



# บันทึกข้อความ

หน่วยประสานงาน มก.จก.ค.ค.
เลขที่รับ 1567
วันที่ 17 ส.ย. 2559
เวลา 9.52 น.

ส่วนงาน กองการเจ้าหน้าที่ สำนักงานอธิการบดี โทร. ๔๘๐๖,๔๘๑๔

ที่ ศธ ๐๕๑๓.๑๐๑๐๓/ว ๗๙๕๐

วันที่ ๑๖

มิถุนายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เข้าร่วมกิจกรรม “มหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University)” 004685

22 ส.ย. 2559

เรียน คณบดีคณะทรัพยากรธรรมชาติและอุตสาหกรรมเกษตร

ด้วยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ตกลงร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมการวัดระดับความสุขของบุคลากรในมหาวิทยาลัย เพื่อร่วมสร้าง “มหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University)” ด้วยเครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง (Happinometer) นั้น

ซึ่งกองการเจ้าหน้าที่ ได้กำหนดช่องทางการกรอกแบบสอบถามด้วยกัน ๒ ช่องทาง ได้แก่ ทางระบบออนไลน์ โดยสามารถกรอกผ่านหน้าเว็บไซต์ มก. หรือทางอีเมลส่วนตัวบุคลากร และการกรอกเอกสารแบบสอบถาม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเกิดผลสัมฤทธิ์ กองการเจ้าหน้าที่ จึงได้ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการให้บุคลากรในหน่วยงานรับทราบและร่วมมือทำการวัดความสุข ด้วยเครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง (Happinometer) โดยสามารถตอบแบบสอบถามได้ ๒ ช่องทาง ดังนี้

๑. ตอบแบบสอบถามผ่านระบบออนไลน์ โดยดำเนินการดังนี้

๑.๑ ตอบแบบสอบถามผ่านหน้าเว็บไซต์ มก. หรือ

๑.๒ ตอบแบบสอบถามตามลิงค์ที่ส่งให้ทางอีเมลส่วนตัวบุคลากร

โดยใช้ Username : KU1 (ตัวพิมพ์ใหญ่)

Password : happyku (ตัวพิมพ์เล็ก)

๒. ตอบแบบสอบถามทางเอกสาร ตามแบบสอบถามดั่งแนบ และให้หน่วยงานรวบรวม ส่งงานสวัสดิการ กองการเจ้าหน้าที่ เพื่อดำเนินการต่อไป

โดยกำหนดระยะเวลาการทำแบบสอบถาม ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนถึงวันที่ ๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ทั้งนี้เมื่อได้ผลการประเมินโดยรวมของแต่ละหน่วยงาน และระดับมหาวิทยาลัยแล้ว จะนำผลมาพิจารณาหาแนวทางการสร้างความสุขให้กับบุคลากรต่อไป หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ที่ คุณมนมุนินทร์ แก้วจรรยา งานสวัสดิการ กองการเจ้าหน้าที่ เบอร์โทร. ๔๘๐๖ หรือ ๔๘๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นายดำรงค์ ศรีพระราม)

รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายบริหารกิจการภายใน





# แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง

## HAPPINOMETER



“ความสุขวัดเองได้”

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร.....มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.....

วิทยาเขต.....

สังกัดคณะ/ หน่วยงาน.....

Healthy Workplace for All: Thailand Center for Happy Worker Studies: TCHS  
Institute for Population and Social Research, Mahidol University

## แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: HAPPINOMETER

## คำชี้แจงในการตอบแบบสำรวจ

ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง  ทุกข้อที่ท่านเลือก

## ส่วนที่ 1: ข้อมูลหน่วยงาน

## 1.1 หน่วยงานของท่านมีขนาดใด

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. เล็กมาก (1-20 คน)          | <input type="checkbox"/> 2. ขนาดเล็ก (21-50 คน)                           |
| <input type="checkbox"/> 3. ขนาดกลาง (51-200 คน)       | <input type="checkbox"/> 4. ขนาดใหญ่ (201-500 คน)                         |
| <input type="checkbox"/> 5. ขนาดใหญ่มาก (501-1,000 คน) | <input checked="" type="checkbox"/> 6. ขนาดใหญ่มากที่สุด (1,001 คนขึ้นไป) |

## 1.2 หน่วยงาน/องค์กรของท่านจัดอยู่ในกลุ่มใด

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1. สถาบันการศึกษา                 | <input type="checkbox"/> 2. กลุ่มธุรกิจโรงแรม/การท่องเที่ยว   |
| <input type="checkbox"/> 3. กลุ่มธุรกิจประกันภัย/ไฟแนนซ์              | <input type="checkbox"/> 4. กลุ่มธุรกิจอุตสาหกรรมยานยนต์      |
| <input type="checkbox"/> 5. กลุ่มธุรกิจอุตสาหกรรมสิ่งทอ/การ์เมนต์     | <input type="checkbox"/> 6. กลุ่มธุรกิจน้ำมัน/เชื้อเพลิง      |
| <input type="checkbox"/> 7. กลุ่มธุรกิจโรงพยาบาล                      | <input type="checkbox"/> 8. กลุ่มธุรกิจการเงินและธนาคาร       |
| <input type="checkbox"/> 9. กลุ่มธุรกิจสื่อสาร                        | <input type="checkbox"/> 10. กลุ่มอุตสาหกรรมอาหาร/เครื่องดื่ม |
| <input type="checkbox"/> 11. กลุ่มธุรกิจพัฒนาที่ดินและอสังหาริมทรัพย์ | <input type="checkbox"/> 12. กลุ่มธุรกิจเหล็ก/โลหะ            |
| <input type="checkbox"/> 13. อื่นๆ.....                               |   |

## ส่วนที่ 2: ข้อมูลทั่วไป

## 2.1 เพศ

- |                                 |                                  |   |
|---------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ชาย | <input type="checkbox"/> 2. หญิง | <input type="checkbox"/> 3. เพศทางเลือก |
|---------------------------------|----------------------------------|---|

## 2.2 อายุ.....ปี

## 2.3 ภูมิลำเนาของท่านอยู่ภาคใด

- |                                      |   |  |
|--------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. กรุงเทพฯ | <input type="checkbox"/> 2. ภาคกลาง               | <input type="checkbox"/> 3. ภาคเหนือ   |
| <input type="checkbox"/> 4. ภาคใต้   | <input type="checkbox"/> 5. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | <input type="checkbox"/> 6. ต่างประเทศ |

## 2.4 ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่ในภาคใด

- |                                      |   |                                      |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. กรุงเทพฯ | <input type="checkbox"/> 2. ภาคกลาง               | <input type="checkbox"/> 3. ภาคเหนือ |
| <input type="checkbox"/> 4. ภาคใต้   | <input type="checkbox"/> 5. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ |                                      |

## 2.5 ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่ในลักษณะที่พักอาศัยแบบใด

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. บ้านที่ท่านเป็นเจ้าของ | <input type="checkbox"/> 2. บ้านผ่อน                             | <input type="checkbox"/> 3. บ้านเช่า/ห้องเช่า                |
| <input type="checkbox"/> 4. บ้านไม่เสียค่าเช่า     | <input type="checkbox"/> 5. คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์ที่ท่านเป็นเจ้าของ |  |
| <input type="checkbox"/> 6. คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์ผ่อน | <input type="checkbox"/> 7. คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์เช่า               | <input type="checkbox"/> 8. คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์ไม่เสียค่าเช่า |

## 2.6 ท่านอาศัยอยู่กับใครบ้าง(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. อยู่คนเดียว                       | <input type="checkbox"/> 2. คู่สมรส (สามี/ภรรยา) | <input type="checkbox"/> 3. พี่/น้อง                 |
| <input type="checkbox"/> 4. พ่อแม่/พ่อแม่บุญธรรม/พ่อแม่เลี้ยง | <input type="checkbox"/> 5. ปู่ ย่า ตา ยาย       | <input type="checkbox"/> 6. ลูก/ลูกบุญธรรม/ลูกเลี้ยง |
| <input type="checkbox"/> 7.ญาติอื่น ๆ                         | <input type="checkbox"/> 8. เพื่อน               | <input type="checkbox"/> 9. คู่รัก/คนรัก/แฟน         |
| <input type="checkbox"/> 10. อื่น ๆ ระบุ.....                 |  |  |

2.7 ท่านจบการศึกษาสูงสุดในระดับใด (ไม่รวมระดับการศึกษาที่ยังไม่สำเร็จการศึกษา)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า | <input type="checkbox"/> 2. มัธยมศึกษาตอนต้น | <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย      |
| <input type="checkbox"/> 4. ปวช.                  | <input type="checkbox"/> 5. ปวส.             | <input type="checkbox"/> 6. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า |
| <input type="checkbox"/> 7. ปริญญาตรี             | <input type="checkbox"/> 8. ปริญญาโท         | <input type="checkbox"/> 9. ไม่ได้รับการศึกษา      |
| <input type="checkbox"/> 10. อื่นๆ ระบุ.....      | <input type="checkbox"/> 11. ปริญญาเอก       |  |

2.8 สถานภาพสมรส

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

2.9 ท่านมีบุตรหรือไม่(รวมลูกบุญธรรม/ลูกติด/ลูกเลี้ยง)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 0. ไม่มี           | <input type="checkbox"/> 1. มี จำนวน 1 คน              | <input type="checkbox"/> 2. มี จำนวน 2 คน |
| <input type="checkbox"/> 3. มี จำนวน 3-4 คน | <input type="checkbox"/> 4. มี จำนวนตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป |   |

2.10 ขณะนี้ท่านกำลังตั้งครรภ์หรือไม่

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 0. ไม่สามารถตั้งครรภ์เพราะเป็นเพศชาย | <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ตั้งครรภ์    | <input type="checkbox"/> 2. ตั้งครรภ์ 0 - 1 เดือน |
| <input type="checkbox"/> 3. ตั้งครรภ์ 2 เดือน                 | <input type="checkbox"/> 4. ตั้งครรภ์ 3 เดือน  | <input type="checkbox"/> 5. ตั้งครรภ์ 4 เดือน     |
| <input type="checkbox"/> 6. ตั้งครรภ์ 5 เดือน                 | <input type="checkbox"/> 7. ตั้งครรภ์ 6 เดือน  | <input type="checkbox"/> 8. ตั้งครรภ์ 7 เดือน     |
| <input type="checkbox"/> 9. ตั้งครรภ์ 9 เดือน                 | <input type="checkbox"/> 10. ตั้งครรภ์ 9 เดือน | <input type="checkbox"/> 11. อื่นๆ ระบุ.....      |

2.12 สายงานที่ท่านทำเป็นสายงานลักษณะใด

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. สายวิชาการ | <input type="checkbox"/> 2. สายสนับสนุน |
|--|---|

2.12.1 ท่านเป็นบุคลากรประเภทใด

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ชำนาญการ      | <input type="checkbox"/> 2. พนักงานมหาวิทยาลัย           |
| <input type="checkbox"/> 3. พนักงานราชการ | <input type="checkbox"/> 4. พนักงานมหาวิทยาลัยเงินรายได้ |
| <input type="checkbox"/> 5. ลูกจ้างประจำ  | <input type="checkbox"/> 6. ลูกจ้างชั่วคราวเงินงบประมาณ  |
| <input type="checkbox"/> 7. ผู้ทรงคุณวุฒิ | <input type="checkbox"/> 8. ผู้มีความรู้ความสามารถพิเศษ  |

2.12.2 ท่านปฏิบัติงานในระดับตำแหน่งใด

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ระดับผู้ปฏิบัติการ                        | <input type="checkbox"/> 2. ระดับหัวหน้าสำนักงานเลขานุการ/ หัวหน้าภาควิชา |
| <input type="checkbox"/> 3. ระดับคณบดี คณะ/ ผู้อำนวยการ สำนัก/ สถาบัน |   |
| <input type="checkbox"/> 4. ระดับผู้บริหารมหาวิทยาลัย                 |   |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ ระบุ.....                           |   |

2.12.3 ในกรณีที่ท่านอยู่สายวิชาการ ท่านมีตำแหน่งทางวิชาการใด

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. อาจารย์        | <input type="checkbox"/> 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ |
| <input type="checkbox"/> 3. รองศาสตราจารย์ | <input type="checkbox"/> 4. ศาสตราจารย์        |

2.12.4 ในกรณีที่ท่านทำงานอยู่ในสายสนับสนุน ท่านมีระดับตำแหน่งใด

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ปฏิบัติการ | <input type="checkbox"/> 2. ชำนาญการ       | <input type="checkbox"/> 3. ชำนาญการพิเศษ |
| <input type="checkbox"/> 4. เชี่ยวชาญ  | <input type="checkbox"/> 5. เชี่ยวชาญพิเศษ |   |

2.13 ระยะเวลาที่ท่านทำงานในองค์กรปัจจุบัน รวมทั้งหมด

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ถึงปี         | <input type="checkbox"/> 2. ระหว่าง 1 - 2 ปี     | <input type="checkbox"/> 3. ระหว่าง 3 - 5 ปี |
| <input type="checkbox"/> 4. ระหว่าง 6 - 9 ปี | <input type="checkbox"/> 5. ตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป |  |

2.14 ตั้งแต่เริ่มทำงานจนถึงปัจจุบัน ท่านลาออก/ย้าย/เปลี่ยนงานมาแล้วกี่ครั้ง

0. ไม่เคยลาออกย้ายเปลี่ยนงาน       1. 1 - 3 ครั้ง       2. 4 - 6 ครั้ง  
 3. 7 - 9 ครั้ง       4. 10 ครั้งขึ้นไป

2.15 โดยทั่วไปในหนึ่งสัปดาห์ท่านทำงานกี่วัน

1. ทำงาน 1- 2 วัน       2. ทำงาน 3 - 4 วัน       3. ทำงาน 5 - 6 วัน  
 4. ทำงาน 7 วัน (ทุกวัน)

2.16 โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วท่านรู้สึกว่าการทำงานวันละกี่ชั่วโมง

1. น้อยกว่า 6 ชั่วโมง       2. 6 - 8 ชั่วโมง       3. 9 - 10 ชั่วโมง  
 4. 11 - 12 ชั่วโมง       5. มากกว่า 12 ชั่วโมง

2.17 โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วท่านรู้สึกว่าได้พักผ่อน(ไม่รวมการนอนหลับตอนกลางคืน) วันละกี่ชั่วโมง

1. น้อยกว่า 1 ชั่วโมง       2. 1 - 2 ชั่วโมง       3. 3 - 5 ชั่วโมง  
 4. 6 ชั่วโมงขึ้นไป

2.18 ท่านทำงานตรงตามวุฒิการศึกษาหรือไม่

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

2.19 หน่วยงานของท่าน มีความยืดหยุ่น ในการทำงานหรือไม่ (เช่น ให้มีเวลาทำงานนอกสถานที่ ไม่เข้างาน/ ออกงาน ตามเวลาที่กำหนด/สามารถเลือกวันหยุดของตนเองได้ ฯลฯ)

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

2.20 สถานภาพการจ้างงาน

1. ประจำ       2. ตามสัญญาจ้าง       3. รายวัน  
 4. บางช่วงเวลา       5. ตามผลงาน       6. จ้างเหมา  
 7. อื่นๆ ระบุ.....

2.21 ท่านมีรายได้ต่อเดือน โดยประมาณเดือนละเท่าใด (รายได้+เงินเดือน+ค่าตอบแทนอื่นๆ)

1. น้อยกว่า 10,000 บาท       2. 10,001-20,000 บาท       3. 20,001-30,000 บาท  
 4. 30,001-40,000บาท       5. 40,001-50,000 บาท       6.มากกว่า 50,000 บาท

Happy Body / สุขภาพกายดี

1. ปัจจุบัน ท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม  
 ส่วนสูง.....เซนติเมตร

เส้นรอบเอว ..... นิ้ว

ภาวะอ้วนลงพุง ชาย รอบเอว > 90 ซม.

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

หญิงรอบเอว > 80 ซม.

สูตร\*นิ้ว x 2.54 = เซนติเมตร  
 ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

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/ ใบจาก / ยาเส้น หรือไม่

1. สูบเป็นประจำ  2. สูบบ่อยครั้ง  3. สูบนาน ๆ ครั้ง  
 4. ไม่สูบแต่เคยสูบ  5. ไม่เคยสูบเลย

5. ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ สาโท หรือสุราที่บ้านหรือไม่

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

6. โดยรวมแล้วท่านพึงพอใจกับสุขภาพของท่านหรือไม่

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

#### Happy Relax / ผ่อนคลายดี

7. โดยรวมแล้วท่านรู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนเพียงพอหรือไม่

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

8. โดยรวมแล้วใน 1 สัปดาห์ท่านทำกิจกรรมเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ(อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ซ้อมปี่ 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/ เรื่องอื่น ๆ) 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 โดยทั่วไปท่านสามารถจัดการกับปัญหาได้หรือไม่

1. ไม่สามารถจัดการได้เลย  2. จัดการได้น้อยมาก  3. จัดการได้ปานกลาง  
 4. จัดการได้มาก  5. จัดการได้มากที่สุด

#### Happy Heart / หัวใจดี

12. โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึกเบื่ออาหาร / ท่วงโยต่อคนรอบข้างหรือไม่

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. โดยรวมแล้วท่านให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีมหรือไม่
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. โดยรวมแล้วท่านสื่อสารพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานในองค์กรหรือไม่
1. ไม่สื่อสารเลย/สื่อสารน้อยที่สุด       2. น้อย       3. ปานกลาง
4. มาก       5. มากที่สุด
17. โดยรวมแล้วในองค์กรของท่านมีการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนแบบอย่างการทำงานระหว่างกันหรือไม่
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 การปลูกป่าการบริจาคสิ่งของ หรือไม่
1. ไม่เข้าร่วม/เข้าร่วมน้อยที่สุด       2. น้อย       3. ปานกลาง
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. โดยรวมแล้วท่านทำบุญบริจาค/ ศาสนา/ การให้ทาน หรือไม่
1. ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด       2. น้อย       3. ปานกลาง
4. มาก       5. มากที่สุด
22. โดยรวมแล้ว ท่านปฏิบัติตามศาสนาเพื่อให้จิตใจสงบหรือไม่
1. ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติน้อยที่สุด       2. น้อย       3. ปานกลาง
4. มาก       5. มากที่สุด
23. โดยรวมแล้ว ท่านยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้ที่สำนึกผิด
1. ไม่ยกโทษ/ให้อภัยน้อยที่สุด       2. น้อย       3. ปานกลาง
4. มาก       5. มากที่สุด
24. โดยรวมแล้ว ท่านยอมรับและขอโทษในความผิดที่ทำหรือมีส่วนรับผิดชอบ
1. ไม่ยอมรับ/ขอโทษน้อยที่สุด       2. น้อย       3. ปานกลาง
4. มาก       5. มากที่สุด

25. โดยรวมแล้ว ท่านตอบแทนผู้มีพระคุณ หรือช่วยเหลือท่าน

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

#### Happy Family / ครอบครัวดี

26. ท่านมีเวลาอยู่กับครอบครัว เพียงพอหรือไม่

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

27. ท่าน ทำกิจกรรม (ออกกำลังกาย ทำบุญ ซื่อซง ฯลฯ) ร่วมกันกับคนในครอบครัว

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

28. โดยรวมแล้วท่านมีความสุขกับครอบครัวของท่านหรือไม่

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

#### Happy Society / สังคมดี

29. โดยรวมแล้ว เพื่อนบ้าน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อท่านหรือไม่

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

30. โดยรวมแล้วท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบ/ ข้อบังคับของสังคม หรือไม่

1. ไม่ปฏิบัติตาม/ปฏิบัติตามน้อยที่สุด     2. น้อย     3. ปานกลาง  
 4. มาก     5. มากที่สุด

31. โดยรวมแล้วท่านรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หรือไม่

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

32. โดยรวมแล้ว เมื่อท่านมีปัญหา ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชนหรือไม่

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

33. โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึกว่า 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 เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ หรือไม่

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

36. โดยรวมแล้ว ท่านสนใจที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตหรือไม่

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

37. ท่านมีโอกาสที่จะได้รับการอบรม/ศึกษาต่อ/ดูงาน เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถของตนเองหรือไม่

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

#### Happy Money / สุขภาพเงินดี

38. ท่านรู้สึกว่าการผ่อนชำระหนี้สินต่าง ๆ โดยรวมของท่านในปัจจุบันเป็นภาระ หรือไม่

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. มีเก็บออมเพียงเล็กน้อย       3. มีเก็บออมปานกลาง  
 4. มีเก็บออมมาก       5. มีเก็บออมมากที่สุด

41. โดยรวมแล้ว ค่าตอบแทนที่ท่านได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือนเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน

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

#### Happy Work-Life (Happy Plus) / ภาระงานดี

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. พอใจน้อย       3. พอใจปานกลาง  
 4. พอใจมาก       5. พอใจมากที่สุด

45. ท่านได้รับ การปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมายแรงงาน / พรบ. คุ้มครองแรงงาน 2551 / พรบ. แรงงานรัฐวิสาหกิจสัมพันธ์ 2547 / อื่นๆจากองค์กรของท่าน หรือไม่

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

46. ท่านได้รับการพิจารณาเลื่อนขั้น / เลื่อนตำแหน่ง / ปรับขึ้นเงินค่าจ้างประจำปีที่ผ่านมาด้วยความเหมาะสมหรือไม่

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

47. อาชีพของท่านในขณะนี้มีความมั่นคง หรือไม่

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

48. ค่าตอบแทนที่ท่านได้รับคุ้มค่างับความเสี่ยงที่อาจเกิดจากการทำงาน (การถูกฟ้องร้อง/ การได้รับอันตรายจากการทำงาน ฯลฯ)

1. ไม่คุ้มค่า/คุ้มค่าน้อยที่สุด       2. คุ้มค่าน้อย       3. คุ้มค่างานกลาง  
 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 ที่ท่านได้รับจากองค์กรของท่านเป็นอย่างไร

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/ ได้ทำงานในองค์กรนี้หรือไม่

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

56. ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมขององค์กรที่ท่านทำงานในปัจจุบัน หรือไม่

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

57. ท่านจะแนะนำญาติ/เพื่อน/คนรู้จักมาทำงานที่องค์กรของท่านหรือไม่

1. ไม่/แนะนำน้อยที่สุด       2. น้อย       3. ปานกลาง  
 4. มาก       5. มากที่สุด

58. หากมีใครกล่าวถึงองค์กรในทางที่ไม่เหมาะสม ท่านจะปกป้ององค์กรของท่านหรือไม่

1. ไม่/ปกป้องน้อยที่สุด       2. น้อย       3. ปานกลาง  
 4. มาก       5. มากที่สุด

59. ท่านทุ่มเททำงานเพื่อประโยชน์ขององค์กรของท่านหรือไม่

1. ไม่/ทุ่มเทน้อยที่สุด       2. น้อย       3. ปานกลาง  
 4. มาก       5. มากที่สุด

60. ท่านเป็นคน คิดใหม่ ทำใหม่ เพื่อสร้างความก้าวหน้าให้กับองค์กรของท่านหรือไม่

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

61. ในแต่ละวัน ท่านทำงานอย่างมีเป้าหมาย หรือไม่

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

ข้อพิเศษ

62. ปัจจุบัน ความสุข ของท่านอยู่ในระดับใดให้ท่าน กากบาท X ลงบนเส้นด้านล่าง

โดยคะแนนจะเรียงจากน้อยไปหามาก เริ่มจาก 0 หมายถึง ไม่มีความสุขเลย ไปจนถึง 10 หมายถึงมีความสุขที่สุด

