

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

แบบสัมภาษณ์

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข สำหรับผู้เชี่ยวชาญ/ ผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ..... อายุ.....ปี
อาชีพ.....ตำแหน่ง.....อื่น ๆ.....

2. ประเด็นคำถาม ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับ(ร่าง)เครื่องมือวัด ตัวชี้วัด คุณภาพชีวิตในมิติของความสุข

ส่วนที่ 2 แนวคิด ปรัชญาและข้อเสนอแนะในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามทัศนะของท่าน

ส่วนที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับ (ร่าง) เครื่องมือวัด

2.1 โครงสร้างของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต: มิติความสุขของคนไทย ตามแนวคิด และทัศนะของท่าน ควรมีองค์ประกอบหลักที่สำคัญอะไรบ้าง และจากร่างเครื่องมือ ตัวชี้วัด นี้ เพียงพอและเหมาะสมที่จะสะท้อนความสุขของคนไทย หรือไม่อย่างไร (โครงสร้างของเครื่องมือตามภาพภาคผนวก ก-1)

2.2 การจัดระบบการวัด: ควรมีรูปแบบ และการกำหนดผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และช่วงเวลาของการวัด ควรมีระบบอย่างไร ที่สอดคล้องและเหมาะสมกับสังคมไทย

2.3 ในการประเมินคุณภาพชีวิตในมิติความสุขของคนไทย ควรมีมาตรฐาน เกณฑ์อย่างไร ที่เหมาะสม เพื่อใช้วัดในระดับปัจเจกบุคคล

2.4 ท่านคิดว่าองค์ประกอบ การวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขของคนไทย ควรให้ลำดับสำคัญ ในองค์ประกอบต่างเหล่านี้อย่างไร (เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อย)

2.4.1 สุขภาพกาย

2.4.2 สุขภาพใจ

2.4.2 ครอบครัว

2.4.4 การทำงาน

2.4.5 สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม

2.4.6 การศึกษา/ การเรียนรู้

2.4.7 มิติด้านเวลา/ การใช้เวลา: การพักผ่อนหย่อนใจ

2.4.8 ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก (Positive Emotion)

2.4.9 การมีเป้าหมายในชีวิต (meaning)

2.4.10 ความสงบในจิตใจ

2.4.11 ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา

ส่วนที่ 2 แนวคิด ปรัชญา และข้อเสนอแนะ ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามทัศนะของท่าน เพื่อสร้างความสุขให้กับตัวท่าน

2.5 ขอรบกวนแนวคิด เกี่ยวกับ สภาพปัจจุบัน ทิศทาง แนวโน้ม ของคุณภาพชีวิต ด้านความสุขของคนไทย (โดยพิจารณาจากกรอบที่ได้วิเคราะห์จากข้อ 2.1)

2.6 ท่านคิดว่า คนไทยในปัจจุบันมองความสุขของชีวิตในลักษณะที่สอดคล้องหรือไม่ สอดคล้องกับโครงสร้างนี้ (ข้อ 2.1) และมีส่วนใดบ้างที่สอดคล้องและส่วนใดบ้างที่ไม่สอดคล้อง

ส่วนที่สอดคล้อง	ส่วนที่ไม่สอดคล้อง

2.7 ถ้าไม่สอดคล้องท่านคิดว่า คนไทย ควรจะมองความสุขในโครงสร้าง/องค์ประกอบใด และควรที่ขีด/ ปรับโครงสร้างนี้ไหม

.....

.....

2.8 สำหรับตัวท่าน ท่านมองคุณภาพชีวิตมีมีความสุข สอดคล้องกับโครงสร้างนี้มากน้อยเพียงใด กับแนวคิดนี้

.....

.....

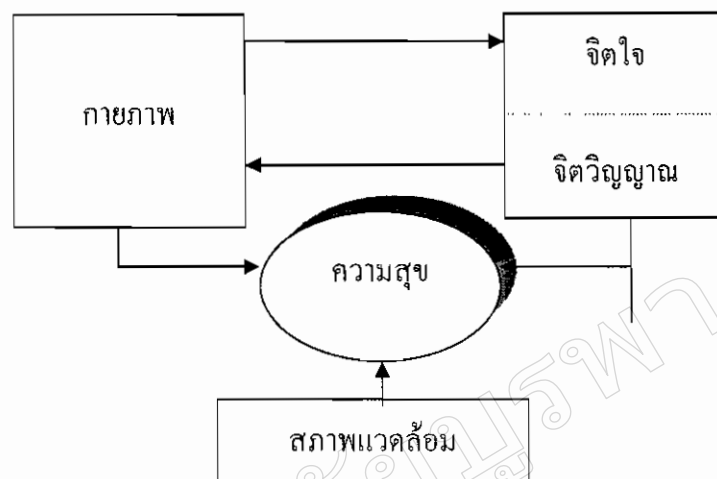
2.9 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ขอขอบคุณท่านอย่างสูง ที่ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

1. โครงสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข



ภาพภาคผนวก ก-1 โครงสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

โครงสร้างของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข พิจารณาในมิติความสุขแบบองค์รวมตามความหมาย สุขภาวะ คือ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ จิตวิญญาณ และความสุขจากสภาพแวดล้อม โดยประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

ความสุขทางกาย	ความสุขทางใจ/ จิตวิญญาณ	ความสุขด้านสภาพแวดล้อม
1. สุขภาพ 2. ครอบครัว 3. รายได้ 4. สภาพแวดล้อม 5. การศึกษา 6. การงาน 7. ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	1. การใช้เวลา/ การพักผ่อน 2. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก 3. การมีเป้าหมายในชีวิต (Meaning) 4. ความสงบในจิตใจ 5. ความสำเร็จ/ บรรลุตามเป้าหมาย 6. การปฏิบัติกิจทางศาสนา	1. สภาพที่อยู่อาศัยและชุมชน 2. สภาพครอบครัว 3. สภาพแวดล้อมธรรมชาติ

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญ/ ผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสัมภาษณ์

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขของคนไทย

วัตถุประสงค์ เพื่อพิจารณาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ความเหมาะสมและสอดคล้องของเครื่องมือวัด และกำหนดเกณฑ์การประเมินระดับความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ที่เหมาะสมกับสังคมไทย

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามโปรด กาเครื่องหมาย ✓ เพื่อประเมินว่า ข้อคำถามต่อไปนี้

1. เป็นตัวชี้วัดที่มีความชัดเจน สอดคล้องกับการวัดคุณภาพชีวิตในมิติ ความสุขในบริบทสังคมไทย
2. ในความเป็นจริงตัวชี้วัดเป็นปัจจัยหนึ่งที่สะท้อนความสุขในระดับปัจเจกบุคคลได้

องค์ประกอบตัวชี้วัด	คำถามเชิง/ บวก, ลบ	ความชัดเจน สอดคล้องกับการวัดคุณภาพ ชีวิตในมิติความสุข				เป็นปัจจัยหนึ่งที่สะท้อนความสุขใน ระดับปัจเจกบุคคล			
		ชัดเจน มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย/ ไม่ชัดเจน	สะท้อน ชัดเจน มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย/ ไม่สะท้อน เลย
1. ด้านสุขภาพ									
1.1 สุขภาพกาย									
1) การปราศจากโรคประจำตัวที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนิน ชีวิตประจำวัน	+								
2) การดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ (การขับถ่ายที่ดี) ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ	+								
3) จำนวนครั้งของการ การเจ็บป่วย ในรอบปี	-								
4) ความพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง	+								
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....									
1.2 สุขภาพใจ									
5) ระยะเวลาของการจัดการความทุกข์ ความกังวลใจ หรือสิ่งที่มา กระทบจิตใจ	+								
6) การความมั่นคง ในอารมณ์	+								
7) การมีเพื่อนสนิท/ คนใกล้ชิด ชอบคุย/ ชอบปรึกษา ด้วย	+								
8) การเป็นผู้มีอารมณ์ขัน	+								

[illegible]

องค์ประกอบตัวชี้วัด	คำถามเชิงบวก, ลบ	ความชัดเจน สอดคล้องกับการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความทุกข์				เป็นปัจจัยหนึ่งที่สะท้อนความทุกข์ในระดับปัจเจกบุคคล			
		ชัดเจนมาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย/ไม่ชัดเจน	สะท้อนชัดเจนมาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย/ไม่สะท้อนเลย
6. การศึกษา/ การเรียนรู้									
25) มีความสุขและกระตือรือร้นในการเรียนรู้	+								
26) รู้และเข้าถึงความต้องการ ในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น (เช่น ชอบดนตรี ร้องเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น)	+								
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....									
7. ด้านเวลา/ และการพักผ่อนหย่อนใจ									
27) มีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุดได้เสมอ	+								
28) ได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อน ในระยะเวลาหนึ่ง ๆ	+								
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....									
8. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก									
29) ความภูมิใจและปิติยินดี ในตนเอง (เช่น เมื่อเห็นคนที่เราช่วยเหลือมีความสุข ดำรงในการดำเนินชีวิต เป็นต้น)	+								
30) ความพอใจ สบายใจ ในสิ่งที่คิดดี ทำดีเสมอ	+								
31) ความรู้สึกภาคภูมิใจต่อผู้อื่น	+								
32) มีความพอใจกับสิ่งที่อยู่ในปัจจุบัน	+								

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์สำหรับประชาชน

แบบสัมภาษณ์

การวิจัย เรื่อง “การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขของคนไทย”

คำชี้แจง

1. ในการศึกษาวิจัย “การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขของคนไทย”
สาขารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ
คือ

1.1 เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ที่เหมาะสมกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย
ในมิติความสุข

1.2 เพื่อนำเครื่องมือวัดความสุขในระดับปัจเจกบุคคลที่พัฒนาขึ้นมา ทดสอบเบื้องต้น

2. แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป ที่เกี่ยวข้องกับ ข้อมูลพื้นฐาน และภูมิหลังของผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 เป็น ข้อคำถาม ความคิดเห็น ความรู้สึก ทรรศนคติ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
ในมิติของความสุข ประกอบด้วย สุขภาพกาย สุขภาพจิต ครอบครัว การทำงาน สภาพแวดล้อม/
สิ่งแวดล้อม การศึกษา/ การเรียนรู้ ด้านเวลา/ และการพักผ่อนหย่อนใจ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก
การมีเป้าหมายในชีวิต ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา การปฏิบัติ
ศาสนา

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านในการตอบคำถามและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างสูง
มา ณ โอกาสนี้

แบบสัมภาษณ์

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

บ้านเลขที่.....หมู่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
 เขตเจนนบ/ ชุมชนอาคาร..... ☐ 1. เขตเทศบาล ☐ 2. นอกเขตเทศบาล
 ผู้สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง
2. อายุ.....ปี
3. การศึกษา

☐ 1) ชั้นประถมปีที่ 6	☐ 2) มัธยมศึกษาปีที่ 3
☐ 3) ปวส./ ปวช./ อนุปริญญา	☐ 4) ปริญญาตรี
☐ 5) ปริญญาโท	☐ 6) ปริญญาเอก
☐ 7) อื่น ๆ.....	
4. สถานภาพการทำงาน/ อาชีพ
 - 4.1 ทำงานหลัก คือ

☐ 1) รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ
☐ 2) ประกอบธุรกิจส่วนตัว
☐ 3) พนักงาน/ ลูกจ้าง/ รับจ้าง ที่มีรายได้ประจำ
☐ 4) พนักงาน/ ลูกจ้าง/ รับจ้าง ที่มีรายได้รายวัน
☐ 5) ข้าราชการบำนาญ บำนาญ
☐ 6) อื่น ๆ ระบุ.....
 - 4.2. อาชีพเสริม

☐ 1) มี คือ.....	☐ 2) ไม่มี
--------------------------------------	--------------------------------
 - 4.3. ไม่ได้ทำงาน สาเหตุเพราะ.....

5. สถานะทางครอบครัว

5.1 สถานภาพสมรส

- ☐ 1) โสด
 ☐ 2) สมรส (อยู่ด้วยกัน)
 ☐ 3) สมรส (แยกกันอยู่)
 ☐ 4) หย่าร้าง
 ☐ 5) หม้าย
 ☐ 6) อื่น ๆ ระบุ.....

5.2 จำนวนบุตร.....คน

5.3 จำนวนบุตรที่มีภาระต้องดูแล/ช่วยเหลือ/ ส่งเรียนคน

5.4 จำนวนสมาชิกในบ้านคน (ไม่รวมคนรับใช้) ...

6. ลักษณะบ้าน

- 1) บ้านเดี่ยวชั้นเดียว
 2) บ้านเดี่ยวสองชั้น
 3) ตึกแถว
 4) บ้านแถวไม้
 5) บ้านพักราชการ
 6) คอนโด/ อพาร์ทเมนต์
 7) บ้านเช่า
 8) อื่น ๆ ระบุ.....
 6.1) มีบริเวณบ้าน ปลุกต้นไม้ได้
 6.2) ไม่มีบริเวณบ้าน แต่ปลุกต้นไม้ได้
 6.3) ไม่มีบริเวณบ้าน
 6.4) อื่น ๆ ระบุ.....

7. บ้านท่านแบ่งเป็นสัดส่วน จำนวน.....ห้อง แบ่งเป็นห้อง

- ☐ 1) ห้องนอน
 ☐ 2) ห้องรับแขก
 ☐ 3) ห้องอาหาร
 ☐ 4) ห้องพักผ่อนนั่งเล่น
 ☐ 5) ห้องทำงาน
 ☐ 6) ห้องพระ
 ☐ 7) ไม่ได้แบ่งเป็นห้องแต่ก็เป็นสัดส่วน
 ☐ 8) ไม่มีการจัด
 ☐ 9) ไม่เข้าข่าย (ไม่สามารถจัดได้ ไม่มีบ้านเป็นต้น)
 ☐ 10) มีบริเวณบ้าน ปลุกต้นไม้ได้

8. เงินเดือน/ รายได้ของท่านในปัจจุบัน จำนวน..... บาท/ เดือน (กรณีที่เป็นรายวัน ระบุต่อวัน x 26 วัน)

9. เมื่อเปรียบเทียบกับรายได้ในปัจจุบันของท่านที่ได้รับ ท่านคิดว่า

- ☐ 1. เพียงพอแล้วกับการดำเนินชีวิตปัจจุบัน
 ☐ 2. ต้องมีรายได้เพิ่มขึ้น (โดยประมาณ).....บาทต่อเดือน จะพอดีกับการดำรงชีวิต
- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1) 2,000-5,000 บาท | 2) 5,001-10,000 บาท | 3) 10,001-15,000 บาท |
| 4) 15,001-20,000 บาท | 5) 20,001-25,000 บาท | 6) 25,001-30,000 บาท |
| 7) 30,001-35,000 บาท | 8) มากกว่า 35,000 บาท | 9) อื่น ๆ ระบุ..... |

10. ปัจจุบัน ท่านมีสิ่งอำนวยความสะดวกใด ที่ทำให้ท่านพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน

.....1) ปัจจัย 4

- ☐ ก. มีบ้าน/ ที่พักอาศัย ☐ ข. มีอาหารเพียงพอ
☐ ค. การรักษา/ ยารักษาโรค ☐ ง. เสื้อผ้า/ เครื่องนุ่งห่มตามความเหมาะสม

..... 2) พาหนะเดินทาง

- ☐ ก. รถยนต์ส่วนตัว ☐ ข. รถมอเตอร์ไซด์
☐ ค. รถจักรยาน ☐ ง. อื่น ๆ ระบุ.....

..... 3) ที่วี

..... 4) คอมพิวเตอร์

..... 5) โทรศัพท์บ้าน

..... 6) โทรศัพท์มือถือ

..... 7) สาธารณูปโภค น้ำดื่ม ไฟฟ้า ประปา

..... 8) อื่น ๆ ระบุ

11. ท่านปรารถนาสิ่งอำนวยความสะดวก/ หรือ สิ่งใด ๆ ในปัจจุบัน ที่จะทำให้ ชีวิตท่านสุขกว่านี้

1) ไม่มี เพราะ.....

2) มี คือ.....

12. ทักษะการมองโลกและชีวิตข้อใดที่ตรงกับทัศนของท่านมากที่สุด

..... 1) ภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

..... 2) โลกนี้ช่างโศกามีสิ่งที่ดี น่าเรียนรู้มากมาย

..... 3) ชีวิตนี้ช่างมีแต่ทุกข์ ขัดสน

..... 4) ขอบคุณที่ได้เกิดมาพร้อม สุข ตั้งใจทำดี สร้างกุศลต่อไป

..... 5) ชีวิตก็แค่นี้ไม่รู้จะดิ้นรนไปทำไม

..... 6) สุข ทุกข์ อยู่ที่ใจเรานี้แหละ

..... 7) คิด ทำ ในสิ่งที่ดี ชีวิตเจริญรุ่งเรือง

..... 8) อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับ ความเห็น ทศนคติ และความรู้สึก ของท่านโดยให้คะแนนตั้งแต่ 1-5 โดย คะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด, คะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก, คะแนน 3 หมายถึง เห็นด้วยบ้าง, คะแนน 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย และ คะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด	ความเห็น/ ความรู้สึก				
	5	4	3	2	1
1. ด้านสุขภาพกาย					
1.1 ท่านไม่มีโรคประจำตัว ที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน					
1.2 ท่านดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ (การขับถ่ายที่ดี) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
1.3 ในรอบปี ที่ผ่านมา ท่านไม่เคยเจ็บป่วยเลย					
1.4 ท่านพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้งเสมอ					
1.5 อื่น ๆ ระบุ					
2. สุขภาพจิต					
2.1 เมื่อท่านมีเรื่องกังวลใจ ทุกข์ใจ ท่านขจัดความทุกข์ ความกังวลใจ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจได้อย่างรวดเร็ว					
2.2 ท่านเป็นคนมีอารมณ์และจิตใจที่มั่นคง เสมอ					
2.3 ท่านมีความสัมพันธ์/ ปฏิสัมพันธ์และเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน/ คนใกล้ชิด เสมอ (เช่น เป็นที่ปรึกษา, ที่พึ่งพิงของเพื่อน)					
2.4 ท่านเป็น คนอารมณ์ดี และมีอารมณ์ขัน					
2.5 ท่านนอนหลับ อย่างมีคุณภาพ และเพียงพอเสมอ					
2.6 โดยรวมท่านพอใจ ต่อสุขภาพของท่านเสมอ					
3. ด้านครอบครัว					
3.1 ท่านเป็นคนที่มีความรู้สึก ที่ดี รัก ผูกพัน กับครอบครัว					

องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด	ความเห็น/ ความรู้สึก				
	5	4	3	2	1
3.2 ท่าน มีอิสระในการพูดคุย แลกเปลี่ยน หรือกันในทุกเรื่องเสมอ					
3.3 ท่าน มีเรื่อง ที่ทำให้ ครอบครัว ยิ้ม หัวเราะ ร่วมกันเมื่อเจอ หรืออยู่พร้อมหน้า เสมอ					
3.4 ท่านคิดต่อสื่อสารความรู้สึก ต่าง ๆ ในครอบครัว ในชีวิตประจำวันเสมอ (เช่น โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ตไปมาหาสู่กัน เป็นต้น)					
3.5 ท่าน มีการอยู่ร่วมกัน มีกิจกรรม พบปะสังสรรค์กับครอบครัว ในโอกาสต่าง ๆ เสมอ (เช่น วันหยุด วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น)					
4. ด้านการทำงาน					
4.1 ท่านมีความรู้สึกรักงานและคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต					
4.2 ท่านคิดว่า ความสำเร็จของงาน คือ ความก้าวหน้าของชีวิต					
4.3 ท่านมีความกระตือรือร้น และคิดอะไรใหม่ ๆ เพื่องานเสมอ					
4.4 ถึงแม้ว่า มีงานที่มีรายได้ดีกว่า มาเสนอท่านก็ยังคงทำงานนี้อยู่					
5. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม					
5.1 ท่านมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ					
5.2 ท่านรู้สึกถึงคุณค่าความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับ จากธรรมชาติเสมอ (เช่น ความรู้สึกสดชื่นกับอากาศ แม่น้ำ ลำธาร ป่าไม้ อุทยานแห่งชาติ หรือ เสียงนก เป็นต้น)					
5.3 ท่านมีพอใจ สภาพแวดล้อม ในบ้าน/ ชุมชน นี้					
5.4 ท่านจะหลีกเลี่ยง ในการเบียดเบียนคน สัตว์ และธรรมชาติ					

องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด	ความเห็น/ ความรู้สึก				
	5	4	3	2	1
6. การศึกษา/ การเรียนรู้					
6.1 ท่านมีความสุขและกระตือรือร้นในการเรียนรู้					
6.2 ท่านรู้และเข้าใจความต้องการ ในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น (เช่น ชอบดนตรี ร้องเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น)					
7. ด้านเวลา/ และการพักผ่อนหย่อนใจ					
7.1 ท่านมีเวลา พักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุด หรือ วันอื่น ๆ เสมอ					
7.2 ท่านได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อน ในระยะเวลาหนึ่ง ๆ เสมอ					
8. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก					
8.1 ท่านมีความสุข หรือเป็นสุขเสมอ ในสิ่งที่ทำ หรือตัดสินใจทำ					
8.2 ท่านมีความสุข สบายใจ ในสิ่งที่คิดดี ทำดีเสมอ					
8.3 ท่านมีความรู้สึกขอบคุณต่อผู้มีคุณ					
8.4 ท่านมีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน					
8.5 ถ้าเริ่มต้นชีวิตใหม่ ท่านก็จะไม่เปลี่ยนแปลงไป จากนี้					
8.6 ท่านรู้ถึง ความไม่เที่ยงของชีวิต เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิต มีสุข ทุกข์ ละครัน เป็น ธรรมชาติ					
8.7 ท่านรับรู้ต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง/ สภาพแวดล้อม					
8.8 ท่านมีจิตอาสา/ เสียสละ ช่วยเหลือส่วนรวมและ สังคม					
8.9 ท่านรู้สึกขอบคุณและเพียงพอต่อชีวิตที่ผ่านมา เช่น “การมีความสุข สุข อิสระ ชีวิตที่เหลือ คือกำไรชีวิต”					

องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด	ความเห็น/ ความรู้สึก				
	5	4	3	2	1
9. ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต					
9.1 ท่านรู้สึกเป็นสุขกับความสำเร็จของเป้าหมาย ในชีวิต					
9.2 ชีวิตที่ท่านดำเนินอยู่เป็นตามสภาพแวดล้อม และ ความพอใจของสถานการณ์และโอกาสที่พบ					
10. ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ					
10.1 ท่านมีความรู้สึกมีความสงบในจิตใจ/ ใจเป็นสมาธิ					
10.2 ท่านสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิก่อนนอนและ/ หรือตอนเช้า ประจำ					
10.3 ท่านมีความคิด ไหวพริบ สามารถแก้ปัญหา ที่ประสบในชีวิต อย่างมีเหตุมีผลเสมอ					
10.4 ท่านรับรู้ถึง ความรู้สึก นึกคิดภายในตนเองเสมอ					
11. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติในทางศาสนา					
11.1 ท่านมีความเชื่อและศรัทธาในธรรมะ/ หรือหลัก คำสอนทางศาสนา					
11.2 เมื่อท่านทุกข์ กังวลใจ ในชีวิต ท่านจะนำแนวทาง ปฏิบัติ/ การอบรม ทางศาสนา มาเป็นเครื่องเตือนสติ เสมอ					
11.3 ท่านได้รับความสุขกาย สบายใจ จากการทำบุญ/ ใ้บาตร/ บริจาคทรัพย์/ บำรุงทางศาสนา เสมอ					
11.4 คำสอนทางศาสนา/ ธรรมะท่านยึดถือและนำมา ปฏิบัติ อย่างมีสติ และด้วยปัญญา/ ด้วยความรู้เสมอ (เช่น ไม่ประมาท เป็นต้น)					
11.5 ท่านชอบอ่าน และ/หรือศึกษาธรรมะ เป็นประจำ เสมอ					

2.1 ปัจจุบันท่านให้ความสำคัญกับปัจจัยต่าง ๆ ต่อไปนี้ ที่ทำให้ท่านมีความสุขและพึงพอใจในการดำเนินชีวิต (โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย)

- | | |
|--|----------------------------------|
|1) เป้าหมายการดำเนินชีวิต |6) อาชีพ/ งาน |
|2) ความสุข ความสบายใจ ของตนเอง |7) หาเงิน รายได้ ให้มาก ๆ |
|3) ความอบอุ่น/ ความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว |8) การเสียสละบ้างเพื่อสังคม |
|4) การเรียนรู้ และเข้าใจ สังคมแห่งชีวิต |9) การไม่ประพฤติดิฉิธรรม |
|5) การพักผ่อนหย่อนใจตามความเหมาะสม |10) อื่น ๆ ระบุ..... |

2.2 เมื่อเทียบกับ 5 ปีที่แล้ว ท่านคิดว่า ปัจจัยใดที่ทำให้ท่านมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเดิม

- | | |
|---------------------------|----------------------|
|1) ไม่มี |2) มี คือ |
|3) อื่น ๆ ระบุ | |