

การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน ในสถานประกอบการ ภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ

Quality of Life of Thai Workers

In Industrial and Service Sections



โดย : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คู่มือ

การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน ในสถานประกอบการ ภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ

โดย : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คำนำ

คู่มือ “การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ” นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการได้อย่างเป็นรูปธรรม และมีประสิทธิภาพ คู่มือนี้พัฒนาโดย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนของแผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การดำเนินงานของคู่มือเล่มนี้ เน้นการทำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตคนทำงาน เป็นแบบสอบถามที่ใช้ง่าย สะดวก พร้อมคำอธิบายการใช้เครื่องมืออย่างเป็นระบบ พนักงานในองค์กรสามารถตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และผู้ดำเนินการในสถานประกอบการสามารถวิเคราะห์ข้อมูลและรายงานผลการวัดให้แก่ผู้บริหารองค์กร เพื่อนำผลที่ได้ไปสร้างเสริมคุณภาพชีวิตพนักงานในองค์กรได้ทันที

คนทำงานคาดหวังให้คู่มือ “การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ” ได้รับการนำไปใช้อย่างกว้างขวาง เพื่อประโยชน์ในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการทั่วประเทศดียิ่งขึ้น

คณะทำงานขอขอบคุณ รศ.ดร.ชินัญทัย กาญจนะจิตรา รองอธิการบดีฝ่ายความร่วมมือและเครือข่าย มหาวิทยาลัยมหิดล นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ผู้จัดการแผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน ในการให้คำปรึกษาแนะนำในการจัดทำคู่มือนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบคุณทีมงาน สสส.ทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

คณะทำงาน



สารบัญ

1. ที่มาของคู่มือ	4
2. หัวใจของคู่มือ	4
3. เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตคนทำงาน ในภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ	10
3.1 แบบสอบถาม	11
3.2 ชุดคำอธิบายแบบสอบถาม	12
3.3 วิธีการใช้แบบสอบถาม	12
4. การจัดการข้อมูล	13
4.1 การใส่หมายเลขของแบบสอบถาม	13
4.2 การลงรหัสข้อมูล (Coding)	14
4.3 การกำหนดจำนวนสดมภ์หรือคอลัมน์	14
4.4 ตัวอย่างการลงรหัสข้อมูล	15
5. การวิเคราะห์ข้อมูลอย่างง่าย	16
5.1 การตรวจสอบข้อมูล	17
5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป	18
5.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์	27
แบบสอบถามเรื่อง “คุณภาพชีวิตคนทำงาน”	30
คู่มือลงรหัสโครงการ “ศึกษาคุณภาพชีวิตคนทำงานฯ”	45

คณะผู้จัดทำคู่มือ



คู่มือ

การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน ในสถานประกอบการ ภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ

โดย : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

1. ที่มาของคู่มือ

แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เล็งเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนทำงานในสถานประกอบการ ภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ เนื่องจาก ภาคอุตสาหกรรมทั้งสอง มีศักยภาพและบริบทที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตคนทำงานได้อย่างเป็นรูปธรรม ภายในกำหนดเวลาที่รวดเร็วและแน่นอนกว่า และเป็นไปได้มากกว่าภาคอื่นๆ สสส.จึงได้ร่วมมือกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นสถาบันชั้นนำในการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องคุณภาพชีวิตของแรงงาน จัดทำคู่มือ “การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ” เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการได้อย่างเป็นรูปธรรม และมีประสิทธิภาพ

2. หัวใจของคู่มือ

ประกอบด้วย **สามส่วนสำคัญ** ที่ผู้ใช้คู่มือสามารถทำความเข้าใจและเรียนรู้ถึงขั้นตอนวิธีการการวัดคุณภาพชีวิตคนทำงานได้อย่างง่าย ๆ **ส่วนที่หนึ่ง** แสดงจุดมุ่งหมายและขั้นตอนการจัดทำคู่มือ **ส่วนที่สอง** อธิบายความหมายและแนวคิดของ “คุณภาพชีวิต” และ “คุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ” เนื้อหาในสองส่วนแรกนี้ทำให้ผู้ใช้คู่มือเข้าใจถึงที่มาของคู่มือ วัตถุประสงค์ในการทำคู่มือ ตลอดจนแนวคิดด้านคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ใช้สามารถใช้คู่มือนี้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพตามกระบวนการทั้งหมด ส่วนที่สาม แนะนำเครื่องมือ ในส่วนนี้ผู้ใช้คู่มือทำความรู้จักกับตัวเครื่องมือที่ใช้วัดคุณภาพชีวิตคนทำงานซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ให้คนทำงานกรอกคำตอบด้วยตนเอง



คู่มือนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับงาน การบริหารทรัพยากรมนุษย์ หรือ HRM (Human Resources Management) และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หรือ HRD (Human Resources Development) เนื่องจาก กลุ่มงานทั้งสองมีความใกล้ชิดกับคนทำงานและผู้บริหารสถานประกอบการ โดยกลุ่มงาน HRM เกี่ยวข้องตั้งแต่ขั้นตอนการเริ่มรับคนเข้าทำงาน การจ่ายค่าจ้างเงินเดือน สวัสดิการ รวบรวมฐานข้อมูลพนักงาน เวลาปฏิบัติงาน รวมถึงกิจกรรมสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อให้เกิดความรักใน หน่วยงาน เวลาปฏิบัติ รวมถึงกิจกรรมสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อให้เกิดความรักในหน่วยงาน และรักองค์กร ซึ่งฝ่ายที่สังกัดในกลุ่ม HRM ก็คือ ฝ่ายสรรหา (Recruitment) ฝ่ายค่าจ้าง ค่าตอบแทน และฐานข้อมูล (Compensation & Database) ฝ่ายสวัสดิการบริการ (Employee Service) เป็นต้น ส่วน กลุ่มงาน HRM ประกอบด้วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคลากรทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นฝ่ายฝึกอบรมและพัฒนา (Training and Development)

มาดูรายละเอียดหัวใจของคู่มือกัน

ส่วนที่หนึ่ง จุดมุ่งหมายและขั้นตอนการจัดทำคู่มือ

จุดมุ่งหมายของคู่มือนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการวัดคุณภาพชีวิตคนทำงาน ข้อสำคัญต้องการให้ผู้เกี่ยวข้องในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรม และภาคบริการ สามารถวัดคุณภาพชีวิตคนทำงานได้ด้วยตนเอง และสามารถวิเคราะห์และรายงานผลได้ด้วยตนเองอีกด้วย

การจัดทำคู่มือนี้ เน้นเครื่องมือสำหรับวัดคุณภาพชีวิตคนทำงาน โดยทำให้เป็นเครื่องมือที่ใช้ง่าย ไม่ซับซ้อนใช้ได้ตลอดเวลาและทุกสถานที่ ตลอดจนสามารถนำผลที่ได้ไปพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการในภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการได้ทันที

ขั้นตอนการจัดทำคู่มือ

1. อธิบายที่มา ความสำคัญ จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของคู่มือ
2. ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและแนวคิดของคุณภาพชีวิตคนทำงาน ผู้ใช้คู่มือสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและแนวคิดของคุณภาพชีวิตได้อย่างรวดเร็ว
3. จัดทำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตโดยทำเป็นแบบสอบถามที่มีคำอธิบายการใช้อย่างเป็นขั้นตอนและชัดเจน ตั้งแต่วิธีการใช้แบบสอบถาม และการตอบหรือกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง
4. จัดทำคำอธิบายในการจัดการข้อมูล หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว



5. จัดทำคำอธิบายวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างง่าย เช่น การวิเคราะห์ความถี่ของข้อมูล (ร้อยละของตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตคนทำงานในแต่ละองค์ประกอบ) ความสัมพันธ์ของตัวชี้วัด ตัวอย่างเช่น ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพื้นฐานของคนทำงาน (เพศ อายุ การศึกษา) กับคุณภาพชีวิตด้านการทำงาน เป็นต้น

ส่วนที่สอง ความหมายของ “คุณภาพชีวิต” คุณภาพชีวิตการทำงาน และ การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) มีความหมายมาจากแนวคิดการอยู่ดีกินดีของประชาชน คุณภาพชีวิตมีบทบาทสำคัญในแง่ความพึงพอใจและความสุขของมนุษย์ การวัดคุณภาพชีวิตจึงดูได้จากความพึงพอใจในรายได้ ทรัพย์สินมบัติ เครื่องอุปโภคบริโภค รวมทั้งยังวัดได้จากสภาวะทางด้านสังคม ความพึงพอใจในด้านการศึกษา การได้รับบริการและสวัสดิการต่าง ๆ ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวและชีวิตการทำงาน ต่อมามีการขยายแนวคิดไปถึงเรื่องของจิตวิญญาณ (Spiritual Life) (ESCAP 1995)¹ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงรวมสภาวะทางกาย จิต อารมณ์ และสังคม เช่น การใช้กิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ เป็นสื่อ การสร้างเสริมสุขนิสัยการออกกำลังกายเป็นประจำ การรู้จักใช้เวลาว่างและการอยู่ร่วมกันในสังคม การพึ่งดนตรีประเภทต่างๆ เห็นคุณค่าและซาบซึ้งในสุนทรียศิลป์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ สามารถปฏิบัติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

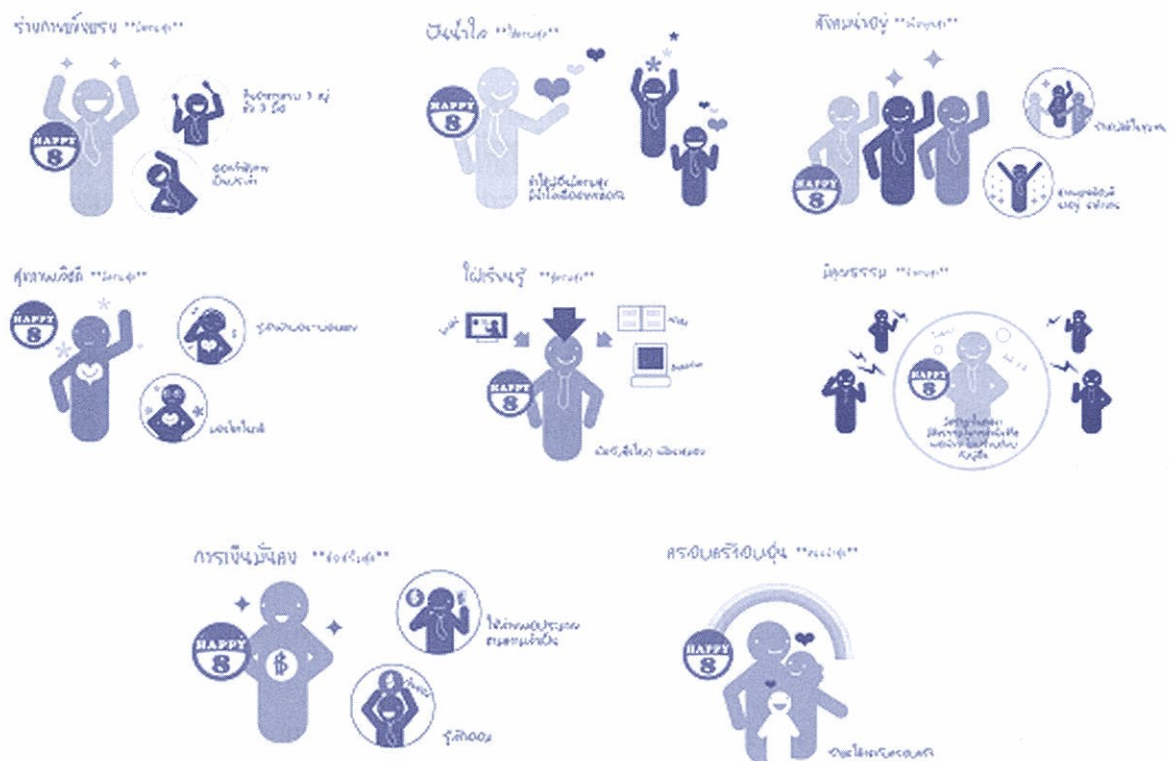
สรุปได้ว่า “คุณภาพชีวิต” หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตที่บุคคลแต่ละคนจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมหนึ่งๆ ได้โดยมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ได้รับการตอบสนองความต้องการทำให้มีการกินดีอยู่ดีเหมาะสมตามสภาพแวดล้อม คุณภาพชีวิตที่ดีต้องครอบคลุมในทุก ๆ มิติ ทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

คุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of Working Life Index-QWLI) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของคุณภาพชีวิตในภาพรวม การสร้างตัวชี้วัด หรือดัชนีคุณภาพชีวิต จะมีมิติด้านการงานร่วมอยู่เสมอ เนื่องจากการทำงานเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของรายได้เพื่อนำมาใช้จ่าย อีกทั้งยังเป็นการตอบสนองความพึงพอใจ ของปัจเจกบุคคลที่มีโอกาสได้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการผลิตการที่ช่วงชีวิตของคนๆ หนึ่งต้องทำงาน คุณภาพชีวิตการทำงานจึงมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และในการวัดและสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน มักพิจารณาจาก จำนวน ชั่วโมงการทำงานต่อวัน การได้รับค่าตอบแทนที่เหมาะสม การมีรายได้เพิ่มจากรายได้ประจำ อาทิจากการทำงานล่วงเวลา ได้รับเงินพิเศษ เช่น ค่าบริการ ค่าทิป เบี้ยขยัน เบี้ยงานหนัก เป็นต้น มีวันหยุด/วันลาที่ได้รับ

¹ESCAP. 1995. Quality of Life in the ESCAP Region. New York : United Nations.

ค่าตอบแทน มีสวัสดิการ มีความมั่นคงและก้าวหน้า มีความปลอดภัยในที่ทำงาน รวมทั้งต้องพิจารณามิติอื่นๆ ด้วย ไม่ว่าจะเป็น สุขภาพกาย จิตใจ ครอบครัว คุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน และ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ฯลฯ

การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตการทำงาน มีตัวอย่างโครงการในจังหวัดชลบุรี ที่เน้นส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของคนทำงานในทุกมิติทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ที่จะช่วยส่งผลให้คนทำงานมีความสุข มีความมั่นคงในการดำเนินชีวิต และเป็นประชากรที่มีคุณภาพต่อไป โดยได้กำหนดตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตตามค่านิยมคำว่า สุขภาวะ ขององค์การอนามัยโลก เพื่อใช้ในการประเมินคุณภาพชีวิตคนทำงานและนำผลมาจัดทำโครงการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานโดยกำหนดตัวชี้วัดไว้ทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด ที่เน้นความสุข 8 ด้าน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดภาวะที่ “คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์” ความสุขทั้ง 8 ด้าน หรือ “Happy 8” มีดังนี้ (สุนันทา โอศิริ และนิภา มหารัษฎพงศ์ 2549)²



โครงการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานข้างต้น วางเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อคนในทุกระดับ ทั้งประโยชน์ต่อพนักงาน สถานประกอบการและประเทศ ดังนั้นการดำเนินการจึงได้กำหนดเป้าหมายที่ครอบคลุมในทุกระดับ

²สุนันทา โอศิริ และนิภา มหารัษฎพงศ์ .2549. โครงการวิจัย คุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการ จังหวัดชลบุรี. ศูนย์จัดการงานวิจัยระบบสุขภาพภาคตะวันออก (ศวรส.อ) มหาวิทยาลัยบูรพา.

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ให้ข้อเสนอแนะว่า คนทำงานหรือพนักงานควรทำงาน
อยู่ในที่ทำงานหรือในสถานประกอบการอย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ได้รับการตอบสนอง
ความต้องการทำให้มีการกินดีอยู่ดี เหมาะสมตามสถานะของตน รวมไปถึงจนถึงครอบครัว เนื่องจากพนักงาน
ในสถานประกอบการมีหลายระดับ และความต้องการของพนักงานก็จะมีแตกต่างกันไป ดังนั้น สถาน
ประกอบการควรให้การสนับสนุนหรือดำเนินการ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยยึดหลัก ดังนี้

 การดำเนินการใด ๆ เพื่อให้พนักงานสามารถมีระดับความเป็นอยู่ที่ดีพอสมควร มีความผาสุกทั้งกาย
และใจ มีสุขภาพอนามัยที่ดี มีความปลอดภัยในการทำงาน มีความเจริญก้าวหน้า มีความมั่นคงในการดำเนินชีวิต
ทั้งนี้การดำเนินการดังกล่าวเป็นการดำเนินการขั้นพื้นฐานตามที่กฎหมายกำหนด

 การดำเนินการใด ๆ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานที่นอกเหนือที่กฎหมายกำหนดกรอบ
ขั้นต่ำไว้ สถานประกอบการความสามารถดำเนินการได้โดยคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้

 ความต้องการที่แท้จริงของพนักงานที่จะทำให้การยกระดับคุณภาพชีวิตเหมาะสมตรง
กับความต้องการของพนักงาน

 สถานประกอบการควรเปิดโอกาสให้พนักงานเข้ามามีส่วนร่วมในการยกระดับคุณภาพ
ชีวิตได้มากยิ่งขึ้น อาจเป็นความร่วมมือระหว่างสถานประกอบการและสหภาพแรงงานหรือคณะกรรมการ
แรงงานหรือคณะกรรมการต่างๆ ของพนักงาน

 สถานประกอบการทุกแห่งควรร่วมมือกันสำรวจข้อมูลการดำเนินการใด ๆ เพื่อยกระดับ
คุณภาพชีวิต เนื่องจากสถานประกอบการแต่ละแห่งมีประสบการณ์แต่ละด้านแตกต่างกันน่าจะเป็นประโยชน์
แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

 สถานประกอบการต้องวางแผนใช้งบประมาณในการยกระดับคุณภาพชีวิต

 สร้างขวัญและกำลังใจที่ดีให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน คุณภาพชีวิตที่ดีจะยังประโยชน์เป็นอย่างยิ่งต่อการ
สร้างขวัญและกำลังใจที่ดีโดยจะส่งผลให้พนักงานมีความสุขกายสุขใจเกิดขวัญและกำลังใจในการดำรงชีวิต
และการปฏิบัติงานของตน

 ลดความตึงเครียดระหว่างการทำงานการดำเนินการใดๆ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตจะช่วยให้
พนักงานและผู้ประกอบการมีโอกาสพักผ่อนหรือผ่อนคลายจากการปฏิบัติงาน

 พนักงานเกิดความภาคภูมิใจ ซื่อสัตย์ต่อหน่วยงาน เนื่องจากประโยชน์ต่าง ๆ ที่พนักงานได้รับ
ย่อมทำให้ลูกจ้างมีความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้น และเกิดความพึงพอใจหรือมีทัศนคติต่อผู้ประกอบการเป็นไปทางที่ดี

 พนักงานเกิดความรู้สึกในด้านจิตใจว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสถานประกอบการการดำเนินการใด ๆ
เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตส่วนใหญ่จะเกิดจากความร่วมมือร่วมใจของทั้งผู้ประกอบการและพนักงาน
การดำเนินการเหล่านั้นจะทำให้ลูกจ้างมีความรู้สึกในด้านจิตใจเสมือนตนเป็นส่วนหนึ่งของสถานประกอบการ



พนักงานมีความมั่นคงในชีวิตซึ่งเกิดจากการที่พนักงานได้รับความสะดวกสบายทั้งทางวัตถุและจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้พนักงานมีความมั่นคงในชีวิต อันถือว่าเป็นจุดประสงค์ใหญ่ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงานที่จะให้พนักงานกินดีอยู่ดี มีขวัญและกำลังใจในการทำงานหรือออกจากงานแล้ว

ประโยชน์จากการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน



ลดความขัดแย้งระหว่างผู้ประกอบการและพนักงาน และช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีซึ่งกันและกัน เนื่องจากการดำเนินการใดๆ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ซึ่งจะเกิดจากการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายในการร่วมกันคิดร่วมกันทำ ร่วมกันตัดสินใจ ตลอดจนการร่วมวางนโยบายเหล่านี้จะมีส่วนให้ทั้งสองฝ่ายต้องมีการเจรจา พุดคุย พบปะกันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้ผู้ประกอบการทราบและป้องกันความขัดแย้งเหล่านั้น เมื่อไม่มีความขัดแย้ง ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันก็จะตามมาในภายหลัง



ลดปัญหาการลางาน ขาดงาน การเปลี่ยนงานบ่อยของพนักงาน เนื่องจากการดำเนินการใดๆ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตจะมีส่วนกระตุ้นให้ลูกจ้างเกิดขวัญและกำลังใจในการทำงาน ตลอดจนมีความมั่นคงในชีวิต เช่น การจัดตั้งกองทุนสำรองเลี้ยงชีพในสถานประกอบการ ซึ่งเป็นเสมือนเงินบำเหน็จ โดยจะจ่ายให้แก่ลูกจ้างเมื่อออกจากงานโดยกองทุนเหล่านั้นจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นตามอายุการทำงาน ดังนั้น สวัสดิการเหล่านั้นจะเป็นแรงดึงดูดใจให้ลูกจ้างอยากอยู่ในสถานประกอบการไปนานๆ อีกทั้งยังไม่อยากขาดงานหรือลางานอีกด้วย



เป็นการเพิ่มผลผลิต และประสิทธิภาพในการทำงาน จากการที่พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขกายสบายใจ ทำให้ทำงานอย่างเต็มความรู้ความสามารถของพนักงานหรือการทำงานด้วยความทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังสมอง เป็นต้น เหล่านี้จะมีผลผลิตที่เกิดขึ้นมีคุณภาพเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานตามไปด้วย

ส่วนที่สาม แนะนำเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้วัดคุณภาพชีวิตคนทำงาน เป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วยตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตคนทำงานที่พัฒนาขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2551 โดย “โครงการวิจัยคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ” ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตคนทำงานนี้พัฒนาจากวิถีชีวิตของคนทำงานในสถานประกอบภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ ดังนั้น จึงเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่ใกล้เคียงกับชีวิต และ ความเป็นอยู่ของคนทำงานในสถานประกอบการทั้งสองภาคดังกล่าวมากที่สุด เหมาะสมอย่างยิ่งในการนำมาใช้เป็นเครื่องมือของการจัดทำคู่มือนี้

แนวคิดในการจัดทำตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต มีองค์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบ

- 1) องค์ประกอบด้านครอบครัว
- 2) องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมและการพักอาศัย
- 3) องค์ประกอบด้านคุณธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรม
- 4) องค์ประกอบด้านสังคมและการมีส่วนร่วม
- 5) องค์ประกอบด้านการทำงาน และ
- 6) องค์ประกอบด้านสุขภาพ

คุณสมบัติของเครื่องมือ

1. เครื่องมือที่ใช้วัดคุณภาพชีวิต เป็นแบบสอบถามที่ไม่ซับซ้อน ผู้เกี่ยวข้องในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการสามารถนำไปสอบถามคนทำงานได้เองเป็นเครื่องมือที่ใช้ง่ายสะดวก ประหยัด และให้ผลเร็ว
2. มีคำอธิบายการใช้เครื่องมือ อย่างเป็นขั้นตอนและชัดเจน เช่น วิธีการใช้แบบสอบถาม การตอบ หรือกรอกแบบสอบถาม อย่างเป็นระบบ
3. มีคำอธิบายการจัดการข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม
4. มีวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมมา ซึ่งเป็นการวิเคราะห์แบบง่าย
5. มีตัวอย่าง ประกอบด้วย เช่น ตัวอย่างการกรอกแบบสอบถาม การจัดการข้อมูลให้เป็นระบบ การวิเคราะห์ข้อมูล และผลที่ได้จากการวิเคราะห์ เป็นต้น

3. เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตคนทำงาน ในภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตคนทำงานนี้ เป็นแบบสอบถามที่พัฒนาผ่านการสังเคราะห์เอกสารการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ การวิพากษ์และข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้งได้นำไปใช้วัดคุณภาพชีวิตคนทำงานในภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการในกรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ ปทุมธานี และชลบุรี ซึ่งทั้ง 4 แหล่งเป็นศูนย์กลางเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมของประเทศไทย การใช้เครื่องมือนี้ ต้องการให้คนทำงานเป็นผู้ตอบแบบสอบถามเอง จึงได้มีการปรับข้อความบางข้อให้เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน และมีคำอธิบายแบบสอบถามประกอบการตอบด้วยตนเอง (ดูแบบสอบถามในภาคผนวก 1)

เพื่อให้ผู้บริหารฝ่ายทรัพยากรบุคคล หรือฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการของตน มีความเข้าใจและสามารถอธิบายเนื้อหาและวิธีการใช้เครื่องมือนี้ให้แก่คนทำงานสามารถตอบแบบสอบถามด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพทุกข้อ เครื่องมือนี้จึงแนบ ชุดคำอธิบายแบบสอบถาม (ดูภาคผนวก 2) และวิธีการวิเคราะห์ (ดูภาคผนวก 3) หลังจากได้ข้อมูลการตอบแบบสอบถามมาแล้ว พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ ดังต่อไปนี้

3.1 แบบสอบถาม (ภาคผนวก 1)

มีจำนวน 15 หน้า แบ่งเป็น 7 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป มีข้อความถามจำนวน 10 ข้อ เป็นข้อมูลพื้นฐานของคนทำงาน เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการจ้างงาน จำนวนปีที่ทำงาน เป็นต้น

ตอนที่ 2 : องค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว ประกอบด้วยข้อความถามจำนวน 5 ข้อ มีตัวชี้วัด เช่น ความพึงพอใจต่อสภาพครอบครัวตนเอง และการมีเวลาอย่างเพียงพอต่อครอบครัว เป็นต้น

ตอนที่ 3 : องค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมและการพักอาศัย ประกอบด้วยข้อความถามจำนวน 6 ข้อ มีตัวชี้วัด เช่น ความปลอดภัยต่อชีวิต ทั้งจากที่พักอาศัยและจากการเดินทางมาทำงาน เป็นต้น

ตอนที่ 4 : องค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม ประกอบด้วยข้อความถามจำนวน 4 ข้อ มีตัวชี้วัด เช่น ความคิดเห็นทั่วไปของคนทำงานเกี่ยวกับระดับคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมของคนไทยในปัจจุบัน และของผู้ตอบเอง

ตอนที่ 5 : องค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสังคมและการมีส่วนร่วม ประกอบด้วยข้อความถามจำนวน 5 ข้อ มีตัวชี้วัด เช่น การมีเวลาพบปะสังสรรค์กับเพื่อน การเปรียบเทียบสภาพตนเองกับเพื่อนบ้านในสังคมที่พักอาศัย นอกจากนี้ ยังมีตัวชี้วัดเกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในด้านการเมือง

ตอนที่ 6 : องค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านการทำงาน ประกอบด้วยข้อความถามจำนวน 44 ข้อ มีตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตการทำงานเช่น รายได้ ค่าตอบแทน สวัสดิการที่ได้รับ สภาพแวดล้อมบริเวณที่ทำงาน ความก้าวหน้าและความมั่นคงในหน้าที่การงาน และรวมถึงตัวชี้วัดเกี่ยวกับหนี้สิน และเงินออม



ตอนที่ 7 : องค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ มีตัวชี้วัด เช่น สถานะทางสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ทั้งด้านการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุ นอกจากนี้ ยังมีตัวชี้วัดเกี่ยวกับการใช้บัตรประกันสังคม พฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านบวกและด้านลบ เป็นต้น

3.2 ชุดคำอธิบายแบบสอบถาม (ภาคผนวก 2)

ชุดคำอธิบายแบบสอบถาม ช่วยอธิบายข้อคำถามที่ผู้ตอบแบบสอบถามเกิดข้อสงสัยในข้อคำถาม โดยชุดคำอธิบายแบบสอบถามจะเหมือนแบบสอบถามฉบับจริง แต่จะมีการเพิ่มคำอธิบายรายข้อเข้าไป โดยจะมีคำอธิบายในข้อเฉพาะที่อาจจะเกิดข้อสงสัยได้

3.3 วิธีการใช้แบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในคู่มือการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรม และภาคบริการ โดยให้ผู้บริหารฝ่ายทรัพยากรบุคคล หรือฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนทำงานในสถานประกอบการของตน นำไปอธิบายให้คนทำงานตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

การบริหารจัดการการใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนทำงาน ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่แก่คนทำงาน และให้แจ้งหัวหน้างานของคนทำงาน ในกรณีที่ต้องใช้เวลาว่างเพื่อมาตอบแบบสอบถาม รวมถึงดำเนินการจัดเตรียมสถานที่ แบบสอบถาม ชุดคำอธิบาย และดินสอ ยางลบ ฯลฯ
- 2) เมื่อคนทำงานที่นัดหมายมาพร้อมแล้ว ให้อธิบายวัตถุประสงค์ของการตอบแบบสอบถาม
- 3) แจกแบบสอบถาม และชุดคำอธิบายแบบสอบถาม
- 4) อธิบายตัวแบบสอบถาม (ภาคผนวก 1) ตามชุดคำอธิบายแบบสอบถาม (ภาคผนวก 2) โดยระบุว่า คำตอบทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และผู้ตอบไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม
- 5) เวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30 นาที (รวมการอธิบายตัวแบบสอบถามด้วย)
- 6) คนทำงานต้องตอบแบบสอบถามด้วยตนเองให้เสร็จสิ้นในเวลาเดียวกันทั้งฉบับ เพื่อความต่อเนื่องในการตอบแบบสอบถาม
- 7) การตอบแบบสอบถาม ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เป็นเพียงต้องการนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อพัฒนา และสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานให้ดียิ่งขึ้น
- 8) จัดเตรียมกล่องเก็บแบบสอบถามอย่างปลอดภัยและเป็นอิสระต่อกัน เพื่อป้องกันการระบุตัวตนผู้ตอบแบบสอบถาม



- 9) ในการประยุกต์ใช้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น สถานประกอบการสามารถนำแบบสอบถามฉบับนี้ ให้คนทำงานทำในทุก ๆ 6 เดือน หรือสถานประกอบการแต่ละแห่งจะกำหนดตามความเหมาะสมย่อมสามารถทำได้ เพื่อเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์คุณภาพชีวิตของคนทำงานและการทำงานในสถานประกอบการ (Labour Watch) ตามช่วงเวลา โดยเฉพาะแบบสอบถามในตอนี่ 6 เรื่องการทำงาน สถานประกอบการสามารถนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาใช้ในการพัฒนา ปรับปรุง ทรัพยากรบุคคลได้ให้ตรงตามความต้องการและความเป็นจริงที่สุด

4. การจัดการข้อมูล

การจัดการข้อมูล เป็นการเตรียมข้อมูลให้พร้อมก่อนประมวลผลและวิเคราะห์ เป็นวิธีการให้ข้อมูลที่จะนำไปวิเคราะห์อยู่ในรูปที่สามารถนำไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแปลงจากรหัสในแบบสอบถามเข้าสู่โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โปรแกรมที่ถูกเลือกมาใช้ในการจัดการข้อมูลครั้งนี้ คือ Microsoft Excel เนื่องจากเป็นโปรแกรมสากลและเป็นโปรแกรมที่ใช้งานง่าย อย่างไรก็ตาม ผู้ดำเนินการจัดการข้อมูลสามารถเลือกใช้โปรแกรมอื่นได้ตามความสะดวกของผู้ใช้

ขั้นตอนการจัดการข้อมูล มีดังนี้

4.1 การใส่หมายเลขของแบบสอบถาม ให้เรียงเป็น Identification Number หรือเรียกย่อ ๆ ว่า ID เป็นการเรียงลำดับหมายเลขแบบสอบถามทุกเล่ม ที่ผ่านการตอบจากพนักงานแล้ว ทำให้ทราบจำนวนรวมทั้งหมดของพนักงานที่ตอบแบบสอบถาม นอกจากนี้ยังสามารถกำหนดใน ID เพื่อแยกประเภทของพนักงานที่ตอบแบบสอบถามได้ด้วย เช่น พนักงานที่ปฏิบัติงานในสำนักงาน ให้ขึ้นต้นด้วยหมายเลข 1 และตามด้วยเลขที่แบบสอบถามพนักงานที่ปฏิบัติงานในฝ่ายผลิตให้ขึ้นต้นด้วยหมายเลข 2 และตามด้วยเลขที่แบบสอบถาม เป็นต้น

ตัวอย่าง มีพนักงานที่ปฏิบัติงานในสำนักงานตอบแบบสอบถามครั้งนี้ จำนวน 1,000 ราย ให้ใส่หมายเลขของแบบสอบถามเรียงลำดับ ดังนี้

ID 10001 -11000

- | | |
|-------------|--|
| 1 | หมายถึง ประเภทของพนักงานที่ปฏิบัติงานในสำนักงาน |
| 0001 | หมายถึง ชุดข้อมูลของพนักงานที่ตอบแบบสอบถามรายที่หนึ่ง. |
| 1000 | หมายถึง ชุดข้อมูลของพนักงานที่ตอบแบบสอบถามรายที่หนึ่งพัน |

ข้อสังเกต จำนวนสดมภ์ หรือ คอลัมน์ (Column) ที่เป็นหมายเลขของ ID นั้นขึ้นอยู่กับจำนวนของพนักงานที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมดในแต่ละประเภท



4.2 การลงรหัสข้อมูล (Coding) เพื่อความสะดวกให้กำหนดรหัส เป็นหมายเลขตามข้อคำถาม หรือกรณีต้องการใส่ชื่อในรหัส ก็ให้ตั้งชื่อให้สอดคล้องกับคำถามข้อนั้นๆ ซึ่งจะทำให้สะดวกต่อการจำและทำความเข้าใจได้ง่าย

ตัวอย่าง กรณีตั้งชื่อรหัสเป็นตัวเลขตามข้อคำถาม เช่น
ในตอนต้นที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับเพศ กำหนดเป็นรหัสดังนี้ Q1.1

ข้อที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับอายุ กำหนดเป็นรหัสดังนี้ Q1.2
ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จน ถึง ตอนต้นที่ 7

ตัวอย่าง กรณีตั้งชื่อรหัสเป็นชื่อตามข้อคำถาม สามารถตั้งชื่อเป็นภาษาไทย หรือภาษาอังกฤษ ก็ได้ เช่น

ข้อที่ 1 เพศ กำหนดเป็นรหัสว่า SEX หรือ เพศ

ข้อที่ 2 อายุ กำหนดเป็นรหัสว่า AGE หรือ อายุ

ข้อที่ 4 การศึกษา กำหนดเป็นรหัสว่า EDU หรือ การศึกษา

ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จน ถึง ตอนต้นที่ 7

ข้อสังเกต การกำหนดรหัสข้อมูลขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้วิเคราะห์ข้อมูลว่าสะดวกในการใช้ **ตัวเลข** ตามข้อคำถาม หรือต้องการเป็น **ชื่อ** ตามคำถามของข้อคำถาม

4.3 การกำหนดจำนวนสดมภ์หรือคอลัมน์ตามรหัสที่ใช้

จากตัวอย่างข้างต้น จำนวนสดมภ์หรือคอลัมน์ เป็นดังนี้

เพศ กำหนดเป็นจำนวนสดมภ์หรือคอลัมน์เท่ากับ 1 สดมภ์หรือ 1 คอลัมน์ เนื่องจากคำตอบที่จะนำมาลงรหัสมีจำนวน 1 สดมภ์หรือ 1 คอลัมน์ ได้แก่ 1 หมายถึง เพศชาย หรือ 2 หมายถึง เพศหญิง

อายุ กำหนดเป็น 2 สดมภ์หรือ 2 คอลัมน์ เนื่องจาก คำตอบที่ได้คือ จำนวนอายุของผู้ตอบ เช่น ถ้าพนักงานที่ตอบแบบสอบถามอายุ 24 ปี รหัสที่ลงในสดมภ์หรือคอลัมน์ได้แก่ 2 4 เป็นต้น

ข้อสังเกต การกำหนดจำนวนสดมภ์หรือคอลัมน์ ขึ้นอยู่กับจำนวนของคำตอบที่ได้จากข้อคำถาม เช่น เพศชาย/หญิง เป็น 1 สดมภ์หรือ 1 คอลัมน์ กรณีที่ต้องมีการแปลงคำตอบที่ได้จากข้อคำถามให้เป็นกลุ่มหรือเป็นลำดับนั้น ผู้วิเคราะห์ข้อมูล ต้องนำข้อมูลที่ได้จากคำตอบมาเรียบเรียงก่อนแปลง เช่น การศึกษาของพนักงานมีความหลากหลายมาก ผู้วิเคราะห์ควรแปลงข้อมูลการศึกษาให้เป็นกลุ่ม เช่น กลุ่มชั้นระดับประถมศึกษา กลุ่มชั้นระดับมัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา กลุ่มชั้นระดับปริญญาตรี และ กลุ่มชั้นที่สูงกว่าระดับปริญญาตรี เป็นต้น โดยกำหนดให้ทุกกลุ่มการศึกษาเท่ากับ 1 คอลัมน์ เป็นต้น



4.4 ตัวอย่างการลงรหัสข้อมูล หลังจากเก็บแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ให้เจ้าหน้าที่ผู้ลงรหัสข้อมูล ทำการลงรหัสข้อมูลในช่อง “เฉพาะเจ้าหน้าที่” โดยให้ลงรหัสตามตัวเลขหน้าช่องที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบ ดังเช่นตารางด้านล่างนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	เฉพาะเจ้าหน้าที่
1. เพศ ☒ 1. ชาย ☐ 2. หญิง	1
2. อายุ23.... ปี	23
3. ขณะนี้คุณนับถือศาสนาอะไร ☒ 1. พุทธ ☐ 2. คริสต์ ☐ 3. อิสลาม ☐ 4. ไม่นับถือศาสนา ☐ 5. อื่นๆ ระบุ.....	1

จากตารางนี้ แสดงตัวอย่างแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ข้อ 1 ผู้ตอบตอบว่าเป็นเพศชาย ดังนั้น ให้เจ้าหน้าที่ลงรหัสที่ช่องเฉพาะเจ้าหน้าที่ ในข้อ 1. เป็นรหัส 1 (1 แทนเพศชาย) หากผู้ตอบเป็นเพศหญิง ให้ลงรหัสเป็น 2 (2 แทนเพศหญิง)

ข้อ 2. คำถามเรื่องอายุ ให้ลงรหัสที่ช่องเฉพาะเจ้าหน้าที่ ตามความเป็นจริง จากตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามอายุ 23 ปี ให้ลงรหัสในช่องเฉพาะเจ้าหน้าที่ เป็นตัวเลข 23

ข้อ 3. ผู้ตอบแบบสอบถามนับถือศาสนาพุทธ ดังนั้น เจ้าหน้าที่ลงรหัสข้อมูลจึงใส่รหัสตัวเลขที่ช่องเฉพาะเจ้าหน้าที่เป็น เลข 1

กรณีข้อมูลสูญหาย เนื่องจากสาเหตุของการตั้งใจไม่ตอบคำถามข้อใดข้อหนึ่ง ให้เจ้าหน้าที่ลงรหัส 99 ไว้ เพื่อแสดงค่าเป็น ค่าสูญหายและกรณีผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้ตอบเพราะเป็นข้อที่มีคำสั่งให้ข้ามไปทำข้ออื่น ให้ใส่รหัสเป็นตัวเลข 88 เพื่อแสดงค่าเป็น ไม่ต้องตอบ(สามารถดูชุดคู่มือลงรหัสได้ที่ ภาคผนวก 3)



แผนภาพ แสดงการกรอกข้อมูลลงโปรแกรม โดยลงข้อมูลเป็นรหัสตัวแปร ตามคู่มือลงรหัส



5. การวิเคราะห์ข้อมูลอย่างง่าย

ผู้เกี่ยวข้องในการวัดคุณภาพชีวิตคนทำงาน ของสถานประกอบการสามารถนำแบบสอบถามที่ผ่านการตอบแล้วไปวิเคราะห์ได้ทันที ทั้งนี้ ไม่จำกัดขนาดจำนวนแบบสอบถาม เนื่องจากลักษณะของสถานประกอบการแต่ละแห่งมีความแตกต่างกัน ดังนั้น จึงไม่จำกัดจำนวนแบบสอบถามขั้นต่ำที่ควรนำมาวิเคราะห์หาผลการวัดคุณภาพชีวิตคนทำงาน ตัวอย่างเช่น สถานประกอบการอาจให้คนทำงานในแผนกควบคุมคุณภาพสินค้า ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ เพื่อต้องการทราบคุณภาพชีวิตคนทำงานโรงงานอุตสาหกรรมในแผนกควบคุมคุณภาพสินค้า หรือ QC ซึ่งในแผนกนี้อาจมีคนทำงานเพียง 15 คน ก็สามารถนำมาวัดคุณภาพชีวิตคนทำงานได้ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการของสถานประกอบการ



ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างง่าย โดยทั่วไป จะนำเสนอข้อมูลในลักษณะจำนวน ร้อยละ และแสดงตารางไขว้ในข้อมูลที่ต้องการทราบความสัมพันธ์อย่างง่าย บทนี้ จะนำเสนอการวิเคราะห์อย่างง่ายโดยใช้โปรแกรม Microsoft Excel ในการลงข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล เนื่องจากโปรแกรมดังกล่าวเป็นโปรแกรมที่สถานประกอบการแต่ละแห่งสามารถใช้ได้ง่ายโดยส่วนใหญ่จะมีการติดตั้งมาพร้อมกับโปรแกรม Windows ทั้งนี้ การเลือกโปรแกรมที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ต้องดูความสามารถในการจัดเก็บข้อมูลของโปรแกรมที่เลือกใช้ด้วย เช่น โปรแกรม Microsoft Excel มีความสามารถในการจัดเก็บข้อมูลได้ 65,000 ราย ดังนั้น หากสถานประกอบการต้องการเก็บข้อมูลพนักงานที่มีจำนวนมากกว่า 65,000 ราย ต้องเปลี่ยนโปรแกรมที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นโปรแกรมอื่น เช่น Access หรือ SPSS เป็นต้น

5.1 การตรวจสอบข้อมูล เป็นการแก้ไขข้อมูลที่ผิดพลาด โดยการย้อนกลับไปดูแบบสอบถามต้นฉบับ โดยอาศัยเลขที่แบบสอบถาม (ID) ในการค้นหาต้นฉบับที่ต้องแก้ไข เช่น ข้อ 1.16

1.16 ปัจจุบันการชำระหนี้ที่คุณมีทั้งหมด (เงินต้นและดอกเบี้ย) เป็นภาระทางการเงินสำหรับคุณและครอบครัวมากน้อยเพียงใด

- ☐ 1. ไม่เป็นภาระ
- ☐ 2. เป็นภาระพอสมควร
- ☐ 3. เป็นภาระหนัก
- ☐ 4. เป็นภาระหนักมาก

ให้ลงรหัสข้อมูลตามคู่มือลงรหัสคือ

- 1. ไม่เป็นภาระ
- 2. เป็นภาระพอสมควร
- 3. เป็นภาระหนัก
- 4. เป็นภาระหนักมาก

ตรวจสอบข้อมูลโดยใช้คำสั่ง subtotal และ count nums เพื่อแจกแจงค่าที่ได้จากกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด หลังจาก subtotal แล้วจากคำถามนี้ จะต้องมีย่อยค่า 1 2 3 4 และ 99 เท่านั้น สำหรับกรณีเป็นข้อมูลสูญหาย หากมีตัวเลขอื่นนอกเหนือจากนี้ แสดงว่ามีข้อมูลผิดพลาดเนื่องจากการกรอกข้อมูลให้ผู้กรอกข้อมูลทำการตรวจสอบข้อมูลอีกครั้ง โดยอาจใช้คำสั่ง find ใน Microsoft Excel เพื่อทำการค้นหาตำแหน่งของค่าที่ผิด หลังจากได้ตำแหน่งแล้วสามารถกลับไปแก้ไขข้อมูลให้ถูกต้องได้ โดยให้ดูว่าตำแหน่งที่เก็บค่าที่ผิดนี้ตรงกับแถวที่เท่าไร และดูลำดับที่แบบสอบถามว่าตรงกับลำดับที่เท่าไร เพื่อทำการค้นหาแบบสอบถามฉบับดังกล่าว มาลงคำตอบที่ถูกต้อง



5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลที่ต้องการวิเคราะห์ สามารถแบ่งเป็นตอนได้ตามแบบสอบถามจำนวน 7 ตอน ทั้งนี้ ผู้วิเคราะห์สามารถสร้างตารางหุ่นเพื่อเตรียมกรอกผลการวิเคราะห์ โดยเรียงตามลำดับที่ในแบบสอบถาม หรือจะเลือกเฉพาะคำถามที่สนใจหรือให้ความสำคัญนำมาสร้างตารางได้เช่นกัน ตาราง 1 แสดงจำนวน และร้อยละ (จำนวนรวม) ของข้อมูลทั่วไป

จำนวน	ข้อมูลทั่วไป	ร้อยละ
อายุ (ปี) 1		
7-19		
20-24		
25-34		
35-44		
45-55		
56 และมากกว่า		
จำนวนบุตรที่มี (คน)		
0		
1-2		
3-4		
5 และมากกว่า		
ระยะเวลาที่ระบุในสัญญาจ้าง (ปี)		
ระยะเวลาทำงาน (ปี)		

หมายเหตุ : ตารางข้างต้นเป็นการยกตัวอย่างการกรอกข้อมูลลงในตาราง โดยนำเสนอตามหัวข้อในแบบสอบถามของตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

จากตาราง 1 พบว่า ข้อมูลมีการจัดกลุ่มที่นอกเหนือจากที่พบในแบบสอบถาม เช่น ข้อมูลอายุ จำนวนบุตร จำนวนปีที่ระบุในสัญญาจ้าง จำนวนปีที่ทำงานในสถานประกอบการปัจจุบัน เป็นต้น ทั้งนี้ หากไม่มีการจัดกลุ่มให้กับข้อมูลเชิงปริมาณดังกล่าว จะทำให้ยากแก่การนำข้อมูลที่มีความกระจัดกระจายกันมานำเสนอในตารางให้ครบทั้งหมดได้ ดังนั้น จำเป็นต้องมีการจัดกลุ่มข้อมูลเชิงปริมาณเหล่านี้ เพื่อให้ง่ายต่อการนำเสนอ อย่างไรก็ตาม สถานประกอบการสามารถจัดกลุ่มได้ตามความเหมาะสมและความเป็นจริง จากตาราง 1 ข้างต้น เป็นการนำเสนอตัวอย่างในการจัดกลุ่มเท่านั้น ในความเป็นจริง สถานประกอบการสามารถปรับได้เพื่อให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้สำรวจมา โดยทั่วไปสถานประกอบการอาจดูข้อมูลความถี่ของข้อมูลเชิงปริมาณเหล่านี้ก่อน เพื่อให้ทราบจำนวนตัวเลขที่ต่ำสุด มานำเป็นกลุ่มเริ่มต้นให้แก่ข้อมูลเชิงปริมาณ ขณะเดียวกันสามารถนำข้อมูลที่มีค่าสูงสุด มาจัดกลุ่มให้อยู่ในกลุ่มบนสุดของข้อมูลได้เช่นกัน



นอกจากข้อมูลเชิงปริมาณจะนำมาจัดกลุ่มได้แล้ว ยังสามารถนำมาเก็บในตารางหุ่นอีกตารางได้เช่นกัน โดยตารางชนิดนี้จะเป็นตารางที่แสดงข้อมูลเฉลี่ย จำนวนสูงสุด จำนวนต่ำสุด และจำนวนรวมของข้อมูล ลักษณะการนำเสนอตารางหุ่น ดังนี้

คำสั่งที่ใช้ในการคำนวณค่าเฉลี่ย ได้แก่ = AVERAGE (เซลล์เริ่มต้น : เซลล์สุดท้าย)

คำสั่งที่ใช้ในการคำนวณค่าสูงสุด ได้แก่ = MAX (เซลล์เริ่มต้น : เซลล์สุดท้าย)

คำสั่งที่ใช้ในการคำนวณค่าต่ำสุด ได้แก่ = MIN (เซลล์เริ่มต้น : เซลล์สุดท้าย)

ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	การกระจายข้อมูล
อายุ (ปี)				
จำนวนบุตรที่มี (คน)				
ระยะเวลาที่ระบุในสัญญาจ้าง (ปี)				
ระยะเวลาทำงาน (ปี)				

คำสั่งที่ใช้ในการคำนวณค่าการกระจายข้อมูล ได้แก่ = STDEV (เซลล์เริ่มต้น : เซลล์สุดท้าย)

...คำสั่งที่เขียน จะเป็นตัวพิมพ์ใหญ่หรือพิมพ์เล็กได้ทั้ง 2 แบบ...

ตัวอย่างการใช้คำสั่ง ดังแผนภาพ ต่อไปนี้

5.2.1 จากแผนภาพดังกล่าว เก็บข้อมูลอายุ และจำนวนลูกในไฟล์ Microsoft Excel จำนวน 9 ราย หลังจากนั้น ต้องการทราบข้อมูลเชิงปริมาณตั้งแต่ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด จึงได้สร้างตารางหุ่น ไว้สำหรับกรอกข้อมูล

	F	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	อายุ	จำนวนลูก			ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	
2	31	1			อายุ	=average(f2:f10)			
3	46	1			จำนวนลูก				
4	34	4							
5	27	0							
6	32	1							
7	28	1							
8	33	2							
9	19	0							
10	28	0							
11									
12									
13									



5.2.2 ใส่คำสั่งหาค่าเฉลี่ยอายุ โดย ต้องใส่ = ทุกครั้ง เพื่อเป็นการเปิดใช้คำสั่ง หลังจากนั้น พิมพ์คำว่า average และใส่ช่วงข้อมูลที่ต้องการให้คำนวณ ในที่นี้ อายุ ถูกเก็บอยู่ในช่วงเซลล์ F แถวที่ 2 ถึง เซลล์ F แถวที่10 จึงเขียนคำสั่ง ได้ดังนี้ =average(f2:f10) หลังจากนั้นจึงกด Enter

	F	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	อายุ	จำนวนลูก			ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	
2	31	1			อายุ	=average(f2:f10)			
3	46	1			จำนวนลูก				
4	34	4							
5	27	0							
6	32	1							
7	28	1							
8	33	2							
9	19	0							
10	28	0							
11									
12									
13									

5.2.3 เช่นเดียวกับค่าเฉลี่ยจำนวนบุตรที่มี ในที่นี้ จำนวนบุตร ถูกเก็บอยู่ในช่วงเซลล์คอลัมน์ M แถวที่ 2 ถึง เซลล์ M แถวที่10 จึงเขียนคำสั่ง ได้ดังนี้ =average(m2:m10) หลังจากนั้นจึงกด Enter

	F	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	อายุ	จำนวนลูก			ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	
2	31	1			อายุ	30.89			
3	46	1			จำนวนลูก	=average(m2:m10)			
4	34	4							
5	27	0							
6	32	1							
7	28	1							
8	33	2							
9	19	0							
10	28	0							
11									
12									
13									

5.2.4 ใส่คำสั่งหาค่าสูงสุดอายุ โดย ต้องใส่เครื่องหมาย = ทุกครั้ง เพื่อเป็นการเปิดใช้คำสั่ง หลังจากนั้น พิมพ์คำว่า max และใส่ช่วงข้อมูลที่ต้องการให้คำนวณ ในที่นี้ อายุ ถูกเก็บอยู่ในช่วงเซลล์คอลัมน์ F แถวที่ 2 ถึง เซลล์ F แถวที่ 10 จึงเขียนคำสั่ง ได้ดังนี้ =max(f2:f10) หลังจากนั้นจึงกด Enter

	F	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	อายุ	จำนวนลูก			ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	
2	31	1			อายุ	30.89	=max(f2:f10)		
3	46	1			จำนวนลูก	1.111			
4	34	4							
5	27	0							
6	32	1							
7	28	1							
8	33	2							
9	19	0							
10	28	0							
11									
12									
13									



5.2.5 ใส่คำสั่งหาค่าต่ำสุดอายุ โดย ต้องใส่ = ทุกครั้ง เพื่อเป็นการเปิดใช้คำสั่ง หลังจากนั้น พิมพ์ คำว่า min และใส่ช่วงข้อมูลที่ต้องการให้คำนวณ ในที่นี้ อายุ ถูกเก็บอยู่ในช่วงเซลล์คอลัมน์ F แถวที่ 2 ถึง เซลล์ F แถวที่ 10 จึงเขียนคำสั่ง ได้ดังนี้ =min(f2:f10) หลังจากนั้นจึงกด Enter

	F	M	N	T	U	V	W	X
1	อายุ	จำนวนลูก		ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	การกระจายข้อมูล
2	31	1		อายุ	55.6	46	=min(f2:f10)	
3	46	1		จำนวนลูก	1.1	4		
4	34	4						
5	27	0						
6	32	1						
7	28	1						
8	33	2						
9	19	0						
10	28	0						
11	46	4						
12								
13								

5.2.6 คำสั่งหาการกระจายข้อมูล =stdev(f2:f10) โดยค่ายิ่งน้อยยิ่งดี หมายถึงว่า ข้อมูลนี้ มีการกระจายน้อย

	F	M	N	T	U	V	W	X	Y
1	อายุ	จำนวนลูก		ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	การกระจายข้อมูล	
2	31	1		อายุ	55.6	46	19	=stdev(f2:f10)	
3	46	1		จำนวนลูก	1.1	4	0		
4	34	4							
5	27	0							
6	32	1							
7	28	1							
8	33	2							
9	19	0							
10	28	0							
11									
12									
13									



ตารางหุ่นสำหรับตอนที่ 2 เรื่องครอบครัว ดังแสดงไว้ในตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 เรื่องครอบครัว

ครอบครัว	ร้อยละ (จำนวน)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
- การมีเวลาอย่างเพียงพอกับครอบครัว					
- การมีเวลาทำกิจกรรมนอกบ้านกับครอบครัว					
- การมีเวลาทำกิจกรรมในบ้านกับครอบครัว					

ตารางหุ่นสำหรับตอนที่ 3 เรื่องสภาวะแวดล้อมบริเวณที่พักอาศัย ดังแสดงไว้ในตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 3 เรื่องสภาวะแวดล้อมบริเวณที่พักอาศัย

สภาวะแวดล้อมบริเวณที่พักอาศัย	จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะที่พักอาศัยในปัจจุบัน - ไม่เสียค่าเช่า - เป็นเจ้าของบ้านแต่เช่าที่ดิน - เช่าซื้อ หรือเช่า - อยู่ที่พักที่สถานประกอบการจัดให้โดยไม่เสียค่าเช่า - อื่นๆ		
ระยะเวลาเฉลี่ยในการเดินทาง ไป-กลับ จากบ้านและที่ทำงาน - น้อยกว่า 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง - มากกว่า 1 ชั่วโมง		

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามทัศนคติของผู้ตอบต่อคุณธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรมของคนไทยในปัจจุบัน โดยมีจริยธรรมทั้ง 8 ข้อ ให้ผู้ตอบให้คะแนนแต่ละข้อ โดยมีระดับการให้คะแนนรายข้อ ดังนี้

การมีคุณธรรมในระดับมาก	=	3	คะแนน
การมีคุณธรรมในระดับปานกลาง	=	2	คะแนน
การมีคุณธรรมในระดับน้อย	=	1	คะแนน
ไม่มีคุณธรรมเลย	=	0	คะแนน

ผลรวมทั้ง 8 ข้อ คิดเป็นระดับการมีคุณธรรมของคนไทยในปัจจุบันได้ดังนี้

คะแนนรวม มีระหว่าง 0-24 คะแนน

0	คะแนน	ไม่มีคุณธรรมเลย
1-8	คะแนน	มีคุณธรรมในระดับน้อย
9-16	คะแนน	มีคุณธรรมในระดับปานกลาง
17-24	คะแนน	มีคุณธรรมในระดับมาก



ตารางหุ่นสำหรับตอนที่ 4 เรื่องคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม ในข้อ 1 ดังนี้

ตาราง 4 เรื่องคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม

คุณธรรม และจริยธรรม	การแปลผล	คะแนนที่ได้
คุณธรรมและจริยธรรม จำนวน 8 ข้อ		
17-24 คะแนน มีคุณธรรมในระดับมาก		
9-16 คะแนน มีคุณธรรมในระดับปานกลาง		
1-8 คะแนน มีคุณธรรมในระดับน้อย		
0 คะแนน ไม่มีคุณธรรม		

ตารางหุ่นสำหรับตอนที่ 4 ข้อมูลที่สอบถามตามความเป็นจริง

ตาราง 4 เรื่องคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม

คุณธรรม และจริยธรรม	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติศาสนกิจในรอบ 1 เดือน ที่ผ่านมา		
- ทุกวัน		
- เฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์		
- เฉพาะวันสำคัญทางศาสนา		
- นานๆ ครั้ง		
- ไม่เคย		

ตารางหุ่นสำหรับตอนที่ 5 เรื่องการใช้ชีวิตในสังคม ดังนี้

ตาราง 5 เรื่องการใช้ชีวิตในสังคม

การใช้ชีวิตในสังคมและการมีส่วนร่วม	จำนวน	ร้อยละ
การไปใช้สิทธิเลือกตั้ง		
- ไป		
- ไม่ไป		
ความถี่ในการสังสรรค์กับเพื่อน		
- มี มาก		
- มี ปานกลาง		
- มี น้อย		
- ไม่มีเลย		
สถานะทางสังคมของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับคนในชุมชนที่พักอาศัย		
- ดีกว่า		
- ไม่แตกต่าง		
- ต่ำกว่า		



ตารางหุ่นสำหรับตอนที่ 6 เรื่องการทำงาน ประกอบด้วยข้อย่อย 4 ตอน ดังนั้นเพื่อให้ตารางไม่ยาวเกินไป จึงขอยกตัวอย่างการนำเสนอตาราง ดังต่อไปนี้

ตาราง 6 เรื่องการทำงาน

การมีงานทำ รายได้ ค่าตอบแทน	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันทำงานตามจริงต่อสัปดาห์ - น้อยกว่า 5 วัน - 5 วัน - 6 วัน - 7 วัน		
จำนวนวันทำงานตามที่ทำงานกำหนด - น้อยกว่า 5 วัน - 5 วัน - 6 วัน - 7 วัน		
จำนวนชั่วโมงทำงานโดยเฉลี่ย ไม่รวมเวลาพัก - น้อยกว่า 8 ชั่วโมง - 8 ชั่วโมง - มากกว่า 8 ชั่วโมง		
การทำงานล่วงเวลา - ไม่ได้ทำงานล่วงเวลา - ทำงานล่วงเวลา		
การทำงานกะ - ไม่ได้ทำงานกะ - ทำงานกะ		
การทำงานกะหมุนเวียน - ไม่ได้ทำงานกะหมุนเวียน - ทำงานกะหมุนเวียน		
การมีรายได้อื่นนอกที่ทำงาน - ไม่มี - มี		
รายได้เพียงพอกับรายจ่าย - ไม่เพียงพอ - เพียงพอ		
การมีหนี้สิน - ไม่มีหนี้ - มีหนี้		
ความเป็นภาระของหนี้สิน - ไม่เป็นภาระ - เป็นภาระ พอสมควร - เป็นภาระ หนัก - เป็นภาระ หนักมาก		



ตารางหุ่นสำหรับตอนที่ 7 เรื่องสุขภาพ ยกตัวอย่างการนำเสนอ ดังแสดงไว้ในตาราง ดังนี้

สุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ป่วย หรือ ไม่สบาย ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา - ไม่ป่วย - ป่วย		
ป่วย หรือ ไม่สบาย จากการทำงาน ในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา - ไม่ป่วย - ป่วย		
การได้รับอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา - ไม่เคย - เคย		
การเบิกเงินจากประกันสังคม - เบิกได้หมด - เบิกได้บางส่วน - เบิกจากแหล่งอื่น - ไม่เคยใช้บริการทางการแพทย์		
การสูบบุหรี่ในปัจจุบัน - ไม่เคยสูบเลย - ปัจจุบันไม่สูบ แต่เคยสูบ - สูบนานๆ ครั้ง - สูบเป็นประจำ		
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ - ไม่เคยดื่มเลย - ปัจจุบันไม่ดื่ม แต่เคยดื่ม - ดื่มนานๆ ครั้ง - ดื่มเดือนละ 1-2 ครั้ง - ดื่มเป็นบางวัน 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ - ดื่มนานๆ ครั้ง 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ - ดื่มทุกวัน		
การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง - ไม่เคยดื่มเลย - ปัจจุบันไม่ดื่ม แต่เคยดื่ม - ดื่มนานๆ ครั้ง - ดื่มเดือนละ 1-2 ครั้ง - ดื่มเป็นบางวัน 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ - ดื่มนานๆ ครั้ง 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ - ดื่มทุกวัน		
การทำงานด้วยความเหนื่อยล้า - ใช่ - ไม่ใช่		



หลังจากสร้างตารางหุ่นที่ต้องการแล้ว สามารถวิเคราะห์ข้อมูลอย่างง่ายจากไฟล์ Microsoft Excel ที่สถานประกอบการได้จัดเก็บข้อมูลไว้ โดยในการคำนวณหาจำนวน จะใช้คำสั่ง ดังนี้

สูตรในการคำนวณหา จำนวน = COUNTIF(range,criteria)

ตัวอย่างการใช้งานคำสั่งนี้ แสดงในแผนภาพ

1) จากแผนภาพดังกล่าว เก็บข้อมูลเพศ อายุ และศาสนาในไฟล์ Microsoft Excel จำนวน 11 ราย และได้สร้างตารางหุ่นไว้สำหรับกรอกข้อมูล

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	ลำดับที่	ภาค	จังหวัด	ประเภท	เพศ	อายุ	ศาสนา	ศาสนา	การศึกษา	ที่จบ	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
2	6	1	10	1	1	22	1		2		เพศ		
3	1	1	10	1	1	30	1		4		ชาย		
4	2	1	10	1	1	23	1		4		หญิง		
5	4	1	10	1	1	24	1		4		ศาสนา		
6	8	1	10	1	1	24	1		4		พุทธ		
7	7	1	10	1	2	26	1		4		คริสต์		
8	12	1	10	1	2	26	2		4		อิสลาม		
9	5	1	10	1	1	25	1		5				
10	3	1	10	1	2	30	1		5				
11	9	1	10	1	2	42	1		5				
12	10	1	10	1	1	26	2		6				
13	11	1	10	1	2	25	2		6				

2) ใส่คำสั่งที่ต้องการคำนวณหาจำนวน ผู้ชาย ที่ตอบแบบสอบถามในการสำรวจครั้งนี้ =countif(E2:E13,1) หมายความว่า ให้คำนวณหาจำนวนเพศที่เป็น ชาย ที่ ถูกเก็บในเซลล์คอลัมน์ E แถวที่ 2 และสิ้นสุดที่แถวที่ 13 ในคอลัมน์เดียวกัน

DSTDEVP X ✓ ✗ =COUNTIF(E2:E13,1)													
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	ลำดับที่	ภาค	จังหวัด	ประเภท	เพศ	อายุ	ศาสนา	ศาสนา	การศึกษา	ที่จบ	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
2	6	1	10	1	1	22	1		2		เพศ	=COUNTIF(E2:E13,1)	
3	1	1	10	1	1	30	1		4		ชาย		
4	2	1	10	1	1	23	1		4		หญิง		
5	4	1	10	1	1	24	1		4		ศาสนา		
6	8	1	10	1	1	24	1		4		พุทธ		
7	7	1	10	1	2	26	1		4		คริสต์		
8	12	1	10	1	2	26	2		4		อิสลาม		
9	5	1	10	1	1	25	1		5				
10	3	1	10	1	2	30	1		5				
11	9	1	10	1	2	42	1		5				
12	10	1	10	1	1	26	2		6				
13	11	1	10	1	2	25	2		6				



สำหรับการคำนวณหาร้อยละนั้น เมื่อทราบจำนวนตัวหารที่ถูกต้องแล้วสามารถคำนวณร้อยละได้อย่างง่าย โดยใช้คำสั่ง = (จำนวนของข้อมูลที่ต้องการ/ จำนวนเต็มของกลุ่มตัวอย่าง)*100

ตารางแสดงข้อมูลที่ได้อีกหลังการคำนวณ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	7	58.3
หญิง	5	41.7
ศาสนา		
พุทธ	9	75.0
คริสต์	3	25.0
อิสลาม	0	0.0

5.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ข้อมูลแสดงจำนวนและร้อยละ เป็นการให้ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้น หากต้องการจำแนกรายละเอียดเพิ่มเติม เช่น ความแตกต่างระหว่างเพศในพฤติกรรมต่างๆ สามารถทำการวิเคราะห์โดยใช้ตารางไขว้ โดยทำการสร้างตารางหุ่นแสดงข้อมูลที่ต้องการทราบก่อน

ตาราง แสดงร้อยละของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	เพศ	
	ชาย	หญิง
ไม่เคยดื่มเลย		
ปัจจุบันไม่ดื่ม แต่เคยดื่ม		
ดื่มนานๆ ครั้ง		
ดื่มเดือนละ 1-2 ครั้ง		
ดื่มเป็นบางวัน (1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์)		
ดื่มค่อนข้างบ่อย (3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์)		
ดื่มทุกวัน		
รวม		



ตัวอย่างการคำนวณ

1) สร้างตารางหุ่นขึ้นมา โดยเพศ จะถูกเก็บใน เซลล์ E2 ถึง E10 และการดื่มแอลกอฮอล์ จะถูกเก็บในเซลล์ N2 ถึง N10

	E	N	O	P	Q	R
1	เพศ	การดื่มแอลกอฮอล์				
2	1	3	การดื่มแอลกอฮอล์	ชาย	หญิง	
3	2	3	ไม่เคยดื่มเลย			
4	1	2	ปัจจุบันไม่ดื่ม แต่เคยดื่ม			
5	2	1	ดื่มนานๆ ครั้ง			
6	1	1	รวม			
7	1	1				
8	1	1				
9	2	1				
10	2	1				
11						
12						
13						

2) คำสั่งในการคำนวณหาผู้ชายที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย คือ $=\text{sum}(\text{if}((\text{e2:e10}=1)*(\text{n2:n10}=1),1,0))$ หลังจากใส่คำสั่งเสร็จแล้วให้กด Ctrl+Shift+Enter (ห้ามกด Enter อย่างเดียว)

ความหมายของคำสั่ง มีดังนี้

e 2:e10=1 หมายความว่า ให้โปรแกรมเริ่มคำนวณหาเพศชายที่เซลล์ e แถวที่ 2 (e2) ถึงเซลล์ e แถวที่ 10 (e10) ซึ่งเป็นเซลล์ที่ถูกเก็บค่าตัวแปรเพศ (เพศชาย = 1 เพศหญิง = 2) หากต้องการให้เก็บเพศหญิง คำสั่งในการใช้งาน จะเป็นดังนี้ $\text{e2:e10}=2$

n2:n10=1 หมายความว่า ให้โปรแกรมเริ่มคำนวณหาความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เซลล์ n แถวที่ 2 (n2) ถึงเซลล์ n แถวที่ 10 (n10) ซึ่งเป็นเซลล์ที่ถูกเก็บค่าตัวแปรการดื่มแอลกอฮอล์ (ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์= 1 ปัจจุบันไม่ดื่ม แต่เคยดื่ม = 2 ดื่มนานๆ ครั้ง = 3) หากต้องการให้คำนวณความถี่อื่นในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้เปลี่ยนตัวเลขรหัสตามที่กำหนดไว้ เช่น ต้องการหาพนักงานที่ดื่มแอลกอฮอล์นานๆ ครั้ง ต้องเขียนคำสั่งดังนี้ $\text{n2:n10}=3$ เป็นต้น

1,0 หมายความว่า ตัวเลข 1 และ 0 ด้านท้ายคำสั่ง เป็นการบอกให้ทำตามเงื่อนไขของคำสั่งในวงเล็บด้านหน้า โดยที่ 1 คือ เป็นไปตามเงื่อนไข ให้นับ 1 ขณะที่ 0 คือ ไม่เป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนด ดังนั้นค่าที่ไม่ตรงตามเงื่อนไข จะถูกนับเป็นศูนย์ หมายความว่า ไม่ต้องนำค่าที่ไม่ตรงตามเงื่อนไขมาคำนวณ



การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณตามแบบสอบถามฉบับนี้ จะได้ข้อมูลในด้านต่างๆ ทั้ง 7 ด้าน ตามองค์ประกอบของแบบสอบถาม คือ ข้อมูลทั่วไป ครอบคลุม สภาพแวดล้อมและการพักอาศัย ชุมชนและสังคม คุณธรรมและจริยธรรม การทำงาน และสุขภาพ ทั้งหมดนี้ ย่อมต้องดำเนินการจัดการหาความถี่ข้อมูล แบบแผนการกระจายข้อมูล ค่าเฉลี่ย และค่าทางสถิติอย่างง่าย เป็นต้น สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูล ขึ้นอยู่กับความสนใจของสถานประกอบการ ที่ต้องการทราบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลใด ร่วมกับข้อมูลใด ทั้งนี้ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ดังที่ได้แสดงไว้ เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์อย่างง่าย สถานประกอบการสามารถประยุกต์เลือกวิเคราะห์ข้อมูลที่ต้องการได้ โดยใช้คำสั่งที่กำหนดให้ในการช่วยวิเคราะห์ข้อมูล เช่น ต้องการจำแนกกลุ่มพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าอุดมศึกษากับระดับสูงกว่าหรือเทียบเท่าอุดมศึกษา เพื่อพิจารณาโอกาสในการแสดงความคิดเห็นของคนทำงาน ที่จะมีผลต่อการพัฒนาการทำงาน ผลการวิเคราะห์ที่ได้สามารถช่วยให้สถานประกอบการมองเห็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นของคนทำงาน ในสถานประกอบการ และนำมาปรับปรุงพัฒนาให้ตรงจุด ตลอดจนนำมาพัฒนาศักยภาพทรัพยากรบุคคล เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสถานประกอบการให้ดียิ่งขึ้น

ผลการวิเคราะห์จะมีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างมาก หากสามารถแยกแยะข้อมูลที่ที่น่าสนใจออกมาวิเคราะห์ และนำมาอธิบาย พร้อมทั้งนำข้อมูลในส่วนอื่นมาสนับสนุนข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ ดังนั้นสถานประกอบการจึงจำเป็นต้องนำประสบการณ์ที่ผ่านมาร่วมพิจารณาในการเลือกข้อมูลตัวแปรที่น่าจะแสดงให้เห็นความแตกต่างของผลที่ได้รับได้

สรุป สูตรที่ใช้ในการคำนวณ

คำนวณ	สูตร
ตรวจสอบข้อมูล	subtotal count nums
ค่าเฉลี่ย	=average(cellเริ่มต้น: cellสุดท้าย)
ค่าสูงสุด	=max(cellเริ่มต้น: cellสุดท้าย)
ค่าต่ำสุด	=min(cellเริ่มต้น: cellสุดท้าย)
การกระจายข้อมูล	=stdev(cellเริ่มต้น: cellสุดท้าย)
จำนวน	=countif(range,criteria)
ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล 2 ชุด	=sum(if((ช่วงและเงื่อนไขที่ต้องการของข้อมูลชุดที่ 1) *(ช่วงและเงื่อนไขที่ต้องการของข้อมูลชุดที่ 2),1,0)) หมายเหตุ สูตรนี้ ให้กด Ctrl+Shift+Enter





ลำดับที่แบบสอบถาม
ให้เจ้าหน้าที่สถานประกอบการ
เป็นผู้กรอก โดยเริ่มต้นคือ 0001



ลำดับที่แบบสอบถาม
เจ้าหน้าที่เป็นผู้กรอก

ชุดข้อสอบ...

แบบสอบถามเรื่อง “คุณภาพชีวิตคนทำงาน ในสถานประกอบการภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ”

วันที่.....เดือน.....ปี พ.ศ.....ที่ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบ และบันทึกข้อความที่เป็นคำตอบลงบนเส้นประตามความเป็นจริง
2. แบบสอบถามมี 7 ตอน จำนวน 15 หน้า จำนวน 89 ข้อคำถาม แบ่งเป็น
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ
 - ตอนที่ 2 ครอบครัวย จำนวน 5 ข้อ
 - ตอนที่ 3 สภาพแวดล้อมและการพักอาศัยจำนวน 6 ข้อ
 - ตอนที่ 4 คุณธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรม จำนวน 4 ข้อ
 - ตอนที่ 5 สังคมและการมีส่วนร่วม จำนวน 5 ข้อ
 - ตอนที่ 6 การทำงาน จำนวน 44 ข้อ
 - ตอนที่ 7 สุขภาพ จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

☐

1. ชาย

☐

2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ขณะนี้คุณนับถือศาสนาอะไร

☐

1. พุทธ

☐

2. คริสต์

☐

3. อิสลาม

☐

4. ไม่นับถือศาสนา

☐

5. อื่นๆ ระบุ.....



4. คุณจบการศึกษาสูงสุดในระดับใด (ไม่รวมระดับการศึกษาที่ยังไม่สำเร็จการศึกษา)

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า | ☐ 6. อนุปริญญา |
| ☐ 2. มัธยมศึกษาตอนต้น | ☐ 7. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า |
| ☐ 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย | ☐ 8. สูงกว่าปริญญาตรี |
| ☐ 4. อาชีวศึกษาตอนต้น เช่น ปวช. | ☐ 9. ไม่ได้รับการศึกษา |
| ☐ 5. อาชีวศึกษาตอนปลาย เช่น ปวส. | ☐ 10. อื่นๆ ระบุ..... |

5. สถานภาพการแต่งงาน

- ☐ 1. โสด
- ☐ 2. แต่งงานและอยู่ร่วมกัน
- ☐ 3. แต่งงานแต่แยกกันอยู่
- ☐ 4. อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน
- ☐ 5. หม้าย
- ☐ 6. หย่า/แยกทาง/เลิกกัน

6. คุณมีบุตรหรือไม่ รวมลูกบุญธรรม/ลูกติด/ลูกเลี้ยง

- ☐ 1. มี จำนวน..... คน
- ☐ 2. ไม่มี

7. ตำแหน่งงานปัจจุบัน

- ☐ 1. ฝ่ายสำนักงาน
- ☐ 2. ฝ่ายผลิต/ บริการ
- ☐ 3. อื่นๆ ระบุ.....

8. สถานภาพการจ้างงาน

- ☐ 1. ลูกจ้างรายเดือน
- ☐ 2. ลูกจ้างรายสัปดาห์
- ☐ 3. ลูกจ้างรายวัน
- ☐ 4. ลูกจ้างรายชั่วโมง
- ☐ 5. ลูกจ้างตามผลงาน
- ☐ 6. ลูกจ้างเหมาค่าแรง
- ☐ 7. ลูกจ้างบางช่วงเวลา
- ☐ 8. นิสิต นักศึกษา (ตามประกาศกระทรวงแรงงาน เรื่อง อัตราค่าจ้างขั้นต่ำรายชั่วโมง พ.ศ. 2548)
- ☐ 9. อื่นๆ ระบุ.....

9. การจ้างงานมีการทำสัญญาจ้างหรือไม่

1. มี
2. ไม่มี

10. ระยะเวลาในการทำงานในสถานประกอบการปัจจุบัน รวมทั้งหมด.....ปี.....เดือน



ตอนที่ 2 ครอบครัว

1. ปัจจุบัน คุณพักอาศัยอยู่กับใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1. พ่อ
- ☐ 2. แม่
- ☐ 3. พ่อคู่สมรส
- ☐ 4. แม่คู่สมรส
- ☐ 5.สามี/ ภรรยา
- ☐ 6. ลูกชาย/ลูกสาว (รวมลูกติด/ลูกบุญธรรม)
- ☐ 7. พี่น้อง
- ☐ 8. อยู่คนเดียว
- ☐ 9.ญาติ
- ☐ 10. เพื่อน/ เพื่อนร่วมงาน
- ☐ 11. อื่นๆ ระบุ.....



รวมผู้ที่เป็นพ่อบุญธรรม
และแม่บุญธรรม

2. จำนวนสมาชิกที่พักอาศัยอยู่กับคุณในปัจจุบัน (รวมตัวคุณ).....คน

ข้อคำถาม	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
3. คุณมีเวลาอยู่กับครอบครัว เพียงพอหรือไม่					
4. การมีเวลาในการทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกัน กับคนในครอบครัว เช่น ออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะ เป็นต้น					

กรณีที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับครอบครัว ให้คิดถึงตอนที่
ได้กลับไปเยี่ยมครอบครัวนั้น ผู้ตอบแบบสอบถาม
ได้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวเพียงพอหรือไม่

5. ขอให้คุณประเมินความรู้สึกของคุณในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าคุณมีความรู้สึกพึงพอใจต่อสถานภาพครอบครัว
โดยเฉลี่ยอย่างไร ขอให้วงกลมล้อมรอบเลขเพียงตัวเดียวระหว่างเลข 0-10 โดย

- 10 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด
- 5 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง
- 0 หมายถึง ไม่มีความพึงพอใจเลย

ให้วงกลมล้อมรอบระดับความพึงพอใจของคุณ



ตอนที่ 3 สภาพแวดล้อมและการพักอาศัย

1. ที่พักอาศัยของคุณปัจจุบัน อยู่บริเวณเดียวกับที่ทำงานหรือไม่

☐ 1. มี

☐ 2. ไม่มี

2. คุณเดินทางจากที่พักอาศัยมาทำงานอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ☐ 1. เดินมาทำงาน
 - ☐ 2. รถจักรยาน
 - ☐ 3. รถประจำทาง
 - ☐ 4. รถตู้โดยสารประจำทาง
 - ☐ 5. รถรับจ้าง เช่น TAXI
 - ☐ 6. รถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง
 - ☐ 7. รถไฟ
 - ☐ 8. รถไฟฟ้าหรือรถไฟใต้ดิน
 - ☐ 9. เรือโดยสาร
 - ☐ 10. รถยนต์ส่วนตัว
 - ☐ 11. รถมอเตอร์ไซด์ส่วนตัว
 - ☐ 12. รถรับส่งของที่ทำงาน
 - ☐ 13. อื่นๆ ระบุ.....

3. ระยะเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการเดินทางมาทำงาน (ไป-กลับ ต่อวัน) ชั่วโมง.....นาฬิกา

4. คุณมีความลำบากในการเดินทางมาทำงานหรือไม่

☐ 1. ไม่มี	☐ 3. มี ปานกลาง
☐ 2. มี บ้างเล็กน้อย	☐ 4. มี มาก

5. คุณรู้สึกว่าการเดินทางจากบ้านไป-กลับที่ทำงาน มีความปลอดภัยหรือไม่ อย่างไร
- | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|------------------|
| ☐ | 1. ปลอดภัยมาก | ☐ | 3. ปลอดภัยน้อย |
| ☐ | 2. ปลอดภัยปานกลาง | ☐ | 4. ไม่ปลอดภัยเลย |

6. ขอให้คุณประเมินความรู้สึกของคุณในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าคุณมีความรู้สึกพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมบริเวณที่พักอาศัย โดยเฉลี่ยอย่างไร ขอให้วงกลมล้อมรอบเลขเพียงตัวเดียวระหว่างเลข 0-10 โดย
- 10 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด
 - 5 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง
 - 0 หมายถึง ไม่มีความพึงพอใจเลย
- ให้วงกลมล้อมรอบระดับความพึงพอใจของคุณ
- ไม่พึงพอใจเลย

มีความพึงพอใจปานกลาง

มีความพึงพอใจที่สุด
- 0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



ตอนที่ 4 ขอให้คุณตอบตามความรู้สึกของคุณ

ตอนที่ 4 คุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม

1. คุณคิดว่า “คนไทยสมัยนี้” มีคุณธรรม จริยธรรมในเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้น้อยเพียงใด

คุณธรรมและจริยธรรม	มีมาก 3	มีปานกลาง 2	มีน้อย 1	ไม่มี 0
1.1 ความกตัญญูต่อบุคคล				
1.2 ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เอื้ออาทร				
1.3 ความมีระเบียบวินัยและเคารพกฎหมาย				
1.4 ความซื่อสัตย์สุจริต				
1.5 ความอดทนอดกลั้น				
1.6 ความมีสัมมาคารวะ				
1.7 ความซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง				
1.8 ความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น				

2. ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา คุณได้ปฏิบัติกิจทางศาสนาหรือไม่ เช่น ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ตักบาตร ไบโบลด์ ทำละหมาด เป็นต้น

- ☐ 1. ทุกวัน
- ☐ 2. เฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์
- ☐ 3. เฉพาะวันสำคัญทางศาสนา วันประเพณีและวันพิเศษอื่นๆ
- ☐ 4. นานๆ ครั้ง
- ☐ 5. อื่นๆ ระบุ.....
- ☐ 6. ไม่เคยปฏิบัติ

3. ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา คุณได้ทำกิจกรรมต่อไปนี้ หรือไม่ (ตอบได้หลายข้อ)

- ☐ 1. การให้ทาน
- ☐ 2. การถวายสังฆทาน/ ทำบุญ
- ☐ 3. บริจาคเงิน
- ☐ 4. บริจาคสิ่งของ
- ☐ 5. อื่นๆ ระบุ.....
- ☐ 6. ไม่เคยทำกิจกรรม

4. ขอให้คุณประเมินความรู้สึกของคุณในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าคุณมีความรู้สึกพึงพอใจต่อคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม โดยเฉลี่ยอย่างไร ขอให้วงกลมล้อมรอบเลขเพียงตัวเดียวระหว่างเลข 0-10 โดย

10 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

5 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง

0 หมายถึง ไม่มีความพึงพอใจเลย

ให้วงกลมล้อมรอบระดับความพึงพอใจของคุณ



ตอนที่ 5 สังคมและการมีส่วนร่วม

1. คุณไปใช้สิทธิเลือกตั้งในครั้งหลังสุด หรือไม่

- ☐ 1. ไป

☐ 2. ไม่ไป เพราะ อะไร

☐ { 1. อายุต่ำกว่า 18 ปี

☐ 2. ไม่ได้กลับไปเลือกตั้ง

☐ 3. เบื่อการเมือง

☐ 4. อื่นๆ ระบุ

2. การเลือกตั้งครั้งหลังสุดของคุณ คืออะไร

- ☐ 1. เลือกตั้งผู้เขียน
 - ☐ 2. เลือกตั้งกำนัน
 - ☐ 3. การเลือกตั้งสมาชิก สภาองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)
 - ☐ 4. การเลือกตั้งสมาชิก สภาตำบล
 - ☐ 5. การเลือกตั้งสมาชิก สภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด
 - ☐ 6. การเลือกตั้งสมาชิก วุฒิสภา (สว.)
 - ☐ 7. การเลือกตั้งสมาชิก สภาผู้แทนราษฎร (สส.)
 - ☐ 8. ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร
 - ☐ 9. อื่นๆ ระบุ.....
 - ☐ 10. จำไม่ได้

3. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา คุณมีการสังสรรค์กับเพื่อนๆ ของคุณมากน้อยแค่ไหน

- ☐ 1. มีมาก ☐ 3. น้อย

☐ 2. มีปานกลาง ☐ 4. ไม่มีเลย

4. คุณคิดว่า สถานะทางสังคม/ ระดับของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับคนส่วนใหญ่ในชุมชนของคุณ เป็นอย่างไร

- ☐ 1. ดีกว่า
☐ 2. ไม่แตกต่าง
☐ 3. ต่ำกว่า

ระดับสถานะทางสังคมของแต่ละคน ให้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกหรือความคิด
ของแต่ละคนว่า อยู่ในระดับใด เช่น สถานะทางสังคมระดับสูง ปานกลาง ต่ำ

5. ขอให้คุณประเมินความรู้สึกของคุณในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าคุณมีความรู้สึกพึงพอใจต่อสภาพสังคมและการมีส่วนร่วม โดยเฉลี่ยอย่างไร ขอให้วงกลมล้อมรอบเลขเพียงตัวเดียวระหว่างเลข 0-10 โดย

10 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด
5 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง
0 หมายถึง ไม่มีความพึงพอใจเลย

ให้วงกลมล้อมรอบระดับความพึงพอใจของคุณ

ไม่พึงพอใจเลย มีความพึงพอใจปานกลาง มีความพึงพอใจที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ตอนที่ 6 การทำงาน

1. การมีงานทำ รายได้ ค่าตอบแทน

- 1.1 จำนวนวันที่คุณทำงาน (ตามจริง)วันต่อสัปดาห์
- 1.2 จำนวนวันทำงาน (ตามที่สถานประกอบการกำหนด) วันต่อสัปดาห์
- 1.3 จำนวนชั่วโมงทำงานโดยเฉลี่ยของคุณ.....ชั่วโมงต่อวัน (นับเฉพาะที่ทำงานให้สถานประกอบการ ไม่รวมเวลาพัก)

1.4 ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณทำงานล่วงเวลาหรือไม่

- ☐ 1. ทำ เฉลี่ย.....ชั่วโมงต่อวัน รวมใน 1 เดือน ทำล่วงเวลา.....วัน
- ☐ 2. ไม่ได้ทำ

1.5 ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณทำงานเป็นกะหรือไม่

- ☐ 1. ทำ กะละ ชั่วโมงต่อวัน
- ☐ 2. ไม่ได้ทำ

1.6 เป็นกะหมุนเวียนหรือไม่

- ☐ 1. ใช่ ในแต่ละรอบของกะใช้เวลา.....วัน
- ☐ 2. ไม่ใช่

1.7 ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณมีรายได้จากการทำงาน เดือนละ บาท (ไม่รวมรายได้จากค่าล่วงเวลา ค่ากะ โบนัส ค่าธรรมเนียมบริการ Tip และเบี้ยขยัน)

→ ให้นำเฉพาะรายได้ที่ได้จากการทำงานในสถานประกอบการ

1.8 ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณมีรายได้อื่นที่ได้รับจากสถานประกอบการอีกหรือไม่

- ☐ 1. มี ☐ 2. ไม่มี

1.9 ใน 1 ปี คุณได้โบนัส/อั่งเปา ที่ได้รายปี ปีละ.....บาท (ถ้าไม่ได้ตอบ 0)

1.10 ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณมีรายได้อื่นนอกเหนือจากการทำงานในสถานประกอบการหรือไม่

- ☐ 1. มี ☐ 2. ไม่มี

1.11 โดยรวมแล้ว คุณคิดว่ารายได้ที่คุณได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือนเพียงพอหรือไม่เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน

- ☐ 1. เพียงพอ ☐ 2. ไม่เพียงพอ

1.12 ปัจจุบัน คุณมีการผ่อนชำระ ในรายการต่อไปนี้ หรือไม่ (ตอบได้หลายข้อ)

- ☐ 1. บ้าน
- ☐ 2. ที่ดิน
- ☐ 3. รถยนต์
- ☐ 4. รถมอเตอร์ไซด์
- ☐ 5. เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน
- ☐ 6. โทรศัพท์มือถือ
- ☐ 7. คอมพิวเตอร์
- ☐ 8. เชื้อสินค้าหรืออาหาร
- ☐ 9. อื่นๆ ระบุ.....



1.13 ปัจจุบัน คุณได้กู้เงิน/ ยืมเงิน หรือไม่

☐

1. กู้เงิน / ยืมเงิน

☐

2. ไม่ได้กู้/ ไม่ได้ยืมเงิน

1.14 คุณกู้เงิน/ ยืมเงิน จากแหล่งใด (ตอบได้หลายข้อ) แหล่งเงินกู้ในระบบ / เงินยืม เสียดอกเบี้ย

☐

1. แหล่งเงินกู้ในระบบ (ธนาคาร หรือสหกรณ์ออมทรัพย์)

☐

2. แหล่งเงินกู้ในระบบ

☐

3. เงินยืม ไม่เสียดอกเบี้ย

1.15 ปัจจุบันคุณมีภาระที่ต้องชำระหนี้หรือไม่ โดยที่คุณไม่ได้เป็นผู้ก่อ แต่ต้องเป็นผู้รับภาระในการส่งคืน เช่น หนี้ที่เกิดจากการค้ำประกันให้ผู้อื่น เป็นต้น

☐

1. มี

☐

2. ไม่มี

1.16 ปัจจุบันการชำระหนี้ที่คุณมีทั้งหมด (เงินต้นและดอกเบี้ย) เป็นภาระทางการเงินสำหรับคุณและครอบครัว มากน้อยเพียงใด

☐

1. ไม่เป็นภาระ

☐

2. เป็นภาระพอสมควร

☐

3. เป็นภาระหนัก

☐

4. เป็นภาระหนักมาก

ให้เป็นความรู้สึของแต่ละบุคคล ว่าการจ่ายหนี้ ในแต่ละครั้ง เป็นภาระหรือเป็นเรื่องหนักใจสำหรับ ตนเอง หรือครอบครัวหรือไม่ โดยการจ่ายหนี้ใน บางกรณีอาจไม่เป็นภาระสำหรับบางคน

1.17 คุณมีเงินเก็บออมในแต่ละเดือนหรือไม่

☐

1. มี

☐

2. ไม่มี

การเก็บออมได้แก่ การฝากเงินในสถาบันทางการเงิน การเก็บเงินในรูปแบบอื่นๆ ที่เป็นการสะสมเงินไว้ หรือเป็นการลงทุนระยะยาว เช่น การซื้อทอง ซื้อหุ้น ซื้อพันธบัตรรัฐบาล ซื้อกองทุน เป็นต้น

2. สวัสดิการ สิทธิขั้นพื้นฐาน และความเป็นธรรม

2.1 วันหยุดของคุณต่อไปนี้ คุณได้รับค่าตอบแทนหรือไม่

วันหยุด	การได้รับค่าตอบแทน		
	1.ได้รับ	2.ไม่ได้รับ	3.ไม่แน่ใจ
2.1.1 ประจำปี			
2.1.2 ตามประเพณี (เช่น ปีใหม่ สงกรานต์ ตรุษจีน เป็นต้น)			
2.1.3 พักผ่อนประจำปี / พักร้อน			
2.1.4 อื่นๆ ระบุ.....			

2.2 คุณมีเวลาพักในช่วงเวลาทำงานในแต่ละวัน (รวมพักทานอาหารกลางวัน) โดยเฉลี่ยนาที

2.3 คุณคิดว่า สถานประกอบการที่คุณทำงาน มีการพิจารณาเลื่อนขั้นหรือขึ้นเงินเดือนให้แก่พนักงานด้วยความเหมาะสมหรือไม่

☐

1. เหมาะสม

☐

2. ไม่เหมาะสม

☐

3. ไม่แน่ใจ

☐

4. ไม่ทราบ



2.4 สถานประกอบการที่คุณทำงานอยู่มีสภาพแรงงานหรือไม่

- ☐ 1. มี
☐ 2. ไม่มี
☐ 3. ไม่ทราบ

2.5 คุณได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกสหภาพแรงงานหรือไม่

- ☐ 1. เป็นสมาชิก
☐ 2. ไม่ได้เป็นสมาชิก

2.6 คุณสามารถรวมตัวในการเจรจาต่อรองเพื่อสวัสดิการของพนักงานในสถานประกอบการได้หรือไม่

- ☐ 1. ได้
☐ 2. ไม่ได้
☐ 3. ไม่แน่ใจ

สวัสดิการที่ได้รับโดยที่พนักงาน
 ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอื่นใดเพิ่มเติม

2.7 หน่วยงานของคุณมีสวัสดิการเหล่านี้หรือไม่

สวัสดิการ	มีหรือไม่			ถ้ามี → คุณมีสิทธิได้รับหรือไม่		
	1.มี	2.ไม่มี	3.ไม่แน่ใจ	1.มี	2.ไม่มี	3.ไม่แน่ใจ
2.7.1 น้ำดื่ม/ เครื่องดื่ม						
2.7.2 ห้องน้ำแยกชายและหญิง						
2.7.3 ห้องน้ำสำหรับคนพิการ						
2.7.4 ปัจจัยในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น ตู้ยา						
2.7.5 ห้องพยาบาลมีแพทย์และพยาบาล						
2.7.6 ห้องพยาบาลมีเฉพาะพยาบาล						
2.7.7 รถส่งสถานพยาบาลในกรณีฉุกเฉิน						
2.7.8 เข้ารับการรักษายาบาลในสถานพยาบาล ที่เปิด 24 ชั่วโมง ที่ได้ทำข้อตกลงกับ สถานประกอบการ						
2.7.9 ส่งเสริมการศึกษาทั้งในและนอกเวลาทำงาน						
2.7.10 อบรมความรู้เกี่ยวกับการทำงาน ทั้งในและนอกสถานที่ทำงาน						
2.7.11 มีห้องสมุด หรือมุมอ่านหนังสือ ที่เป็นการพัฒนาความรู้						
2.7.12 ร้านค้าสวัสดิการ หรือสหกรณ์ร้านค้า						
2.7.13 สหกรณ์ออมทรัพย์						
2.7.14 กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ						
2.7.15 ให้เงินช่วยเหลือต่างๆ เช่น แต่งงาน						
2.7.16 ช่วยเหลือค่าเล่าเรียนลูก						
2.7.17 ช่วยค่ารักษาพยาบาลคนในครอบครัว						



2.8 ขอให้คุณประเมินความรู้สึกของคุณในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าคุณมีความรู้สึกพึงพอใจต่อสวัสดิการที่ได้
รับจากสถานประกอบการ โดยเฉลี่ยอย่างไร ขอให้วงกลมล้อมรอบเลขเพียงตัวเดียวระหว่างเลข 0-10 โดย

0 หมายถึง ไม่มีความพึงพอใจเลย

ไม่พึงพอใจเลย มีความพึงพอใจปานกลาง มีความพึงพอใจที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3. สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน

3.1 ความสัมพันธ์ของคุณกับเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างไร

☐

1. ดีมาก

☐

3. ไม่ค่อยดี

☐

2. ค่อนข้างดี

☐

4. ไม่ดีเลย

3.2 คุณมีโอกาสดูแลความสะอาดกับหัวหน้างานได้มากน้อยแค่ไหน

☐

1. มีมาก

☐

3. ไม่ค่อยมี

☐

2. มีปานกลาง

☐

4. ไม่มีเลย

3.3 สถานประกอบการที่คุณทำงานอยู่ ดูแลเอาใจใส่พนักงานอย่างไร

☐

1. ดีมาก

☐

3. ไม่ค่อยดี

☐

2. ค่อนข้างดี

☐

4. ไม่ดีเลย

3.4 สถานประกอบการที่คุณทำงานอยู่ให้โอกาสพนักงานทุกระดับแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่มีส่วนได้ส่วนเสียต่อพนักงานหรือไม่

☐

1. ให้มาก

☐

3. ไม่ค่อยให้

☐

2. ให้ปานกลาง

☐

4. ไม่ให้เลย

3.5 สถานประกอบการที่คุณทำงานอยู่ให้โอกาสพนักงานทุกระดับแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำงานหรือไม่

☐

1. ให้โอกาสทุกครั้ง

☐

2. ให้โอกาสบางครั้ง

☐

3. ให้โอกาสเฉพาะผู้ที่มีตำแหน่งระดับหัวหน้างาน

☐

4. ไม่ให้โอกาสเลย

3.6 สถานประกอบการที่คุณทำงานอยู่มีช่องทางให้พนักงานร้องทุกข์ได้หรือไม่

☐

1. มี

☐

2. ไม่มี

3.7 ที่ทำงานของคุณมีปัญหาสภาวะแวดล้อมต่อไปนี้หรือไม่ (ตอบได้หลายข้อ)

☐

1. ความร้อน

☐

10. สกปรก

☐

2. ความเย็น

☐

11. น้ำเน่า

☐

3. ความสั่นสะเทือนจากเครื่องจักร

☐

12. อุปกรณ์ (เช่น เครื่องจักร) ไม่ปลอดภัย

☐

4. การระบายอากาศ

☐

13. แสงไม่เพียงพอ

☐

5. เสียง

☐

14. คับแคบ

☐

6. ควัน

☐

15. สภาพการทำงานที่ไม่เหมาะสม

☐

7. กลิ่น

☐

16. การยกของหนักเกินไป

☐

8. ความชื้น

☐

17. อื่นๆ ระบุ.....

☐

9. ฝุ่น

☐

18. ไม่มีเลย



3.8 สถานประกอบการจัดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้แก่คุณหรือไม่

- ☐ 1. จัด
☐ 2. ไม่จัด
☐ 3. ไม่เข้าข่าย

3.9 อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลจากการทำงานที่คุณได้รับเป็นอย่างไร

- ☐ 1. ใช้การได้
☐ 2. ใช้การไม่ได้
☐ 3. ไม่แน่ใจ

3.10 คุณได้ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลหรือไม่ อย่างไร

- ☐ 1. ใช้ประจำ ☐ 3. ไม่ค่อยได้ใช้
☐ 2. ใช้บ้าง ☐ 4. ไม่เคยใช้เลย

3.11 สถานประกอบการที่คุณทำงานอยู่มีระบบการป้องกันอัคคีภัย เช่น ซ้อมหนีไฟ/ ใช้อุปกรณ์ดับเพลิง หรือไม่

- ☐ 1. มี
☐ 2. ไม่มี
☐ 3. ไม่ทราบ

3.12 สถานประกอบการที่คุณทำงานอยู่มีการฝึกอบรมด้านความปลอดภัยให้แก่คนงานหรือไม่

- ☐ 1. มี
☐ 2. ไม่มี
☐ 3. ไม่ทราบ

4. ความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงาน

4.1 อาชีพของคุณในขณะนี้มีความมั่นคงหรือไม่ อย่างไร

- ☐ 1. มั่นคง
☐ 2. ไม่มั่นคง
☐ 3. ไม่แน่ใจ

4.2 คุณมีโอกาสก้าวหน้าในอาชีพการงานของคุณหรือไม่

- ☐ 1. มีโอกาส
☐ 2. ไม่มีโอกาส
☐ 3. ไม่แน่ใจ

4.3 หน่วยงานของคุณมีการพัฒนาบุคลากร ฝึกอบรมพนักงาน หรือให้ไปดูงานนอกสถานที่ สำหรับระดับงานของคุณบ้างหรือไม่

- ☐ 1. มี
☐ 2. ไม่มี
☐ 3. ไม่แน่ใจ





6. ปัจจุบันคุณดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ สาโท หรือสุราพื้นบ้าน หรือไม่

- | | |
|--|--|
| ☐ 1. ไม่เคยดื่มเลย | ☐ 5. ดื่มเป็นบางวัน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ☐ 2. ปัจจุบันไม่ดื่ม แต่เคยดื่ม | ☐ 6. ดื่มน้อยกว่า 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ |
| ☐ 3. ดื่มนานๆ ครั้ง | ☐ 7. ดื่มทุกวัน |
| ☐ 4. ดื่มเดือนละ 1-2 ครั้ง | |

7. ปัจจุบันคุณดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือไม่ (ไม่รวม ชา กาแฟ น้ำอัดลม)

- | | |
|--|--|
| ☐ 1. ไม่เคยดื่มเลย | ☐ 5. ดื่มเป็นบางวัน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ☐ 2. ปัจจุบันไม่ดื่ม แต่เคยดื่ม | ☐ 6. ดื่มน้อยกว่า 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ |
| ☐ 3. ดื่มนานๆ ครั้ง | ☐ 7. ดื่มทุกวัน วันละ.....ขวด |
| ☐ 4. ดื่มเดือนละ 1-2 ครั้ง | |

8. ปัจจุบันคุณรู้สึกทำงานด้วยความเหนื่อยล้าหรือไม่

- ☐ 1. ใช่
- ☐ 2. ไม่ใช่

9. โดยปกติคุณใช้เวลาอนเฉลี่ย.....ชั่วโมง ต่อวัน

10. โดยรวมแล้วในแต่ละวันคุณรู้สึกว่าได้รับการพักผ่อนหย่อนใจอย่างเพียงพอหรือไม่

- ☐ 1. เพียงพอ
- ☐ 2. ไม่เพียงพอ

11. ปัจจุบันคุณออกกำลังกายหรือไม่ อย่างไร

- ☐ 1. มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
- ☐ 2. 3 วันต่อสัปดาห์
- ☐ 3. น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
- ☐ 4. ไม่ได้ออกกำลังกาย

12. การออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลานานเท่าใด

- ☐ 1. น้อยกว่า 10 นาที
- ☐ 2. 10-20 นาที
- ☐ 3. 21-30 นาที
- ☐ 4. 31-60 นาที
- ☐ 5. มากกว่า 60 นาที

13. โดยรวมแล้วคุณพึงพอใจกับสุขภาพกายของคุณอย่างไรบ้าง

1. พอใจมากที่สุด
2. พอใจมาก
3. พอใจปานกลาง
4. พอใจน้อย
5. ไม่พอใจเลย



14. เมื่อประสบปัญหาในชีวิต โดยทั่วไปคุณสามารถจัดการกับปัญหาได้หรือไม่ อย่างไร

- ☐ 1. จัดการได้ ตามที่คาดหวังไว้ ☐ 3. จัดการได้เป็นบางส่วน

☐ 2. จัดการได้เป็นส่วนใหญ่ ☐ 4. ไม่สามารถจัดการได้เลย

15.ขอให้คุณประเมินความรู้สึกของคุณในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าคุณมีความรู้สึกโดยเฉลี่ยอย่างไร ขอให้
วงกลมล้อมรอบเลขเพียงตัวเดียวระหว่างเลข 0-10 โดย

- 10 หมายถึง มีความสุขมากที่สุด
5 หมายถึง ไม่ทุกข์ ไม่สุข
0 หมายถึง ไม่มีความสุขเลย หรือทุกข์มากที่สุด

ให้วงกลมล้อมรอบระดับความพึงพอใจของคุณ



คู่มือลงรหัส

โครงการ “ศึกษาคุณภาพชีวิตคนทำงานในภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ”

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

	ลำดับที่	ลำดับที่ของผู้ตอบแบบสอบถาม	ลงรหัสตามลำดับที่ของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป			
คำถามที่	ชื่อตัวแปร	ความหมาย	รหัส
1	เพศ	เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
2	อายุ	อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม	ระบุ ตัวเลข อายุของผู้ตอบ
3	ศาสนา ศาสนาอื่น	ท่านนับถือศาสนาอะไร ศาสนาอื่นที่นับถือ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุศาสนาที่นับถือ
4	การศึกษา การศึกษาคือ	ระดับการศึกษาสูงสุดที่จบ ระดับการศึกษาที่จบนอกเหนือตัวเลือก	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุระดับการศึกษาสูงสุด
5	สถานภาพ	สถานภาพการแต่งงานของผู้ตอบแบบสอบถาม	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
6	ลูก จำนวนลูก	ท่านมีบุตรหรือไม่ จำนวนบุตรที่มี	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุจำนวนบุตรที่มีของผู้ตอบ
7	ตำแหน่งงาน อื่นๆ	ตำแหน่งงานปัจจุบัน ตำแหน่งงานปัจจุบันนอกเหนือตัวเลือก	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุตำแหน่งงานอื่น
8.	การจ้างงาน การจ้างงานอื่น	สถานภาพการจ้างงานในปัจจุบัน สถานภาพการจ้างงานอื่นๆ ที่ไม่มีระบุในข้อคำตอบ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุสถานภาพการจ้างงานอื่น
9.	สัญญา	การระบุสัญญาจ้างงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
10.	ระยะเวลาทำงาน	ระยะเวลาทำงานในสถานประกอบการแห่งนี้	ระบุจำนวนเดือนที่ทำงาน ในสถานประกอบการแห่งนี้
ตอนที่ 2 ครอบครัว			
คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
1.	พ่อ	อาศัยอยู่กับพ่อตนเอง	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	แม่	อาศัยอยู่กับแม่ตนเอง	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	พ่อคู่สมรส	อาศัยอยู่กับพ่อคู่สมรส	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	แม่คู่สมรส	อาศัยอยู่กับแม่คู่สมรส	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	สามีภรรยา	พักอาศัยกับสามี/ ภรรยา	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	ลูก	อยู่กับลูกชาย/ สว / ลูกติด/ลูกบุญธรรม	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	พี่น้อง	พักอาศัยกับพี่น้อง	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ



คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
	คนเดียว	อยู่คนเดียว	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	ญาติ	พักกับญาติ	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	เพื่อน	พักกับเพื่อน/ เพื่อนร่วมงาน	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	อื่นๆ	บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วยนอกเหนือจากตัวเลือก	ระบุบุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย
2.	สมาชิกครัวเรือน	จำนวนสมาชิกในครัวเรือนรวมตัวท่าน	ระบุตัวเลข จำนวนคนที่อาศัยในครัวเรือน
3.	อยู่กับครอบครัว	การมีเวลาอยู่กับครอบครัวอย่างเพียงพอ	5. มากที่สุด 4. มาก 3. ปานกลาง 2. น้อย 1. น้อยที่สุด
4.	ทำกิจกรรมนอกบ้าน	การมีเวลาทำกิจกรรมนอกบ้านกับครอบครัว	
5.	พอใจครอบครัว	โดยรวมแล้ว ท่านพึงพอใจกับสถานภาพครอบครัวของท่าน อย่างไร	ลงรหัสตามข้อที่เลือก

ตอนที่ 3 สภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย

คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
1.	ที่พัก	ที่พักอาศัยของคุณปัจจุบัน อยู่บริเวณเดียวกับที่ทำงานหรือไม่	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
2.	การเดินทางมาทำงาน		
	เดิน	เดินมาทำงาน	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	รถจักรยาน	ขี่จักรยานมาทำงาน	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	รถประจำทาง	รถประจำทาง	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	รถตู้	รถตู้โดยสารประจำทาง	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	รถรับจ้าง	รถรับจ้าง เช่น Taxi	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	รถมอเตอร์ไซด์	รถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	รถไฟ	เดินทางโดยรถไฟ	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	รถไฟฟ้า	BTS หรือรถไฟฟ้าใต้ดิน	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	เรือ	เดินทางโดยเรือ	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	รถส่วนตัว	โดยรถยนต์	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	มอเตอร์ไซด์ส่วนตัว	มอเตอร์ไซด์ส่วนตัว	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	รถบริษัท	รถรับส่งสถานประกอบการ	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	วิธีอื่น	เดินทางโดยวิธีอื่นๆ	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
	วิธีอื่นคือ	เดินทางโดยวิธีอื่นๆ	ระบุวิธีเดินทาง



คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
3.	กินาที	เวลาที่ใช้ในการเดินทางมาทำงานไปกลับ	ระบุเวลาเป็นนาที เช่น 2 ชั่วโมง ให้ระบุเป็น 120 นาที
4.	มาทำงาน	ความยากลำบากในการเดินทางมาทำงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
5.	เดินทางปลอดภัย	ความปลอดภัยในการเดินทางจากบ้านไป-กลับ ที่ทำงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
6.	พอใจที่พัก	โดยรวมแล้ว ท่านพึงพอใจกับสภาพแวดล้อม บริเวณที่พักอาศัยของท่าน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
ตอนที่ 4 คุณธรรม			
คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
1.1	กตัญญู	กตัญญู	3. มาก 2. ปานกลาง 1. น้อย 0. ไม่มี
1.2	ความเอื้อเฟื้อ	ความเอื้อเฟื้อ	3. มาก
1.3	ระเบียบวินัย	ระเบียบวินัย	2. ปานกลาง
1.4	ขยัน	ขยัน	1. น้อย
1.5	อดทน	อดทน	0. ไม่มี
1.6	ลัษมาคารวะ	ลัษมาคารวะ	
1.7	ซื่อสัตย์ต่อคู่	ความซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง	
1.8	ซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น	ความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น	
2.	ศาสนกิจ ศาสนกิจอื่น	การปฏิบัติกิจทางศาสนา ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา การปฏิบัติกิจทางศาสนาอื่นๆ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุการปฏิบัติกิจทางศาสนา
3.	การให้ทาน การถวายสังฆทาน บริจาคเงิน บริจาคตสิ่งของ อื่นๆ ไม่เคยทำกิจกรรม ระบุอื่นๆ	การให้ทาน ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา การถวายสังฆทาน ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา บริจาคเงิน ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา บริจาคตสิ่งของ ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา อื่นๆ ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ไม่เคยทำกิจกรรม ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาไม่เคยทำกิจกรรมเลย ระบุอื่นๆ	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
4.	พอใจคุณธรรม	โดยรวมแล้ว ท่านพึงพอใจกับคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมของคนไทยสมัยนี้ อย่างไร	ลงรหัสตามข้อที่เลือก



ตอนที่ 5 สังคมและการมีส่วนร่วม			
คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
1.	ใช้สิทธิ เหตุผล เหตุผลอื่น	ได้ไปใช้สิทธิหรือไม่ในการเลือกตั้งครั้งล่าสุด เหตุผลสำคัญที่สุด ที่ท่านตัดสินใจไม่ไปใช้สิทธิ ระบุเหตุผลสำคัญอื่นที่ไม่ไปเลือกตั้ง	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ลงรหัสตามข้อที่เลือก
2.	เลือกใคร เลือกอื่น	การเลือกตั้งครั้งล่าสุด เป็นการเลือกตั้งอะไร เลือกตั้งคนอื่นที่ไม่ได้มีระบุในข้อ 1-8	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุการเลือกตั้ง
3.	สังสรรค์ฯ	การสังสรรค์กับเพื่อนในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
4.	สถานะ	สถานะทางสังคมของท่านเมื่อเปรียบเทียบกับ คนส่วนใหญ่ในชุมชนของท่าน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
5.	พอใจสังคม	โดยรวมแล้ว ท่านพึงพอใจกับสังคมและ การมีส่วนร่วมในสังคม อย่างไร	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
ตอนที่ 6 ชีวิตการทำงาน			
คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
1.1	วันทำงานจริง	จำนวนวันทำงานตามจริง	ระบุจำนวนวันทำงานตามจริง ต่อสัปดาห์
1.2	วันกำหนด	จำนวนวันทำงานตามที่สถานประกอบการกำหนด ต่อสัปดาห์	ระบุจำนวนวันทำงานตามที่ สถานประกอบการกำหนดต่อ สัปดาห์
1.3	ชั่วโมงทำงาน	จำนวนชั่วโมงทำงานเฉลี่ยต่อวัน ที่ทำงานให้ สถานประกอบการ	ระบุจำนวนชั่วโมงทำงานต่อวัน
1.4	OT ชั่วโมง OT วัน OT	การทำงานล่วงเวลาในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จำนวนชั่วโมงเฉลี่ยต่อวันที่ทำงานล่วงเวลา จำนวนวันที่ทำงานโอทีต่อเดือน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุจำนวนชั่วโมงทำงาน ล่วงเวลาต่อวัน ระบุจำนวนวันทำงานโอที ต่อเดือน
1.5	กะ ชั่วโมงกะ	การทำงานเป็นกะ ทำกะละกี่ชั่วโมง	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุจำนวนชั่วโมงที่ทำงาน กะต่อวัน
1.6	กะหมุนเวียน วันหมุนเวียน	ท่านทำงานกะหมุนเวียนหรือไม่ จำนวนวันของกะหมุนเวียน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุจำนวนวันของกะหมุนเวียน
1.7	เงินเดือน	รายได้จากสถานประกอบการ ต่อเดือน	ระบุรายได้ที่ได้รับต่อเดือน
1.8	รายได้อื่น	รายได้อื่นนอกเหนือจากรายได้ในข้อ 7	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
1.9	โบนัส	ใน 1 ปีค่าโบนัส/ อังเปาต่อปี	ระบุจำนวนเงินที่ได้รับ ถ้าไม่ได้รับ ตอบ 0



คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
1.10	รายได้ข้างนอก	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาการมีรายได้อื่นนอกเหนือจากที่ได้รับจากสถานประกอบการ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
1.11	เพียงพอ	รายได้ทั้งหมดในแต่ละเดือนเพียงพอหรือไม่เมื่อเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน	
1.12	บ้าน ที่ดิน รถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ เครื่องใช้ไฟฟ้า โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ เงินเชื่อ อื่นๆ ระบุ	ปัจจุบันมีการผ่อนชำระ บ้าน หรือไม่ ปัจจุบันมีการผ่อนชำระ ที่ดิน หรือไม่ ปัจจุบันมีการผ่อนชำระ รถยนต์ หรือไม่ ปัจจุบันมีการผ่อนชำระรถมอเตอร์ไซด์ หรือไม่ ปัจจุบันมีการผ่อนชำระเครื่องใช้ หรือไม่ ปัจจุบันมีการผ่อนชำระ มือถือ หรือไม่ ปัจจุบันมีการผ่อนชำระคอมพิวเตอร์ หรือไม่ ปัจจุบันมีการผ่อนชำระ ค่าเช่าสินค้า หรือไม่ ปัจจุบันมีการผ่อนชำระ อย่างอื่นอีก หรือไม่ กรณีการผ่อนชำระอย่างอื่นที่ไม่มีระบุในตัวเลือก 1-8	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ ระบุการสินค้าหรือบริการที่มี การผ่อนชำระ
1.13	กู้	ปัจจุบันท่านได้กู้เงินหรือไม่	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
1.14	ในระบบ นอกระบบ ไม่เสียดอกเบี้ย	กู้เงินในระบบ กู้เงินนอกระบบ เงินกู้ไม่เสียดอกเบี้ย	1. กู้ 2. ไม่กู้ 1. กู้ 2. ไม่กู้ 1. กู้ 2. ไม่กู้
1.15	ภาระ	มีภาระที่ต้องชำระหนี้หรือไม่	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
1.16	ภาระ	การชำระหนี้ทั้งหมด เป็นภาระทางการเงินของคุณหรือไม่	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
1.17	ออมเงิน	การมีเงินเก็บออม	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
2.1.1	วันหยุดประจำ	การได้รับค่าจ้างวันหยุดประจำสัปดาห์	1.ได้รับ 2.ไม่ได้รับ 3.ไม่แน่ใจ
2.1.2	วันหยุดประเพณี	การได้รับค่าจ้างในวันหยุดตามประเพณี	1.ได้รับ 2.ไม่ได้รับ 3.ไม่แน่ใจ
2.1.3	พักผ่อนประจำปี	การได้รับค่าจ้างในวันพักผ่อนประจำปี	1.ได้รับ 2.ไม่ได้รับ 3.ไม่แน่ใจ
2.1.4	วันหยุดอื่น ระบุวันหยุดอื่น	วันหยุดอื่นๆ ที่สถานประกอบการให้สิทธิ ระบุ	1.ได้รับ 2.ไม่ได้รับ 3.ไม่แน่ใจ ระบุวันหยุดอื่นๆ
2.2	ชั่วโมงพัก	เวลาพักในระหว่างทำงาน	ระบุจำนวนเวลาพักเป็นนาที
2.3	ขึ้นเงิน	ความเหมาะสมในการพิจารณาเลื่อนขั้นหรือ ขึ้นเงินเดือนให้แก่พนักงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
2.4	สหภาพ	การมีสหภาพแรงงานในสถานประกอบการ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
2.5	เข้าร่วม	การเข้าร่วมเป็นสมาชิกในสหภาพแรงงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
2.6	ต่อรอง	การรวมตัวหรือมีส่วนร่วมในการต่อรองเพื่อสวัสดิการ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก



คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
2.7.1	น้ำ สิทธิ	มีน้ำดื่ม/ เครื่องดื่มบริการหรือไม่ สิทธิการได้น้ำดื่ม/ เครื่องดื่ม	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.2	ห้องน้ำ สิทธิ	ห้องน้ำแยกชายหญิง สิทธิการได้ห้องน้ำแยกชายหญิง	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.3	ห้องน้ำคนพิการ สิทธิ	ห้องน้ำคนพิการ สิทธิการได้ใช้ห้องน้ำคนพิการ	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.4	ตู้ปฐมพยาบาล สิทธิ	ตู้ปฐมพยาบาล ได้รับสิทธิใช้ตู้ปฐมพยาบาล	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.5	แพทย์ สิทธิ	มีแพทย์และพยาบาล ได้รับสิทธิบริการจากแพทย์	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.6	พยาบาล สิทธิ	มีเฉพาะพยาบาล ได้รับสิทธิบริการจากพยาบาล	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.7	รถ สิทธิ	รถรับส่งสถานพยาบาลในกรณีฉุกเฉิน สิทธิการได้รถรับ-ส่ง สถานพยาบาลในกรณีฉุกเฉิน	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.8	เข้ารับพยาบาล สิทธิ	การเข้ารับพยาบาลในสถานพยาบาลเปิด 24 ชั่วโมง สิทธิการเข้ารับพยาบาลในสถานพยาบาลเปิด 24 ชั่วโมง	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.9	ศึกษาเพิ่มเติม สิทธิ	การให้ได้ศึกษาเพิ่มเติม สิทธิที่ได้ศึกษาเพิ่มเติม	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.10	อบรม สิทธิ	อบรมความรู้เกี่ยวกับการทำงาน สิทธิที่ได้เรียนในโรงเรียน	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.11	ห้องสมุด สิทธิ	ห้องสมุด สิทธิได้ใช้ห้องสมุด	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.12	สวัสดิการ สิทธิ	ร้านค้าสวัสดิการ ได้รับสิทธิใช้ร้านค้าสวัสดิการ	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.13	สหกรณ์ สิทธิ	สหกรณ์ออมทรัพย์ ได้รับสิทธิใช้สหกรณ์ออมทรัพย์	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.14	กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ สิทธิ	กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ได้ใช้สิทธิกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.15	เงินช่วยเหลือ สิทธิ	เงินช่วยเหลือ สิทธิได้รับเงินช่วยเหลือ	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.16	ค่าเรียนบุตร สิทธิ	ค่าเรียนบุตร สิทธิการได้รับค่าเรียนบุตร	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ



คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
2.7.17	คำพยาบาล คนในครอบครัว สิทธิ	คำพยาบาลคนในครอบครัว สิทธิในการได้รับคำพยาบาลคนในครอบครัว	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.18	เงินโบนัส สิทธิ	เงินโบนัส ค่าครองชีพ เบี้ยขยัน เป็นต้น ได้รับสิทธิเงินโบนัส ค่าครองชีพ เบี้ยขยัน เป็นต้น	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.19	รถรับส่งที่ทำงาน สิทธิ	รถรับส่งที่ทำงาน ได้รับสิทธิรถรับส่งที่ทำงาน	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.20	ชุดทำงาน สิทธิ	ชุดทำงาน สิทธิการได้รับชุดทำงาน	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.21	หอพัก สิทธิ	หอพัก สิทธิการได้รับหอพัก	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.22	สถานเลี้ยงลูก สิทธิ	สถานเลี้ยงลูก สิทธิมีสถานเลี้ยงลูกให้ใช้บริการ	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.23	บำเหน็จ สิทธิ	บำเหน็จ สิทธิได้รับบำเหน็จ	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.24	เงินทำงานนาน สิทธิ	เงินทำงานนาน สิทธิมีเงินทำงานนาน	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.25	ประกันชีวิต สิทธิ	ประกันชีวิต สิทธิสถานประกอบการซื้อประกันชีวิตให้	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.26	หุ้น สิทธิ	หุ้น สิทธิการได้เข้าซื้อหุ้นบริษัทสถานประกอบการ	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.27	ฌาปนกิจ สิทธิ	ฌาปนกิจ สิทธิการได้เข้าร่วมสมาชิกฌาปนกิจ	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.28	กุ๊ตที่ปัก สิทธิ	กุ๊ตที่ปัก สิทธิการได้กุ๊ตที่ปัก	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.29	ทัศนศึกษา สิทธิ	ทัศนศึกษา สิทธิการได้ทัศนศึกษา	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.30	แข่งกีฬา สิทธิ	แข่งกีฬา สิทธิการได้เข้าแข่งกีฬา	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.31	สังสรรค์ สิทธิ	สังสรรค์ สิทธิการได้รับการสังสรรค์	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.7.32	ให้ความรู้ สิทธิ	ให้ความรู้ สิทธิการได้รับการให้ความรู้	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ



คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
2.7.33	สวัสดิการอื่นๆ สิทธิ	สวัสดิการอื่นๆ การมีสิทธิ	1.มี 2.ไม่มี 3.ไม่แน่ใจ 1.มีสิทธิ 2.ไม่มีสิทธิ 3.ไม่แน่ใจ
2.8	พอใจ	ความพึงพอใจต่อสวัสดิการที่ได้รับจาก สถานประกอบการ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
3.1	เพื่อน	ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
3.2	หัวหน้า	การแสดงความคิดเห็นกับหัวหน้างาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
3.3	สถานประกอบการ	การดูแลเอาใจใส่ของสถานประกอบการ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
3.4	ส่วนได้เสีย	การให้แสดงความคิดเห็นในเรื่องที่มีส่วนได้ส่วนเสีย ของพนักงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
3.5	ความคิดเห็น	ให้พนักงานทุกระดับมีโอกาสแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการทำงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
3.6	ร้องทุกข์	ช่องทางให้ร้องทุกข์	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
3.7	ความร้อน ความเย็น การสั่น ระบายอากาศ เสียง ควัน กลิ่น ความชื้น ฝุ่น สกปรก น้ำเน่าเสีย ไม่ปลอดภัย แสงไม่เพียงพอ คับแคบ สภาพไม่เหมาะสม ยกของหนัก อื่นๆ ระบุ ไม่มีเลย	ความร้อน ความเย็น การสั่น การระบายอากาศ เสียง ควัน กลิ่น ความชื้น/ และ ฝุ่น สกปรก น้ำเน่าเสีย เครื่องจักรไม่ปลอดภัย แสงไม่เพียงพอ คับแคบ สภาพการทำงานไม่เหมาะสม ยกของหนักเกินไป อื่นๆ ปัญหาอื่นๆ ไม่มีสภาพปัญหาในสถานประกอบการเลย	0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ ระบุปัญหาอื่นๆ ที่พบ 0 ไม่ตอบ 1 ตอบ
3.8	PPT	การมีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล จากการทำงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
3.9	สภาพPPT	สภาพอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล	ลงรหัสตามข้อที่เลือก



คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
3.10	การใช้ PPT	การใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
3.11	อัคคีภัย	การป้องกันอัคคีภัยในสถานประกอบการ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
3.12	อบรมความปลอดภัย	ฝึกอบรมด้านความปลอดภัยให้แก่พนักงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
4.1	มั่นคง	ความมั่นคงในอาชีพ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
4.2	ก้าวหน้า	โอกาสก้าวหน้าในอาชีพ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
4.3	พัฒนา	การพัฒนาบุคลากร	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
4.4	โอกาสอบรม	โอกาสเข้ารับการอบรม/ดูงาน โดยหน่วยงาน ออกค่าใช้จ่าย	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
4.5	เคยอบรม	เคยเข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาทักษะในการทำงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
4.6	เปลี่ยนงาน สาเหตุ	คิดจะเปลี่ยนงานในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาหรือไม่ สาเหตุที่คิดจะเปลี่ยนงาน	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุสาเหตุที่คิดจะเปลี่ยนงาน
5.	พอใจในงาน	โดยรวมแล้ว ท่านมีความพึงพอใจในงาน อย่างไร	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
ตอนที่ 7 สุขภาพ			
1.	ป่วย โรค	ป่วยหรือไม่สบายในช่วง 1 เดือนหรือไม่ อาการป่วยครั้งสุดท้าย	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ชื่อโรค/ ป่วยที่เกิดจากการ ทำงาน
2.	ป่วยจากงาน โรค	ป่วยหรือไม่สบายจากการทำงาน ป่วยครั้งสุดท้ายด้วยโรค	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุชื่อโรคหรืออาการป่วย
3.	บาดเจ็บ อาการ	บาดเจ็บหรืออุบัติเหตุ จนต้องเข้ารพ. การบาดเจ็บในครั้งสุดท้าย	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุการบาดเจ็บ/ อุบัติเหตุสุดท้าย
4.	เงินประกัน เบิกจากแหล่งอื่น	การเบิกเงินประกันสังคมเมื่อไปใช้บริการ ทางการแพทย์ เบิกจากแหล่งอื่น เบิกจากแหล่งอื่น คือ.....	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
5.	บุหรี	การสูบบุหรี	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
6.	แอลกอฮอล์	การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
7.	ชูกำลัง กีชวด	การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (ไม่รวมชา กาแฟ น้ำอัดลม) กรณีดื่มทุกวัน ดื่มวันละกี่ชวด	ลงรหัสตามข้อที่เลือก ระบุจำนวนที่ดื่มต่อวัน (ชวด)
8.	เหนื่อย	การทำงานด้วยความเหนื่อยล้า	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
9.	ชั่วโมงนอน	ใช้เวลาอนเฉลี่ยต่อวัน	ระบุจำนวนชั่วโมงนอน เฉลี่ยต่อวัน
10.	พักผ่อน	การได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
11.	ออกกำลังกาย	การออกกำลังกายต่อสัปดาห์	ลงรหัสตามข้อที่เลือก



คำถามที่	ตัวแปร	ความหมาย	รหัส
12.	ความถี่	ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
13.	พอใจสุขภาพ	ความพึงพอใจกับสุขภาพกายโดยรวม	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
14.	จัดการปัญหา	การจัดการกับปัญหา เมื่อประสบปัญหาในชีวิต	ลงรหัสตามข้อที่เลือก
15.	ความสุข	ระดับความสุข	ใส่ระดับตัวเลข ตั้งแต่ 0-10

กรณีไม่ได้ตอบ ให้ใส่ค่า 99

กรณีไม่ได้ตอบเพราะเป็นข้อที่ต้องข้าม ให้ใส่ค่า 88



คณะจัดทำคู่มือ

ที่ปรึกษา

- * รศ.ดร.ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา
- * รองอธิการบดีฝ่ายความร่วมมือและเครือข่าย มหาวิทยาลัยมหิดล
- * นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์
- * ผู้จัดการแผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน
- * สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

คณะทำงาน

- * รศ.ดร.ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต
- * ผศ.ดร.กาญจนา ตั้งชลทิพย์
- * นางสาวสุภรต์ จรัสสิทธิ์
- * นางสาวพอลดา บุญยศิริณะ
- * นางสาววรรณภา อารีย์

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล

จ.นครปฐม 73170

www.ipsr.mahidol.ac.th



สร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน

บันทึกท้ายเล่ม





การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน

ในสถานประกอบการ

ภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ