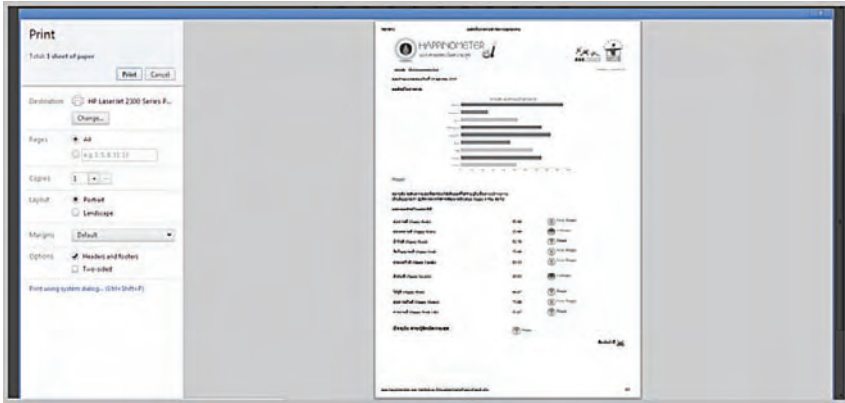
สุขภาพดี (Happy Body)	95.00	😊 Very Happy
ผ่อนคลายดี (Happy Relax)	25.00	😞 Unhappy
น้ำใจดี (Happy Heart)	52.78	😊 Happy
จิตวิญญาณดี (Happy Soul)	75.00	😊 Very Happy
ครอบครัวดี (Happy Family)	83.33	😊 Very Happy
สังคมดี (Happy Society)	45.83	😞 Unhappy
ไม่หู้ดี (Happy Brain)	66.67	😊 Happy
สุขภาพเงินดี (Happy Money)	75.00	😊 Very Happy
การงานดี (Happy Work Life)	51.67	😊 Happy

ปัจจุบัน ท่านรู้สึกมีความสุข 😊 Happy


พิมพ์หน้าจอ 🖨

ท่านสามารถพิมพ์ผลลัพธ์ได้ โดยคลิกปุ่ม “พิมพ์หน้านี้” ดังรูปที่ 8 ซึ่งท่านสามารถเลือกพิมพ์ออกยังเครื่องพิมพ์ที่ท่านต้องการ หรือเลือกพิมพ์ออกเป็นไฟล์ .PDF เพื่อเก็บไว้ได้ ดังรูปที่ 9

## รูปที่ 9 : แสดงการพิมพ์ผลลัพธ์ระดับความสุข

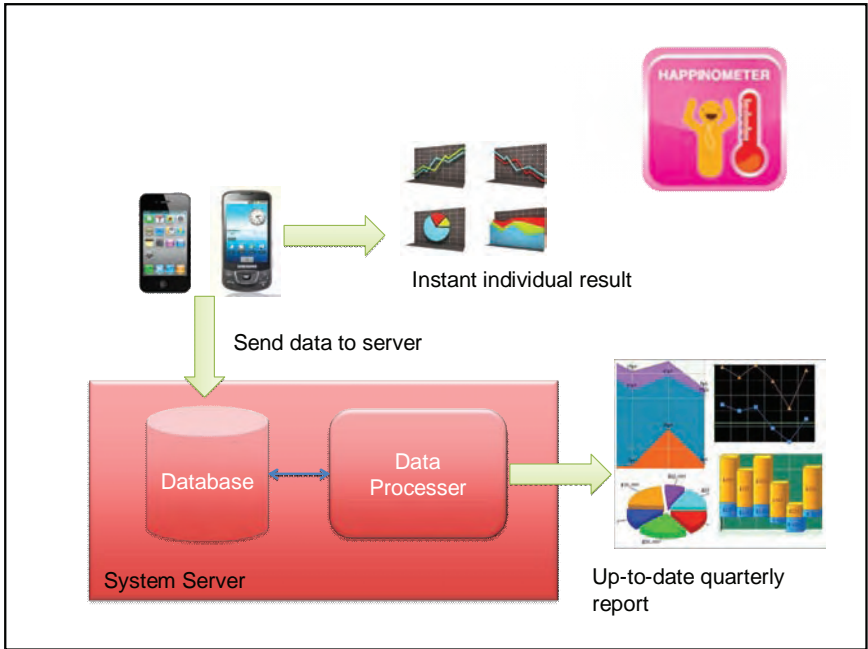


### 3. การสำรวจความสุขผ่านระบบ Mobile Application (Mobile-App based)



# MOBILE APP-BASED

<div style="background-color: #8B4513; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">ใช้งานง่าย</div> <div style="background-color: #38761D; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">พกพาได้</div> <div style="background-color: #2E5496; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center;">เริ่มมีกาใช้งาน อย่างแพร่หลาย</div>	<p><b>Mobile App Features</b></p> <p>มีแบบสอบถาม HAPPINOMETER ที่ผู้ใช้งานสามารถกรอกข้อมูลลงไปได้แบบย่อ 20 คำถาม แบบเต็ม 56 คำถาม สามารถคำนวณระดับความสุขตามสูตรของ HAPPINOMETER สามารถนำข้อมูลของผู้ใช้มาวิเคราะห์และแสดงผลเป็น graph และ chart ต่างๆ สามารถเชื่อมต่อกับ server ของระบบเพื่อส่งข้อมูลของผู้ใช้ไปบันทึกลงใน database (ต้องการ internet connection)</p>	<p><b>System Server Features</b></p> <p>เป็น database เก็บข้อมูลที่ <u>ได้รับจาก mobile application</u> ประมวลผลข้อมูลรวมทั้งหมดของผู้ใช้งานเพื่อแสดงผลออกมาเป็น quarterly report จัดทำสถิติและ graph ต่างๆ จากข้อมูลที่ได้จาก mobile application จัดการระบบ database ของผู้ใช้งานทั้งหมด</p>
---	--	---



iPhone

iPhone Store Preview for Happinometer

**Happinometer**  
By Mahidol University

Open iTunes to buy and download apps.

**FREE**

**Description**  
"HAPPINOMETER" เป็นเครื่องมือสำหรับวัดความสุข  
พิจารณาจากปัจจัยที่มีผลต่อความสุขทั้งทาง เป็นเรื่องของการมีสุขภาพที่ดี  
2551. โดย "โครงการวิจัยและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการดูแลสุขภาพ"

Mahidol University Web Site | Happinometer Support

**iPhone Screenshot**

Carrier 4:50 PM

**HAPPINOMETER**  
ความสุขวัดเองได้

Free  
Category: Health & Fitness  
Released: Oct 04, 2012  
Version: 1.0.19  
Size: 0.9 MB  
Language: English

happinometer

Happinometer  
Mahidol University  
Health & Fith...  
No Ratings OPEN

HAPPINOMETER  
ความสุขวัดเองได้

1 of 1

Featured Top Charts Genius Search Updates

**Free From App Store**

# Android



# Download Free From Play Store



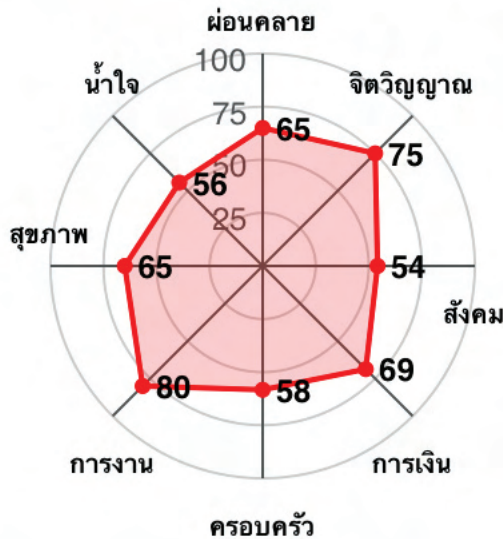
# สรุปผล

กลับหน้าหลัก



ระดับคะแนน: **67.24**

**Happy**



ส่งข้อมูล

ผลอย่างละเอียด



### ผลคะแนนแต่ละด้าน

สุขภาพดี	65 : Happy
ผ่อนคลายดี	65 : Happy
น้ำใจดี	56 : Normal
จิตวิญญาณดี	75 : Happy
ครอบครัวดี	58 : Normal
สังคมดี	54 : Normal
ใฝ่รู้ดี	83 : Very Happy
สุขภาพเงินดี	69 : Happy
การทำงานดี	80 : Happy

## เอกสารอ้างอิง

### ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ไม่ระบุปีที่พิมพ์. **ดัชนีชี้วัดความสุข.**

เอกสารดาวน์โหลด <http://www.sdhabhon.com/withyouwithUBU/EvaluationForm-HappinessIndices.pdf>.

กาญจนา ตั้งชลทิพย์ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต สุภรต์ จรัสสิทธิ์ พอลดา บุญยติรณะ และวรรณภา อารีย์, 2553. การพัฒนาระบบเงินเดือนค่าตอบแทน **สิ่งจูงใจและคุณภาพชีวิตข้าราชการ: การศึกษาเพื่อพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของข้าราชการ.** รายงานวิจัย. มปป.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต วนิพพล มหาอาชา รศรินทร์ เกรย์ และปังปอนด์ รักอำนวยการ, 2549. **คุณภาพชีวิตและความสุขของวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรี.** การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ ปี 2549. หน้า 179-192.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต กาญจนา ตั้งชลทิพย์ เฉลิมพล สายประเสริฐ พอลดา บุญยติรณะ และวรรณภา อารี, 2554. **แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง.** สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์. 2551. **องค์กรแห่งความสุขด้วยความสุข 8 ประการ.** หมอชาวบ้าน, 30 (349):18-25.

ชินฤทัย กาญจนะจิตรา กาญจนา ตั้งชลทิพย์ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต ปังปอนด์ รักอำนวยการ สุภรต์ จรัสสิทธิ์ พอลดา บุญยติรณะ และวรรณภา อารีย์. 2551. **คุณภาพชีวิตคนทำงานในภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ.** นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

นภารัตน์ ด่านกลาง. 2550. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของข้าราชการมหาวิทยาลัยศิลปากร.** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, อรณิชา สว่างฟ้า, กนกพร นิตย์นิตินุทธี,  
ณัฐฐาภรณ์ เลี่ยมจรัสกุล.2553. พัฒนาการแนวคิดเรื่องความสุข  
ที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์สุขและเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: เครือข่าย  
งานวิจัยนานาชาติเพื่อสังคมอยู่เย็นเป็นสุข(ไอราห์).

## ภาษาอังกฤษ

Nasermoaddeli, A. Sekine, M. Hamanishi,s., Kagamimori,S. (2003a.)  
Associations between sense of coherence and psychological  
work characteristics with changes in quality of life in Japanese  
Civil Servants: a 1-year follow-up study. **Industrial Health**, 41:  
pp.236-241.

Nasermoaddeli, A. Sekine, M. Hamanishi,s., Kagamimori,S. (2003b.)  
Associations of sense of coherence with sickness absence and  
reported symptoms of illness in Japanese Civil Servants.  
**Journal of Occupational Health**, 45:pp.231-233.

Andrews, F.M. and Whitey, S.B. (1976.) **Social Indicators of Well-  
being: America's Perception of Life Quality**. New York:  
Plenum.

Andrews, F.M. and McKennell, A. (1980.) Measures of self-reported  
well-being: their affective cognitive and other components.  
**Social Indicators Research**, 8: pp.127-155.

Anstee, B. H. (1985.) An alternative form of community care for the  
mentally ill: supported lodging schemes. **Health Trends**, 17:  
pp.39-40.

Baster, (1985.), Social indicator research: some issues and debates.  
In J. G. M. Hilhorst and M. Klatter (Eds.), **Social Development  
in the Third World: Level of Living Indicators and Social  
Planning**. London: Croom Helm for the Institute of Social  
Studies.



- Bunge, M. (1975.) What is a quality of life indicator? **Social Indicators Research**, 2: pp.65-79.
- Bradburn, N.M., and Caploutiz, D. 1965. Reports on Happiness: **A pilot study of behavior related to mental health**. Chicago: Aldine.
- Brenner, B.(1975). **Quality of affect and self-evaluated happiness: Social indicators research**, 2 pp.315-331.
- Campbell, A., Converse, P.E. and Rodgers W.L.(1976). The Quality of American Lift. New York: Russell Sage Foundation.
- Cummins, R.A. (1996). The domains of life satisfaction: an attempt to order chaos. **Social Indicators Research**, 38: pp.303-332.
- Cummins, R.A. (1998). The comprehensive quality of life scale (fifth edition). **Proceeding of the First International Conference on Quality of Life in Cities**, Singapore, 4-6 March: p.68.
- Davis, L.E.(1997). Ewhancing the quality of working life: developments in the United Stater. **International Labour Review**. 116, pp.53-65.
- Harter, J.K., Schmidt, F.L.,Killham, E.A.& Agrawal, S.(2009). Q12 Meta-Analysis: **The nrelationship between engagement at work and organizational outcomes**. New York: Gallup.
- Lee, H. et. al. (1982). Perceptions of quality of life in an industrializing country: the case of the Republic of Korea. **Social Indicators Research**, 10: pp.297-317.
- Lehman, A.F. (1983). The well-being of chronic mental patients: assessing their quality of life. **Archives of General Psychiatry**, 40: pp.369-373.
- Lyubomirsky,s., King, L.A, & Diener, E. (2005). **The benefits of frequent positive affect**. Psychological Bulletin, 131, 803-855.

Marcel, J. P. and Dupuis, G. (2006). Quality of work life: theoretical and methodological problems, and services for the mentally ill. **Social Work and Social Sciences Review**, 3: pp.53-60.

Maslow, A.H. (1954). **Motivation and Personality**. New York: Harper Collins.

McCall, S. (1975). **Quality of life**. **Social Indicators Research**, 2: 229-48.

Merton, H.C.(1977). A Look at Factors Affecting the Quality of Working Life, **Monthly Labour Review**, 9(12), p.64

Oliver, J.P.J. et al. (1996). **Quality of Life and Mental Health Service**. London: Routledge.

Osmani, A.J. 1993. Comment on B.M.S. In M. C. Nussbaum and A. K. Sen (Eds.), **The Quality of Life**. Oxford: Oxford University Press: pp.386–392.

President's Commission on National Goals. 1960. **Goals for Americans**. New York: Columbia University, The American Assembly.

Rogerson, R. J., Findlay, A. M., Coombes, M. G. and Morris, A. S. (1989). Indicators of quality of life: some methodological issues. **Environment Planning**, 21: p.1655.

Royuela, V., López-Tamayo, J. and Suriñach, J. (2007). The institutional V.S. the academic definition of the quality of work Life: what is the focus of the European Commission? **Springer.**, pp.401-415.

Seashore, S.E.(1975), Defining and measuring the quality of working life, In Davis, L.E.&Cherns, A.B. (eds), **The quality of Working lift**, New York: The Free Press, pp.105-118.

Sheldon, E. B. and Moore, W.E. (eds.). 1968. **Indicators of Social Change: Concepts and Measurements**. New York: Russell Sage Foundation.

Sirgy, M.J. 1976. A quality-of-life theory derived from Maslow's developmental perspective: quality is related to progressive satisfaction of a hierarchy of needs, lower order and higher. **American Journal of Economics and Sociology**, 45 (3): 329-342.

The pursuit of Happiness.(online) Available: <http://www.pursuit-of-happiness/Aristotle>

The WHOQOL GROUP. 1995. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Sciences Medicine** 41 (10): pp.1403-1409.

World Health Organization, 1993. **WHOQOL: Study Protocol: Division of Mental Health**. Geneva: World Health Organisation.



# ภาคผนวก





แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: HAPPINOMETER  
ความสุขวัดเองก็ได้

ลำดับที่ .....

วันที่ .....

หน่วยงาน

- หน่วยงานภาครัฐ สังกัด กรม.....  
กระทรวง.....
- หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ.....
- หน่วยงานภาคอุตสาหกรรม .....
- โรงพยาบาล/โรงแรม/ธนาคาร .....
- องค์การพัฒนาเอกชน (NGO) .....
- อื่นๆ (ระบุ) .....

ตำแหน่งงานที่รับผิดชอบหลัก.....

จังหวัด .....

Happiness Watch in Thailand 2011 – 2014

Institute for Population and Social Research, Mahidol University

### เอกสารชี้แจงในการตอบแบบสำรวจ

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจ ติดตาม ประเมินผล และนำเสนอคุณภาพชีวิตและความสุขของ คนทำงาน โดยใช้แบบสำรวจ HAPPINOMETER ซึ่งแบ่งออกเป็น 9 มิติ ได้แก่ 1) สุขภาพดี 2) ฟ่อนคลายดี 3) น้ำใจดี 4) จิตวิญญาณดี 5) ครอบครัวดี 6) สังคมดี 7) ใฝ่รู้ดี 8) สุขภาพเงินดี 9) การงานดี รวมทั้งข้อมูลทั่วไป ในตอนต้น

หากท่านตัดสินใจตอบแบบสำรวจ จะมีขั้นตอนโดยการตอบแบบสำรวจด้วยตนเอง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 15 นาที ขณะตอบแบบสำรวจ ท่านอาจรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถาม เหล่านั้น ท่านมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่ประการใด

ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล และนำเสนอผลการ วิจัย เป็นภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อ สกุล หรือที่อยู่ของท่าน เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อมูลเชื่อมโยงกลับไปหาตัวท่าน

หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ ท่านสามารถติดต่อกับหัวหน้าโครงการฯ ตาม รายละเอียดด้านล่าง

ชื่อผู้วิจัย

รศ. ดร. ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต

หัวหน้าโครงการจับตาสถานการณ์ความสุขของคนทำงานในประเทศไทย

สถานที่ติดต่อ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา นครปฐม 73170

โทรศัพท์ 02-441-0201 ต่อ 407

E-mail: happinometer@gmail.com



## แบบสำรวจความสขด้วยตนเอง: HAPPINOMETER ความสขวัยทองก็ไ้

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ที่ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง  ทุกข้อและบันทึกข้อความที่เป็นคำตอบลงบนเส้นประ ตามความเป็นจริง

### ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุ

1. กลุ่มอายุ 18 - 24 ปี

2. กลุ่มอายุ 25 - 34 ปี

3. กลุ่มอายุ 35 - 44 ปี

4. กลุ่มอายุ 45 - 54 ปี

5. กลุ่มอายุ 55 - 60 ปี

6. 61 ปีขึ้นไป

3. ท่านจบการศึกษาสูงสุดในระดับใด (ไม่รวมระดับการศึกษาที่ยังไม่สำเร็จการศึกษา)

1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า

2. ม.ต้น

3. ม.ปลาย

4. ปวช.

5. ปวส.

6. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

7. ปริญญาตรี

8. สูงกว่าปริญญาตรี

4. สถานภาพสมรส

1. โสด

2. แต่งงานและอยู่ร่วมกัน



3. แต่งงานแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน
4. อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน
5. หม้าย  6. หย่า/แยกทาง/เลิกกัน
5. ท่านมีบุตรหรือไม่ (รวมลูกบุญธรรม/ลูกติด/ลูกเลี้ยง)
0. ไม่มี  1. มี จำนวน 1 คน
2. มี จำนวน 2 คน  3. มี จำนวน 3-4 คน
4. มี จำนวนตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป
6. งานของท่าน เป็นงานในลักษณะใด
1. งานสำนักงาน  2. งานด้านการผลิต
3. งานด้านการบริการ  4. งานด้านบริหาร
5. งานด้านอื่นๆ ระบุ.....
7. สถานภาพการจ้างงาน
1. ประจำ  2. ตามสัญญาจ้าง
3. รายวัน  4. บางช่วงเวลา
5. ตามผลงาน  6. จ้างเหมา
7. อื่นๆ ระบุ.....
8. ระยะเวลาที่ท่านทำงานในองค์กรปัจจุบัน รวมทั้งหมด
1. ไม่ถึงปี  2. ระหว่าง 1 – 2 ปี
3. ระหว่าง 3 – 5 ปี  4. ระหว่าง 6 – 9 ปี
5. ตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป

Happy Body / สุขภาพดี

1. ปัจจุบัน ท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม เส้นรอบเอว .....เซนติเมตร  
 ส่วนสูง..... เซนติเมตร  
 ภาวะอ้วนลงพุง ชาย รอบเอว > 90 ซม..  
 หญิง รอบเอว > 80 ซม

BMI (กิโลกรัม เมตร <sup>2</sup> )	น้ำหนัก	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
< 18.5	น้ำหนักน้อย	ต่ำ
18.5-22.9	น้ำหนักปกติ	เท่าคนปกติ
23-24.9	น้ำหนักเกิน	เพิ่ม
25-29.9	โรคอ้วน	เพิ่มมาก
> 30	อ้วนมาก	อยู่ในช่วงอันตราย

2. โดยปกติท่านกินอาหารเช้า โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน
1. ไม่กิน  2. กินแต่ไม่บ่อย (1-2 วัน)  
 3. กินเป็นบางครั้ง (3-4 วัน)  4. กินเป็นประจำ (5-6 วัน)  
 5. กินทุกวัน
3. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน
1. ไม่ได้ออกกำลังกาย  2. น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์  
 3. จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์  4. มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์  
 5. ทุกวัน
4. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่/ ใบบาง / ยาเส้น หรือไม
1. สูบเป็นประจำ  2. สูบบ่อยครั้ง  
 3. สูบนานๆ ครั้ง  4. ไม่สูบแต่เคยสูบ  
 5. ไม่เคยสูบเลย
5. ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ สาโท หรือสุราที่บ้านหรือไม่
1. ดื่มเกือบทุกวัน/เกือบทุกสัปดาห์

2. ตื่นเกือบทุกเดือน       3. ตื่นปีละ 1-2 ครั้ง
4. ไม่ตื่นแต่เคยตื่น       5. ไม่เคยตื่นเลย

6. โดยรวมแล้วท่านพึงพอใจกับสุขภาพกายของท่านหรือไม่

1. ไม่พอใจเลย/พอใจน้อยที่สุด       3. พอใจปานกลาง
2. พอใจน้อย       4. พอใจมาก
5. พอใจมากที่สุด

### Happy Relax / ผ่อนคลายดี

7. โดยรวมแล้วท่านรู้สึกว่าการพักผ่อน เพียงพอหรือไม่

1. ไม่พอ       2. น้อย
3. ปานกลาง       4. มาก
5. มากที่สุด

8. โดยรวมแล้วใน 1 สัปดาห์ท่านทำกิจกรรมเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ (อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ซ้อมปิ้ง เล่นเกมส์ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ) หรือไม่

1. ไม่ได้ทำ       2. ทำ 1 – 2 วัน/สัปดาห์
3. ทำ 3 – 4 วัน/สัปดาห์       4. ทำ 5 - 6 วัน/สัปดาห์
5. ทำทุกวัน

9. โดยรวมแล้วท่านมีความเครียด (เครียดจากการทำงาน/เรื่องครอบครัว/เรื่องอื่นๆ) บ้างหรือไม่

1. เครียดมากที่สุด       2. เครียดมาก
3. เครียดปานกลาง       4. เครียดน้อย
5. ไม่เครียดเลย

10. โดยรวมแล้วท่านคิดว่าชีวิตของท่านเป็นไปตามที่ท่านคาดหวัง หรือไม่

1. ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเลย
2. เป็นไปตามที่คาดหวังเล็กน้อย

- 3. เป็นไปตามที่คาดหวังปานกลาง
  - 4. เป็นไปตามที่คาดหวังมาก
  - 5. เป็นไปตามที่คาดหวังมากที่สุด
11. เมื่อประสบปัญหาในชีวิต โดยทั่วไปท่านสามารถจัดการกับปัญหา ได้หรือไม่
- 1. ไม่สามารถจัดการได้เลย       2. จัดการได้น้อยมาก
  - 3. จัดการได้ปานกลาง               4. จัดการได้มาก
  - 5. จัดการได้มากที่สุด

### Happy Heart / น้ำใจดี

12. โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึกเอือออาทร / ห่วงใยต่อคนรอบข้างหรือไม่
- 1. ไม่รู้สึกเลย/น้อยที่สุด       2. น้อย
  - 3. ปานกลาง                               4. มาก
  - 5. มากที่สุด
13. โดยรวมแล้ว ท่านให้การช่วยเหลือแก่คนรอบข้างหรือไม่
- 1. ไม่เคย/แทบจะไม่เคยช่วย       2. นานๆ ครั้ง
  - 3. ช่วยบ้างบางครั้ง                   4. ช่วยแทบทุกครั้ง
  - 5. ช่วยทุกครั้ง
14. โดยรวมแล้วท่านให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีม หรือไม่
- 1. ไม่ให้/ให้น้อยที่สุด                   2. น้อย
  - 3. ปานกลาง                                 4. มาก
  - 5. มากที่สุด
15. โดยรวมแล้วความสัมพันธ์ในที่ทำงานของท่านเหมือนพี่เหมือนน้อง หรือไม่
- 1. ไม่เหมือน/เหมือนน้อยที่สุด
  - 2. น้อย     3. ปานกลาง

4. มาก  5. มากที่สุด

16. โดยรวมแล้วท่านสื่อสารพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานในองค์กร หรือไม่

1. ไม่สื่อสารเลย/สื่อสารน้อยที่สุด  3. ปานกลาง  
 2. น้อย  4. มาก  
 5. มากที่สุด

17. โดยรวมแล้วในองค์กรของท่านมีการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนแบบอย่างการทำงานระหว่างกัน หรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

18. โดยรวมแล้วท่านเต็มใจและยินดี ในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม หรือไม่

1. ไม่เต็มใจ/เต็มใจน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

19. โดยรวมแล้วท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การปลูกป่า การบริจาคสิ่งของ หรือไม่

1. ไม่เข้าร่วม/เข้าร่วมน้อยที่สุด  3. ปานกลาง  
 2. น้อย  4. มาก  
 5. มากที่สุด

20. โดยรวมแล้วท่านได้ทำกิจกรรมที่สามารถทำได้ด้วยตนเองและมีประโยชน์ต่อสังคม เช่น การคัดแยกขยะ การลดใช้ถุงพลาสติก เป็นต้น

1. ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

Happy Soul / จิตวิญญาณดี

21. โดยรวมแล้วท่านทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม/ ศาสนา/ การให้ทาน หรือไม่

1. ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด       2. น้อย  
 3. ปานกลาง       4. มาก  
 5. มากที่สุด

22. โดยรวมแล้ว ท่านปฏิบัติกิจตามศาสนาเพื่อให้จิตใจสงบ หรือไม่

1. ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติน้อยที่สุด       3. ปานกลาง  
 2. น้อย       4. มาก  
 5. มากที่สุด

23. โดยรวมแล้ว ท่านยกโทษและให้อภัยอย่างจริงจังต่อผู้ที่สำนึกผิด

1. ไม่ยกโทษ/ให้อภัยน้อยที่สุด       3. ปานกลาง  
 2. น้อย       4. มาก  
 5. มากที่สุด

24. โดยรวมแล้ว ท่านยอมรับและขอโทษในความผิดที่ทำหรือมีส่วนรับผิดชอบ

1. ไม่ยอมรับ/ขอโทษน้อยที่สุด       3. ปานกลาง  
 2. น้อย       4. มาก  
 5. มากที่สุด

25. โดยรวมแล้ว ท่านตอบแทนผู้มีพระคุณ หรือช่วยเหลือท่าน

1. ไม่ตอบแทน/ตอบแทนน้อยที่สุด       3. ปานกลาง  
 2. น้อย       4. มาก  
 5. มากที่สุด

26. ท่านมีเวลาอยู่กับครอบครัว เพียงพอหรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เพียงพอ | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง    | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด  |                                  |

27. ท่าน ทำกิจกรรม (ออกกำลังกาย ทำบุญ ชื่อของ ฯลฯ) ร่วมกันกับคนในครอบครัว

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง            | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด          |                                  |

28. โดยรวมแล้วท่านมีความสุขกับครอบครัวของท่าน หรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง            | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด          |                                  |

### Happy Society / สังคมดี

29. โดยรวมแล้ว เพื่อนบ้าน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อท่านหรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง            | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด          |                                  |

30. โดยรวมแล้วท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบ/ ข้อบังคับของสังคม หรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง                      | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด                    |                                  |

31. โดยรวมแล้วท่านรู้สึก ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่รู้สึก/รู้สึกน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
|--|----------------------------------|

3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

32. โดยรวมแล้ว เมื่อท่านมีปัญหา ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน หรือไม่

1. ไม่ได้/ได้น้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

33. โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึกว่ สังคมไทยทุกวันนี้ มีความสงบสุข หรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

34. โดยรวมแล้วทุกวันนี้ท่านใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข หรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

### Happy Brain / ใฝ่รู้ดี

35. โดยรวมแล้วท่านสนใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ต่างๆ หรือไม่

1. ไม่สนใจ/สนใจน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

36. โดยรวมแล้ว ท่านสนใจที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อความก้าวหน้าในชีวิต หรือไม่

1. ไม่สนใจ/สนใจน้อยที่สุด  2. น้อย  
 3. ปานกลาง  4. มาก  
 5. มากที่สุด

37. ท่านมีโอกาสที่จะได้รับการอบรม/ศึกษาต่อ/ดูงาน เพื่อพัฒนาทักษะและ



ความสามารถของตนเอง หรือไม่

1. ไม่มีโอกาส/มีโอกาสน้อยที่สุด
2. มีโอกาสน้อย  3. มีโอกาสปานกลาง
4. มีโอกาสมาก  5. มีโอกาสมากที่สุด

### Happy Money / สุขภาพเงินดี

38. ท่านรู้สึกว่าการผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ โดยรวมของท่านในปัจจุบันเป็นภาระหรือไม่

1. เป็นภาระหนักที่สุด  2. เป็นภาระหนักมาก
3. เป็นภาระปานกลาง  4. เป็นภาระน้อย
5. ไม่เป็นภาระ/ ไม่ได้ผ่อนชำระ / ไม่มีหนี้สิน

39. ท่านผ่อนชำระหนี้ตามกำหนดเวลาทุกครั้งหรือไม่

1. ไม่ตรงเวลาทุกครั้ง  2. ไม่ตรงเวลาบ่อยครั้ง
3. ตรงเวลาบ้างบางครั้ง  4. ตรงเวลาเกือบทุกครั้ง
5. ตรงเวลาทุกครั้ง/ ไม่ได้ผ่อนชำระ / ไม่มีหนี้สิน

40. โดยรวมแล้ว ท่านมีเงินเก็บออมในแต่ละเดือนหรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด  2. มี/เก็บออมเพียงเล็กน้อย
3. มี/เก็บออมปานกลาง  4. มี/เก็บออมมาก
5. มี/เก็บออมมากที่สุด

41. โดยรวมแล้ว ค่าตอบแทนที่ท่านได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือนเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน

1. รายจ่ายเกินกว่ารายได้มาก
2. รายจ่ายเกินกว่าเล็กน้อย  3. รายได้พอๆ กับรายจ่าย
4. รายจ่ายน้อยกว่ารายได้  5. รายจ่ายน้อยกว่ารายได้มาก

### Happy Work Life (Happy Plus) / การงานดี

42. ท่านมีความสุขต่อสภาพแวดล้อมโดยรวมขององค์กร หรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด       2. น้อย  
 3. ปานกลาง       4. มาก  
 5. มากที่สุด

43. ท่านได้รับการดูแลเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีจากองค์กร หรือไม่

1. ไม่ได้รับ/ได้รับน้อยที่สุด       2. น้อย  
 3. ปานกลาง       4. มาก  
 5. มากที่สุด

44. ท่านพึงพอใจกับสวัสดิการที่องค์กรจัดให้หรือไม่

1. ไม่พอใจเลย/พอใจน้อยที่สุด       2. พอใจปานกลาง  
 3. พอใจน้อย       4. พอใจมากที่สุด  
 5. พอใจมากที่สุด

45. ท่านได้รับการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมายแรงงาน / พรบ.ข้าราชการ 2551 จากองค์กรของท่าน หรือไม่

1. ไม่ได้เลย/ได้รับน้อยที่สุด       2. ได้รับเล็กน้อย  
 3. ได้รับพอสมควร       4. ได้รับมาก  
 5. ได้รับมากที่สุด

46. ท่านได้รับการพิจารณาเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง/ปรับขึ้นเงินเดือนประจำปี ที่ผ่านมาด้วยความเหมาะสมหรือไม่

1. ไม่เหมาะสม/เหมาะสมน้อยที่สุด       3. ปานกลาง  
 2. น้อย       4. มาก  
 5. มากที่สุด

47. อาชีพของท่านในขณะนี้มีความมั่นคง หรือไม่

1. ไม่มั่นคง/มั่นคงน้อยที่สุด       2. มั่นคงน้อย  
 3. มั่นคงปานกลาง       4. มั่นคงมาก  
 5. มั่นคงมากที่สุด

48. ค่าตอบแทนที่ท่านได้รับคุ้มค่ากับความเสี่ยงที่อาจเกิดจากการทำงาน (การถูกฟ้องร้อง/ การได้รับอันตรายจากการทำงาน ฯลฯ)

1. ไม่คุ้มค่า/คุ้มค่าน้อยที่สุด  2. คุ้มค่าน้อย
3. คุ้มค่าปานกลาง  4. คุ้มค่ามาก
5. คุ้มค่ามากที่สุด

49. ขณะที่ทำงานอยู่ในองค์กรนี้ หากท่านมีโอกาสได้ศึกษาต่อและเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว ท่านจะทำงานต่อหรือว่าลาออก

1. ลาออกแน่นอน  2. อาจจะลาออก
3. น่าจะลาออก  4. ไม่ลาออก
5. ไม่ลาออกแน่นอน

50. ถ้าท่านมีโอกาสเปลี่ยนสถานที่ทำงาน หรือองค์กรอื่นชวน/ติดต่อไปทำงาน ท่านพร้อมที่จะไป หรือไม่

1. ไปแน่นอน/ไปทันที  2. คิดว่าจะไป
3. ไม่แน่ใจ  4. ไม่ไป
5. ไม่ไปแน่นอน

51. โดยรวมแล้วท่านสามารถแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในข้อเสนอแนะกับนายจ้าง หรือหัวหน้างาน หรือไม่

1. ไม่มีส่วนร่วม/มีน้อยที่สุด  2. มีส่วนร่วมบ้างเล็กน้อย
3. มีส่วนร่วมปานกลาง  4. มีส่วนร่วมมาก
5. มีส่วนร่วมมากที่สุด

52. ความถูกต้อง ของการจ่ายค่าจ้าง ค่าล่วงเวลา ฯลฯ ที่ท่านได้รับจากองค์กรของท่านเป็นอย่างไร

1. ไม่ถูกต้องทุกครั้ง  2. ไม่ถูกต้องบ่อยครั้ง
3. ถูกต้องบ้างเป็นบางครั้ง  4. ถูกต้องเกือบทุกครั้ง
5. ถูกต้องทุกครั้ง

53. ความตรงเวลา ของการจ่ายค่าจ้าง ค่าล่วงเวลา ฯลฯ ที่ท่านได้รับจาก  
องค์กรของท่านเป็นอย่างไร

1. ไม่ตรงเวลาทุกครั้ง       2. ไม่ตรงเวลาบ่อยครั้ง  
 3. ตรงเวลาบ้างเป็นบางครั้ง       4. ตรงเวลาเกือบทุกครั้ง  
 5. ตรงเวลาทุกครั้ง

54. โดยรวมแล้วท่านทำงานอย่างมี “ความสุข” หรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด       2. น้อย  
 3. ปานกลาง       4. มาก  
 5. มากที่สุด

55. ท่านภาคภูมิใจที่ได้เป็นพนักงาน/บุคลากรขององค์กร/ได้ทำงานในองค์กรนี้  
หรือไม่

1. ไม่ภาคภูมิใจ/ภูมิใจน้อยที่สุด       3. ปานกลาง  
 2. น้อย       5. มากที่สุด  
 4. มาก

56. ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมขององค์กรที่ท่านทำงานในปัจจุบัน หรือไม่

1. ไม่รู้สึก/รู้สึกน้อยที่สุด       2. น้อย  
 3. ปานกลาง       4. มาก  
 5. มากที่สุด

57. โดยรวมแล้ว ปัจจุบัน ความสุข ของท่านอยู่ในระดับใด

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



ลำดับที่ .....  
แบบวัดความสุขฉบับสั้น

## แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: HAPPINOMETER ความสุขวัดเองก็ได้

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ที่ตอบแบบสอบถาม

เพศ  1. ชาย  2. หญิง

อายุ ..... ปี

จบการศึกษา **สูงสุด** ในระดับใด (ไม่รวมระดับการศึกษาที่ยังไม่สำเร็จการศึกษา)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า  | <input type="checkbox"/> 2. ม.ต้น            |
| <input type="checkbox"/> 3. ม.ปลาย                 | <input type="checkbox"/> 4. ปวช.             |
| <input type="checkbox"/> 5. ปวส.                   | <input type="checkbox"/> 6. อนุปริญญา        |
| <input type="checkbox"/> 7. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า | <input type="checkbox"/> 8. สูงกว่าปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 9. ไม่ได้รับการศึกษา      |  |
| <input type="checkbox"/> 10. อื่นๆ ระบุ.....       |  |

สถานภาพสมรส

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. โสด                  | <input type="checkbox"/> 2. แต่งงานและอยู่ร่วมกัน       |
| <input type="checkbox"/> 3. แต่งงานแต่แยกกันอยู่ | <input type="checkbox"/> 4. อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน |
| <input type="checkbox"/> 5. หม้าย                | <input type="checkbox"/> 6. หย่า/แยกทาง/เลิกกัน         |

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง  ทุกข้อ

- ปัจจุบัน ท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม
- ปัจจุบันท่านมีส่วนสูง.....เซนติเมตร
- ปัจจุบันท่านมีเส้นรอบเอว.....เซนติเมตร

ภาวะอ้วนลงพุง ชาย รอบเอว > 90 ซม..หญิง รอบเอว > 80 ซม

(สูตร\* นิ้ว x 2.54 = เซนติเมตร)

BMI (กิโลกรัม เมตร <sup>2</sup> )	น้ำหนัก	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
< 18.5	น้ำหนักน้อย	ต่ำ
18.5-22.9	น้ำหนักปกติ	เท่าคนปกติ
23-24.9	น้ำหนักเกิน	เพิ่ม
25-29.9	โรคอ้วน	เพิ่มมาก
> 30	อ้วนมาก	อยู่ในช่วงอันตราย

4. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

1. ไม่ได้ออกกำลังกาย       2. น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์  
 3. จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์  
 4. มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์  
 5. ทุกวัน

5. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่/ใบจาก/ยาเส้น หรือไม่

1. สูบเป็นประจำ       2. สูบบ่อยครั้ง  
 3. สูบนานๆ ครั้ง       4. ไม่สูบแต่เคยสูบ  
 5. ไม่เคยสูบเลย

6. ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ สาโท หรือสุราที่บ้านหรือไม่

1. ดื่มเกือบทุกวัน/เกือบทุกสัปดาห์  
 2. ดื่มเกือบทุกเดือน       3. ดื่มปีละ 1-2 ครั้ง  
 4. ไม่ดื่มแต่เคยดื่ม       5. ไม่เคยดื่มเลย

7. โดยรวมแล้วท่านพึงพอใจกับสุขภาพกายของท่านหรือไม่

1. ไม่พอใจเลย/พอใจน้อยที่สุด  
 2. พอใจน้อย       3. พอใจปานกลาง  
 4. พอใจมาก       5. พอใจมากที่สุด

8. โดยรวมแล้วท่านมีความสุขกับครอบครัวของท่าน หรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง            | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด          |                                  |

9. โดยรวมแล้วท่านมีความเครียด (เครียดจากการทำงาน/ เรื่องครอบครัว/ เรื่องอื่นๆ) บ้างหรือไม่

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. เครียดมากที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. เครียดมาก  |
| <input type="checkbox"/> 3. เครียดปานกลาง   | <input type="checkbox"/> 4. เครียดน้อย |
| <input type="checkbox"/> 5. ไม่เครียดเลย    |  |

10. โดยรวมแล้วท่านคิดว่าชีวิตของท่านเป็นไปตามที่ท่านคาดหวัง หรือไม่

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเลย    |
| <input type="checkbox"/> 2. เป็นไปตามที่คาดหวังเล็กน้อย  |
| <input type="checkbox"/> 3. เป็นไปตามที่คาดหวังปานกลาง   |
| <input type="checkbox"/> 4. เป็นไปตามที่คาดหวังมาก       |
| <input type="checkbox"/> 5. เป็นไปตามที่คาดหวังมากที่สุด |

11. เมื่อประสบปัญหาในชีวิต โดยทั่วไปท่านสามารถจัดการกับปัญหา ได้หรือไม่

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่สามารถจัดการได้เลย | <input type="checkbox"/> 2. จัดการได้น้อยมาก |
| <input type="checkbox"/> 3. จัดการได้ปานกลาง      | <input type="checkbox"/> 4. จัดการได้มาก     |
| <input type="checkbox"/> 5. จัดการได้มากที่สุด    |  |

12. อาชีพของท่านในขณะนี้มีความมั่นคง หรือไม่

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มั่นคง/มั่นคงน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. มั่นคงน้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. มั่นคงปานกลาง              | <input type="checkbox"/> 4. มั่นคงมาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มั่นคงมากที่สุด            |  |

13. โดยรวมแล้ว ค่าตอบแทนที่ท่านได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือนเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน

- 1. รายจ่ายเกินกว่ารายได้มาก
- 2. รายจ่ายเกินกว่าเล็กน้อย
- 3. รายได้พอๆ กับรายจ่าย
- 4. รายจ่ายน้อยกว่ารายได้
- 5. รายจ่ายน้อยกว่ารายได้มาก

14. โดยรวมแล้ว ท่านให้การช่วยเหลือแก่คนรอบข้างหรือไม่

- 1. ไม่เคย/แทบจะไม่เคยช่วย
- 2. นานๆ ครั้ง
- 3. ช่วยบ้างบางครั้ง
- 4. ช่วยแทบทุกครั้ง
- 5. ช่วยทุกครั้ง

15. โดยรวมแล้ว ท่านปฏิบัติตามจิตตามศาสนาเพื่อให้เกิดใจสงบ หรือไม่

- 1. ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติน้อยที่สุด
- 2. น้อย
- 3. ปานกลาง
- 4. มาก
- 5. มากที่สุด

16. โดยรวมแล้วท่านรู้สึก ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หรือไม่

- 1. ไม่รู้สึก/รู้สึกน้อยที่สุด
- 2. น้อย
- 3. ปานกลาง
- 4. มาก
- 5. มากที่สุด

17. โดยรวมแล้วท่านสนใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ต่างๆ หรือไม่

- 1. ไม่สนใจ/สนใจน้อยที่สุด
- 2. น้อย
- 3. ปานกลาง
- 4. มาก
- 5. มากที่สุด

18. โดยรวมแล้วทุกวันนี้ท่านใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข หรือไม่

- 1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด
- 2. น้อย
- 3. ปานกลาง
- 4. มาก
- 5. มากที่สุด



19. โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึกว่ สังคมไทยทุกวันนี้ มีความสงบสุข หรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง            | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด          |                                  |

20. โดยรวมแล้วท่านทำงานอย่างมี “ความสุข” หรือไม่

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด | <input type="checkbox"/> 2. น้อย |
| <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง            | <input type="checkbox"/> 4. มาก  |
| <input type="checkbox"/> 5. มากที่สุด          |                                  |

+++++

ติดต่อ:

รศ. ดร. ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ถ.พุทธมณฑล สาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

E-Mail: sirinan.kit@mahidol.ac.th



# HAPPINOMETER (English version)

Questionnaire Number .....

Date .....

**Government Sector**

Department .....

Ministry of .....

**Enterprise Sector** .....

**Business Sector**

Manufacturing .....

Service .....

**Others (Please Specify)** .....

Job Position .....

Address .....

.....

.....

Happiness Watch in Thailand 2011 – 2014

Institute for Population and Social Research, Mahidol University

## Participant Information Sheet

This research project aims to promote the quality of life and happiness of all workers aged 18 and over in Thailand by using the tool is called 'HAPPINOMETER'. This tool is a questionnaire which consists of 10 parts. The first part is a set of question involving the background information of the participants. The part 2 – 9 is a set of quality of life and happiness questions. These parts including 9 components; starting by 'Happy Body', 'Happy Relax', 'Happy Heart', 'Happy Soul', 'Happy Family', 'Happy Society', 'Happy Brain', 'Happy Money', and ' Happy Work-Life' respectively.

You are invited to participate in this research project because you are eligible based on the research's criteria. There will be approximately 15,000 participants and the research will last from August 2011 to August, 2014.

You are not responsible for any expense for participating in this research.

If you have any questions about this research, please feel free to contact Associate Prof. Sirinan Kittisuksathit, tel: 089-894-8121 or email: [sirinan.kit@mahidol.ac.th](mailto:sirinan.kit@mahidol.ac.th).

If relevant information arises about benefits and risks of the research project, the researcher will inform the participant immediately and without concealment.

Your private information will be kept confidential. It will not be subject to an individual disclosure, but will be included in the research report as part of the overall results. Individual information may be examined only by the project researcher. No record of your name or address will be kept. Information that would make it possible to identify you will never be included in any sort of report.

You have the right to withdraw from the project at anytime without prior notice. And the refusal to participate or the withdrawal from the research project will not at all result in any negative consequences.

If you decide to participate in the research project, you will go through the following Self-Administered Questionnaire.

## HAPPINOMETER: HAPPINESS YOU CAN SELF-MEASURED

---

**Guidelines for the Self-Administered Questionnaire** Please mark with ✓ in the space  for every box answers truthfully on the dotted line.

### Background Information

1. Sex

1. Male  2. Female

2. Age ..... Years

3. Level of Education (Choose highest level, not taking into account current level if unfinished)

1. Primary or Lower  2. Secondary  
 3. High School  4. Vocational School  
 5. High Vocational School  6. College  
 7. Bachelor's Degree  8. Higher than Bachelor's  
 9. No Education  
 10. Others (Please Specify) .....

4. Marital Status

1. Single  
 2. Married (Living together within marriage)  
 3. Living apart (Living separately within marriage)  
 4. Cohabitation (Living together without marriage)  
 5. Widowed  6. Separated

5. Do you have any children? (Including from other marriages or adoption)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 0. None               | <input type="checkbox"/> 1. 1 child      |
| <input type="checkbox"/> 2. 2 children         | <input type="checkbox"/> 3. 3-4 children |
| <input type="checkbox"/> 4. 5 or more children |  |

6. Job type

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Office              | <input type="checkbox"/> 2. Manufacturing Sector |
| <input type="checkbox"/> 3. Service Sector      | <input type="checkbox"/> 4. Management           |
| <input type="checkbox"/> 5. Others Specify..... |  |

7. Job category

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Permanent             | <input type="checkbox"/> 2. Contract     |
| <input type="checkbox"/> 3. Daily                 | <input type="checkbox"/> 4. Part-time    |
| <input type="checkbox"/> 5. Freelance             | <input type="checkbox"/> 6. Sub-contract |
| <input type="checkbox"/> 7. Others (specify)..... |  |

8. Time at current job

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Less than a year    | <input type="checkbox"/> 2. Between 1 – 2 years |
| <input type="checkbox"/> 3. Between 3 – 5 years | <input type="checkbox"/> 4. Between 6 – 9 years |
| <input type="checkbox"/> 5. 10 or more years    |   |

## Happy Body

1. Body Mass Index and Fat Burn

1.1 Current weight.....kg

1.2 Current height.....cm

1.3 Current waist size.....cm

Belly fat male waist > 90 cm..female waist > 80 cm

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Weight	Risk of Diseases
< 18.5	Underweight	Low
18.5-22.9	Normal	Normal
23-24.9	Overweight	High
25-29.9	Overfat	Very High
> 30	Obese	Dangerous

Formula\* inches x 2.54 = cm

2. How often do you have breakfast?

1. Never                                       2. Infrequently (1-2 days)  
 3. Occasionally (3-4 days)  
 4. Regularly (5-6 days)     5. Everyday

3. How many times per week do you exercise?

1. None     2. <3 times a week  
 3. 3 times a week                               4. > 3 times a week  
 5. Everyday

4. Do you currently smoke?

1. Regularly                                       2. Frequently  
 3. Occasionally                               4. Used to  
 5. Never

5. Do you currently consume any alcohol? (Whisky, Beer, Wine, Spirits etc.)

1. Almost daily/weekly     2. Monthly  
 3. Once or twice a year     4. Used to  
 5. Never

6. Overall, are you satisfied with your health?

1. Strongly Unsatisfied       2. Unsatisfied  
 3. Moderately Satisfied       4. Satisfied  
 5. Strongly Satisfied

### Happy Relax

7. Overall, do you feel you are getting enough rest?

1. Minimum       2. A Little  
 3. Moderately       4. Very  
 5. Maximum

8. Overall, in a week how often do you get to participate in any relaxng activities? (Reading/ Watching a move/ Listening to music/ Shopping/ Playing games/ Gardening etc.)

1. None       2. 1-2 times a week  
 3. 3-4 times a week       4. 5-6 times a week  
 5. Everyday

9. Overall, are you stressed with life? (From work/ family/ others etc.)

1. Very Stressed       2. Stressed  
 3. Moderately Stressed       4. A Little Stressed  
 5. Rarely

10. Overall, has your life gone the way you planned?

1. Minimum       2. A Little  
 3. Moderately       4. Very  
 5. Maximum

11. When you encounter a problem in life, are you able to deal with it?

1. Minimum       2. Not Really  
 3. Moderately       4. Very  
 5. Maximum

## Happy Heart

12. Overall, do you care for those around you?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

13. Overall, do you give assistance to those around you?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Never/hardly | <input type="checkbox"/> 2. Occasionally |
| <input type="checkbox"/> 3. Sometimes    | <input type="checkbox"/> 4. Frequently   |
| <input type="checkbox"/> 5. Always       |  |

14. Overall, do you prioritise teamwork?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

15. Overall, do your relationships with colleagues feel like sibling relations?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

16. Overall, do you communicate with colleagues in your organisation?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

17. Overall, are there any working skill and knowledge transfer in your organisation?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |



18. Overall, are you happy to contribute to the team?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

19. Overall, do you participate in charitable events such as planting trees or clothing donations etc.?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

20. Overall, do you practice any Corporate Social Responsibility: CSR such as recycling or reducing usage of plastic bags etc.?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

## Happy Soul

21. Overall, do you give donations or make merits??

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

22. Overall, do you practice religious activities to keep calm?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. Infrequently |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Frequently   |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |  |

23. Overall, do you give forgiveness to those who have wronged you?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

24. Overall, do you take responsibility and apologise for things you have done wrong?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

25. Overall, do you repay any favours you have received from others?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. Infrequently |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Frequently   |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |  |

### Happy Family

26. Do you spend enough time with your family?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

27. Do you participate in some activities with your family? (Exercise, make merit, shopping, gardening etc.)

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

28. Overall, are you happy with your family life?

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum | <input type="checkbox"/> 2. Not Happy |
| <input type="checkbox"/> 3. Medium  | <input type="checkbox"/> 4. Happy     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum |                                       |

## Happy Society

29. Do you have a good relationship with neighbours?

1. Minimum                       2. A Little  
 3. Moderately                       4. Very  
 5. Maximum

30. Overall, do you behave within the confinements of society?

1. Minimum                       2. A Little  
 3. Moderately                       4. Very  
 5. Maximum

31. Overall, do you feel secure about your life and properties?

1. Minimum                       2. Not Really  
 3. Moderately                       4. Very  
 5. Maximum

32. Overall, when you encounter a problem, are you able to ask for help within your community?

1. Minimum                       2. A Little  
 3. Moderately                       4. Very  
 5. Maximum

33. Overall, do you feel that Thai society is calm and peaceful?

1. Minimum                       2. Not Really  
 3. Moderately                       4. Very  
 5. Maximum

34. Overall, are you satisfied with your social life?

1. Minimum                       2. Not Really  
 3. Moderately                       4. Very  
 5. Maximum

## Happy Brain

35. Overall, do you feel interested to obtain new knowledge into your life?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. No         | <input type="checkbox"/> 2. Not Really |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very       |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |  |

36. Overall, are you interested in developing yourself for the future?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. No         | <input type="checkbox"/> 2. Not Really |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very       |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |  |

37. Do you have opportunities to attend classes/education/conferences to develop your skills?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

## Happy Money

38. Do you feel that repaying debts is a current burden for you?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Maximum          | <input type="checkbox"/> 2. Very     |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately       | <input type="checkbox"/> 4. A Little |
| <input type="checkbox"/> 5. Minimum/No Debts |                                      |

98

39. Overall, do you repay debts on time?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. Infrequently |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Frequently   |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |  |

40. Overall, do you have money saved up every month?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. A Lot    |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

41. Overall, how does your income compare to your expenses?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Expenses extremely higher |   |
| <input type="checkbox"/> 2. Expenses higher           | <input type="checkbox"/> 3. Roughly equal           |
| <input type="checkbox"/> 4. Income higher             | <input type="checkbox"/> 5. Income extremely higher |

### Happy Work Life (Happy Plus)

42. Are you happy with your working environment?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

43. Do you receive any health benefits from your organisation?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. A Lot    |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

44. Are you satisfied with the welfares offered by your employers?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

45. Have you been treated in accordance to the labour laws as legally obliged?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

46. Do you feel that you have received fair chances of promotions and salary increases?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. Very     |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |

47. Is your career stable?

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum | <input type="checkbox"/> 2. Not Really |
| <input type="checkbox"/> 3. Stable  | <input type="checkbox"/> 4. Very       |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum |  |

48. Do you feel your salary is worth the risks you may face in your job?  
Do you feel fairly compensated?

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Very Unfair | <input type="checkbox"/> 2. Unfair |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderate    | <input type="checkbox"/> 4. Fair   |
| <input type="checkbox"/> 5. Very Fair   |                                    |

49. If you have the chance for further study, will you return to work for the same organisation or quit?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Definitely Quit   | <input type="checkbox"/> 2. Probably Quit   |
| <input type="checkbox"/> 3. Unsure            | <input type="checkbox"/> 4. Probably Return |
| <input type="checkbox"/> 5. Definitely Return |   |

50. If you had an opportunity to work for another organisation, would you go?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Definitely     | <input type="checkbox"/> 2. Probably     |
| <input type="checkbox"/> 3. Unsure         | <input type="checkbox"/> 4. Probably Not |
| <input type="checkbox"/> 5. Definitely Not |  |

51. Overall, do you feel you are able to express ideas and thoughts to your boss?

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Minimum    | <input type="checkbox"/> 2. A Little |
| <input type="checkbox"/> 3. Moderately | <input type="checkbox"/> 4. A Lot    |
| <input type="checkbox"/> 5. Maximum    |                                      |











## ความสุข คืออะไร

ความสุข (Happiness) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา  
อย่างไรก็ตาม ความปรารถนาหรือความต้องการนั้น  
ควรอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและเกิดได้จริง  
ตลอดจนต้องคำนึงถึงศีลธรรมและจรรยา

(The Pursuit of Happiness, 2009)



### สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทร. 02 441 0201 ต่อ 407 โทรสาร 02 441 9333

[www.happinometer.com](http://www.happinometer.com)

คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง

ISBN : 978-616-279-170-3



9 786162 791703