



การศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากร วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย  
ปีการศึกษา 2556

THE STUDY OF PERSONNEL'S QUALITY OF LIFE COLLEGE  
OF ASIAN SCHOLARS IN ACADEMIC YEAR 2013

วชิรา จันทร์ค้ายโคตร\* สุชาติ ตั้งวิโร\*\* สำเภา พันเสนา\*\*\*

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากร วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย จำนวน 121 คน เป็นชาย 27 คน คิดเป็นร้อยละ 27 เป็นหญิง 73 คน คิดเป็นร้อยละ 73 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบปริญญาโท ร้อยละ 60 สถานภาพโสด ร้อยละ 46 และสถานภาพสมรส ร้อยละ 47 หม้าย / หย่า / ร้าง ร้อยละ 7 ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านตนเอง ร้อยละ 55 บ้านเช่าร้อยละ 38 เครื่องมือในการวิจัยเป็นเครื่องมือชี้วัดคุณภาพขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 26 ข้อ สถิติที่ใช้คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลของการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของบุคลากร จำแนกตามรายด้าน องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านจิตใจ 3.99 รองลงมา คือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีค่าเฉลี่ย 3.86 คะแนน องค์ประกอบด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย 3.82 และที่ได้ค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ค่าเฉลี่ย 3.61 สรุป คุณภาพชีวิตของบุคลากรวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย โดยภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี

**คำสำคัญ :** คุณภาพชีวิต / บุคลากรวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

**Abstract**

This descriptive research aimed to study quality of life of personnels such as: Physical health domain, psychological domain, social relationship domain and environment domain sample were 121,100% Male 27, 27% Female 73, 73% Most of educational level, master degree 60%, Marital status single 46% and couple status 47% widows / Divorce / Death of the couple 7 % Characteristic of house. Their own house 55%, Rent house 38%.

The research tools were the indicators Quality of life of World health organization. Short form Thai version of Department of Mental Health 26 items. Using statistics frequency, percentage, Mean, and S.D. The results of personel' s quality of life showed that the component which the

\* อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ รองผู้อำนวยการสำนักทรัพยากรบุคคล วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

\*\* ผู้อำนวยการสำนักทรัพยากรบุคคล วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

\*\*\* อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย



highest mean, score such as the component of Psychological model ( $x=3.97$ ), and the least mean score was the component of environment domain, average score ( $x = 3.61$ ) Conclusion : Quality of life of personnel's College of Asain Scholars. The whole dimension was in good criteria

**Keywords :** Quality of Life, CAS' Personel

## 1. บทนำ

คุณภาพชีวิต (Quality of life) เป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาประเทศที่ได้กำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ “ความเป็นมนุษย์ของบุคคลของแต่ละคนที่มีต่อภาวะของชีวิตของตนเอง ภายใต้ทางบริบททางวัฒนธรรมและระบบคุณค่าในที่ที่คนนั้นอาศัยอยู่และมีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานและความหวังเอยของพวกเขา” หรือ หมายถึง ความพึงพอใจ หรือความสุขในชีวิต (life satisfaction on happiness) สำนักงาน ก.พ. จัดทำโครงการศึกษาเพื่อพัฒนารอบแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of work life framework) ของข้าราชการพลเรือน เพื่อเป็นแนวทางให้ส่วนราชการ และจังหวัดนำไปปรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การทำงานที่เหมาะสมกับหน่วยงานของตนเอง เพื่อให้ข้าราชการได้ปฏิบัติงานอย่างมีความสุข ปัจจัยในความสำเร็จของสถาบันอุดมศึกษา นอกเหนือจากการพัฒนาความเป็นทิศทางการวิชาการ ควบคู่กับการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของบัณฑิตที่มีคุณภาพทั้งกายและใจและกำลังสมอง รวมทั้งชื่อเสียงที่ดีในการผลิตบัณฑิต ให้มีความรับผิดชอบต่อสังคมไทย เป็นวิทยาลัยที่ดีที่คณาจารย์และบุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดี

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของประชากร วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

1. ศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากร ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

2. เพื่อศึกษาปัจจัย จูงใจเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร

3. ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์แนวทางการดำเนินงานชีวิตของบุคลากร วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา(Descriptive Research) เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางด้านสังคม และสภาพแวดล้อม ในการทำงาน

## 3. วิธีดำเนินการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรของวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน จากประชากรทั้งหมด 121 คน ได้แก่ คณาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุน แม่บ้าน คนงาน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ยินยอมตอบแบบสอบถาม ได้แบบสอบถามจำนวน 100 ชุด จาก 121 ชุด คิดเป็นร้อยละ 82.6

## นิยามศัพท์

บุคลากร หมายถึง อาจารย์ เจ้าหน้าที่สายสนับสนุน คนงาน นักการภารโรง และแม่บ้าน

คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ถึงภาวะนั้นของบุคลากร ประเมินได้จากความรู้สึกที่แสดงออกจากการตอบแบบสอบถาม จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลอันมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพสมบุรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน



2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships Domain) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Domain) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ที่พร้อมจะได้รับการช่วยเหลือ

สรุป คุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากร หมายถึง สภาพการทำงานของบุคลากรในสถานศึกษาที่มีความรู้สึกพึงพอใจทั้งด้านส่วนตัวบุคคลและความสัมพันธ์กับสถานศึกษาและสิ่งแวดล้อม ทำให้บุคลากรและชุมชนได้รับรู้ และแสดงออกซึ่งเจตคติ ค่านิยมที่ดีต่อสังคมภายนอกสถานศึกษา อีกทั้งการจัดสิ่งแวดล้อมการทำงาน บรรยากาศในการทำงาน การสนับสนุนความสามารถของบุคลากร ค่าตอบแทนที่เหมาะสมและเป็นธรรม ความสมดุลระหว่างชีวิตครอบครัวกับการทำงาน ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากร

#### 4. ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากร อันประกอบ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ฝ่าย

สนับสนุน คนงาน และแม่บ้าน ทำการวิจัยในปีการศึกษา 2555 ในการดำเนินการวิจัยได้ใช้ระเบียบการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ศึกษา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัย  
จูงใจเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิต จำนวน 4 องค์ประกอบขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย จำนวน 26 ข้อ ได้แก่ องค์ประกอบด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนาจากกรอบแนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึงการประเมินค่าที่เป็น จิตนวิสัย (Subjective) ซึ่งฝังแน่นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรม สังคม และสภาพแวดล้อม เพราะว่า นิยามของQOL จะเน้นไปที่การรับรู้ในเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้ตอบไม่ได้คาดหวังที่จะเป็นวิธีการที่จะมีต่อคุณภาพ

#### คุณสมบัติของเครื่องมือวัด

เป็นเครื่องมือชี้วัดที่พัฒนามาจากเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก 100 ข้อ โดย ทำการเลือกคำถามมาเพียง 1 ข้อ จากแต่ละหมวดใน 24 หมวด และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพ ชีวิต และสุขภาพทั่วไป โดยรวมอีก 2 ข้อคำถาม การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.8406 ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.6515 โดยเทียบกับแบบวัด WHOQOL -100 ฉบับภาษาไทยที่ WHO ยอมรับอย่างเป็นทางการ



เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-Bref-Thai ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวนินิสัย (Perceived Objective) และอัตวิสัย (Self-Report Subjective) จะประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ 1.ด้านร่างกาย (Physical Domain) 2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) 3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) 4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์การให้คะแนนแบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-26 ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 2 9 11 แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้ผู้ตอบเลือกตอบ

กลุ่มที่ 1 ข้อความทางลบ 3 ข้อ

กลุ่มที่ 2 ข้อความทางบวก 23 ข้อ

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 2 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบ	ไม่เลย	5	คะแนน	ตอบ	ไม่เลย	1	คะแนน
ตอบ	เล็กน้อย	4	คะแนน	ตอบ	เล็กน้อย	2	คะแนน
ตอบ	ปานกลาง	3	คะแนน	ตอบ	ปานกลาง	3	คะแนน
ตอบ	มาก	2	คะแนน	ตอบ	มาก	4	คะแนน
ตอบ	มากที่สุด	1	คะแนน	ตอบ	มากที่สุด	5	คะแนน

คะแนนคุณภาพชีวิตมีคะแนน ตั้งแต่ 26 -130 คะแนน โดยเมื่อผู้ตอบรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 26 -60 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คะแนน 61 -95 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตกลางๆ

คะแนน 96-130 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

แบ่งระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แยกออกเป็นองค์ประกอบต่างๆ ได้ดังนี้

องค์ประกอบ	การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	คุณภาพชีวิตกลางๆ	คุณภาพชีวิตที่ดี
1. ด้านสุขภาพกาย	7- 16	17 -26	27 -35
2. ด้านจิตใจ	6 14	15- 22	23 -30
3. ด้านสัมพันธ์ทางสังคม	3 7	8 -11	12 -15
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	8 -18	19 - 29	30 - 40
5. คุณภาพชีวิตโดยรวม	26 -60	61 - 95	96 - 130



องค์ประกอบด้านสุขภาพ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 10,  
11, 12, 24

องค์ประกอบด้านจิตใจ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 8, 9, 23  
องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพ ได้แก่ ข้อ 13, 14, 25  
องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ข้อ 15, 16,  
17, 18, 19, 20, 21, 22

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าสถิติร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย  $\bar{x}$  และค่าความ  
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและการ  
กระจาย

## 6. ผลการวิจัย และอภิปรายผล

### 6.1 ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง  
กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ส่วนใหญ่  
เป็นเพศหญิงจำนวน 73 คน และจบการศึกษาระดับ  
ปริญญาโทจำนวน 60 คน สถานภาพสมรสคู่ และโสด  
จำนวน 47 และ 46 คน ตามลำดับ ส่วนใหญ่อาศัยที่บ้าน  
ตนเองจำนวน 55 คน และรองลงมาอาศัยอยู่บ้านเช่า  
จำนวน 38 คน และส่วนใหญ่สังกัดคณะพยาบาลศาสตร์  
จำนวน 31 คน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 100)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	27	27.00
- หญิง	73	73.00
อายุเฉลี่ย 38.36 (12.21) ปี		
ระดับการศึกษา		
- ต่ำกว่าปริญญาตรี	10	10.00
- ปริญญาตรี	26	26.00
- ปริญญาโท	60	60.00
- ปริญญาเอก	4	4.00
สถานภาพสมรส		
- โสด	46	46.00
- คู่	47	47.00
- หม้าย / หย่า / แยก	7	7.00
ลักษณะที่อยู่อาศัย		
- บ้านตนเอง	55	55.00
- บ้านเช่า	38	38.00
- อื่นๆ ได้แก่	6	6.00
- missing	1	1.00



ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
หน่วยงาน		
- สำนักงานอธิการบดี	8	8.00
- สำนักทรัพยากรบุคคล	3	3.00
- สำนักวิชาการ	9	9.00
- สำนักกิจการนักศึกษา	9	9.00
- สำนักตรวจสอบภายใน	5	5.00
- สำนักทะเบียนและประเมินผล	1	1.00
- สำนักหอสมุดกลาง	5	5.00
- คณะบริหาร	6	6.00
- คณะนิติศาสตร์	2	2.00
- คณะศิลปศาสตร์	2	2.00
- คณะพยาบาลศาสตร์	31	31.00
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	2	2.00
- บัณฑิตวิทยาลัย	11	11.00

## 2. คุณภาพชีวิตของอาจารย์ และบุคลากร วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตของอาจารย์ และบุคลากร วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย รายข้อพบว่าส่วนใหญ่มีคะแนน 3.50 ขึ้นไป ยกเว้นการเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ การมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด ความพึงพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น และการมีโอกาสดำพักผ่อนคลายเครียด มีคะแนน 3.32 3.34 3.43 และ 3.26 ตามลำดับ

## 3. คุณภาพชีวิตของอาจารย์ และบุคลากร วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำแนกรายด้าน (องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม)

เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตจำแนกรายด้านพบว่าองค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดได้แก่ องค์ประกอบด้านจิตใจ 3.99 คะแนน ส่วนองค์ประกอบที่มีคะแนนต่ำที่สุดได้แก่ องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม 3.61 คะแนน ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** คุณภาพชีวิตของอาจารย์ และบุคลากร วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำแนกรายด้าน (องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม) (n = 100)

องค์ประกอบ	คะแนนเฉลี่ย
องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย	3.82
องค์ประกอบด้านจิตใจ	3.99
องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3.86
องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม	3.61

### 6.2 อภิปรายผล

จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เป็นชาย 27 คน คิดเป็นร้อยละ 27 เป็นหญิง 73 คน คิดเป็นร้อยละ 73 มีอายุเฉลี่ย 38.36 (12.21) ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบปริญญาโท ร้อยละ 60 สถานะภาพสมรสเป็นโสด 46 คน คิดเป็นร้อยละ 64 คู่ 47 คน คิดเป็นร้อยละ 47 ลักษณะที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านของตนเอง ร้อยละ 55 บ้านเช่า ร้อยละ 38

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคลากร จำแนกรายด้านพบว่า องค์ประกอบที่มีคะแนนสูงสุดได้แก่ องค์ประกอบด้านจิตใจ ที่ได้คะแนนน้อยที่สุดคือ องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม 3.61 สรุปคุณภาพชีวิตของบุคลากรวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย โดยภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี สอดคล้องกับการศึกษาของสภาคณาจารย์ และข้าราชการมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ (2552) พบว่าคุณภาพชีวิตของบุคลากรที่ทำกรศึกษานั้นมีคุณภาพชีวิตอยู่ในเกณฑ์ดี

เมื่อพิจารณาปัจจัยเชิงจิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร ทั้ง 4 องค์ประกอบ เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงจิต จากคำถามปลายเปิด “ท่านคิดว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของท่านมีปัจจัยใดบ้าง” ผลการศึกษาพบว่า 1. ด้านสุขภาพกาย ส่วนใหญ่ตอบว่าควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ให้มีกิจกรรมสันทนาการ จัดกิจกรรมออกกำลังกายในวิทยาลัยฯ และส่วนน้อยตอบว่า ควรตรวจสุขภาพประจำปี รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ 5 หมู่ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เพื่อไม่ให้เกิดโรค

2. ด้านจิตใจ ส่วนใหญ่ตอบว่า ควรสวดมนต์ ทำสมาธิ และส่วนน้อยตอบว่า หาเวลาว่างไปสังสรรค์กับเพื่อน ผ่อนคลายดูของสวยงาม ตามห้างสรรพสินค้า ทำบุญทำทาน ต้องมองโลกให้สวยงาม มีจิตแจ่มใส ไม่สร้างเงื่อนไขให้ชีวิต

3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ตอบว่าบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ คบหาสมาคมกับคนดี มีจิตใจอาสาช่วยเหลือ เป็นทุกข์เป็นร้อนซึ่งกันและกัน สร้างมนุษยสัมพันธ์กับหมู่คณะและให้ความรัก คิดบวก

4. ด้านสิ่งแวดล้อม ตอบว่า อยากเห็นสิ่งแวดล้อมน่าอยู่ ไม่ทิ้งขยะเกลื่อนกลาด และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ช่วยกันลดภาวะโลกร้อน ช่วยกันปลูกต้นไม้ ใช้สารอินทรีย์ เป็นปุ๋ยธรรมชาติ

### 7. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้เป็นฐานของการวิจัย ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยรูปแบบที่เหมาะสมกับวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย อันจะสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของบุคลากรได้ตรงจุด ทำให้เกิดประสิทธิผลและประสิทธิภาพแก่คุณภาพชีวิตบุคลากรได้อยู่สมบูรณ์แบบ

2. ด้านนโยบายและการบริหาร ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จะสามารถนำไปวางแผนระดับนโยบาย เพื่อเป็นแนวทางขยายผล ไปสู่คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระดับต่างๆ ของวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย



## 8. เอกสารอ้างอิง

1. โกเมศ กุลอุดมโกคากุล.(2546). คุณภาพชีวิตการทำงานของครูในสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา เอกชนจังหวัดจันทบุรี.วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
2. ทศนา แสงศักดิ์. (2549).คุณลักษณะที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
3. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(รัฐศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.สำนักนายกรัฐมนตรื. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่)
4. พ.ศ. 2545. สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2551, จาก [http:// www.onec.go.th/ Act/law 2542/index\\_law2542.htm](http://www.onec.go.th/Act/law_2542/index_law2542.htm)
5. สภาข้าราชการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.(2550). โครงการศึกษาวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของบุคลากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.จังหวัดกรุงเทพฯ: สภาข้าราชการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
6. สภาคณาจารย์และข้าราชการมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. (2552).คุณภาพชีวิตของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏ จังหวัดเชียงใหม่: สภาคณาจารย์และข้าราชการ มหาวิทยาลัยราชภัฏ จังหวัดเชียงใหม่
7. สุภาณี ฝนทองมงคล.(2546). การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครู สังกัดกรุงเทพมหานคร ในสำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏธนบุรี.
8. Bungay KM, Boyer JG, Steinwald AB, et al. (1996). Health – related quality of life: an overview. In: Bootman JL, Townsend RJ (eds) . Principle of pharmacoeconomics . Cincinnati Ohio Wharvey Whiten Books Company.
9. Brooks R, EuroQol Group. EuroQol: (1996). the current state of play. Health Policy 1996;37:53-72.
10. Campbell A, Converse P, Rogers WL. (1976). The quality of American life: perception, evaluation and Satisfactions. New Youk. Russell Sage.
11. Cipolle RJ, Strand LM. Morley PC. (1998). Pharmaceutical care practice. New York. McGraw-Hill.
12. Cramer J, Spilker B. (1998).Quality of life and pharmacoeconomics: an introduction. Philadelphia. Lippincott-Raven Publishers.
13. UNESCO.(1993).Quality of Life: An Orientation to Population Education. Bangkok: UNESCO.
14. WHOQOL Group. (1998).Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. Psychol Med;28:551-558.
15. WHO.(1995) The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL). The World Health Organization: SOC. Sci. Med.