



แบบสำรวจความสุขในการทำงานของบุคลากร ก่อน ดำเนินการองค์การสุขภาพ
เทศบาลตำบลนางแล อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

คำอธิบาย แบบสำรวจฉบับนี้ขอให้ผู้ตอบแบบสำรวจตอบให้ครบ เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง หน้าข้อความ

1. เพศ หญิง ชาย

2. หน้าที่ความรับผิดชอบของท่าน

ข้าราชการ พนักงานจ้างประจำ พนักงานจ้างตามภารกิจ

พนักงานจ้างทั่วไป พนักงานจ้างเหมาบริการ

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

5 หมายถึง ดำเนินการดำเนินการกิจกรรมได้ในระดับดีมากที่สุด

4 หมายถึง ดำเนินการกิจกรรมได้ในระดับดีมาก

3 หมายถึง ดำเนินการกิจกรรมได้ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง ดำเนินการกิจกรรมได้ในระดับพอใช้

1 หมายถึง ดำเนินการกิจกรรมได้ในระดับที่ควรปรับปรุง

0 หมายถึง ไม่มี/ไม่ทราบว่ามีหรือไม่มีกิจกรรมดังกล่าว

1.ท่านเข้าใจความหมายของคำว่า “องค์การสุขภาพ” หรือไม่ เข้าใจ ไม่เข้าใจ

2.ท่านคิดว่าองค์กรของท่านมีการดำเนินการ “องค์การสุขภาพ” หรือไม่ มี ไม่มี ไม่แน่ใจ

****ถ้ามีให้ใส่เครื่องหมายในตารางด้านล่าง แต่ถ้าไม่มีไม่ต้องดำเนินการใส่เครื่องหมายในตาราง****

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	ระดับ ความรู้ความเข้าใจ /การนำความรู้ไปใช้				
	5	4	3	2	1
Happy Body : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริม และให้โอกาสพนักงานได้ออกกำลังกาย มีส่วนร่วมใน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ ช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง					
1.มีกิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิก บุหรี่					
2.มีกิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด เช่น งตเหล้า เข้าพรรษา ให้เหล่าเหล่ากับแข่ง					
3.มีกิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่องกฎจราจรและการขับขี่ปลอดภัยบนถนน					
4.มีการจัดทำโรงอาหารสุขภาพ การประชุมแบบ Healthy Meeting และ การให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ					
5.สร้างพื้นที่ที่เอื้อต่อการขยับร่างกายในที่ทำงาน จัดสภาพแวดล้อมและ อุปกรณ์ให้เอื้อต่อการขยับร่างกาย มีการส่งเสริมให้บุคลากรมีการออกกำลังกายเป็นประจำ					
6.มีการให้ความรู้เรื่องการพักผ่อนและมีการตรวจสุขภาพประจำปี					

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	ระดับ ความรู้ความเข้าใจ /การนำความรู้ไปใช้				
	5	4	3	2	1
Happy Heart : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้ผู้บริหารและพนักงานทุกระดับ มีความเอื้ออาทร มี น้ำใจ ห่วงใย ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนในองค์กร					
7.มีกิจกรรมเสริมสร้างให้คนที่ทำงานรู้จักทำงานร่วมกันเป็นทีม					
8.มีกิจกรรมพบปะผู้บริหาร					
9.การจัดระบบพี่เลี้ยง และสอนงานบุคลากรใหม่					
10.มีธนาคารเวลาสะสมชั่วโมงความดี					
11.มีกิจกรรมจิตอาสา					
12.การให้กำลังใจบุคลากรในสภาวะยากลำบาก					
13.กิจกรรมอวยพรวันเกิดให้กับคนในองค์กร					
14.การเชิดชูบุคลากรที่เป็นคนดีคนเก่ง					
15.กิจกรรมบริจาคเลือด					
Happy Society : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงานช่วยเหลือและมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ มีวินัย ปฏิบัติ ตามกฎหมาย เคารพกติกาการอยู่ร่วมกัน ทั้งสังคมที่ทำงาน ครอบครัว ชุมชนที่อาศัยอยู่ ให้มี สภาพแวดล้อมที่ดี มีความรับผิดชอบต่อสังคมทั้งภายในและภายนอกองค์กร					
16.สนับสนุนและพัฒนาสถานศึกษาในชุมชนใกล้เคียง					
17.การจ้างงานคนในพื้นที่เดียวกันกับองค์กร					
18.สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมสำหรับเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาส ในสังคม					
19.ส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้เรื่องกฎจราจรบนท้องถนน ขับขี่ปลอดภัย					
20.ดูแลและรักษาสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และทางวัฒนธรรมของชุมชน					
21.การทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม การให้บุคลากรกลับไปพัฒนาบ้านเกิด					
22.สนับสนุนหลักปฏิบัติสำหรับการลงทุนอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคม ตามหลัก คือ “ESG” ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่าองค์กรควรเติบโต ควบคู่ไปกับการคำนึง ถึง 3 ปัจจัยหลัก คือ สิ่งแวดล้อม (Environment) สังคม (Social) และธรรมาภิบาล (Governance)					
Happy Relax : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงาน ได้มีโอกาสพักผ่อน ผ่อนคลายสิ่งต่าง ๆ ใน การดำเนินชีวิต ทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว					
23.มีการออกแบบพื้นที่ส่วนกลางหรือพื้นที่สีเขียว นำแนวคิดธรรมชาติบำบัด มาประยุกต์ใช้ภายในที่ทำงานได้มีมุมมองผ่อนคลาย เพื่อให้บุคลากรได้พัก สมองและร่างกายระหว่างการ ทำงาน					
24.มีการสนับสนุนการตั้งชมรมตามกลุ่มความสนใจ					
25.มีกิจกรรมสันทนาการ เช่น งานปีใหม่ จัดเลี้ยงวันเกิดในองค์กร					
26.กิจกรรมเพื่อบำบัดความเครียด เช่น ศิลปะบำบัด ห้องคาราโอเกะ					
Happy Brain : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงานได้รับโอกาสในการศึกษาหา ความรู้ และ กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้พัฒนาตนเอง พร้อมถ่ายทอด แชร่ประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อันจะนำไปสู่ องค์ความรู้ขององค์กร (Knowledge Management) ทั้งยังเป็นการเพิ่มศักยภาพของพนักงานให้มี ความมั่นคงก้าวหน้าในอาชีพการทำงาน					
27.มีกิจกรรมมุ่งเน้นให้คนทำงานในองค์กรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ครอบคลุม 4 ด้าน (กาย จิตใจ สังคม และปัญญา) ได้แก่ มีความสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และปรับใช้ข้อมูลความรู้และ บริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม สามารถดูแลตัวเอง					

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	ระดับ ความรู้ความเข้าใจ /การนำความรู้ไปใช้				
	5	4	3	2	1
28.ออกแบบสถานที่ทำงานเพื่อส่งเสริมการพัฒนาความรู้ ความสามารถของ บุคลากร เช่น จัดให้มีห้องสมุด หรือมุมความรู้ หรือออกแบบพื้นที่ทำงาน เพื่อให้คนทำงานสามารถโฟกัสที่งานได้อย่างเต็มที่ไม่มีสิ่งใดมารบกวนสมาธิ หรือ มีห้องระดมสมองที่สามารถใช้งานได้สะดวกและตอบรับรูปแบบการทำงาน ของทีมได้อย่างเหมาะสม					
29.อบรมเพิ่มทักษะอาชีพในงาน หรือทักษะใหม่ๆ ที่บุคลากรสนใจ เช่น มีการเข้าคอร์สฝึกอบรมภายนอกองค์กรหรือมีการจัดอบรมภายใน ที่ทำงาน (In-house Training)					
30.ส่งเสริมการสอนงานแบบย้อนกลับ : น้องสอนพี่ (Reverse Mentorship)					
31.สนับสนุนทุนการศึกษาให้แก่บุคลากรได้เรียนรู้สิ่งใหม่					
Happy Soul : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงาน มีคุณธรรม จริยธรรม และ ศีลธรรม นำมาใช้ ในการดำเนินชีวิต อันจะช่วยให้พนักงานมีจิตใจที่ดี ส่งผลให้มีความสุข ทั้งตนเองและบุคคลรอบข้าง					
32.ออกแบบห้องทำงานที่สงบเงียบ นอกจากทำให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นแล้ว ยังสามารถใช้ทำสมาธิก่อนเริ่มงาน เพื่อรวบรวมสติและเพิ่มสมาธิให้ กับการทำงานได้มากขึ้นอีกด้วย					
33.การนำจิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology) สมาธิ/สติ ในแนว จิตวิทยาและศาสตร์สมอง (Neuroscience) มาใช้ในองค์กร					
34.กิจกรรม Mindful Self-Compassion (การให้ความกรุณาแก่ตัวเอง) การสร้างภูมิคุ้มกันใจ การดูแลใจผู้สูญเสีย					
35.จัดกิจกรรมการเรียนรู้สนับสนุนการทำงานร่วมกันและการสื่อสาร เช่น สนุทริยสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง					
36.จัดสรรพื้นที่สำหรับการปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ห้องสวดมนต์ ห้องละหมาด					
37.จัดช่วงเวลาและพื้นที่สำหรับการปฏิบัติสมาธิ ภาวนาเจริญสติ					
38.จัดกิจกรรมจิตอาสาเพื่อความตระหนักถึงคุณค่าของตนเองต่อการเกื้อกูลผู้อื่นและสังคม					
Happy Money : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงานมีความรู้ ความเข้าใจในการออมเงิน การ ใช้จ่ายอย่างเหมาะสม และการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง					
39.ให้ความรู้การแก้ไขปัญหาหนี้สินและให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย					
40.ส่งเสริมและฝึกอาชีพเสริมให้แก่คนทำงานในองค์กร					
41.สนับสนุนและส่งเสริมการออมเงิน					
42.หาแนวทางในการลดรายจ่าย เช่น จัดพื้นที่ปลูกผักในองค์กร ตลาดนัด สินค้าราคาประหยัด					
43.ให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุน					
44.การจัดตั้งสหกรณ์ในองค์กร					
Happy Family : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมการจัดกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน ระหว่าง พนักงานในองค์กร เพื่อให้เกิดความรักความสามัคคีเสมือนเป็นคนในครอบครัว ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติ ที่ดีต่อครอบครัวของพนักงาน สร้างครอบครัวที่เข้มแข็งส่งผลให้พนักงานมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง					
45.สวัสดิการด้านวันลา เช่น การลาคลอด 60 วันพนักงานชายสามารถดูแล ครอบครัวได้ มีวันลาสำหรับการดูแลสมาชิกในครอบครัว ที่เจ็บป่วย การยืด หยุ่นเวลางาน เป็นต้น					

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	ระดับความรู้ความเข้าใจ /การนำความรู้ไปใช้				
	5	4	3	2	1
46.ออกแบบการทำงานที่ยืดหยุ่น เช่น การทำงานที่บ้าน (WFH) การเข้าออกงาน (Flexibility)					
47.การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องนมแม่ ศูนย์เด็กเล็ก การจัดตรวจ สุขภาพให้กับผู้สูงอายุในครอบครัวของคนทำงาน					
48.จัดงบประมาณสนับสนุน เช่น ค่าคลอดบุตร ทุนการศึกษาบุตร เป็นต้น					
49.จัดกิจกรรมสร้างเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น วันแม่ วันเด็ก วันผู้สูงอายุ หรือการจัดทัศนจรประจำปี โดยสามารถนำสมาชิกในครอบครัว ไป					
50.กิจกรรมส่วนลดค่ารักษาพยาบาลแก่สมาชิกในครอบครัว					
51.การเชิญชวนครอบครัวของบุคลากรมาเยี่ยมชมองค์กรและร่วมกิจกรรม ขององค์กร					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

😊 ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสำรวจค่ะ 😊