แบบสอบถามสุขภาวะที่ดี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ ☐ 0 -5 ปี ☐ 6 – 14 ปี ☐ 15 - 24 ปี ☐ 25 – 59 ปี ☐ 60 ปีขึ้นไป
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ เพศทางเลือก
3. รายได้ ☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท ☐ 5,001 – 10,000 บาท
☐ 10,001 – 20,000 บาท ☐ 20,001 – 30,000 บาท
☐ 30,001 – 50,000 บาท ☐ มากกว่า 50,000 บาท

4. อาชีพ

☐ ข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงานมหาวิทยาลัย/ ลูกจ้างชั่วคราว
☐ ประชาชนทั่วไป/ เกษตรกร ☐ พนักงานบริษัทเอกชน
☐ ผู้ประกอบการ / เจ้าของธุรกิจ / ค้าขาย ☐ แรงงานทั่วไป / รับจ้างรายวัน
☐ นักเรียน / นักศึกษา ☐ แม่บ้าน / ดูแลครอบครัว
☐ ผู้เกษียณอายุ ☐ ว่างงาน / ไม่มีอาชีพ
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)_____

5. ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย ☐ ปวช.
☐ ปวส. ☐ อนุปริญญา/ เทียบเท่า
☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)_____

ส่วนที่ 2: การประเมินสุขภาวะ

โปรดเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพของท่านมากที่สุดในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

มิติสุขภาวะ	ข้อคำถาม	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ค่อนข้างน้อย (2)	น้อยมาก (1)
สุขภาวะกาย	1. สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย	☐	☐	☐	☐	☐
	2. การออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกายเพียงพอ	☐	☐	☐	☐	☐

มิติสุขภาวะ	ข้อคำถาม	ดีมาก (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ค่อนข้างน้อย (2)	น้อยมาก (1)
สุขภาวะจิต	3. มีความสุข รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียดเกินไป	☐	☐	☐	☐	☐
	4. รู้สึกมีคุณค่าและพึงพอใจในชีวิต	☐	☐	☐	☐	☐
สุขภาวะสังคม	5. มีครอบครัว/เพื่อน/ชุมชนคอยสนับสนุน	☐	☐	☐	☐	☐
	6. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมสังคมได้	☐	☐	☐	☐	☐
สุขภาวะปัญญา	7. มีโอกาสเรียนรู้ พัฒนาทักษะ/ความรู้ใหม่ ๆ	☐	☐	☐	☐	☐
	8. ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาได้ดี	☐	☐	☐	☐	☐

ส่วนที่ 3: ความรู้สึกโดยรวม

โดยรวมแล้ว ท่านคิดว่าสุขภาวะของท่านอยู่ในระดับใด?

☐ ดีมาก

☐ ดี

☐ ปานกลาง

☐ ค่อนข้างน้อย

☐ น้อยมาก

วิธีคำนวณ "ร้อยละผู้มีสุขภาวะที่ดี"

1. กำหนดเกณฑ์คะแนน:
   - ระดับ **ดีมาก** และ **ดี** = ถือว่า "สุขภาวะที่ดี"
   - ระดับ **ปานกลางหรือต่ำกว่า** = ยังไม่ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี
1. คำนวณคะแนนรวมเฉลี่ยของแต่ละคน (รวมทุกข้อ ÷ จำนวนข้อ)
2. หากคะแนนเฉลี่ย ≥ 4.00 ขึ้นไป = "มีสุขภาวะที่ดี"
3. คำนวณร้อยละดังนี้