

แบบสำรวจความสุขรายบุคคล (HAPPINOMETER) ประจำปี 2560

หน่วยงาน(สสจ./รพช./สสอ./รพ.สต.).....อำเภอ.....จังหวัดอุบลราชธานี

คำชี้แจง บุคลากรคือหัวใจสำคัญของการพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี จึงมีนโยบายในการพัฒนาการส่งเสริมความสุข และความอยู่ดีมีสุขให้กับบุคลากร เพื่อพัฒนาไปสู่องค์กรแห่งความสุข แบบสำรวจ Happinometer จัดทำขึ้นเพื่อประเมินความสุขระดับบุคคล ในมิติต่างๆ ตามแนวทางการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพองค์กร (Happy Workplace) จึงขอความร่วมมือจากท่านตอบแบบสำรวจที่ตรงกับข้อมูลและความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยแบบสำรวจประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลผู้ตอบแบบสำรวจ

ส่วนที่ 2 การประเมินความสุข

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง หรือกรอกข้อมูลในช่องว่าง..... ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลผู้ตอบแบบสำรวจ

- เพศ 1.ชาย 2.หญิง
- อายุ.....ปี(เศษเกิน 6 เดือนปัดเป็น 1 ปี)
- ระดับการศึกษา 1.ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า 2.มัธยมศึกษาตอนต้น 3.มัธยมศึกษาตอนปลาย 4.ปวช. 5.ปวส. 6.อนุปริญญาหรือเทียบเท่า 7.ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า 8.สูงกว่าปริญญาตรี
- สถานภาพสมรส 1.โสด 2.แต่งงานและอยู่ร่วมกัน 3.แต่งงานแต่แยกกันอยู่ 4.อยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน 5.หม้าย 6.หย่า/แยกทาง/เลิกกัน
- 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
- ท่านปฏิบัติงานที่ 1.สสจ. 2.สสอ. 3.รพช. 4.รพ.สต.
- สถานะบทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติงาน 1.ผู้บริหารระดับสูง(รองนพ.สสจ.) 2.ผอ.รพช. / สสอ. 3.หัวหน้ากลุ่มงานใน สสจ. 4.หัวหน้าฝ่ายบริหาร รพช. /ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอ 5.หัวหน้างานใน สสอ./รพช. 6.ผอ.รพ.สต. 7.ผู้ปฏิบัติงาน(ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ) 8. ผู้ปฏิบัติงาน(พรก. พกส. ลูกจ้างชั่วคราว)
- ระยะเวลาในการทำงานในหน่วยงานรวมทั้งหมด 1.ไม่ถึงปี 2.ระหว่าง 1-2 ปี 3.ระหว่าง 3-5 ปี 4.ระหว่าง 6-9 ปี 5.ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 การประเมินความสุข

ส่วนที่ 2.1 Happy Body: สุขภาพดี

1. คำถามต่อไปนี้ต้องการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เพื่อวัดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง		
1.1 ปัจจุบัน ท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม 1.2 ส่วนสูงของท่าน..... เซนติเมตร		
1.3 เส้นรอบเอวของท่าน..... นิ้ว ภาวะอ้วนลงพุง ชาย รอบเอว > 90 ซม. หญิง รอบเอว > 80 ซม. (นิ้ว x 2.54 = เซนติเมตร)		
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) สามารถคำนวณได้ ดังนี้ โดยสามารถประเมินภาวะเสี่ยงต่อโรคได้ดังตาราง (กก./ส่วนสูง(เมตร) ²)		
ค่า BMI สำหรับคนไทย	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
2. โดยปกติท่านกินอาหารเช้า โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน		
<input type="checkbox"/> 1.ไม่กิน <input type="checkbox"/> 2.กินแต่ไม่บ่อย (1-2 วัน) <input type="checkbox"/> 3.กินเป็นบางครั้ง (3-4 วัน) <input type="checkbox"/> 4.กินเป็นประจำ (5-6 วัน) <input type="checkbox"/> 5.กินทุกวัน		
3. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน		
<input type="checkbox"/> 1.ไม่ได้ออกกำลังกาย <input type="checkbox"/> 2.น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 3. 3 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 5.ทุกวัน		
4. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่/ใบจาก หรือไม่		
<input type="checkbox"/> 1.สูบเป็นประจำ <input type="checkbox"/> 2.สูบบ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> 3.สูบนานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> 4.ไม่สูบ แต่เคยสูบ <input type="checkbox"/> 5.ไม่เคยสูบเลย		
5. ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ สาโท หรือสุราที่บ้าน หรือไม่		
<input type="checkbox"/> 1.ดื่มเกือบทุกวัน/ทุกสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 2.ดื่มเกือบทุกเดือน <input type="checkbox"/> 3.ดื่มปีละ 1-2 ครั้ง <input type="checkbox"/> 4.ไม่ดื่ม แต่เคยดื่ม <input type="checkbox"/> 5.ไม่เคยดื่มเลย		
6. โดยรวมแล้วท่านพึงพอใจกับสุขภาพกายของท่านอย่างไรบ้าง		
<input type="checkbox"/> 1.ไม่พอใจเลย/พอใจน้อยที่สุด <input type="checkbox"/> 2.พอใจน้อย <input type="checkbox"/> 3.พอใจปานกลาง <input type="checkbox"/> 4.พอใจมาก <input type="checkbox"/> 5.พอใจมากที่สุด		

ส่วนที่ 2.2 Happy Relax: ผ่อนคลายดี

7. โดยรวมแล้วท่านรู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนเพียงพอหรือไม่

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

8. โดยรวมแล้วใน 1 สัปดาห์ท่านทำกิจกรรมเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ (อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ช็อปปิ้ง 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. โดยทั่วไปท่านมีความเครียด (เครียดจากการทำงาน/เรื่องครอบครัว/เรื่องอื่นๆ) บ้างหรือไม่

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

10. โดยรวมแล้วท่านคิดว่าชีวิตของท่านเป็นไปตามที่ท่านคาดหวัง หรือไม่

- 1.ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเลย 2.เป็นไปตามที่คาดหวังน้อย 3.เป็นไปตามที่คาดหวังปานกลาง
 4.เป็นไปตามที่คาดหวังมาก 5.เป็นไปตามที่คาดหวังมากที่สุด

11. เมื่อประสบปัญหาในชีวิต โดยทั่วไปท่านสามารถจัดการกับปัญหาได้หรือไม่

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

ส่วนที่ 2.3 Happy Heart: น้ำใจดี

12. โดยรวมแล้วท่านรู้สึกเอื้ออาทร/ห่วงใยคนรอบข้าง

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

13. โดยรวมแล้วท่านให้การช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง

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

14. โดยรวมแล้วท่านให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีม หรือไม่

- 1.ไม่ให้ความสำคัญที่สุด 2.น้อย 3.ปานกลาง 4.มาก 5.มากที่สุด

15. โดยรวมแล้วความสัมพันธ์ในที่ทำงานของท่านเป็นเหมือนพี่เหมือนน้อง หรือไม่

- 1.ไม่เหมือน/เหมือนน้อยที่สุด 2.น้อย 3.ปานกลาง 4.มาก 5.มากที่สุด

16. โดยรวมแล้วท่านสื่อสารพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานในองค์กร

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

17. โดยรวมแล้วในองค์กรของท่านมีการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนแบบอย่างการทำงานระหว่างกัน หรือไม่

- 1.ไม่มี/น้อยที่สุด 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.ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด 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

ส่วนที่ 2.4 Happy Soul: จิตวิญญาณดี

21. โดยรวมแล้วท่านทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม/ศาสนา/การให้ทาน หรือไม่

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

22. โดยรวมแล้วท่านปฏิบัติกิจตามศาสนาเพื่อให้จิตใจสงบ หรือไม่

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

23. โดยรวมแล้วท่านยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้ที่น่าก่อกวน

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

24. โดยรวมแล้วท่านยอมรับและขอโทษในความผิดที่ทำหรือมีส่วนรับผิดชอบ

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

25. โดยรวมแล้วท่านตอบแทนผู้มีพระคุณ หรือช่วยเหลือท่าน

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

ส่วนที่ 2.5 Happy Family: ครอบครัวดี

26. ท่านมีเวลาอยู่กับครอบครัวเพียงพอหรือไม่

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

27. ท่านทำกิจกรรม (เช่น ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ไปทำบุญ ไปซื้อของ ไปปลูกต้นไม้ เป็นต้น) ร่วมกันกับคนในครอบครัว

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

28. ท่านมีความสุขกับครอบครัวของท่าน

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

ส่วนที่ 2.6 Happy Society: สังคมดี

29. โดยรวมแล้วเพื่อนบ้านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับท่าน หรือไม่

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

30. โดยรวมแล้วท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบ/ข้อบังคับของสังคม หรือไม่

- 1.ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติน้อยที่สุด 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 ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน หรือไม่

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

33. โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึกว่า สังคมไทยทุกวันนี้ มีความสงบสุข หรือไม่

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

34. โดยรวมแล้วทุกวันนี้ท่านใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข หรือไม่

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

ส่วนที่ 2.7 Happy Brain: ใฝ่รู้ดี

35. โดยรวมแล้วท่านสนใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ หรือไม่

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

36. โดยรวมแล้ว ท่านสนใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อความก้าวหน้าในชีวิต หรือไม่

- 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

ส่วนที่ 2.8 Happy Money: สุขภาพเงินดี

38. ท่านรู้สึกว่า การผ่อนชำระหนี้สินต่างๆโดยรวมของท่านในปัจจุบันเป็นภาระ 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. โดยรวมแล้วท่านมีเงินเก็บออมในแต่ละเดือน หรือไม่

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

41. โดยรวมแล้วค่าตอบแทนที่ท่านได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือนเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน

- 1.รายจ่ายเกินกว่ารายได้มาก 2.รายจ่ายเกินกว่ารายได้เล็กน้อย 3.รายได้พอๆกับรายจ่าย 4.รายจ่ายน้อยกว่ารายได้

5.รายจ่ายน้อยกว่ารายได้มาก

