



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



**ภาคผนวก ก**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### แบบสอบถามสำหรับการค้นคว้าแบบอิสระ

เรื่อง คุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาวิชาการค้นคว้าแบบอิสระของนักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรบริหารธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด ข้อมูลที่ได้รับถือเป็นผลงานทางวิชาการ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการศึกษา และใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัทฯ ในอนาคต

ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม โดยไม่ต้องระบุชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลและความคิดเห็นของท่านจะถือว่าเป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบต่อท่านผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใดทั้งสิ้น และขอขอบพระคุณท่านในการเสียสละเวลาตอบคำถามจนครบทุกข้อมา ณ ที่นี้

นางสาวพร้อมไพลิน พงษ์ไพบูลย์

#### คำแนะนำ

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วนคือ

- |           |   |          |     |
|-----------|---|----------|-----|
| ส่วนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม                                | จำนวน 8  | ข้อ |
| ส่วนที่ 2 | แบบวัดคุณภาพชีวิตการทำงาน                                     | จำนวน 53 | ข้อ |
| ส่วนที่ 3 | แบบวัดคุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวม                             | จำนวน 1  | ข้อ |
| ส่วนที่ 4 | ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตในการทำงาน |          |     |

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [ ] หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. เพศ

[ ] 1. ชาย [ ] 2. หญิง

2. อายุ

[ ] 1. ต่ำกว่า 20 ปี [ ] 2. 20 – 30 ปี [ ] 3. 31 – 40 ปี  
[ ] 4. 41 – 50 ปี [ ] 5. 51 – 60 ปี [ ] 6. 61 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพ

[ ] 1. โสด [ ] 2. สมรส [ ] 3. หย่า/  
หม้าย

4. ระดับการศึกษา

[ ] 1. มัธยมศึกษาตอนต้นหรือต่ำกว่า  
[ ] 2. มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. หรือเทียบเท่า  
[ ] 3. อนุปริญญา / ปวส. หรือเทียบเท่า  
[ ] 4. ปริญญาตรี  
[ ] 5. สูงกว่าปริญญาตรี

5. ตำแหน่ง

[ ] 1. ระดับพนักงานปฏิบัติการ [ ] 2. ระดับหัวหน้าพนักงาน  
[ ] 3. ระดับผู้จัดการ [ ] 4. ระดับผู้บริหาร

6. แผนกงาน / ฝ่ายที่ท่านปฏิบัติงาน

[ ] 1. ฝ่ายบริหาร [ ] 2. ฝ่ายสำนักงาน  
[ ] 3. ฝ่ายวิศวกรรม [ ] 4. ฝ่ายผลิต  
[ ] 5. ฝ่ายประกันคุณภาพ [ ] 6. ฝ่ายวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์  
[ ] 7. ฝ่ายคลังสินค้า [ ] 8. ฝ่ายรับน้ำนมดิบและส่งเสริมการเกษตร  
[ ] 9. ฝ่ายขายและการตลาด

## 7. รายได้ต่อเดือนของท่าน (เฉพาะค่าจ้าง หรือ เงินเดือน)

- [ ] 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท [ ] 2. 5,000 – 10,000 บาท  
 [ ] 3. 10,001 – 15,000 บาท [ ] 4. 15,001 – 20,000 บาท  
 [ ] 5. 20,001 – 25,000 บาท [ ] 6. 25,001 – 30,000 บาท  
 [ ] 7. 30,001 บาทขึ้นไป

## 8. ระยะเวลาในการปฏิบัติงานของท่าน

- [ ] 1. ต่ำกว่า 1 ปี [ ] 2. 1 – 5 ปี  
 [ ] 3. 6 – 10 ปี [ ] 4. มากกว่า 10 ปี

**ส่วนที่ 2 และส่วนที่ 3 แบบวัดคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านที่สุด โดยพิจารณาจากงานที่ท่านทำอยู่ในปัจจุบัน และสิ่งที่ท่านได้รับจากบริษัท เชียงใหม่เฟรชมิลค์ จำกัด ในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย</b>						
1	ทุกวันนี้ท่านคิดว่าตัวท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเพียงใด					
2	ในปีที่ผ่านมาท่านได้เจ็บป่วยรุนแรงจนต้องนอนโรงพยาบาลมากเพียงใด					
3	ท่านทำงานด้วยความกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าเพียงใด					
4	ท่านรับประทานอาหารในแต่ละวันได้เพียงพอเพียงใด					
5	ท่านได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงใด					
6	ท่านได้พักผ่อนนอนหลับในแต่ละวันอย่างเพียงพอเพียงใด					

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ</b>						
7	ท่านสามารถจัดการความเครียดจากการทำงานได้เพียงใด					
8	ท่านสามารถปรึกษาหัวหน้างานเมื่อมีปัญหาในการทำงานเพียงใด					
9	ท่านพึงพอใจในความเป็นตัวท่านเพียงใด					
10	ท่านพึงพอใจในความเป็นอยู่ทุกวันนี้เพียงใด					
11	ท่านภูมิใจในผลสำเร็จของงานที่ได้รับมอบหมายเพียงใด					
12	ตลอดเวลาในการทำงานท่านมีสมาธิเพียงใด					
13	ท่านสามารถเป็นที่พึ่งของคนในครอบครัวเพียงใด					
14	ท่านมีความสุขในการทำงานที่บริษัทฯเพียงใด					
15	ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจในยามทุกข์เพียงใด					
<b>คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม</b>						
16	ท่านไว้วางใจในเพื่อนร่วมงานเพียงใด					
17	ท่านสามารถพึ่งพาเพื่อนร่วมงานในเรื่องการทำงานได้เพียงใด					
18	คนในบริษัทฯของท่าน ร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพียงใด					
19	ท่านสามารถทำงานตามหน้าที่ได้ ด้วยตัวท่านเองเพียงใด					
20	ท่านสามารถพูดคุยกับผู้บังคับ บัญชาและเพื่อนร่วมงานได้เพียงใด					
21	ท่านและเพื่อนร่วมงานเป็นเสมือนคนในครอบครัวเดียวกันเพียงใด					
22	ท่านมีส่วนร่วมในข้อคิดเห็นในการทำงานเพียงใด					
23	ท่านได้เข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆของทางบริษัทฯเพียงใด					

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม (ต่อ)</b>						
24	ท่านได้รับข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ต่อท่านจากเพื่อนร่วมงานและผู้บริหารเพียงใด					
<b>คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม</b>						
25	ท่านมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินในระหว่างการเดินทางมาทำงานเพียงใด					
26	ท่านคิดว่าสถานที่ทำงานของท่านมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยเพียงใด					
27	ท่านพึงพอใจในวันหยุดที่ท่านได้รับเพียงใด					
28	ท่านยอมรับในกฎระเบียบของทางบริษัทฯ เพียงใด					
29	ท่านสามารถเดินทางมายัง บริษัทฯ ได้สะดวกเพียงใด					
30	ท่านมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินในขณะที่ทำงานเพียงใด					
31	ทางบริษัทฯ มีอุปกรณ์ช่วยในการทำงานอย่างเพียงพอเพียงใด					
32	ท่านพึงพอใจในสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทางทางบริษัทฯ จัดให้ เช่น มุมพักผ่อน ห้องรับประทานอาหาร ห้องน้ำ เพียงใด					
33	บริษัทฯ ได้ให้ข้อมูลและความรู้ในเรื่องความปลอดภัยในการทำงานแก่ท่านอย่างเพียงพอเพียงใด					
<b>คุณภาพชีวิตด้านจิตวิญญาณ</b>						
34	การทำงานที่นี้มีความหมาย และมีความสำคัญต่อท่านเพียงใด					
35	ท่านได้รับการยอมรับ หรือคำชมเชยจากผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานเพียงใด					
36	งานที่ท่านทำทุกวันนี้ ตอบสนองเป้าหมายในชีวิตของท่านเพียงใด					

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>คุณภาพชีวิตด้านจิตวิญญาณ (ต่อ)</b>						
37	ท่านรู้สึกว่างานของท่านมีคุณค่า แก่สังคมเพียงใด					
38	ท่านภูมิใจที่ได้ทำงานที่นี่เพียงใด					
39	ท่านคิดจะลาออกไปหางานใหม่ทำ เพียงใด					
40	ท่านมีความมั่นใจในความมั่นคงของทางบริษัทฯ และทีมผู้บริหารเพียงใด					
41	ท่านได้ใช้ความรู้ความสามารถในงานได้อย่างเต็มที่เพียงใด					
42	ท่านได้มีส่วนเผยแพร่ชื่อเสียงของทางบริษัทฯ เพียงใด					
43	ท่านได้มีโอกาสในการพัฒนาความสามารถในงานอย่างต่อเนื่องเพียงใด					
44	ท่านสามารถทำกิจกรรมทางศาสนาได้ตามความต้องการเพียงใด					
<b>คุณภาพชีวิตด้านความมั่นคงในชีวิต</b>						
45	ท่านได้รับรายได้ที่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถของท่านเพียงใด					
46	ท่านสามารถจัดการกับรายจ่ายหรือหนี้สินได้อย่างเหมาะสมเพียงใด					
47	ท่านได้สร้างหนี้เพื่อความมั่นคงของครอบครัวในระยะยาวอย่างเหมาะสมเพียงใด					
48	ท่านสร้างหนี้เกินกำลังที่จะผ่อนใช้ได้เพียงใด					
49	ท่านพึงพอใจในสวัสดิการต่าง ๆ ที่บริษัทฯ จัดให้เพียงใด					
50	ท่านได้รับการตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างเพียงพอเพียงใด					
51	ท่านสามารถเก็บออมเงินไว้ใช้ในยามจำเป็นเพียงพอเพียงใด					



ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
คุณภาพชีวิตด้านความมั่นคงในชีวิต (ต่อ)						
52	ท่านได้รับการเลื่อนขั้นเงินเดือน หรือ เลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้นเพียงใด					
53	งานที่ท่านทำอยู่ในขณะนี้ เหมาะสมกับความรู้ความสามารถของท่านเพียงใด					
คุณภาพชีวิตการทำงานในภาพรวม						
1	ท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงานเพียงใด					

**ส่วนที่ 4** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตการทำงานของท่าน

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณอย่างสูง ที่ช่วยกรรณการออกแบบสอบถาม



**ภาคผนวก ข**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## หนังสือยินยอมให้ข้อมูลเพื่อการศึกษา และเผยแพร่ผลการศึกษา

เขียนที่ มิวบัก เพรเมิลค์ จำกัด.....

วันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2554.....

โดยหนังสือฉบับนี้ ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว บิลล์พัล ทีพอนเนตร (ผู้มีอำนาจลงนาม)

ตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการ บริษัท เชียงใหม่เพรเมิลค์ จำกัด.....

ตั้งอยู่เลขที่ 57/1 หมู่ 10 ต.ท่าวังตาล อ.สารภี จ.เชียงใหม่.....

ขอทำหนังสือฉบับนี้เพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่าข้าพเจ้าได้รับทราบและยินยอมให้ นางสาว พร้อมไพลิน พงษ์ไพบลีย์ รหัสนักศึกษา 511532086 สังกัด คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ทำการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง คุณภาพชีวิตในการทำงานของพนักงานบริษัท เชียงใหม่เพรเมิลค์ จำกัด เข้ามาศึกษาและเก็บข้อมูล ณ หน่วยงานของข้าพเจ้าตามคำชี้แจงของผู้ศึกษา และอนุญาตให้นำผลการศึกษาเผยแพร่สู่สาธารณะได้

ทั้งนี้หากผู้ศึกษาได้กระทำภายในขอบเขตอำนาจของหนังสือยินยอมฉบับนี้ให้มีผลสมบูรณ์และชอบด้วยกฎหมายทุกประการและหากมีผลกระทบหรือเกิดความเสียหายขึ้นจะไม่มีการเรียกร้องแต่อย่างใด เพื่อเป็นหลักฐานแห่งความยินยอมนี้ ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อและประทับตรา (ถ้ามี) ไว้ต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ .....

ผู้มีอำนาจลงนาม (นายบิลล์พัล ทีพอนเนตร)

ตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการ



ลงชื่อ พร้อมไพลิน พงษ์ไพบลีย์.....

ชื่อผู้ศึกษา (นางสาวพร้อมไพลิน พงษ์ไพบลีย์)

ลงชื่อ ประภาส ใจทิพย์.....

ชื่อพยาน (นายประภาส ใจทิพย์)

ลงชื่อ อธิสร สุทธิคุณ.....

ชื่อพยาน (อธิสร สุทธิคุณ)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล

นางสาวพร้อมไพลิน พงษ์ไพบูลย์

วัน เดือน ปีเกิด

19 สิงหาคม 2527

ประวัติการศึกษา

สำเร็จการศึกษาปริญญา บริหารธุรกิจบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2550

ผู้ช่วยผู้ตรวจสอบบัญชี

บริษัท ไพร่ชวอเตอร์เฮาส์คูเปอร์ส

เอบีเอเอส จำกัด

พ.ศ. 2551 – ปัจจุบัน

ผู้จัดการฝ่ายบัญชี

บริษัท หยกอินเตอร์เทรด (เชียงใหม่) จำกัด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved