

คู่มือพนักงานสัมภาษณ์

การสำรวจความสุคนทำงาน(ในองค์กร) พ.ศ.2561
ไตรมาศที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2561)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ร่วมกับ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. กลุ่มเป้าหมายของการสำรวจและคำจำกัดความ.....	3
2. แบบสำรวจความสุขคนทำงานในองค์กร HAPPINOMETER.....	3
3. ข้อตกลงในการสำรวจด้วยแบบ HAPPINOMETER.....	6
4. ข้อคำถามในแบบ HAPPINOMETER.	
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบและองค์กรที่ทำงาน (HA1-1HA7).....	7
ส่วนที่ 2 สุขภาพดี (Happy Body) (HA18-HA23).....	13
ส่วนที่ 3 ผ่อนคลายดี (Happy Relax) (HA24-HA28)	15
ส่วนที่ 4 น้ำใจดี (Happy Heart) (HA29-HA37).....	18
ส่วนที่ 5 จิตวิญญาณดี (Happy Soul) (HA38-HA42).....	19
ส่วนที่ 6 ครอบครัวดี (Happy Family) (HA43-HA45).....	20
ส่วนที่ 7 สังคมดี (Happy Society) (HA46-HA51)	20
ส่วนที่ 8 ใฝ่รู้ดี (Happy Brain) (HA52-HA54).....	21
ส่วนที่ 9 สุขภาพเงินดี (Happy Money) (HA55-HA58).....	22
ส่วนที่ 10 การงานดี (Happy Work-life) (HA59-HA80).....	22
ส่วนที่ 11 ระดับความสุข ภาพรวม (HA81).....	25

1. กลุ่มเป้าหมายของการสำรวจและคำจำกัดความ

กลุ่มเป้าหมายของการสำรวจ ได้แก่ “คนทำงานในองค์กร” ซึ่งจำกัดความ ดังนี้

คนทำงานในองค์กร

หมายถึง บุคคลที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนตัวอย่าง มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ทุกคนที่มีสถานภาพการทำงาน เป็น “ลูกจ้างรัฐบาล” “ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ” และ “ลูกจ้างเอกชน” (ตามแบบการสำรวจภาวะการทำงานของ ประชากร ข้อ F26) โดยมีลักษณะการทำงานเป็นลูกจ้าง/บุคลากร/พนักงานใน องค์กรหรือสถานประกอบการ ในที่นี้ไม่รวม ลูกจ้างหรือแรงงานรับจ้างในภาคเกษตรกรรม ผู้ประกอบอาชีพส่วนตัว, และเจ้าของกิจการ

องค์กร (หรือ สถานประกอบการ)

หมายถึง หน่วยงานที่จ้าง หรือ เป็นนายจ้างของคนทำงาน โดยครอบคลุม

- หน่วยงานในส่วนราชการ ภาครัฐหรือรัฐวิสาหกิจ
- สถานประกอบการภาคเอกชน บริษัทจำกัด บริษัทจำกัด(มหาชน)
- สถานประกอบการขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ (SMEs)
- สหกรณ์หรือกลุ่มวิสาหกิจชุมชน
- หน่วยงานหรือองค์กรระหว่างประเทศ

รวมถึง องค์กรหรือสถานประกอบการในลักษณะอื่นๆ ที่มี รูปแบบการว่าจ้างทำงานที่เป็นระบบ (เช่น มีการจัดทำสัญญาจ้างงาน หรือ มีฝ่ายทรัพยากรบุคคลหรือระบบการจ่ายเงินเดือนและสวัสดิการที่ชัดเจน เป็นต้น)

2. แบบสำรวจความสุคนทำงานในองค์กร HAPPINOMETER

HAPPINOMETER

คือ แบบสำรวจเพื่อประเมินระดับความสุคนทำงานในองค์กรที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานแนวคิด คุณภาพชีวิตคนทำงานในมิติต่างๆ สามารถใช้วัดความสุคนและคุณภาพชีวิตของคนทำงานในองค์กรได้ในทุก ภาคส่วน พัฒนาขึ้นโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

HAPPINOMETER ประกอบด้วยข้อคำถาม 11 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบและองค์กรที่ ทำงาน ส่วนที่ 2-10 เป็นข้อคำถามประเมินความสุคนทำงาน 9 มิติ ส่วนสุดท้าย ส่วนที่ 11 เป็นข้อคำถาม 1 ข้อที่สอบถามระดับความสุคนในปัจจุบัน

โครงการ “การพัฒนาสร้างเสริมความสุคนทำงานเพื่อความยั่งยืน” โดยดำเนินงานในรูปแบบ “ศูนย์วิจัยความสุคนทำงานแห่งประเทศไทย” สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (ธันวาคม 2560)

ในแต่ละส่วนของเครื่องมือวัด HAPPINOMETER มีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบและองค์กรที่ทำงาน มี 17 ข้อคำถาม (HA1-HA17) ได้แก่ ข้อคำถามกรอง ขนาดของหน่วยงานองค์กรที่ทำงาน ความรู้สึกต่อจำนวนวันทำงานในแต่ละสัปดาห์ จำนวนชั่วโมงทำงานและจำนวนชั่วโมงพักผ่อนในแต่ละวัน อายุงานในองค์กรหรือหน่วยงานในปัจจุบัน สภาพการจ้างงาน ลักษณะงานและการทำงาน ประวัติการเปลี่ยนงาน การทำงานกับความตรงตามวุฒิการศึกษา ความยืดหยุ่นในการทำงานขององค์กร ภูมิลาเนา ที่พักอาศัยในปัจจุบัน สถานภาพสมรส จำนวนบุตร สถานภาพการตั้งครรรภ์

ส่วนที่ 2 สุขภาพดี (Happy Body) (HA18-HA23) หมายถึง การที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมส่วน มีพฤติกรรมบริโภคที่ปลอดภัย มีความพึงพอใจสภาวะสุขภาพกายของตนเอง ประกอบด้วย 6 ข้อคำถามตัวชี้วัด เกี่ยวกับ น้ำหนักส่วนสูง (เพื่อนำมาคำนวณค่า BMI) และ เส้นรอบเอว การรับประทานอาหารเข้า การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความพึงพอใจกับสุขภาพกายโดยรวม

ส่วนที่ 3 ผ่อนคลายดี (Happy Relax) (HA24-HA28) หมายถึง การที่บุคคลสามารถบริหารเวลาในแต่ละวันเพื่อการพักผ่อนได้อย่างมีคุณภาพ พึงพอใจกับการบริหารจัดการปัญหาของตนเอง และทำชีวิตให้ง่ายสบายๆประกอบด้วย 5 ข้อคำถามตัวชี้วัด เกี่ยวกับ ความพึงพอใจที่ได้รับในการพักผ่อน การทำกิจกรรมที่เป็น การพักผ่อนหย่อนใจในรอบสัปดาห์ การมีความเครียดโดยรวม การมีชีวิตที่เป็นไปตามที่คาดหวังโดยรวม ความสามารถในการจัดการปัญหาในชีวิตโดยรวม

ส่วนที่ 4 น้ำใจดี (Happy Heart) (HA29-HA37) หมายถึง การที่บุคคลมีจิตสาธารณะ มีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม และมีเมตตากับคนรอบข้าง ประกอบด้วย 9 ข้อคำถามตัวชี้วัด เกี่ยวกับ ความรู้สึกเอื้ออาทรห่วงใยคนรอบข้าง การให้ความช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง การให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีม ความสัมพันธ์ การสื่อสารและการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนในที่ทำงาน การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมด้วยความเต็มใจและยินดี การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ด้วยตนเอง

ส่วนที่ 5 จิตวิญญาณดี (Happy Soul) (HA38-HA42) หมายถึง การที่บุคคลมีความตระหนักถึงคุณธรรม และศีลธรรม รู้แพ้รู้ชนะ รู้จักให้ และมีความกตัญญูรู้คุณ ประกอบด้วย 5 ข้อคำถามตัวชี้วัด เกี่ยวกับการทำบุญทำกุศล ศิลปวัฒนธรรม/ศาสนา/การให้ทาน และการปฏิบัติกิจตามศาสนาเพื่อให้จิตใจสงบ การยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้สำนึกผิด การยอมรับและขอโทษในความผิดที่ทำหรือมีส่วนรับผิดชอบ การตอบแทนหรือช่วยเหลือผู้มีพระคุณ

ส่วนที่ 6 ครอบครัวดี (Happy Family) (HA43-HA45) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกผูกพัน เชื้อใจ มั่นใจ และอุ่นใจกับบุคคลในครอบครัวของตนเอง ประกอบด้วย 3 ข้อคำถามตัวชี้วัด เกี่ยวกับการมีเวลาอยู่กับครอบครัวอย่างเพียงพอ การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว การมีความสุขกับครอบครัว

ส่วนที่ 7 สังคมดี (Happy Society) (HA46-HA51) หมายถึง การที่บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้าน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เอาเปรียบผู้คนรอบข้าง ไม่ทำให้สังคมเสื่อมถอย ประกอบด้วย 6 ข้อคำถามตัวชี้วัด เกี่ยวกับ เพื่อนบ้านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเรา การปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสังคม ความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เมื่อมีปัญหาสามารถขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน ความรู้สึกที่สังคมไทยทุกวันนี้มีความสุข และการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

ส่วนที่ 8 ใฝ่รู้ดี (Happy Brain) (HA52-HA54) หมายถึง การที่บุคคลมีความตื่นตัว กระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับตัวให้เท่าทันและตั้งรับการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา และพอใจที่จะแสดงความคิดเห็นอยู่เสมอ ประกอบด้วย 3 ข้อคำถามตัวชี้วัด เกี่ยวกับการแสวงหาความรู้ใหม่ ความสนใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อความก้าวหน้าในชีวิต โอกาสที่จะได้รับในการอบรม/ศึกษาต่อ/ดูงาน

ส่วนที่ 9 สุขภาพเงินดี (Happy Money) (HA55-HA58) หมายถึง การที่บุคคลมีวินัยในการใช้จ่ายเงิน มีความสามารถและพึงพอใจในการบริหารจัดการระบบการรับ จ่าย และออมเงินในแต่ละเดือน ประกอบด้วย 4 ข้อคำถามตัวชี้วัด เกี่ยวกับการระงับการผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ การผ่อนชำระหนี้สินตามกำหนดเวลา การมีเงินเก็บออมในแต่ละเดือน ค่าตอบแทนที่ได้รับเพียงพอกับรายจ่ายในแต่ละเดือน

ส่วนที่ 10 การงานดี (Happy Work-life) (HA59-HA80) หมายถึง การที่บุคคลมีความสบายใจในที่ทำงาน มีความรัก ความผูกพัน และความภาคภูมิใจในองค์กร มีความมั่นใจในอาชีพรายได้ และมีความพึงพอใจกับความก้าวหน้าของตนเองในองค์กร เป็นส่วนที่มีข้อคำถามมากที่สุด รวม 22 ข้อคำถามตัวชี้วัด เกี่ยวกับการทำงานที่มีความท้าทายและส่งเสริมให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ความชัดเจนของโอกาสการเติบโตในตำแหน่ง ความพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมโดยรวมขององค์กร การได้รับการดูแลเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีจากองค์กร ความพึงพอใจกับสวัสดิการที่องค์กรจัดให้ การได้รับการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมายแรงงาน/พระราชบัญญัติหรือระเบียบต่างๆ การได้รับการพิจารณาเลื่อนขั้น/เลื่อนตำแหน่ง/ปรับขึ้นค่าจ้างด้วยความเหมาะสม การมีอาชีพที่มั่นคง การได้รับค่าตอบแทนที่คุ้มค่ากับความเสี่ยงอันอาจเกิดจากการทำงาน ความคิดในการลาออกหากมีโอกาสในการศึกษาต่อหรือเปลี่ยนสถานที่ทำงาน ความสามารถในการแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในข้อเสนอแนะกับหัวหน้างาน การได้รับค่าตอบแทนถูกต้องและตรงตามเวลา การทำงานอย่างมีความสุข ความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานในองค์กร การรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมในองค์กร การแนะนำญาติ เพื่อนหรือคนรู้จักมาทำงานในองค์กร การกล่าวปกป้ององค์กร การทำงานอย่างทุ่มเทเพื่อประโยชน์ขององค์กร การคิดใหม่ทำใหม่เพื่อสร้างความก้าวหน้าให้กับองค์กร และการทำงานอย่างมีเป้าหมาย

ส่วนที่ 11 เป็นคำถาม 1 ข้อ ซึ่งเป็นข้อสุดท้ายของแบบสำรวจเพื่อ ประเมินระดับความสุขของคนทำงาน ภาพรวมจากค่าคะแนน 0-10 คะแนน (HA81)

3. ข้อตกลงเบื้องต้นในการสำรวจด้วยแบบ HAPPINOMETER

สำหรับพนักงานสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์คนทำงานในองค์กรเพื่อสำรวจระดับความสุขนั้น มีข้อตกลงเบื้องต้นบางประการที่สำคัญเกี่ยวกับแบบ HAPPINOMETER ดังนี้

1. การสอบถามระดับความสุขแต่ละข้อ ภายใต้แต่ละมิติความสุข (HA18-HA81) เป็นการสอบถามเพื่อประเมินระดับความรู้สึกและประสบการณ์ด้านอารมณ์ของตัวผู้ตอบ ที่มีในแต่ละเรื่องตามข้อคำถาม การตอบของผู้ถูกสัมภาษณ์ ขอให้ ตอบตามความรู้สึกหรืออารมณ์ของตนเองที่เป็นปัจจุบัน ในขณะสัมภาษณ์
2. การ ตีความหรือให้ความหมาย ข้อคำถามแต่ละข้อคำถามให้เป็นไปตาม ความเข้าใจและประสบการณ์ ของตัวผู้ตอบเอง เช่น ข้อ HA49 "โดยรวมแล้ว เมื่อท่านมีปัญหา ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชนได้ระดับใด" ผู้ตอบอาจมีคำถามว่า "คนในชุมชน" หรือ "ชุมชน" ในที่นี้ หมายถึงอะไร หรือมีความหมายกว้างแค่ไหน ในกรณีนี้ พนักงานสัมภาษณ์อาจแนะนำได้ว่าให้ผู้ตอบเป็นผู้ตีความหรือกำหนดขอบเขตตามความคิดและความเข้าใจของผู้ตอบเองว่า คนในชุมชน/ชุมชน หมายถึง อะไร ซึ่งอาจจะหมายถึง คนในหมู่บ้านเดียวกันหรือในละแวกที่พักอาศัย คนในที่ทำงาน หรือคนในชุมชน หรือคนทั่วไปที่ผู้ตอบพบปะตามท้องถนนระหว่างเดินทาง ขึ้นอยู่กับผู้ตอบแต่ละคน

4. ข้อคำถามในแบบ HAPPINOMETER

(ถามเฉพาะผู้ทำงานที่บันทึกรหัส 4,5,6 ในสดมภ์ F26 ยกเว้นผู้บันทึกรหัส 01111-03229 ในสดมภ์ F25)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบและองค์กรที่ทำงาน (HA1-HA17)

HA1 การตอบคำถาม

แบบสำรวจความสุขคนทำงาน กำหนดให้พนักงานสัมภาษณ์ถามกับเป้าหมาย (คนทำงานในองค์กร) เท่านั้น โดยบันทึกคำตอบ

1. ใช่ หมายถึง เป้าหมาย(คนทำงานในองค์กร) เป็นผู้ตอบคำถามด้วยตัวเอง
2. ไม่ใช่ หมายถึง เป้าหมาย(คนทำงานในองค์กร) ไม่สามารถตอบคำถามได้ด้วยตัวเอง ให้ยุติการสัมภาษณ์

HA2 การทำงาน

แบบสำรวจความสุขคนทำงาน กำหนดให้พนักงานสัมภาษณ์ถามกับเป้าหมาย(คนทำงานในองค์กร) ให้ถามว่า “ปัจจุบันท่านทำงานเป็นลูกจ้างภายในองค์กรหรือสถานประกอบการหรือไม่”

1. ใช่ หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบทำงานเป็นลูกจ้างในองค์กร หรือสถานประกอบการ
2. ไม่ใช่ หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบไม่ได้เป็นลูกจ้างในองค์กร หรือสถานประกอบการ ให้ยุติการสัมภาษณ์

โดย “คนทำงานในองค์กร” หมายถึง บุคคลที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนตัวอย่าง มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ทุกคน ที่มีสถานภาพการทำงานเป็น “ลูกจ้างรัฐบาล” “ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ” และ “ลูกจ้างเอกชน” มีลักษณะการทำงานเป็นลูกจ้าง/บุคลากร/พนักงานใน องค์กรหรือสถานประกอบการ ในที่นี่ไม่รวม ลูกจ้างหรือแรงงานรับจ้างในภาคเกษตรกรรม ผู้ประกอบอาชีพส่วนตัว, และเจ้าของกิจการ

“องค์กร” ในที่นี้หมายถึง หน่วยงานที่จ้าง หรือ เป็นนายจ้างของคนทำงาน โดยครอบคลุมหน่วยงานในส่วนราชการ ภาครัฐหรือรัฐวิสาหกิจ สถานประกอบการภาคเอกชน บริษัทจำกัด บริษัทจำกัด (มหาชน) สถานประกอบการขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ (SMEs) สหกรณ์หรือกลุ่มวิสาหกิจชุมชน หน่วยงานหรือองค์กรระหว่างประเทศ รวมถึง องค์กรหรือสถานประกอบการในลักษณะอื่นๆ ที่มี รูปแบบการว่าจ้างทำงานที่เป็นระบบ (เช่น มีการจัดทำสัญญาจ้างงาน หรือ มีฝ่ายทรัพยากรบุคคลหรือระบบการจ่ายเงินเดือนและสวัสดิการที่ชัดเจน เป็นต้น)

HA3 ขนาดของหน่วยงาน

ขนาดของหน่วยงาน หมายถึง องค์กรหรือสถานประกอบการที่ผู้ตอบทำงานอยู่ในปัจจุบัน เป็นองค์กรหรือหน่วยงานขนาดใด (ในกรณีที่มีโครงสร้างซับซ้อน เช่น มีสำนักงานใหญ่และมีหน่วยงานย่อย/สาขาในต่างพื้นที่ ให้ผู้ตอบเป็นผู้กำหนดขอบเขตความหมายของ “หน่วยงาน” และขนาดของหน่วยงาน ตามความเข้าใจของตนเอง)

1. ขนาดเล็กมาก (1-20 คน) หมายถึง องค์กรหรือหน่วยงานที่ผู้ตอบทำงานอยู่เป็นองค์กรหรือหน่วยงานขนาดเล็กมากมีลูกจ้าง 1-20 คน
2. ขนาดเล็ก (21-50 คน) หมายถึง องค์กรหรือหน่วยงานที่ผู้ตอบทำงานอยู่เป็นองค์กรหรือหน่วยงานขนาดเล็กมีลูกจ้าง 21-50 คน
3. ขนาดกลาง (51-200 คน) หมายถึง องค์กรหรือหน่วยงานที่ผู้ตอบทำงานอยู่เป็นองค์กรหรือหน่วยงานขนาดกลางมีลูกจ้าง 51-200 คน
4. ขนาดใหญ่ (201-500 คน) หมายถึง องค์กรหรือหน่วยงานที่ผู้ตอบทำงานอยู่เป็นองค์กรหรือหน่วยงานขนาดใหญ่มีลูกจ้าง 201-500 คน
5. ขนาดใหญ่มาก (501-1,000 คน) หมายถึง องค์กรหรือหน่วยงานที่ผู้ตอบทำงานอยู่เป็นองค์กรหรือหน่วยงานขนาดใหญ่มากมีลูกจ้าง 501-1,000 คน
6. ขนาดใหญ่ที่สุด (1,001 คนขึ้นไป) หมายถึง องค์กรหรือหน่วยงานที่ผู้ตอบทำงานอยู่เป็นองค์กรหรือหน่วยงานขนาดใหญ่ที่สุดมีลูกจ้าง 1,001 คนขึ้นไป

HA4 การทำงานใน 1 สัปดาห์

ให้พนักงานสัมภาษณ์ถามว่า “โดยทั่วไปในหนึ่งสัปดาห์ ท่านทำงานกี่วัน” เช่น ปกติทำงาน 6 วันต่อสัปดาห์ แต่ไปทำโอทีวันหยุด สรุปลงแล้วทำงานทุกวัน หรือเข้าเวรสลับกับเพื่อนสรุปลงแล้วทำงาน 4 วันต่อสัปดาห์ กรณี ผู้ตอบทำงานในแต่ละวัน ไม่เต็มวัน เช่น ส่วนใหญ่วันละ 3 ชั่วโมง แต่บางวันทำเต็มวัน ให้ผู้ตอบเป็นคนประมาณตามความรู้สึกตนเองว่าทำงานทั้งหมดคิดรวมเป็นสัปดาห์ละกี่วัน

1. 1-2 วัน หมายถึง โดยทั่วไปผู้ตอบทำงาน 1-2 วันต่อสัปดาห์
2. 3-4 วัน หมายถึง โดยทั่วไปผู้ตอบทำงาน 3-4 วันต่อสัปดาห์
3. 5-6 วัน หมายถึง โดยทั่วไปผู้ตอบทำงาน 5-6 วันต่อสัปดาห์
4. 7 วัน(ทุกวัน) หมายถึง โดยทั่วไปผู้ตอบทำงาน 7 วันต่อสัปดาห์ หรือทำงานทุกวัน

HA5 ชั่วโมงการทำงานต่อวัน

ให้พนักงานสัมภาษณ์ถามว่า “โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วท่านทำงานวันละกี่ชั่วโมง” เช่น ทำงาน 8.00-17.00 น. พักรกลางวัน 1 ชั่วโมง สรุปลงแล้วทำงาน 8 ชั่วโมงต่อวัน หรือทำงาน 8.00-17.00 น. พักรกลางวัน 1 ชั่วโมง

แล้วทำโอทีต่ออีก 3 ชั่วโมง สรุปลงแล้วทำงาน 11 ชั่วโมงต่อวัน – เช่นเดียวกับข้อ HA4 ในกรณีที่ผู้ตอบทำงานไม่เป็นเวลา ให้ผู้ตอบตอบตามความรู้สึกโดยรวมว่า ใน 1 วัน ตนเองทำงานประมาณกี่ชั่วโมง

1. น้อยกว่า 6 ชั่วโมง หมายถึง โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วผู้ตอบทำงานวันละไม่ถึง 6 ชั่วโมง
2. 6-8 ชั่วโมง หมายถึง โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วผู้ตอบทำงาน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน
3. 9-10 ชั่วโมง หมายถึง โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วผู้ตอบทำงาน 9-10 ชั่วโมงต่อวัน
4. 11-12 ชั่วโมง หมายถึง โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วผู้ตอบทำงาน 11-12 ชั่วโมงต่อวัน
5. มากกว่า 12 ชั่วโมง หมายถึง โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วผู้ตอบทำงานมากกว่า 12 ชั่วโมงต่อวัน

HA6 การพักผ่อนต่อวัน

การพักผ่อนต่อวัน หมายถึง จำนวนเวลา(ชั่วโมง) ของกิจกรรมที่ผู้ตอบรู้สึก หรือตีความว่าเป็นการพักผ่อนของตนเองในแต่ละวัน ไม่รวมการนอนหลับตอนกลางคืน หรือนอนตามปกติ ให้พนักงานสัมภาษณ์ถามว่า “โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วท่านพักผ่อนวันละกี่ชั่วโมง” เช่น ทำงาน 8.30-16.30 และรู้สึกไม่ได้พักผ่อนเลยเพราะต้องกลับไปทำงานบ้านจนถึงเข้านอน การพักผ่อนต่อวันก็เป็น 0 ชั่วโมง หรือหาก กลับบ้านก็ได้พักผ่อนเล่นกับสุนัข แมว อ่านหนังสือหรือเล่นดนตรี 2 ชั่วโมง การพักผ่อนต่อวันก็เป็น 2 ชั่วโมง

1. น้อยกว่า 1 ชั่วโมง หมายถึง โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วผู้ตอบได้พักผ่อนน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน
2. 1-2 ชั่วโมง หมายถึง โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วผู้ตอบได้พักผ่อน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ไม่รวมการนอนหลับตอนกลางคืน หรือนอนตามปกติ
3. 3-5 ชั่วโมง หมายถึง โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วผู้ตอบได้พักผ่อน 3-5 ชั่วโมงต่อวัน ไม่รวมการนอนหลับตอนกลางคืน หรือนอนตามปกติ
4. 6-7 ชั่วโมง หมายถึง โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วผู้ตอบได้พักผ่อน 6-7 ชั่วโมงต่อวัน ไม่รวมการนอนหลับตอนกลางคืน หรือนอนตามปกติ
5. 8 ชั่วโมงขึ้นไป หมายถึง โดยทั่วไปเฉลี่ยแล้วผู้ตอบได้พักผ่อนตั้งแต่ 8 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน ไม่รวมการนอนหลับตอนกลางคืน หรือนอนตามปกติ

HA7 ระยะเวลาการทำงานในองค์กร

ระยะเวลาการทำงานในองค์กร หมายถึง จำนวนปีที่ผู้ตอบทำงานในองค์กรนี้รวมทั้งการทำงานแบบต่อเนื่อง หากผู้ตอบเข้า-ออกในองค์กรนี้หลายครั้ง ให้นับจำนวนปีรวมกัน

1. ไม่ถึงปี หมายถึง ผู้ตอบทำงานอยู่ในองค์กรปัจจุบันมาแล้วไม่ถึง 1 ปี
2. 1-2 ปี หมายถึง ผู้ตอบทำงานอยู่ในองค์กรปัจจุบันระหว่าง 1-2 ปี
3. 3-5 ปี หมายถึง ผู้ตอบทำงานอยู่ในองค์กรปัจจุบันระหว่าง 3-5 ปี
4. 6-9 ปี หมายถึง ผู้ตอบทำงานอยู่ในองค์กรปัจจุบันระหว่าง 6-9 ปี
5. 10-19 ปี หมายถึง ผู้ตอบทำงานอยู่ในองค์กรปัจจุบันระหว่าง 10-19 ปี

- ตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป หมายถึง ผู้ตอบทำงานอยู่ในองค์กรปัจจุบันมากกว่า 20 ปี

HA8 สถานภาพการจ้างงาน

สถานภาพการจ้างงาน หมายถึง สถานภาพของผู้ตอบ เป็นลูกจ้างแบบใด

- ประจำ หมายถึง สถานภาพของผู้ตอบเป็นการจ้างแบบประจำ ได้แก่ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานประจำ หรือ มีข้อตกลง/เงื่อนไขการจ้างที่มีความมั่นคง
- ตามสัญญาจ้าง หมายถึง สถานภาพของผู้ตอบเป็นการจ้างแบบมีสัญญาระบุช่วงเวลาไว้ เช่น สัญญาจ้าง 1 ปี 3 ปี หรือ 5 ปี ซึ่งเมื่อหมดสัญญาจ้างแล้วมีโอกาสไม่ได้รับการถูกว่าจ้างต่อ
- รายวัน หมายถึง สถานภาพของผู้ตอบเป็นลูกจ้างรายวัน ได้แก่ ได้รับค่าจ้างวันละ 300 บาท แม้ว่านายจ้างจ่ายค่าจ้างให้เดือนละครั้ง หรือ สัปดาห์ละครั้ง
- บางช่วงเวลา หมายถึง สถานภาพของผู้ตอบเป็นลูกจ้างบางช่วงเวลา ได้แก่ จ้างเฉพาะช่วงเวลาที่มึ้งาน หรือ บางช่วงเวลาในแต่ละวันทำงาน ซึ่งไม่แน่นอน
- ตามผลงาน หมายถึง สถานภาพของผู้ตอบเป็นลูกจ้างตามผลงาน ได้แก่ จ้างทำของ
- จ้างเหมา หมายถึง สถานภาพของผู้ตอบเป็นลูกจ้างแบบจ้างเหมา ได้แก่ จ้างเหมาตัดหัวปลา จ้างเหมาเย็บผ้าโหล

HA9 การทำงานเป็นกะ เป็นรอบ หรือเข้าเวร

การทำงานเป็นกะ เป็นรอบ หรือเข้าเวร หมายถึง ลักษณะการทำงานที่ระยะเวลาในการทำงานแต่ละกะ/รอบ/เวรอาจมีการกำหนดชัดเจน เช่น 6 ชั่วโมง หรือ 8 ชั่วโมง แต่ช่วงเวลาในการทำงานไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวถาวร ในบางช่วงเวลาอาจเป็นการทำงานในกะ/รอบ/เวรกลางวัน บางช่วงเวลาเป็นการทำงานในกะ/รอบ/เวรช่วงบ่าย หรือ บางช่วงเวลาเป็นกะ/รอบ/เวรในช่วงกลางคืน

- ไม่ใช่ หากผู้ตอบมีระยะเวลาและช่วงเวลาในการทำงานที่กำหนดตายตัว
- ทำงานเป็นกะ/รอบ/เวร

กรณีที่ผู้ตอบมีระยะเวลาและช่วงเวลาในการทำงานที่กำหนดตายตัว และในขณะเดียวกันก็มีการทำงานเป็นกะ/รอบ/เวรในบางช่วงหรือบางฤดูกาลของปี – ให้ผู้ตอบเลือกตอบตามความรู้สึกของตนเองว่า ตนเป็นคนทำงานที่ถือว่าทำงานเป็นกะ/รอบ/เวร หรือไม่

HA10 การย้ายสถานที่ทำงาน

การย้ายสถานที่ทำงาน หมายถึง การลาออก ย้าย เปลี่ยนงาน จากองค์กร/หน่วยงานเดิม ไปทำงานที่องค์กร/หน่วยงานใหม่ ของผู้ตอบนับตั้งแต่เริ่มทำงานจนถึงปัจจุบัน เช่น ตั้งแต่ทำงานมาไม่เคยเปลี่ยนที่ทำงานเลยแม้ว่าองค์กร/หน่วยงานจะย้ายที่ตั้งสำนักงาน หรือตอนแรกทำงานร้านอาหารเปลี่ยนมาเป็นทำงานในห้างสรรพสินค้า

ระบุจำนวน.....ครั้ง (0 ครั้ง หมายถึง ไม่เคยย้ายสถานที่ทำงาน)

HA11 การทำงานตรงตามวุฒิการศึกษา

ให้พนักงานสัมภาษณ์ถามว่า “ท่านทำงานตรงตามวุฒิการศึกษา(ที่จบมา)หรือไม่” มากน้อยเพียงใด เช่น จบช่างยนต์ทำหน้าที่ดูแลเครื่องจักรในโรงงาน จบบัญชีทำหน้าที่เป็นฝ่ายผลิต – กรณีที่ผู้ตอบมีหลายวุฒิการศึกษา หรือมีงานหลายลักษณะ ให้ผู้ตอบตอบตามความรู้สึกของตนเองว่างานที่ทำอยู่นั้นตรงกับวุฒิการศึกษา โดยรวมๆของตน มากน้อยอย่างไร

1. ตรง/ ตรงน้อยที่สุด หมายถึง งานที่ผู้ตอบทำในปัจจุบันตรงกับวุฒิการศึกษาที่จบมาน้อยที่สุด
2. น้อย หมายถึง งานที่ผู้ตอบทำในปัจจุบันตรงกับวุฒิการศึกษาที่จบมาน้อย
3. ปานกลาง หมายถึง งานที่ผู้ตอบทำในปัจจุบันตรงกับวุฒิการศึกษาที่จบมาปานกลาง
4. มาก หมายถึง งานที่ผู้ตอบทำในปัจจุบันตรงกับวุฒิการศึกษาที่จบมามาก
5. มากที่สุด หมายถึง งานที่ผู้ตอบทำในปัจจุบันตรงกับวุฒิการศึกษาที่จบมามากที่สุด

HA12 ความยืดหยุ่นในการทำงาน

ความยืดหยุ่นในการทำงาน หมายถึง การที่องค์กร/หน่วยงานให้ผู้ตอบมีอิสระในการทำงานโดยไม่ส่งผลกระทบต่องาน เช่น สามารถเลือกทำงานนอกสถานที่ไม่ต้องเข้ามาที่ทำงาน ไม่จำเป็นต้องเข้างาน-ออกงานตามเวลาที่กำหนด สามารถเลือกวันหยุดเองได้ เป็นต้น

1. ไม่มี/ มีน้อยที่สุด หมายถึง ที่ทำงานของผู้ตอบไม่มีความยืดหยุ่นในการทำงาน หรือมีความยืดหยุ่นในการทำงานน้อยที่สุด มีกฎระเบียบเคร่งครัด
2. น้อย หมายถึง ที่ทำงานของผู้ตอบมีความยืดหยุ่นในการทำงานน้อย
3. ปานกลาง หมายถึง ที่ทำงานของผู้ตอบมีความยืดหยุ่นในการทำงานปานกลาง
4. มาก หมายถึง ที่ทำงานของผู้ตอบมีความยืดหยุ่นในการทำงานมาก
5. มากที่สุด หมายถึง ที่ทำงานของผู้ตอบมีความยืดหยุ่นในการทำงานมากที่สุด

HA13 ภูมิลำเนาเดิม

ภูมิลำเนาเดิม หมายถึง จังหวัดที่ผู้ตอบเกิด หรือจังหวัดที่ผู้ตอบเติบโต หรือใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในช่วงการเติบโต ให้พนักงานสัมภาษณ์ถามว่า “ภูมิลำเนาเดิมอยู่จังหวัดอะไร” หรือถามว่า “เป็นคนจังหวัดอะไร” บันทึกรหัสจังหวัด

HA14 ลักษณะการพักอาศัย

ที่พักอาศัย คือ ที่พักที่ผู้ตอบกินอยู่หลับนอนเป็นประจำในปัจจุบัน เลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ – กรณีผู้ตอบมีที่พักอาศัยที่กินอยู่หลับนอนเป็นประจำมากกว่า 1 แห่ง ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ข้อตามความรู้สึกตนเองในภาพรวม

1. บ้านที่ท่านเป็นเจ้าของ หมายถึง บ้านที่ผู้ตอบมีกรรมสิทธิ์เป็นของตนเอง และไม่มีภาระผ่อนชำระ
2. บ้านผ่อน หมายถึง บ้านที่ผู้ตอบยังต้องผ่อนชำระกับธนาคารหรือสถาบันการเงิน
3. บ้านเช่า/ห้องเช่า หมายถึง บ้านหรือห้องที่ผู้ตอบต้องจ่ายค่าเช่าให้เจ้าของบ้าน
4. บ้านไม่เสียค่าเช่า หมายถึง บ้านที่ผู้ตอบอาศัยอยู่ฟรี ได้แก่ บ้านพักสวัสดิการต่างๆ บ้านพ่อแม่ บ้านญาติ บ้านพี่น้อง เป็นต้น
5. คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์ของตนเอง หมายถึง คอนโดฯหรืออพาร์ทเมนท์ที่ผู้ตอบมีกรรมสิทธิ์เป็นของตนเอง และไม่มีภาระผ่อนชำระ
6. คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์ผ่อน หมายถึง คอนโดฯหรืออพาร์ทเมนท์ที่ผู้ตอบยังต้องผ่อนชำระกับธนาคารหรือสถาบันการเงิน
7. คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์เช่า หมายถึง คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์ที่ผู้ตอบต้องจ่ายค่าเช่าให้เจ้าของคอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์
8. คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์ไม่เสียค่าเช่า หมายถึง คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์ที่ผู้ตอบอาศัยอยู่ฟรี ได้แก่ คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์ของพ่อแม่ คอนโดฯ/อพาร์ทเมนท์ของญาติพี่น้อง เป็นต้น

HA15 สถานภาพสมรส

1. โสด หมายถึง การที่ผู้ตอบไม่มีคู่ที่แต่งงานอยู่กินกันฉันท์สามีภรรยา
2. แต่งงานและอยู่ร่วมกัน หมายถึง การที่ผู้ตอบแต่งงานอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยาทั้งคู่ และปัจจุบันนี้อาศัยอยู่ด้วยกัน
3. แต่งงานแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน หมายถึง การที่ผู้ตอบแต่งงานอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยาทั้งคู่ แต่ขณะนี้ไม่ได้อยู่ด้วยกัน
4. อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน (ต่างเพศ) หมายถึง การที่ผู้ตอบอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยาทั้งคู่ โดยไม่ได้แต่งงาน
5. หม้าย หมายถึง การที่ผู้ตอบเคยมีคู่ที่แต่งงานอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา แต่ปัจจุบันคู่ได้เสียชีวิต และ ผู้ตอบปัจจุบันไม่มีคู่คนใหม่
6. หย่า/แยก/เลิกทาง หมายถึง การที่ผู้ตอบเคยมีคู่ที่แต่งงานอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา แต่ปัจจุบันได้หย่าจากกฎหมาย หรือ แยกเลิกทางกันโดยทางพฤตินัย
หมายเหตุ คำว่า “แต่งงาน” ในที่นี้หมายถึงการแต่งงานที่มีการรับทราบตามพิธีการทางสังคม แต่อาจมีหรือไม่มีจดทะเบียนสมรสตามกฎหมายก็ได้

HA16 การมีบุตร

บุตร หมายถึง ลูกที่ผู้ตอบให้กำเนิด รวมถึงลูกบุญธรรม ลูกติด หรือลูกเลี้ยง ที่ยังมีชีวิตอยู่ ให้นับรวม แม้ว่าจะไม่ได้อยู่ด้วยกันในขณะนี้ เช่น มีลูกตัวเอง 1 คน ลูกติดสามี 2 คน รวมแล้วมีบุตร 3 คน (ตอบจำนวน บุตรที่มีตามความรู้สึกของผู้ตอบ)

0. ไม่มี หมายถึง ไม่มีลูก ไม่มีลูกบุญธรรม ไม่มีลูกติด หรือไม่มีลูกเลี้ยง
1. มี จำนวน 1 คน หมายถึง ผู้ตอบมีลูกรวมทั้งหมด 1 คน
2. มี จำนวน 2 คน หมายถึง ผู้ตอบมีลูกรวมทั้งหมด 2 คน
3. มี จำนวน 3-4 คน หมายถึง ผู้ตอบมีลูกรวมทั้งหมด 3-4 คน
4. มี จำนวน 5 คนขึ้นไป หมายถึง ผู้ตอบมีลูกรวมทั้งหมด 5 คนขึ้นไป

HA17 การตั้งครรภ์ (ถามเฉพาะ ผู้ตอบเพศหญิง F4=2)

การตั้งครรภ์ หมายถึง ขณะทำการสำรวจผู้ตอบกำลังตั้งครรภ์ หรือไม่ได้ตั้งครรภ์

0. ตั้งครรภ์ หมายถึง ผู้ตอบเป็นเพศหญิงและขณะนี้กำลังตั้งครรภ์
1. ไม่ได้ตั้งครรภ์ หมายถึง ผู้ตอบเป็นเพศหญิงและขณะนี้ไม่ได้ตั้งครรภ์

ส่วนที่ 2 Happy Body/สุขภาพกายดี (HA17-HA23)

HA18 น้ำหนัก รอบเอว และส่วนสูง

น้ำหนัก ให้นักงานสัมภาษณ์บันทึกน้ำหนักของผู้ตอบหน่วยเป็นกิโลกรัม หากจำไม่ได้ให้ประมาณ น้ำหนักตามความเป็นจริง

รอบเอว ให้นักงานสัมภาษณ์บันทึกเส้นรอบเอวของผู้ตอบหน่วยเป็นนิ้ว หากจำไม่ได้ให้ประมาณจาก เอวกางเกงที่ใส่ เช่น กางเกงเอว 28 กางเกงเอว 34 เป็นต้น ในกรณีที่ผู้ตอบกำลังตั้งครรภ์ ให้ถามเส้นรอบเอว ขณะไม่ได้ตั้งครรภ์

ส่วนสูง ให้นักงานสัมภาษณ์บันทึกส่วนสูงของผู้ตอบหน่วยเป็นเซนติเมตร หากจำไม่ได้ให้ประมาณ จากรูปในบัตรประชาชน

HA19 การกินอาหารเช้า

ให้นักงานสัมภาษณ์ถามว่า “โดยปกติท่านกินอาหารเช้าโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน” เช่น ตอนเช้ากิน กาแฟกับขนมปังทุกวัน ตอนเช้าต้องกินโจ๊ก (กินอาหารเช้าทุกวัน) หรือ วันไหนมีก็กินไม่มีก็ไม่กิน (ให้ถามต่อว่า ใน 1 สัปดาห์กินอาหารเช้าประมาณกี่วัน) โดย ผู้ตอบเป็นผู้ตีความเองว่า สิ่งที่ทานนั้น อาจจะเป็น ข้าว โจ๊ก ข้าวเหนียวหมูบึ่ง หรือ เพียงกาแฟ น้ำส้ม นมกับขนมปัง นับเป็น “อาหารเช้า” หรือไม่

1. ไม่กิน หมายถึง โดยปกติผู้ตอบไม่กินอาหารเช้าเลย

2. กินแต่ไม่บ่อย (1-2 วัน) หมายถึง โดยปกติผู้ตอบกินอาหารเช้าโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-2 วัน
3. กินเป็นบางครั้ง (3-4 วัน) หมายถึง โดยปกติผู้ตอบกินอาหารเช้าโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3-4 วัน
4. กินเป็นประจำ (5-6 วัน) หมายถึง โดยปกติผู้ตอบกินอาหารเช้าโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 5-6 วัน
5. กินทุกวัน หมายถึง โดยปกติผู้ตอบกินอาหารเช้าทุกวัน (ใน 1 สัปดาห์)

HA20 การออกกำลังกาย

ให้พนักงานสัมภาษณ์ถามว่า “ปัจจุบันท่านออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน” เช่น เดินอาโรบิคทุกวันจันทร์กับวันพุธ สรุปว่าออกกำลังกาย 2 วันต่อสัปดาห์ โดยผู้ตอบเป็นผู้ตีความเองว่า กิจกรรมที่ทำนั้นนับเป็น “การออกกำลังกาย” หรือไม่

1. ไม่ได้ออกกำลังกาย หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบไม่ได้ออกกำลังกายเลย
2. น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบออกกำลังกายโดยเฉลี่ยน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
3. 3 วันต่อสัปดาห์ หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 3 วันต่อสัปดาห์
4. มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบออกกำลังกายโดยเฉลี่ยมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
5. ทุกวัน หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบออกกำลังกายทุกวัน (ใน 1 สัปดาห์)

HA21 การสูบบุหรี่ สูบใบจาก สูบยาเส้น

การสูบบุหรี่ สูบใบจาก สูบยาเส้น หมายถึง ความถี่ (ตามความรู้สึกของผู้ตอบ) ของการสูบบุหรี่/ใบจาก/ยาเส้น อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือทั้ง 3 อย่าง

1. สูบเป็นประจำ หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบสูบบุหรี่/ใบจาก/ยาเส้น อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือทั้ง 3 อย่างเป็นประจำหรือทุกวันหรือขาดไม่ได้
2. สูบบ่อยครั้ง หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบสูบบุหรี่/ใบจาก/ยาเส้น อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือทั้ง 3 อย่างบ่อยครั้ง
3. สูบนานๆ ครั้ง หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบสูบบุหรี่/ใบจาก/ยาเส้น อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือทั้ง 3 อย่างนานๆ ครั้ง
4. ไม่สูบแต่เคยสูบ หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบไม่สูบบุหรี่/ใบจาก/ยาเส้น แต่เคยสูบในอดีต
5. ไม่เคยสูบเลย หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบไม่สูบบุหรี่/ใบจาก/ยาเส้น และในอดีตก็ไม่เคยสูบ

HA22 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง ความถี่ (ตามความรู้สึกของผู้ตอบ) ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ สาโท กระแช่ อุ หรือสุราพื้นบ้าน อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือทั้งหมด

1. ต้มเกือบทุกวัน/เกือบทุกสัปดาห์ หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบต้มเครื่องต้มที่มีแอลกอฮอล์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดเป็นประจำเกือบทุกวันหรือเกือบทุกสัปดาห์ เช่น ทุกวันศุกร์
2. ต้มเกือบทุกเดือน หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบต้มเครื่องต้มที่มีแอลกอฮอล์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดเกือบทุกเดือน เช่น ทุกวันสิ้นเดือน
3. ต้มปีละ 1-2 ครั้ง หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบต้มเครื่องต้มที่มีแอลกอฮอล์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดประมาณปีละ 1-2 ครั้ง
4. ไม่ต้มเลยแต่เคยต้ม หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบไม่ต้มเครื่องต้มที่มีแอลกอฮอล์เลย แต่เคยต้มในอดีต
5. ไม่เคยต้มเลย หมายถึง ปัจจุบันผู้ตอบไม่ต้มเครื่องต้มที่มีแอลกอฮอล์เลย และไม่เคยต้มในอดีต

HA23 สุขภาพกายโดยรวม

สุขภาพกาย หมายถึง ความรู้สึกโดยรวมว่าผู้ตอบพึงพอใจต่อสุขภาพกายของตนเองหรือไม่ และพึงพอใจเพียงใด เช่น พอใจน้อยเพราะคนรุ่นเดียวกันแข็งแรงกว่าเยอะ

1. ไม่พอใจเลย/พอใจน้อยที่สุด หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกที่ไม่พึงพอใจต่อสุขภาพกายของตนเองเลยหรือพึงพอใจต่อสุขภาพกายน้อยที่สุด
2. พอใจน้อย หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกพึงพอใจต่อสุขภาพกายของตนเองน้อย
3. พอใจปานกลาง หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกพึงพอใจต่อสุขภาพกายของตนเองปานกลาง
4. พอใจมาก หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกพึงพอใจต่อสุขภาพกายของตนเองมาก
5. พอใจมากที่สุด หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกพึงพอใจต่อสุขภาพกายของตนเองมากที่สุด

ส่วนที่ 3 Happy Relax/ผ่อนคลายดี (HA24-HA28)

HA24 การพักผ่อน

การพักผ่อน หมายถึง ความรู้สึกโดยรวมว่าได้รับการพักผ่อนเพียงพอหรือไม่ และเพียงพอระดับใด เช่น หลังเลิกทำงานต้องกลับมาทำกับข้าว ทำงานบ้าน รู้สึกว่าพักผ่อนไม่พอ

1. ไม่พอ หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกว่าได้พักผ่อนไม่เพียงพอ
2. น้อย หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกว่าได้พักผ่อนน้อย
3. ปานกลาง หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกว่าได้พักผ่อนปานกลาง
4. มาก หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกว่าได้พักผ่อนมาก
5. มากที่สุด หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกว่าได้พักผ่อนมากที่สุด

HA25 กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หมายถึง กิจกรรมที่ผู้ตอบทำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจใน 1 สัปดาห์ เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ซ้อมเปียโน เล่นเกมส์ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

1. ไม่ได้ทำ หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบไม่ได้ทำกิจกรรมเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจเลย
2. ทำ 1-2 วัน/สัปดาห์ หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจสัปดาห์ละ 1-2 วัน
3. ทำ 3-4 วัน/สัปดาห์ หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจสัปดาห์ละ 3-4 วัน
4. ทำ 5-6 วัน/สัปดาห์ หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจสัปดาห์ละ 5-6 วัน
5. ทุกวัน หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจทุกวัน

HA26 ความเครียด

ความเครียด หมายถึง การที่ผู้ตอบมีความรู้สึกเครียด หรือ กัดค้น ทางความคิดและทางจิตใจ ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เครียดจากการทำงาน เครียดเรื่องครอบครัว เครียดเรื่องอื่นๆ

1. เครียดมากที่สุด หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบมีความรู้สึกเครียดมากที่สุด ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม
2. เครียดมาก หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบมีความรู้สึกเครียดมาก ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม
3. เครียดปานกลาง หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบมีความรู้สึกเครียดปานกลาง ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม
4. เครียดน้อย หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบมีความรู้สึกเครียดปานกลาง ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม
5. ไม่เครียดเลย หมายถึง โดยรวมแล้วผู้ตอบไม่เครียดเลย

รหัสคำตอบใช้สำหรับ HA27 ถึง HA80

ให้พนักงานสัมภาษณ์ถามและเลือกคำตอบที่มีข้อความตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริง ณ ขณะปัจจุบัน ของผู้ตอบมากที่สุด โดยให้ผู้ตอบประเมินเหตุการณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึก ด้วยตัวเอง จะมีรหัสคำตอบ 1-5 ตามความหมาย ดังนี้

1. ไม่เลย/น้อยที่สุด หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ น้อยที่สุด
2. น้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย
3. ปานกลาง หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ ปานกลาง หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ ปานกลาง
4. มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก
5. มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

HA27 ความคาดหวังในชีวิต

การที่ผู้ตอบมีความรู้สึกกว่าชีวิต (ในภาพรวม ทั้ง ชีวิตการงาน ชีวิตส่วนตัว หรือ ชีวิตครอบครัว) ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ หรือหากชีวิตของผู้ตอบเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ก็ต้องการทราบว่าเป็นไปตามที่คาดหวังไว้มากน้อยเพียงใด เช่น คาดหวังไว้ว่าเงินเดือนจะขึ้น คาดหวังว่าจะได้เจอแฟนดีๆ คาดหวังว่าจะได้ทำงานที่มั่นคง

HA28 การจัดการกับปัญหาในชีวิต

เมื่อผู้ตอบประสบปัญหาในชีวิตด้วยสาเหตุใดก็ตาม โดยทั่วไปแล้วสามารถจัดการกับปัญหาได้หรือไม่ จัดการมากน้อยเพียงใด เช่น คนในครอบครัวประสบอุบัติเหตุท่านช่วยจ่ายค่ารักษาให้ พี่น้องทะเลาะกันท่านช่วยไกล่เกลี่ย

ส่วนที่ 4 Happy Heart/น้ำใจดี (HA29-HA37)

HA29 การเอื้ออาทรห่วงใยคนรอบข้าง

โดยรวมแล้วผู้ตอบมีความรู้สึกเอื้ออาทร/ห่วงใยต่อคนรอบข้างบ้างหรือไม่ หากมีความรู้สึกเอื้ออาทร/ห่วงใยคนรอบข้าง ต้องการทราบว่ามีความรู้สึกมากน้อยเพียงใด เช่น ช่วยดูแลเมื่อเพื่อนบ้านป่วยอยู่คนเดียว สอนวิธีการทำงานให้แก่เพื่อนที่มาใหม่

HA30 การช่วยเหลือคนรอบข้าง

การที่ผู้ตอบเคยให้การช่วยเหลือคนรอบข้างเรื่องใดก็ตาม บ้างหรือไม่ หากเคยให้การช่วยเหลือบ่อยครั้งเพียงใด เช่น ทำงานแทนเมื่อเพื่อนมีความจำเป็นต้องหยุดงาน ไปส่งเพื่อนที่บ้านเพราะเป็นทางผ่าน

HA31 การทำงานเป็นทีม

ต้องการทราบว่าผู้ตอบให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีมบ้างหรือไม่ และให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีมมากน้อยเพียงใด เช่น ให้เพื่อนเป็นคนตัดสินใจเมื่อเราเลือกเพื่อนเป็นหัวหน้า รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงาน หรือมีกระบวนการทำงานในการคิด วางแผนและทำงานร่วมกันกับทีมและเพื่อนร่วมงานมากน้อยเพียงใด

HA32 ความสัมพันธ์เหมือนพี่น้องกับเพื่อนร่วมงาน

ผู้ตอบมีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานในที่ทำงาน ใกล้ชิดสนิทสนมในลักษณะเหมือนพี่เหมือนน้องหรือไม่ และมีความสัมพันธ์กันแบบพี่น้องมากน้อยเพียงใด เช่น ตอนเย็นชวนเพื่อนกลับบ้านด้วยกัน บอกหรือตักเตือนเมื่อเห็นว่าเพื่อนทำผิด

HA33 การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงาน

ผู้ตอบมีการสื่อสารพูดคุย หรือแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร กับเพื่อนร่วมงานทั้งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงาน หรือ เรื่องส่วนตัวบ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

HA34 การถ่ายทอดแลกเปลี่ยนแบบอย่างการทำงาน

ในองค์กร/หน่วยงานที่ผู้ตอบทำงานอยู่ มีการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนแบบอย่างการทำงานระหว่างกันหรือไม่ เช่น รุ่นพี่/เพื่อนร่วมงานสอนเทคนิคการทำงาน ประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งที่สำเร็จและบทเรียนความล้มเหลวผ่านมา หากมี มีการถ่ายทอดแบบอย่างการทำงานระหว่างกันมากน้อยเพียงใด

HA35 ความเต็มใจและยินดีในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม

โครงการ “การพัฒนาสร้างเสริมความสุขคนทำงานเพื่อความยั่งยืน” โดยดำเนินงานในรูปแบบ “ศูนย์วิจัยความสุขคนทำงานแห่งประเทศไทย” สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (ธันวาคม 2560)

การที่ผู้ตอบเคยทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม (ทั้งในที่ทำงาน ชุมชนหรือส่วนรวมสาธารณะ) ด้วยความเต็มใจและยินดี เช่น ปิดไฟเมื่อไม่ได้ใช้ ใช้ทิชชูอย่างประหยัด เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ มากน้อยเพียงใด

HA36 การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

ผู้ตอบเคยเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การปลูกป่า การบริจาคสิ่งของ หรือ กิจกรรมสาธารณกุศลในลักษณะต่างๆ บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

HA37 การทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสังคมด้วยตนเอง

การที่ผู้ตอบได้ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสังคมด้วยตนเอง เช่น การคัดแยกขยะ ลดการใช้ถุงพลาสติก ลดการใช้กล่องโฟม ได้ทำบ้างหรือไม่ ถ้าทำมากน้อยเพียงใด

ส่วนที่ 5 Happy Soul/ จิตวิญญาณที่ดี (HA38-HA42)

HA38 การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม/ศาสนา

การที่ผู้ตอบได้ทำกิจกรรมที่เป็นการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม/ศาสนา เช่น การไปช่วยจัดหรือร่วมงานประเพณีทางวัฒนธรรม หรือ วันสำคัญทางศาสนาต่างๆ บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

HA39 การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

การที่ผู้ตอบเข้าร่วมหรือปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา(ทุกศาสนา) เช่น การทำบุญ การตัดบาตร การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ การถือศีลอด การละหมาด การเข้าโบสถ์ บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

HA40 การยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจ

โดยรวมแล้วผู้ตอบจะยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้ที่สำนึกผิด ไม่ว่าจะเป็ความผิดที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม เช่น เพื่อนเดินชนท่านจนล้มท่านยกโทษให้ เพื่อนหยิบของของท่านไปใช้ท่านยกโทษให้ บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

HA41 การยอมรับและขอโทษ

โดยรวมแล้วผู้ตอบยอมรับและขอโทษในความผิดที่ทำหรือมีส่วนรับผิดชอบไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม เช่น ยอมรับว่าเป็นคนทำบัญชีผิดและขอโทษ ยอมรับว่าเป็นคนทำน้ำหกและขอโทษ ยอมรับว่าเป็นคนที่อาหารผิดที่และขอโทษ บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

HA42 การตอบแทนผู้มีพระคุณ

โดยรวมแล้วผู้ตอบเคยตอบแทนผู้มีพระคุณ/คนที่เคยช่วยเหลือ เช่น ช่วยให้ท่านได้เรียนหนังสือ ช่วยให้ท่านได้มีงานทำ ช่วยให้ท่านมีเงินใช้ ไม่ว่าจะตอบแทนด้วยวิธีใดก็ตามบ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

ส่วนที่ 6 Happy Family/ครอบครัว (HA43-HA45)

HA43 การมีเวลาอยู่กับครอบครัว

การมีเวลาอยู่กับครอบครัว ให้ผู้ตอบบอกความรู้สึกว่ามีเวลาอยู่กับครอบครัวเพียงพอหรือไม่ ถ้าเพียงพอมากน้อยเพียงใด เช่น เข้าไปส่งลูกๆ ก่อนไปทำงาน ตอนเย็นกินข้าวด้วยกัน ดูทีวีด้วยกัน ทุกวัน

HA44 กิจกรรมทำร่วมกับคนในครอบครัว

การที่ผู้ตอบมีการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ไปออกกำลังกายด้วยกัน ไปทำบุญด้วยกัน ไปซื้อของด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน ดูทีวีด้วยกัน กินข้าวด้วยกัน อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือทำหลายๆ อย่างร่วมกันบ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

HA45 การมีความสุขกับครอบครัว

การมีความสุขกับครอบครัวให้ผู้ตอบบอกความรู้สึกว่า โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกมีความสุขกับครอบครัวของตัวเองหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ความสุขในการได้พบปะ ใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว ความสุขต่อสถานภาพความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

ส่วนที่ 7 Happy Society/สังคม (HA46-HA51)

HA46 ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน

โดยรวมแล้วผู้ตอบมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น มีการแบ่งปันอาหารกับเพื่อนบ้าน มีการพูดคุยสารทุกข์สุขกับเพื่อนบ้าน ไปทำกิจกรรมร่วมกันเสมอ

HA47 การปฏิบัติตามกฎระเบียบ/ข้อบังคับของสังคม

โดยรวมแล้วผู้ตอบปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสังคมหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น การห้ามใช้โทรศัพท์ในขณะที่ทำงานแต่ก็แอบใช้ ห้ามขับซิ่งรถสวนเลนแต่ถ้าไม่มีรถก็สวนทางเพราะกลัวรถไกล

HA48 ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ให้ผู้ตอบบอกความรู้สึกว่า โดยรวมแล้วผู้ตอบมีความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ละครเวกบ้านไม่เคยมีขโมย ที่ทำงานมีอุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องทำงานกับเครื่องจักร

HA49 การขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน

โดยรวมแล้ว เมื่อผู้ตอบมีปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วสามารถขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชนได้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น การขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านเมื่อเจ็บป่วยตอนกลางคืน การฝากช่วยสอดส่องดูแลบ้านเมื่อไม่อยู่

HA50 สังคมไทยมีความสุข

โดยรวมแล้วผู้ตอบประเมินแล้วรู้สึกว่าสังคมไทยทุกวันนี้มีความสุขหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น รู้สึกสงบสุขน้อยเพราะไม่พอใจอะไรก็ชุมนุมกัน รู้สึกว่าสงบสุขมากเพราะจะขัดแย้งกันอย่างไรคนไทยก็ยังรักกันช่วยเหลือกัน

HA51 การใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

ให้ผู้ตอบบอกความรู้สึกของตนเองว่า โดยรวมแล้ว ทุกวันนี้ใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากที่สุดเพราะจะไปไหนก็มีแต่คนรู้จัก ใช้ชีวิตแบบไม่มีความสุขเพราะกลัววัยรุ่นตีกัน(กลัวถูกกลืน)

ส่วนที่ 8 Happy Brain/ใฝ่รู้ดี (HA52-HA54)

HA52 ความสนใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ

การแสวงหาความรู้ใหม่ๆ หมายถึง การที่ผู้ตอบมีความสนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วมีการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม (รวมถึงการเรียน หรือรับการอบรมเพิ่มเติม) โดยถามว่า ผู้ตอบสนใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติม (จากแหล่งความรู้ต่างๆ หรือไม่ มากน้อยเพียงใด ทั้งที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน และความสนใจอยากรู้ส่วนตัว) เช่น สนใจมากที่สุดอยากรู้เรื่องอันตรายจากสารเคมี หาความรู้จากการถามหมอ จากการอ่านแผ่นพับ จากอินเทอร์เน็ต ไม่สนใจเลยไม่อยากรู้อะไรเพราะทำงานแบบนี้ทุกวันไม่มีเวลา

HA53 ความสนใจในการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง หมายถึง การที่ผู้ตอบมีความสนใจที่จะพัฒนาความสามารถ/ศักยภาพของตนเอง เพื่อความก้าวหน้าในชีวิต บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ไม่สนใจที่จะพัฒนาตนเอง ไม่รู้จะพัฒนาอะไร ทำมานานแล้วรู้หมดแล้ว สนใจมากที่สุดจะไปเรียนต่อด้านคอมพิวเตอร์จะได้มาปรับวุฒิปรับเงินเดือน

HA54 โอกาสที่จะได้รับการอบรม ศึกษาต่อ ดูงาน เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถ

ผู้ตอบมีโอกาสที่จะได้รับการอบรม/ศึกษาต่อ/ดูงาน เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถของตนเองหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น มีโอกาสน้อยต้องทำงานครบ 2 ปีถึงจะได้ไปดูงาน มีโอกาสมากเพราะหน่วยงานส่งเสริมให้เรียนต่อ

ส่วนที่ 9 Happy Money/สุขภาพเงินดี (HA55-HA58)

HA55 ภาระของการผ่อนชำระหนี้สิน

ผู้ตอบมีความรู้สึกว่าการผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ ของตนเองในปัจจุบันเป็นภาระหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น รู้สึกเป็นภาระหนักที่สุดเพราะผ่อนหลายอย่างลำพังเงินเดือนไม่พอใช้ต้องทำโอที ไม่ได้ผ่อนอะไร เพราะไม่ชอบเป็นหนี้มีน้อยใช้น้อย รู้สึกเป็นภาระน้อยเพราะผ่อนไหว

HA56 การผ่อนชำระหนี้สินตามกำหนดเวลา

ถามว่า หนี้สินที่ผู้ตอบต้องผ่อนชำระอยู่ สามารถผ่อนชำระได้ตามกำหนดเวลาทุกครั้งหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ผ่อนตรงเวลาทุกครั้งมีคนมาเก็บ ผ่อนตรงเวลาเป็นบางครั้งเพราะหาเงินไม่ทัน

HA57 การมีเงินเก็บออมในแต่ละเดือน

เงินออม หมายถึง เงินที่เก็บไว้เพื่ออนาคตอาจฝากไว้ที่ธนาคารหรือเก็บไว้ที่บ้าน ให้ถามว่าโดยรวมแล้วผู้ตอบมีเงินเก็บออมในแต่ละเดือนหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น มีเก็บออมมากที่สุดคือต้องเก็บไว้เลยเดือนละ 2,000 บาทเงินที่เหลือจากการออมจึงเอาไปใช้จ่าย ไม่มีเงินเก็บเลยเพราะต้องส่งลูกเรียนไหนจะผ่อนรถอีก

HA58 ค่าตอบแทนที่ได้รับเปรียบเทียบกับรายจ่าย

ให้ผู้ตอบเปรียบเทียบค่าตอบแทนที่ได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือนกับค่าใช้จ่าย ว่าสถานะทางการเงินเป็นอย่างไร เช่น รายจ่ายเกินกว่ารายได้มากเพราะมีรายได้ทางเดียวแต่รายจ่ายหลายทาง รายได้พอๆ กับรายจ่าย เพราะหามาใช้ไปหมดทุกเดือน

ส่วนที่ 10 Happy Work-life/การงานดี (HA59-HA80)

HA59 ความท้าทายของงานและการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

งานปัจจุบันที่ทำหรือรับผิดชอบในองค์กร (หากรับผิดชอบหลายงาน ให้ผู้ตอบพิจารณาตามความรู้สึกในภาพรวมของงานที่ทำ) ทำให้ผู้ตอบรู้สึกมีความท้าทายและได้มีโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากน้อยเพียงใด

HA60 ความชัดเจนของโอกาสในการเติบโตในตำแหน่งหน้าที่

งานปัจจุบันที่ทำหรือรับผิดชอบในองค์กร (หากรับผิดชอบหลายงาน ให้ผู้ตอบพิจารณาตามความรู้สึกในภาพรวมของงานที่ทำ) มีความชัดเจนเกี่ยวกับเส้นทางการเติบโตในตำแหน่งหรือระดับการทำงานที่สูงขึ้นไปมากน้อยเพียงใด

HA61 สภาพแวดล้อมขององค์กร

โดยรวมแล้วผู้ตอบรู้สึกมีความสุขต่อสภาพแวดล้อมในองค์กรหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น มีความสุขมากที่สุดเพราะที่ทำงานดี สบายดี ไม่น่าเบื่อ มากที่สุดเพราะมีเพื่อนร่วมงานดี มีความสุขน้อยเพราะต้องทนกลิ่นเหม็นทุกวันหายใจไม่คล่อง

HA62 การดูแลสุขภาพจากองค์กร

ตั้งแต่ทำงานในองค์กรนี้ ผู้ตอบได้รับการดูแลเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีจากองค์กรหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ได้รับการดูแลมากที่สุดจากองค์กรคือจัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีฟรี ได้รับการดูแลปานกลางเมื่อเจ็บป่วยเบิกค่ารักษาพยาบาลได้เฉพาะคนไข้ใน (ต้องนอน รพ.)

HA63 สวัสดิการที่องค์กรจัดให้

ให้ผู้ตอบประเมินว่าสวัสดิการที่องค์กรจัดให้ นั้น ผู้ตอบรู้สึกพึงพอใจมากน้อยเพียงใด เช่น พอใจมากที่สุดเพราะมีสวัสดิการครบตั้งแต่เบิกค่ารักษาพยาบาลตัวเองและครอบครัว ค่าเล่าเรียนบุตร มีเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำ พอใจน้อยเพราะได้อยู่อย่างเดียวชุดทำงาน ค่ารักษาเบิกกับประกันสังคม

HA64 การได้รับการปฏิบัติตามกฎหมายแรงงานหรืออื่นๆ

ผู้ตอบได้รับการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมายแรงงาน/ พรบ.ข้าราชการ 2551/ พรบ.รัฐวิสาหกิจสัมพันธ์ 2547 และอื่นๆ จากองค์กรหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ได้รับพอสมควรนายจ้างทำประกันสังคมให้ได้รับมากที่สุดคือเบิกได้ตามระเบียบของข้าราชการ

HA65 การพิจารณาเลื่อนขั้น

ให้ผู้ตอบบอกความรู้สึกว่าที่ผ่านมาได้รับการพิจารณาเลื่อนขั้น/เลื่อนตำแหน่ง/ปรับขึ้นเงินเดือนประจำปีที่ผ่านมาด้วยความเหมาะสมหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น เหมาะสมน้อยที่สุดเพราะการพิจารณาปรับเงินเดือนเป็นร้อยละทำให้คนเงินเดือนน้อยได้ปรับขึ้นน้อย เหมาะสมมากที่สุดเพราะการเลื่อนขั้นและปรับเงินเดือนพิจารณาจากอายุงานและประสบการณ์

HA66 ความมั่นคงในอาชีพ

ความมั่นคงในอาชีพ หมายถึง ความรู้สึกของคนทำงานที่มีต่อความมั่นคงในงานและความยั่งยืนของอาชีพ รวมถึงความมั่นคงขององค์กร โดยถามว่า อาชีพที่ผู้ตอบทำในขณะนี้มีความมั่นคงหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ไม่นั่นคงเพราะเป็นลูกจ้างรายวันบางเดือนก็มีงานน้อยเงินก็น้อยไปด้วย มีความมั่นคงปานกลาง เพราะแม้จะเป็นพนักงานประจำแต่เป็นบริษัทเล็กๆ ไม่ค่อยแน่ใจ

HA67 ความคุ้มค่าของค่าตอบแทน

ค่าตอบแทน หมายถึง รางวัลทั้งหมดที่องค์กรจ่ายให้ ได้แก่ ค่าจ้าง เงินเดือน โบนัส ค่านายหน้า สวัสดิการ ที่อยู่อาศัย การรักษาพยาบาล วันหยุด วันลา ความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน และความก้าวหน้าในอาชีพ โดยถามว่า ค่าตอบแทนที่ผู้ตอบได้รับคุ้มค่ากับความเสี่ยงที่อาจเกิดจากการทำงาน (การถูกฟ้องร้อง/ การได้รับอันตรายจากการทำงานฯ) คุ้มค่าหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น คุ้มค่าน้อยเพราะทำงานกับเครื่องจักรเสี่ยงดังทุกวันนี้ต่อไปหุจะเสีย คุ้มค่ามากเพราะนอกจากค่าจ้างยังได้โบนัสปลายปี

HA68 การได้ศึกษาต่อการลาออก

ขณะที่ผู้ตอบทำงานอยู่ในองค์กรนี้ หากมีโอกาสได้ศึกษาต่อและเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว จะทำงานต่อหรือว่าลาออก เช่น ลาออกแน่นอนเพราะวางแผนไว้แล้วว่าจะอยู่ไม่นาน อาจลาออกต้องดูว่าได้รับการเลื่อนขั้นหรือไม่ ไม่ลาออกแน่นอนเพราะองค์กรเปิดโอกาสให้เรียนต่อเพื่อพัฒนาตนเองและนำมาพัฒนางาน

HA69 การเปลี่ยนสถานที่ทำงาน

ถ้าผู้ตอบมีโอกาสเปลี่ยนสถานที่ทำงานหรือองค์กรอื่นชวน/ติดต่อไปทำงาน พร้อมทั้งจะไปหรือไม่ เช่น ไปแน่นอนเพราะถ้าที่อื่นมีความมั่นคงมากกว่า ไม่นั่นใจถ้าเงินเดือนเยอะกว่าก็อาจจะไป ไม่ไปแน่นอนเพราะที่นี่คืออยู่แล้ว

HA70 การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น

โดยรวมแล้วผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในข้อเสนอแนะกับนายจ้างหรือหัวหน้างานหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ไม่มีส่วนร่วม/มีน้อยที่สุดเพราะทำตามคำสั่งอย่างเดียวแล้วแต่หัวหน้า มีส่วนร่วมบ้างเล็กน้อยเพราะจะพูดบางครั้งที่ประชุม

HA71 ความถูกต้องของการจ่ายค่าจ้าง

ความถูกต้องของการจ่ายค่าจ้าง ค่าล่วงเวลาฯ ที่ผู้ตอบได้รับจากองค์กรเป็นอย่างไร เช่น ไม่ถูกต้องบ่อยครั้ง เฉพาะค่าโอทีที่เราต้องจดเองด้วย

HA72 ความตรงเวลาของการจ่ายค่าจ้าง

ความตรงเวลาของการจ่ายค่าจ้าง ค่าล่วงเวลาฯ ที่ผู้ตอบได้รับจากองค์กรเป็นอย่างไร เช่น ตรงเวลาทุกครั้งเพราะเงินเดือนออกทุกวันสิ้นเดือน ไม่ตรงเวลาทุกครั้งเพราะเป็นลูกจ้างรายวัน ถ้าหัวหน้าไม่อยู่ก็ต้องเลื่อนออกไป

HA73 ความสุขในการทำงาน

โดยรวมแล้วผู้ตอบมีความรู้สึกทำงานอย่างมีความสุขหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ทำงานมีความสุขมากที่สุดเพราะเพื่อนร่วมงานดีทุกคนช่วยกันทำงานเหมือนพี่น้อง มีความสุขปานกลางเพราะได้เจอเพื่อนๆ แต่ตอนทำงานไม่ได้คุยกันเลย

HA74 ความภาคภูมิใจที่ได้เป็นพนักงานขององค์กร

ความภาคภูมิใจ หมายถึง ความภาคภูมิใจในองค์กร รวมถึงความภาคภูมิใจในการทำงานจะรู้สึกทำงานที่น่าตื่นเต้น ทำหาย และทำงานโดยไม่รู้ตัวว่าเลยเวลาเลิกงานไปแล้ว โดยถามว่า ผู้ตอบมีความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นพนักงาน/บุคลากรขององค์กร/ได้ทำงานในองค์กรนี้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น รู้สึกภาคภูมิใจมากเพราะได้มีโอกาสช่วยเหลือคนไข้ ได้ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส หรือ เพราะเป็นองค์กรที่มีชื่อเสียงที่ดี รู้จักโดยคนทั่วไป

HA75 ความรู้สึกเป็นเจ้าขององค์กร

ความรู้สึกเป็นเจ้าขององค์กร หมายถึง การที่พนักงานมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นเจ้าขององค์กร มีความรับผิดชอบสูง ให้ความร่วมมือในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มที่ โดยถามว่าผู้ตอบมีความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมขององค์กรที่ทำงานในปัจจุบันหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น รู้สึกเป็นเจ้าของมากที่สุดเพราะมีทุกวันนี้ได้ก็เพราะองค์กรให้อย่างเต็มที่ รู้สึกเป็นเจ้าของปานกลางเพราะก็ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายก็พอแล้ว

HA76 การแนะนำคนมาทำงานที่องค์กร

ผู้ตอบจะแนะนำญาติ/ เพื่อน/ คนรู้จัก มาทำงานที่องค์กรนี้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ไม่แนะนำเพราะงานน้อยบางช่วงต้องหยุดงาน แนะนำปานกลางเพราะค่าจ้างสูงกว่าที่อื่น หรือแนะนำมากที่สุด เพราะเป็นองค์กรที่ดูแลพนักงานดีมาก มีวัฒนธรรมการทำงานที่ดี

HA77 การปกป้ององค์กร

หากมีใครกล่าวถึงองค์กรในทางที่ไม่เหมาะสม ผู้ตอบจะปกป้ององค์กรหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ปกป้องปานกลางเพราะอย่างไรก็ตามเป็นที่ทำงานของเรา ปกป้องมากเพราะต้องอธิบายสิ่งที่เข้าใจผิดเพื่อรักษาภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร

HA78 การทุ่มเททำงาน

การทุ่มเททำงาน หมายถึง การมีความรู้สึกเป็นเจ้าขององค์กร ต้องการมีส่วนร่วมในการทำงานทุกอย่างแม้จะไม่ใช่งานที่ของตนเอง ยินดีให้ความร่วมมือมากกว่าที่องค์กรขอให้ทำ โดยถามว่า ผู้ตอบทุ่มเททำงานเพื่อประโยชน์ขององค์กรของท่านหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ทุ่มเทมากเพราะคิดว่าต้องช่วยกันทำงานจะได้ส่งงานให้ลูกค้าทันบริษัทจะได้มีเงินจ้างเรา

HA79 การคิดใหม่ทำใหม่

การคิดใหม่ทำใหม่ หมายถึง การคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิมและใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมกว่าสิ่งที่มีอยู่เดิม โดยถามว่าปกติผู้ตอบเป็นคนคิดใหม่ ทำใหม่เพื่อสร้างความก้าวหน้าให้กับองค์กรหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ไม่ได้คิดใหม่เพราะของเดิมๆ ทำกันมาก็ทำกันไป คิดใหม่ส่วนมากเพราะต้องหาวิธีการใหม่ๆ มาทำให้ประหยัดเวลา

HA80 การทำงานอย่างมีเป้าหมาย

การทำงานอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การทำงานที่ไม่ได้มองแต่งานของตนเองแต่ละวันเท่านั้น แต่จะต้องมองเห็นภาพว่าองค์กรมีเป้าหมายอย่างไร และจะโตต่อไปอย่างไร โดยถามว่า ในแต่ละวันผู้ตอบทำงานอย่างมีเป้าหมายหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เช่น ทำงานอย่างมีเป้าหมายมากที่สุดเพราะหัวหน้าจะกำหนดจำนวนชิ้นงานที่ต้องทำได้แต่ละวัน

ส่วนที่ 11 ระดับความสุข ภาพรวม (0-10 คะแนน) (HA81)

HA81 ความสุข ภาพรวมในปัจจุบัน

ให้ผู้ตอบประเมินระดับความสุขของตนเองในปัจจุบัน (ภาพรวม) ว่าอยู่ในระดับใด โดยคะแนนจะเรียงจากน้อยไปหามาก เริ่มจาก “0” หมายถึงปัจจุบันผู้ตอบไม่มีความสุขเลย ไปจนถึง “10” หมายถึงปัจจุบันผู้ตอบมีความสุขที่สุด