

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การควบคุมภาวะเครียด และปัจจัยด้านงาน
กับพฤติกรรมเครียดในงานของผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถามนี้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์
ตามหลักสูตรปริญญาโท สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถาม
ให้ครบถ้วน สมบูรณ์ และตรงกับความรูสึกของท่านให้มากที่สุด ข้อมูลที่ได้รับจะถือเป็นความลับและไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่านทั้งสิ้น

ขอขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

นภสร ลีบุญญานนท์

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้ มีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบวัดอัตมโนทัศน์

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการควบคุมภาวะเครียด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการทำงาน

ตอนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมเครียดในการทำงาน

ตอนที่ 1 แบบวัดอัตมโนทัศน์

คำชี้แจง : ข้อความในแบบวัดด้านล่างนี้จะช่วยให้ท่านบรรยายถึงตัวเอง ขอให้ท่านอ่าน และแปลความหมายตามความเข้าใจของท่าน และให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่องว่างที่ตรงกับกรกระทำ หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เป็นความจริงเลย	เป็นความจริงบ้างเล็กน้อย	เป็นความจริงเพียงครึ่งหนึ่ง	เป็นความจริงเป็นส่วนใหญ่	เป็นความจริงมากที่สุด
1. ข้าพเจ้ามีร่างกายแข็งแรง					
2. ข้าพเจ้าชอบให้ตัวเองมองคู่มือ และ สะอาดตลอดเวลา					
3. ข้าพเจ้าเป็นคนมีเสน่ห์ที่น่าสนใจ					
4. ข้าพเจ้าเจ็บนั้นปวดนื้ออยู่ตลอดเวลา					
5. ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าเป็นคนสะอาดเพราะ					
6. ข้าพเจ้าป่วยตลอดเวลา					
7. ข้าพเจ้าไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป					
8. ข้าพเจ้าไม่สูงหรือเตี้ยจนเกินไป					
9. ข้าพเจ้าพอใจในรูปร่างลักษณะของ ข้าพเจ้าดังที่เป็นอยู่					
10. ข้าพเจ้าไม่รู้สึกสบายเท่าที่ควร					
11. ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนบางส่วนของ ร่างกายของข้าพเจ้า					

ข้อความ	ไม่จริงเลย	เป็นความจริงบ้างเล็กน้อย	เป็นความจริงเพียงครึ่งหนึ่ง	เป็นความจริงเป็นส่วนมาก	เป็นความจริงมากที่สุด
12. ข้าพเจ้าควรเป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามมากกว่านี้					
13. ข้าพเจ้าดูแลสุขภาพของข้าพเจ้าเป็นอย่างดี					
14. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายดีเป็นส่วนมาก					
15. ข้าพเจ้าพยายามวางตัว ตลอดจนรักษาบุคลิกภาพให้น่าดูอยู่เสมอ					
16. ถ้าข้าพเจ้าถูกกล่าวหาว่าผิด แต่ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าไม่ผิด ข้าพเจ้าจะแสดงพฤติกรรมตอบโต้โดยเข้าไปต่อว่าเขา					
17. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าข่มขำ					
18. ข้าพเจ้านอนไม่ค่อยหลับ					
19. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ดีคนหนึ่ง					
20. ข้าพเจ้าเป็นคนที่เลื่อมใสศรัทธาในศาสนา					
21. ข้าพเจ้าเป็นคนซื่อสัตย์					
22. ข้าพเจ้าเป็นคนลึ้มเหลวทางศีลธรรมจรรยา					
23. ข้าพเจ้าเป็นคนเลว					

ข้อความ	ไม่เป็นความจริงเลย	เป็นความจริงบ้างเล็กน้อย	เป็นความจริงเพียงครึ่งหนึ่ง	เป็นความจริงเป็นส่วนมาก	เป็นความจริงมากที่สุด
24. ข้าพเจ้าเป็นคนไม่ค่อยมีศีลธรรม					
25. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเจ้าเป็นคนมีศีลธรรมพอควร					
26. ข้าพเจ้าเคร่งในศาสนาเมื่อข้าพเจ้าต้องการ					
27. ข้าพเจ้าพอใจในการบำเพ็ญตัวทางศาสนาหรือตามศรัทธาของคุณเจ้า					
28. ข้าพเจ้าอยากให้คุณเจ้าเป็นคนที่น่าไว้วางใจมากกว่านี้					
29. ข้าพเจ้าควรจะไปวัดให้มากกว่านี้					
30. ข้าพเจ้าพูดบ่อยเสมอ					
31. ข้าพเจ้าปฏิบัติตัวตามหลักศาสนาอยู่เป็นประจำ					
32. ข้าพเจ้าทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่					
33. ข้าพเจ้าพยายามแก้ไขเมื่อรู้ว่าข้าพเจ้ากำลังทำอะไรไม่ดี					
34. บางครั้งข้าพเจ้าใช้วิธีการที่ไม่ถูกต้องเพื่อความก้าวหน้า					
35. บางครั้งข้าพเจ้าก็ทำอะไรที่เร็วมาก					

ข้อความ	เสมอจริงเสมอไป	ส่วนใหญ่จริงเสมอไป	เป็นครั้งคราวจริงเสมอไป	แทบจะไม่จริงเสมอไป	เป็นความจริงมากที่สุด
36. ในการทำสิ่งที่ถูกต้องนั้น ข้าพเจ้าทำได้ยาก					
37. ข้าพเจ้าเป็นคนร่าเริง					
38. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมตัวเองได้ดีมาก					
39. ข้าพเจ้าเป็นคนใจเย็น					
40. ข้าพเจ้าเป็นคนที่มีแต่ความเกลียดชังผู้อื่น					
41. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนไม่มีค่า					
42. ข้าพเจ้ากำลังจะเสียดสี					
43. ข้าพเจ้าพอใจในตัวข้าพเจ้าดังที่เป็นอยู่					
44. ข้าพเจ้าเก่งเท่าที่ข้าพเจ้าอยากจะเก่ง					
45. ข้าพเจ้าเป็นคนน่ารักพอควร					
46. ข้าพเจ้าไม่ได้เป็นดังที่ข้าพเจ้าอยากเป็น					
47. ข้าพเจ้าเกลียดตัวเอง					
48. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่ไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ					
49. ข้าพเจ้าสามารถดูแลตัวเองได้เสมอไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม					

ข้อความ	ไม่เป็นความจริงเลย	เป็นความจริงบ้างเล็กน้อย	เป็นความจริงเพียงครึ่งหนึ่ง	เป็นความจริงเป็นส่วนใหญ่	เป็นความจริงมากที่สุด
50. ข้าพเจ้าแก้ปัญหาต่าง ๆ ของข้าพเจ้าได้โดยง่าย					
51. ข้าพเจ้ายอมรับฟังคำติเตียนได้โดยไม่โกรธ					
52. ข้าพเจ้าเปลี่ยนใจบ่อย ๆ					
53. ข้าพเจ้ามักจะทำอะไรโดยไม่คิดเสียก่อน					
54. ข้าพเจ้าพยายามหนีปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นของข้าพเจ้า					
55. ข้าพเจ้ามีครอบครัวที่พร้อมจะช่วยเหลือข้าพเจ้าเสมอไม่ว่าข้าพเจ้าจะมีปัญหาอะไร					
56. ข้าพเจ้าเป็นคนสำคัญของเพื่อน ๆ และครอบครัวของข้าพเจ้า					
57. ข้าพเจ้าเป็นสมาชิกของครอบครัวที่มีความสุข					
58. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ญาติพี่น้องไม่รัก					
59. เพื่อน ๆ ไม่มีใครเชื่อในตัวข้าพเจ้า					
60. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณติพี่น้องไม่ไว้ใจในตัวข้าพเจ้า					

ข้อความ	ไม่เป็นความจริงเลย	เป็นความจริงบ้างเล็กน้อย	เป็นจริงถึงเพียงครึ่งเดียว	เป็นความจริงเป็นส่วนใหญ่	เป็นความจริงแทบทั้งหมด
61. ข้าพเจ้าพอใจในสัมพันธภาพระหว่างญาติพี่น้องของข้าพเจ้า					
62. ข้าพเจ้าปฏิบัติต่อพ่อแม่ดีพอควร					
63. ข้าพเจ้าเข้าใจญาติพี่น้องของข้าพเจ้าเท่าที่ข้าพเจ้าควรจะเข้าใจ					
64. ข้าพเจ้าคิดมากเกินไปในสิ่งที่ญาติพี่น้องพูด					
65. ข้าพเจ้าควรจะไว้วางใจญาติพี่น้องของข้าพเจ้าให้มากกว่านี้					
66. ข้าพเจ้าควรจะรักญาติพี่น้องของข้าพเจ้าให้มากกว่านี้					
67. ข้าพเจ้าพยายามที่จะซื้อตรงต่อเพื่อน ๆ และญาติพี่น้องของข้าพเจ้าอยู่เสมอ					
68. ข้าพเจ้าช่วยงานที่บ้านพอควร					
69. ข้าพเจ้าเอาใจใส่ญาติพี่น้องอย่างจริงจัง					
70. ข้าพเจ้ามักจะทะเลาะกับครอบครัวของข้าพเจ้า					
71. ข้าพเจ้าเชื่อฟังบิดามารดาของข้าพเจ้า					

ข้อความ	ไม่เป็นความจริงเลย	เป็นความจริงบ้างเล็กน้อย	เป็นความจริงเพียงครึ่งหนึ่ง	เป็นความจริงเป็นส่วนใหญ่	เป็นความจริงมากที่สุด
72. ข้าพเจ้าไม่ได้ประพาศิตัวคั่งที่ญาติพี่น้องอยากให้ทำ					
73. ข้าพเจ้าให้ความเป็นมิตรกับทุกคน					
74. ข้าพเจ้าเป็นที่นิยมในหมู่เพื่อนหญิง					
75. ข้าพเจ้าเป็นที่นิยมในหมู่เพื่อนชาย					
76. ข้าพเจ้าโกรธทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้					
77. ข้าพเจ้าไม่สนใจเรื่องของคนอื่น					
78. ข้าพเจ้าเป็นมิตรกับคนอื่นยาก					
79. ข้าพเจ้าเข้าสังคมเก่งเท่าที่ข้าพเจ้าต้องการ					
80. ข้าพเจ้าพอใจที่ข้าพเจ้าปฏิบัติตัวต่อผู้อื่น					
81. ข้าพเจ้าพยายามเอาใจคนอื่น แต่ก็ไม่ได้ทำมากจนเกินไป					
82. ข้าพเจ้าควรจะสุภาพต่อผู้อื่นให้มากกว่านี้					
83. ข้าพเจ้าไม่เก่งทางด้านสมาคมเลย					
84. ข้าพเจ้าควรจะเข้ากับผู้อื่นให้ดีกว่านี้					

ข้อความ	ไม่เป็นความจริงเลย	เป็นความจริงบ้างเล็กน้อย	เป็นความจริงเพียงครึ่งหนึ่ง	เป็นความจริงเป็นส่วนมาก	เป็นความจริงมากที่สุด
85. ข้าพเจ้าพยายามที่จะเข้าใจความคิดเห็นของผู้อื่น					
86. ข้าพเจ้ามองส่วนดีในทุกคนที่ข้าพเจ้ารู้จัก					
87. ข้าพเจ้าเข้าใจผู้อื่นได้ดี					
88. ข้าพเจ้าไม่รู้สึกร่วมกันเองกับผู้อื่น					
89. ข้าพเจ้าไม่อภัยใครง่าย ๆ					
90. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจที่จะพูดกับคนแปลกหน้า					
91. ข้าพเจ้าไม่ได้พูดความจริงเสมอไป					
92. นานๆ ครั้ง ข้าพเจ้าจะนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีที่ควรจะพูดถึง					
93. ข้าพเจ้าโกรธเป็นบางครั้ง					
94. บางครั้งเมื่อรู้สึกไม่สบาย ข้าพเจ้าจะฉุนเฉียวหรือหงุดหงิด					
95. ข้าพเจ้าไม่ชอบทุกคนที่ข้าพเจ้ารู้จัก					
96. ข้าพเจ้านินทาบ้างเป็นครั้งคราว					
97. นานๆ ครั้ง ข้าพเจ้าก็ทำในเรื่องลามก					
98. บางครั้งข้าพเจ้าอยากด่าเทพยดาฟ้าดิน					

ข้อความ	ไม่เป็นความจริงเลย	เป็นความจริงบ้างเล็กน้อย	เป็นความจริงเพียงครึ่งหนึ่ง	เป็นความจริงเป็นส่วนมาก	เป็นความจริงมากที่สุด
99. ในการเล่นเกมข้าพเจ้าอยากชนะมากกว่าแพ้					
100. นานๆ ครั้ง ข้าพเจ้าก็ผลัดวัน-ประกันพรุ่ง					

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการควบคุมภาวะเครียด

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย \checkmark ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมหรือการกระทำที่ท่านแสดงออกเพื่อเป็นการลดความเครียด ความรู้สึกไม่สบายใจ โกรธ หรือคับข้องใจในการปฏิบัติงานในหน้าที่ของท่าน

พฤติกรรมหรือการกระทำ	เป็นประจำ	บ่อย	ปานกลาง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. ขอมรับปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง					
2. ระบายอารมณ์จุ่นมัว ไม่พอใจใส่ผู้อื่นหรือสิ่งของ เช่น ขว้างปาสิ่งของตำหนิผู้อื่น เป็นต้น					
3. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะพยายามหาว่ามีสาเหตุจากอะไร					

พฤติกรรมหรือการกระทำ	เป็นประจำ	บ่อย	ปานกลาง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
4. ทำกิจกรรมที่ไม่มีจุดมุ่งหมาย เช่น เคาะนิ้ว เดินไปเดินมา เป็นต้น					
5. พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบและครบถ้วน โดยปราศจากอคติ					
6. ทำใจว่าเป็นเรื่องของโชคชะตาหรือเวรกรรมของตนเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้					
7. มองหาแนวทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด					
8. รู้สึกหมกมดำลงในทุกสิ่งทุกอย่าง					
9. เมื่อจะแก้ปัญหาจะคิดและตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้ก่อนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง					
10. หลีกเลียงปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาโดยการหยุดงาน ลาป่วย ลาพักร้อน หรือหลีกเลียงการทำงานที่นั้น					
11. พิจารณาปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหาในการทำงานที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น					
12. เหม่อลอย ฝันกลางวันว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว					
13. ปรึกษาหารือกับผู้ที่เราไว้วางใจ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์					

พฤติกรรมหรือการกระทำ	เป็นประจำ	บ่อย	ปานกลาง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
14. รับประทานอาหาร / ขนมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น					
15. ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ปัญหาและวิธีการแก้ไข โดยการ สังเกต ชักถาม หรืออ่านหนังสือ ต่าง ๆ เพื่อช่วยให้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น					
16. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นมักจะคิดว่า พรุ่งนี้ค่อยจัดการก็ได้ ไม่ต้อง เร่งรีบ					
17. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะรีบแก้ไขทันที ไม่ปล่อยเฉย					
18. ตำนานคนอื่นว่าเป็นตัวการ ก่อให้เกิดปัญหาหรือสถานการณ์ ที่เป็นอยู่					
19. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะหาทางแก้ไข เอาไว้หลาย ๆ ทาง					
20. ใช้วิธีบนบานศาลกล่าวสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้ช่วยเหลือ					
21. พยายามที่จะจัดการกับปัญหาโดยไม่เอาอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการทำงาน

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสภาพการทำงาน และใส่เครื่องหมายลงในช่องที่สอดคล้องกับระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	อย่างยิ่ง
ลักษณะงาน						
1. ท่านคิดว่างานที่ทำอยู่ในปัจจุบันเป็นงานซ้ำ ๆ จำเจ ไม่น่าสนใจ และน่าเบื่อ						
2. ท่านได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานตามความสามารถที่มีอยู่						
3. ท่านรู้สึกว่างานบางอย่างที่เพิ่มขึ้นมามีความยากเกินความสามารถที่มี						
4. ท่านคิดว่าจำนวนบุคลากรในหน่วยงานมีความเหมาะสมกับปริมาณงาน						
5. หน่วยงานของท่านมีการกำหนดหน้าที่และขอบเขตความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานไว้ชัดเจน						
6. ขั้นตอนการทำงานมีมากมายจนท่านสับสน และต้องใช้เวลาในการเรียนรู้						

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่ เห็น ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ความสำเร็จและความก้าวหน้า						
7. ท่านมีโอกาสได้รับการพิจารณา ความดีความชอบจากผลการทำงาน ของท่าน						
8. ท่านมีโอกาสได้รับการเลื่อน ตำแหน่งที่สูงขึ้น						
9. ท่านได้รับการสนับสนุนให้เข้า ฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนา ทักษะในการทำงาน						
10. ท่านไม่ได้รับความก้าวหน้า ในหน้าที่การงานเท่าที่ควร						
11. การประเมินผลการปฏิบัติงาน มีความเหมาะสมและยุติธรรม ต่อท่าน						
12. งานที่ท่านทำอยู่มีโอกาสก้าวหน้า น้อยกว่าอาชีพอื่น						
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน						
13. ท่านและเพื่อนร่วมงานยินดีทำงาน ร่วมกันด้วยความเต็มใจ						
14. เมื่อท่านมีปัญหาในการทำงาน เพื่อนร่วมงานแสดงความเห็นอก เห็นใจท่าน						

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
15. ท่านมีความรู้สึกว่าเป็นร่วมงาน เอาเปรียบท่าน					
16. ท่านรู้สึกว่าเป็นร่วมงานของท่าน ไม่มีความสามัคคีกันในการทำงาน					
17. ท่านรู้สึกว่าเป็นร่วมงาน ไม่ยอมรับ การทำงานของท่าน					
18. ท่านและเพื่อนร่วมงานพึงพอใจ ที่ได้ทำงานร่วมกัน					
ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา					
19. ท่านไม่ได้รับความเป็นกันเอง จากผู้บังคับบัญชา					
20. เมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการทำงาน ผู้บังคับบัญชามักกล่าวว่าเป็นเกิดจาก ความผิดพลาดของท่าน					
21. เมื่อทำงานได้ดีท่านได้รับคำชม จากผู้บังคับบัญชา					
22. สัมพันธภาพของท่านและ ผู้บังคับบัญชาไม่ดี					
23. ผู้บังคับบัญชาให้การช่วยเหลือ สนับสนุนงานของท่าน					
24. ท่านคิดว่าผู้บังคับบัญชาของท่าน ปฏิบัติต่อผู้ใต้บังคับบัญชาด้วย ความเท่าเทียมกันอย่างยุติธรรม					

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
โครงสร้างนโยบายและบรรยากาศ องค์กร					
25. ท่านคิดว่าโครงสร้างการบริหาร จัดการขององค์กรมีการกำหนดไว้ ได้อย่างเหมาะสม					
26. องค์กรของท่านไม่มีการแบ่งพื้นที่ ในการทำงานให้เป็นสัดส่วน					
27. ท่านคิดว่าสภาพแวดล้อมภายใน องค์กรเป็นอุปสรรคในการทำงาน					
28. ท่านรู้สึกว่ามีปัญหาความขัดแย้ง เกิดขึ้นภายในองค์กร					
29. ท่านคิดว่าบรรยากาศภายในองค์กร ทำให้ท่านรู้สึกสดชื่นและสบายใจ ในการทำงาน					
30. องค์กรมีการส่งเสริมขวัญและ กำลังใจในการปฏิบัติงาน					

ตอนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมเครียดในการทำงาน

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เสมอ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย
1. มีความกังวลหรือคิดหมกมุ่นอยู่กับงาน					
2. รู้สึกสมองล้าในระหว่างการทำงาน					
3. รู้สึกตั้งเครียดจนไม่สามารถทำอะไรได้					
4. มีเรื่องก่อกวนใจกับงานที่ประสบแต่ปัญหา					
5. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ					
6. มีนั่งหรือเวียนศีรษะ					
7. รู้สึกไม่สบายใจ วุ่นวายใจ					
8. มีอารมณ์เครียดกับการทำงาน					
9. มักมีปัญหาสุขภาพหรือเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการทำงาน					
10. รู้สึกกังวลต่อเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง					
11. มีความคิดขัดแย้งอย่างรุนแรงกับเพื่อนร่วมงาน					
12. มีทัศนคติในทางลบกับงานที่ทำ					
13. มักจะเหนื่อยล้าและไม่อยากรับประทานอาหาร					

ข้อความ	เสมอ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย
14. นอนหลับยาก หรือนอนไม่ค่อยหลับ					
15. ไม่ชอบงานที่ทำ					
16. ไม่ได้รับค่าตอบแทนที่เหมาะสม เพียงพอ					
17. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิในการ ทำงาน					
18. บรรยากาศในการทำงานไม่เอื้อต่อ การปฏิบัติงาน					
19. รู้สึกว่าไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ร่วมงาน					
20. รู้สึกกังวลมากเวลาถูกทดสอบความรู้ ในงาน					
21. รู้สึกลำบากใจที่จะบอกความรู้สึก สับสน ความกลัว ความกังวลหรือ ความอับอายแก่เพื่อนร่วมงานหรือ ผู้บังคับบัญชา					
22. รู้สึกกังวลว่างานไม่มั่นคง					
23. รู้สึกเหนื่อยล้ากับตารางการทำงาน ที่มากเกินไป					
24. รู้สึกกังวลต่ออนาคตในงานที่ทำ					
25. มักนำเรื่องงานกลับมาคิดต่อที่บ้าน					



ภาคผนวก ข
การหาคุณภาพเครื่องมือ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 17

ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแบบสอบถามการควบคุมภาวะเครียดของผู้ปฏิบัติงาน

ข้อ	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
1.	.604
2.	.482
3.	.676
4.	.403
5.	.762
6.	.309
7.	.755
8.	.405
9.	.625
10.	.282
11.	.748
12.	.426
13.	.244
14.	.509
15.	.716
16.	.472
17.	.497
18.	.401
19.	.433
20.	.287
21.	.482

ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .887

ตาราง 18

ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแบบสอบถามปัจจัยด้านงานของผู้ปฏิบัติงาน

ข้อ	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
1.	.545
2.	.187
3.	.209
4.	.389
5.	.568
6.	.567
7.	.559
8.	.448
9.	.324
10.	.396
11.	.628
12.	.368
13.	.685
14.	.471
15.	.708
16.	.666
17.	.540
18.	.593
19.	.447
20.	.383
21.	.667

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อ	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
22.	.697
23.	.650
24.	.695
25.	.664
26.	.471
27.	.481
28.	.625
29.	.713
30.	.603

ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งหมดเท่ากับ .927

ตาราง 19

ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดพฤติกรรมเครียดในงานของผู้ปฏิบัติงาน

ข้อ	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
1.	.287
2.	.391
3.	.592
4.	.675
5.	.733
6.	.539
7.	.719
8.	.673
9.	.538
10.	.514

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม
11.	.484
12.	.742
13.	.620
14.	.571
15.	.439
16.	.539
17.	.727
18.	.495
19.	.447
20.	.410
21.	.336
22.	.392
23.	.537
24.	.546
25.	.515

ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .914

บรรณานุกรม

- กนกพร สุขารมย์. (2543). *ความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กรกนก อ่อนคำภา. (2546). *ความเครียดในการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษา พนักงานระดับปฏิบัติการสายการผลิต บริษัท เอกเซลเลนท์ แมนูแฟคเจอร์ริง (ประเทศไทย) จำกัด*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2540). *คู่มือคลายเครียดสำหรับเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สยามเอ็มแอนด์บี.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จุฑามาส คล้ายทอง. (2545). *ความเครียดในการปฏิบัติงานของข้าราชการสำนักงานเลขาธิการนายกรัฐมนตรี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข, พิสมัย เสรีจรกิจเจริญ และจิตรพรรณ ภูษาภักดีภพ. (2544). การประเมินความเครียดจากการทำงานของพนักงานในสำนักงานของโรงงานอุตสาหกรรมในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง อำเภอสัตหีบ จังหัดชลบุรี. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 31(3), 186-196.
- ทัยรัตน์ พันธุ์แพ. (2544). *การประเมินภาวะความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการคำแนะนำเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของพี่เลี้ยงเด็กสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธนดล หาญอมรเศรษฐ์. (2539). การจัดการความเครียดและการปรับปรุงผลผลิตในสถานที่ทำงาน. *วารสารการบริหารคน*, 2, 37-39.

- ธีรพร ศรีประสิทธิ์. (2544). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของพนักงานระดับปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตถุงมือยางทางการแพทย์: กรณีศึกษา บริษัท เมดไลน์ โปรดักส์ จำกัด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- นภาพรณัฏ์ จันทร์ศัพท์. (2549). การศึกษาอ้อมโนทัศน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- นราเดช ทิพย์รักษ์. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวนในเขตกองบังคับการตำรวจนครบาล 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประเวศ วะสี. (2544). สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางวิญญาณ. หมอชาวบ้าน, 22(626), 44-49.
- ปารวีร์ ทองแพง. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์นครปฐม. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปาริชาติ ชีระวิทย์. (2541). ความเครียดของพนักงานระดับปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของพนักงาน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พงศ์ หรดาล. (2549). จิตวิทยาอุตสาหกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์.
- พรพรรณ พงศ์สุพัฒน์. (2542). ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรณี ชูทัย เจนจิต. (2533). อ้อมโนทัศน์. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว (หน่วยที่ 2). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- พาไชย โชติพันธุ์โสภณ. (2548). ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานของ
ผู้บริหารโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พินนะรัฐ รัตนภัทร โชค. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่าง
ความเครียดกับผลการปฏิบัติงานของพนักงานสินเชื่อ: ศึกษากรณีธนาคารไทยพาณิชย์
จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย-
เกษตรศาสตร์.
- พีระ ศรีภักดิ์จิตร. (2529). ความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครู โรงเรียน
มัธยมศึกษา: ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเขตการศึกษาส่วนกลางและเขตการศึกษา 5.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไพรัช บวรสมพงษ์. (2542). อัดมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแล
ตนเองของผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรัง ศึกษาเฉพาะกรณี: โรงพยาบาลธัญญารักษ์
ปทุมธานี. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มธูรา จุลเจิม. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านงาน และความเครียด
ในการทำงานของพนักงานในกลุ่มบริษัท เจ.ดี. พูลส์ จำกัด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มานพ วงษ์สุรีย์รัตน์. (2541). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน
ของบริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน). วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ยุทธศาสตร์ เข็นทรวง. (2550). คุณลักษณะสภาพงานสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และ
ความเครียดระหว่างพนักงานกลุ่มปฏิบัติกรกับพนักงานกลุ่มสำนักงาน.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รวีวรรณ ชินะตระกูล. (2538). วิจัยการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- รัตติพร พนพิเชษฐกุล. (2544). ความเครียดและคุณภาพชีวิตในการทำงาน: กรณีศึกษา
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน). วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ถัดดา ตันกันทะ. (2540). ความเครียดในงานและความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวช. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วงศ์ศิริ พรหมรักษ์. (2547). ความเครียดในการทำงาน การจัดการความเครียด และรูปแบบการทำงานของนักบัญชี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วราลักษณ์ ปวนสุรินทร์. (2541). อิทธิพลของความเชื่ออำนาจในการควบคุม พฤติกรรมการจัดการปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศจิญช แดงไผ่. (2544). ความเครียดและการจัดการความเครียดของตัวแทนประกันชีวิต บริษัท เอ ไอเอ จำกัด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศศิวิมล คงเมือง. (2545). ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปรกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริกร อักษรดี. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล และปัจจัยด้านงานกับความเครียดของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ที่ทำงานประจำ ณ ท่าอากาศยานกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริพร เนตรพุกกณะ. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียดของคณงานในโรงงานอุตสาหกรรมยางพารา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริพร วิญญูรัตน์. (2545). ความเครียดในงานของพยาบาลประจำการ และรูปแบบการบริหารงานของหัวหน้าหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์, อารีย์ พันธุ์มณี, ณ กมล จันทร์สม, สุรีย์ ลิ้มไทย, สมชาย หิรัญกิตติ, ชวลิต ประภวานนท์ และคนอื่น ๆ. (2541). พฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธีระฟิล์ม และไซเทกซ์.

- ศิวพร เล็งไพบูลย์. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการรับรู้สภาพแวดล้อมในการทำงาน ความเครียดในการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานสำรองที่นั่งของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน). วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมส่วน พงศ์เจริญ. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างอึดมโนทัศน์ ประสบการณ์การทำงาน และบรรยากาศองค์กร กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลชุมชน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สินีนานู จิตต์ภักดี. (2538). ภาวะเครียดและปัจจัยจากลักษณะงานที่ทำให้เกิดความเครียดของพยาบาล โรงพยาบาลสวนปรุง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิริพรรณ มิ่งวานิช. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างอึดมโนทัศน์ และการปฏิสัมพันธ์ ในครอบครัวกับการปรับตัวของผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุการจราจร รัรักษา ในโรงพยาบาลสระบุรี. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สิริพัช ชำนาญ. (2552). อึดมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนอาชีวศึกษา ในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิริภรณ์ หันพงศ์กิตติกุล. (2542). แหล่งความเครียดในงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุทธิดา สาลีการินทร์. (2542). กระบวนการพัฒนาสู่สากลและการสร้างความมั่นคง บริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, โครงการ Global Competence Project.
- สุครัก พิละกันทา. (2541). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของตำรวจจราจร จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สุรศักดิ์ อมรรัตนศักดิ์, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย. (2545). *วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางการศึกษา 1* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจริยาวัฒน์ คมพยัคฆ์. (2545). *ความเครียด สุขภาพและความเจ็บป่วย: แนวความคิดและการศึกษาในประเทศไทย*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ภาควิชาสังคมศาสตร์.
- สุสัณหา ชิมแฉ่ม และกอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล. (2533). *การศึกษาเกณฑ์ปกติเกี่ยวกับอัตราโน้ตส์ของคนไทย*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะพยาบาลศาสตร์.
- อมรากล อินโอชานนท์. (2532). ความเครียดในการทำงาน. *วารสารสุขภาพจิต*, 12, 32-34.
- อากรณ์ ภู่วิทยพันธ์. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างระดับมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองในการทำงานและระดับความเครียดที่เกิดจากการทำงานของผู้ใหญ่วัยตอนต้นและวัยกลางคนกรณีศึกษา พนักงานที่ปฏิบัติงานในรัฐวิสาหกิจชั้นดี สำนักงานใหญ่*. วิทยานิพนธ์-ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Auerbach, S. M., & Grambling, M. (1998). *Stress management: Psychological foundations*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Brown, W., & Moberg, D. (1980). *Organizational theory and management: A macro approach*. New York: Wiley & Sons.
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976). Occupational sources of stress: A review of the literature relation to coronary heart disease and mental ill-health. *Journal of Occupational Psychology*, 49, 11-28.
- Davis, K., & Newstrom, J. W. (1989). *Human behavior at work: Organizational behavior* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Ellis, J. R., & Nowlis, E. A. (1985). *Stressor and adoption nursing: A human needs approach*. Boston: Houghton Mifflin.
- Fitts, N. H. (1972). *The self concept and behavior: Overview and supplement*. Los Angeles: Western Psychological Service.

- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1978). *Managing for a healthier heart management* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Jalowice, A. (1981). Stress and coping in hypertensive and emergency room patients. *Nursing Research*, 30(5), 10-15.
- Kilburg, R. R., Nathan, P. E., & Thoreson, R. W. (Eds.). (1986). *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology*. Washington, DC: American Psychological Association,
- Lazarus, R. A. (1977). *Psychological stress and coping in adaptation and illness*. New York: Oxford University.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Rogers, C. (1951). *Client centered therapy*. New York: Houghton Mifflin.
- Schnall, P. (1998). *Job strain*. Retrieved August 22, 2011, from <http://www.workhealth.org>
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1987). *Principles and practices of psychiatric nursing* (3rd ed.). St. Louis, CV: Mosby.
- Taylor, S. E. (1986). *Health psychology*. New York: Random House.



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวนภสร สิบบุญญานนท์
วัน เดือน ปีเกิด	30 มีนาคม 2524
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ปีการศึกษา 2541 สำเร็จปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2545
ตำแหน่งหน้าที่ การทำงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่วิจัย สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร และอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

