

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| กิตติกรรมประกาศ   | ค    |
| บทคัดย่อภาษาไทย   | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ  | ฉ    |
| สารบัญตาราง   | ญ    |
| บทที่ 1 บทนำ  | 1    |
| หลักการและเหตุผล  | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา   | 3    |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา  | 3    |
| นิยามศัพท์  | 4    |
| บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง  | 5    |
| แนวคิดและทฤษฎี  | 5    |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง  | 18   |
| บทที่ 3 ระเบียบวิธีการศึกษา   | 22   |
| ขอบเขตการศึกษา  | 22   |
| ขอบเขตประชากร   | 22   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา  | 22   |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้  | 23   |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล  | 27   |
| ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม  | 28   |
| ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท<br>เชียงใหม่เฟรมซิลค์ จำกัด  | 33   |
| ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลและ<br>ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานกับคุณภาพ<br>ชีวิตการทำงานในภาพรวมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรมซิลค์ จำกัด | 49   |
| ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงาน<br>บริษัท เชียงใหม่เฟรมซิลค์ จำกัด  | 148  |

สารบัญ (ต่อ)

|   | หน้า |
|---|------|
| บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล ข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะ           | 149  |
| สรุปผลการศึกษา  | 149  |
| อภิปรายผลการศึกษา   | 160  |
| ข้อค้นพบ  | 162  |
| ข้อเสนอแนะ  | 165  |
| บรรณานุกรม  | 169  |
| ภาคผนวก   | 172  |
| ภาคผนวก ก ตัวอย่างแบบสอบถาม                                       | 173  |
| ภาคผนวก ข หนังสือยินยอมให้ข้อมูลเพื่อการศึกษาและเผยแพร่ผลการศึกษา | 181  |
| ประวัติผู้เขียน   | 183  |

สารบัญตาราง

| ตาราง   | หน้า |
|---|------|
| 1 แสดงการผสมผสานปัจจัยทั้ง 6 ด้าน ที่นำไปสู่ MS-QWL   | 12   |
| 2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ   | 28   |
| 3 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ  | 28   |
| 4 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพ   | 29   |
| 5 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษาขั้นสูงสุด   | 29   |
| 6 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามตำแหน่ง   | 30   |
| 7 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามแผนกงาน/ฝ่ายที่ปฏิบัติงาน   | 30   |
| 8 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามรายได้ต่อเดือน  | 31   |
| 9 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน   | 32   |
| 10 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการแปลผลความคิดเห็นในปัจจัยด้านร่างกายที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด            | 33   |
| 11 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการแปลผลความคิดเห็นในปัจจัยด้านจิตใจที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด              | 35   |
| 12 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการแปลผลความคิดเห็นในปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด | 37   |
| 13 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการแปลผลความคิดเห็นในปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด        | 39   |
| 14 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการแปลผลความคิดเห็นในปัจจัยด้านจิตวิญญาณที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด          | 42   |
| 15 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการแปลผลความคิดเห็นในปัจจัยด้านความมั่นคงในชีวิตที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด  | 45   |
| 16 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการแปลผลระดับคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด  | 47   |
| 17 แสดงค่าเฉลี่ย และการแปลผลความคิดเห็นในปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพการทำงานตามแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตการทำงาน   | 48   |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตาราง  | หน้า |
|--|------|
| 18 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานและคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของพนักงานพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามเพศ             | 49   |
| 19 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานและคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของพนักงานพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามอายุ            | 51   |
| 20 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านสัมพันธภาพทางสังคมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามอายุ   | 54   |
| 21 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคมและปัจจัยย่อยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามอายุ    | 57   |
| 22 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานและคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามสถานภาพ                | 58   |
| 23 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านสัมพันธภาพทางสังคมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามสถานภาพ  | 61   |
| 24 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคมและปัจจัยย่อยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามสถานภาพ | 64   |
| 25 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานและคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามระดับการศึกษา          | 65   |
| 26 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านร่างกายของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามระดับการศึกษา   | 69   |
| 27 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านร่างกายและปัจจัยย่อยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามระดับการศึกษา      | 72   |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตาราง |  | หน้า |
|-------|--|------|
| 28    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านจิตใจของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามระดับการศึกษา  | 74   |
| 29    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านจิตใจและปัจจัยย่อยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามระดับการศึกษา              | 79   |
| 30    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านสัมพันธภาพทางสังคมในชีวิตของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามระดับการศึกษา  | 81   |
| 31    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคมและปัจจัยย่อยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามระดับการศึกษา | 86   |
| 32    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตการทำงานและคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของ บริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามตำแหน่งการทำงาน                    | 88   |
| 33    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามตำแหน่ง  | 91   |
| 34    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านสิ่งแวดล้อมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามตำแหน่ง  | 91   |
| 35    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและปัจจัยย่อยของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามตำแหน่ง   | 95   |
| 36    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยปัจจัยด้านจิตวิญญาณที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามตำแหน่ง                             | 97   |
| 37    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านจิตวิญญาณและปัจจัยย่อยของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามตำแหน่ง   | 101  |
| 38    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านความมั่นคงของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามตำแหน่ง   | 103  |
| 39    | แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านความมั่นคงในชีวิตและปัจจัยย่อยของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามตำแหน่ง   | 106  |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตาราง   | หน้า |
|---|------|
| 40 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานและคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของ บริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามแผนกงาน/ฝ่ายที่ปฏิบัติงาน | 108  |
| 41 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานและคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของ บริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามรายได้ต่อเดือน            | 111  |
| 42 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านจิตใจที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามรายได้ต่อเดือน                       | 114  |
| 43 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านจิตใจและปัจจัยย่อยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามรายได้ต่อเดือน    | 118  |
| 44 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านสัมพันธภาพทางสังคมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามรายได้ต่อเดือน  | 119  |
| 45 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านสัมพันธภาพทางสังคมและปัจจัยย่อยของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามรายได้ต่อเดือน                     | 123  |
| 46 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านจิตวิญญาณของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามรายได้ต่อเดือน   | 125  |
| 47 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านจิตวิญญาณและปัจจัยย่อยของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามรายได้                                      | 130  |
| 48 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านความมั่นคงในชีวิตและคุณภาพชีวิตในภาพรวมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามรายได้ต่อเดือน                   | 132  |
| 49 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านความมั่นคงในชีวิตและปัจจัยย่อยของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามรายได้                              | 136  |
| 50 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานและคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของ บริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน   | 138  |

### สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตาราง  | หน้า |
|--|------|
| 51 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยย่อยด้านความมั่นคงในชีวิตของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามระยะเวลาในการปฏิบัติงาน   | 141  |
| 52 แสดงสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของปัจจัยด้านความมั่นคงในชีวิตและปัจจัยย่อยของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด โดยจำแนกตามตามรายได้  | 145  |
| 53 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านจิตวิญญาณ และด้านความมั่นคงในชีวิต กับ คุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวมของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด | 146  |
| 54 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อเสนอแนะของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด ที่เป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน  | 148  |
| 55 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด   | 163  |