

**แบบสำรวจความสุขในการทำงานของบุคลากร ก่อน ดำเนินการองค์กรสุขภาวะ**  
**เทศบาลตำบลแม่สายมิตรภาพ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย**  
**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗**

**คำชี้แจง :** กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

- ๕ หมายถึง ดำเนินการกิจกรรมได้ในระดับดีมากที่สุด
- ๔ หมายถึง ดำเนินการกิจกรรมได้ในระดับดีมาก
- ๓ หมายถึง ดำเนินการกิจกรรมได้ในระดับปานกลาง
- ๒ หมายถึง ดำเนินการกิจกรรมได้ในระดับพอใช้
- ๑ หมายถึง ดำเนินการกิจกรรมได้ในระดับที่ควรปรับปรุง
- ๐ หมายถึง ไม่มี/ไม่ทราบว่ามีหรือไม่มีดำเนินการกิจกรรมดังกล่าว

๑. ท่านเข้าใจความหมายของคำว่า “องค์กรสุขภาวะ” หรือไม่  เข้าใจ  ไม่เข้าใจ  ไม่แน่ใจ

๒. ท่านคิดว่าองค์กรของท่านมีการดำเนินการ “องค์กรสุขภาวะ” หรือไม่  มี  ไม่มี  ไม่แน่ใจ

**\*\*ถ้ามีให้ใส่เครื่องหมายในตารางด้านล่าง แต่ถ้าไม่มีไม่ต้องดำเนินการใส่เครื่องหมายในตาราง\*\***

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	๕	๔	๓	๒	๑	๐
<b>Happy Body : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริม และให้โอกาสพนักงานได้ออกกำลังกาย มีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง</b>						
๑. มีกิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิก บุหรี่						
๒. มีกิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด เช่น งดเหล้า เข้าพรรษา ให้เหล้าเท่ากับแข่ง						
๓. มีกิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่องกฎจราจรและการขับขี่ปลอดภัยบนถนน						
๔. มีการจัดทำโรงอาหารสุขภาพ การประชุมแบบ Healthy Meeting และการให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมกินอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ						
๕. สร้างพื้นที่ที่เอื้อต่อการขยับร่างกายในที่ทำงาน จัดสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ให้เอื้อต่อการขยับร่างกาย มีการส่งเสริมให้บุคลากรมีการออกกำลังกายเป็นประจำ						
๖. มีการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยา						
๗. มีการให้ความรู้เรื่องการพักผ่อนและมีการตรวจสุขภาพประจำปี						
<b>Happy Heart : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้ผู้บริหารและพนักงานทุกระดับ มีความเอื้ออาทร มีน้ำใจ ห่วงใย ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนในองค์กร</b>						
๘. มีกิจกรรมเสริมสร้างให้คนที่ทำงานรู้จักทำงานร่วมกันเป็นทีม						
๙. มีกิจกรรมพบปะผู้บริหาร						
๑๐. การจัดระบบพี่เลี้ยง และสอนงานบุคลากรใหม่						
๑๑. มีธนาคารเวลาสะสมชั่วโมงความดี						
๑๒. มีกิจกรรมจิตอาสา						
๑๓. การให้กำลังใจบุคลากรในสภาวะยากลำบาก						
๑๔. กิจกรรมอวยพรวันเกิดให้กับคนในองค์กร						
๑๕. การเชิดชูบุคลากรที่เป็นคนดีคนเก่ง						
๑๖. กิจกรรมบริจาคเลือด						

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	๕	๔	๓	๒	๑	๐
<b>Happy Society : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงานช่วยเหลือและมีน้ำใจเอื้อเฟื้อ มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย เคารพกติกาการอยู่ร่วมกัน ทั้งสังคมที่ทำงาน ครอบครัว ชุมชนที่อาศัยอยู่ ให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีความรับผิดชอบต่อสังคมทั้งภายในและภายนอกองค์กร</b>						
๑๗.สนับสนุนและพัฒนาสถานศึกษาในชุมชนใกล้เคียง						
๑๘.การจ้างงานคนในพื้นที่เดียวกันกับองค์กร						
๑๙.สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมสำหรับเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาสในสังคม						
๒๐.ส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้เรื่องกฎจราจรบนท้องถนน ขับขี่ปลอดภัย						
๒๑.ดูแลและรักษาสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และทางวัฒนธรรมของชุมชน						
๒๒.การทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม การให้บุคลากรกลับไปพัฒนาบ้านเกิด						
๒๓.สนับสนุนหลักปฏิบัติสำหรับการลงทุนอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคม ตามหลักคือ “ESG” ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่าองค์กรควรเติบโต ควบคู่ไปกับการคำนึงถึง ๓ ปัจจัยหลัก คือ สิ่งแวดล้อม (Environment) สังคม (Social) และธรรมาภิบาล (Governance)						
<b>Happy Relax : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงาน ได้มีโอกาสพักผ่อน ผ่อนคลายสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว</b>						
๒๔.มีการออกแบบพื้นที่ส่วนกลางหรือพื้นที่สีเขียว นำแนวคิดธรรมชาติบำบัดมาประยุกต์ใช้ภายในที่ทำงานได้มีมุมมองผ่อนคลาย เพื่อให้บุคลากรได้พักผ่อนและร่างกายระหว่างการทำงาน						
๒๕.มีการสนับสนุนการตั้งชมรมตามกลุ่มความสนใจ						
๒๖.มีกิจกรรมสันทนาการ เช่น งานปีใหม่ จัดเลี้ยงวันเกิดในองค์กร						
๒๗.กิจกรรมเพื่อบำบัดความเครียด เช่น ศิลปะบำบัด ห้องคาราโอเกะ						
<b>Happy Brain : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงานได้รับโอกาสในการศึกษาหาความรู้ และกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้พัฒนาตนเอง พร้อมถ่ายทอด แชร์ประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อันจะนำไปสู่องค์ความรู้ขององค์กร (Knowledge Management) ทั้งยังเป็นการเพิ่มศักยภาพของพนักงานให้มีความมั่นคงก้าวหน้าในอาชีพการทำงาน</b>						
๒๘.มีกิจกรรมมุ่งเน้นให้คนทำงานในองค์กรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)ครอบคลุม ๔ ด้าน (กาย จิตใจ สังคม และปัญญา) ได้แก่ มีความสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และปรับใช้ข้อมูลความรู้และบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม สามารถดูแลตัวเอง และครอบครัว ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้						
๒๙.ออกแบบสถานที่ทำงานเพื่อส่งเสริมการพัฒนาความรู้ ความสามารถของบุคลากร เช่น จัดให้มีห้องสมุด หรือมุมความรู้ หรือออกแบบพื้นที่ทำงาน เพื่อให้คนทำงานสามารถโฟกัสทำงานได้อย่างเต็มที่ไม่มีสิ่งใดมารบกวนสมาธิ หรือมีห้องระดมสมองที่สามารถใช้งาน ได้สะดวกและตอบรับรูปแบบการทำงานของทีมได้อย่างเหมาะสม						
๓๐.อบรมเพิ่มทักษะอาชีพในงาน หรือทักษะใหม่ๆ ที่บุคลากรสนใจ เช่น มีการเข้าคอร์สฝึกอบรมภายนอกองค์กรหรือมีการจัดอบรมภายใน ที่ทำงาน (In-house Training)						

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๓๑. ส่งเสริมการสอนงานแบบย้อนกลับ : น้องสอนพี่ (Reverse Mentorship)						
๓๒. สนับสนุนทุนการศึกษาให้แก่บุคลากรได้เรียนรู้สิ่งใหม่						
<b>Happy Soul : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงาน มีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต อันจะช่วยให้พนักงานมีจิตใจที่ดี ส่งผลให้มีความสุขทั้งตนเองและบุคคลรอบข้าง</b>						
๓๓. ออกแบบห้องทำงานที่สงบเงียบ นอกจากทำให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นแล้ว ยังสามารถใช้ทำสมาธิก่อนเริ่มงาน เพื่อรวบรวมสติและเพิ่มสมาธิให้กับการทำงานได้มากขึ้นอีกด้วย						
๓๔. การนำจิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology) สมาธิ/สติ ในแนวจิตวิทยาและศาสตร์สมอง (Neuroscience) มาใช้ภายในองค์กร						
๓๕. กิจกรรม Mindful Self-Compassion (การให้ความกรุณาแก่ตัวเอง) การสร้างภูมิคุ้มกันใจ การดูแลใจผู้สูญเสีย						
๓๖. จัดกิจกรรมการเรียนรู้สนับสนุนการทำงานร่วมกันและการสื่อสาร เช่น สุนทรียสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง						
๓๗. จัดสรรพื้นที่สำหรับการปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ห้องสวดมนต์ ห้องละหมาด						
๓๘. จัดช่วงเวลาและพื้นที่สำหรับการปฏิบัติสมาธิ ภาวนาเจริญสติ						
๓๙. จัดกิจกรรมจิตอาสาเพื่อความตระหนักถึงคุณค่าของตนเองต่อการเกื้อกูลผู้อื่นและสังคม						
<b>Happy Money : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงานมีความรู้ ความเข้าใจในการออมเงิน การใช้จ่ายอย่างเหมาะสม และการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง</b>						
๔๐. ให้ความรู้การแก้ไขปัญหาหนี้สินและให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย						
๔๑. ส่งเสริมและฝึกอาชีพเสริมให้แก่คนทำงานในองค์กร						
๔๒. สนับสนุนและส่งเสริมการออมเงิน						
๔๓. หาแนวทางในการลดรายจ่าย เช่น จัดพื้นที่ปลูกผักในองค์กร ตลาดนัดสินค้าราคาประหยัด						
๔๔. ให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุน						
๔๕. การจัดตั้งสหกรณ์ในองค์กร						
<b>Happy Family : เทศบาลฯ จะสนับสนุน ส่งเสริมการจัดกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน ระหว่างพนักงานในองค์กร เพื่อให้เกิดความรักความสามัคคีเสมือนเป็นคนในครอบครัว ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีต่อครอบครัวของพนักงาน สร้างครอบครัวที่เข้มแข็งส่งผลให้พนักงานมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง</b>						
๔๖. สวัสดิการด้านวันลา เช่น การลาคลอด ๖๐ วันพนักงานชายสามารถดูแลครอบครัวได้ มีวันลาสำหรับการดูแลสมาชิกในครอบครัว ที่เจ็บป่วย การยืดหยุ่นเวลางาน เป็นต้น						
๔๗. ออกแบบการทำงานที่ยืดหยุ่น เช่น การทำงานที่บ้าน (WFH) การเข้าออกงาน (Flexibility)						
๔๘. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องนมแม่ ศูนย์เด็กเล็ก การจัดตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในครอบครัวของคนทำงาน						
๔๙. จัดงบประมาณสนับสนุน เช่น ค่าคลอดบุตร ทุนการศึกษาบุตร เป็นต้น						

ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	๕	๔	๓	๒	๑	๐
๕๐.จัดกิจกรรมสร้างเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น วันแม่ วันเด็ก วันผู้สูงอายุ หรือการจัดทัศนอาจรประจำปี โดยสามารถนำสมาชิกในครอบครัวไปได้						
๕๑.กิจกรรมส่วนลดค่ารักษาพยาบาลแก่สมาชิกในครอบครัว						
๕๒.การเชิญชวนครอบครัวของบุคลากรมาเยี่ยมชมองค์กรและร่วมกิจกรรมขององค์กร						

ข้อเสนอแนะ : .....

.....

.....

.....

.....



สแกน QR-Code  
 ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเว็บไซต์เทศบาลตำบลแม่สายมิตรภาพ