

## บทคัดย่อ

# T 154248

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญ  
ความเครียดของพนักงาน บริษัท เชียงใหม่ฟู้ดแอนด์เบverage จำกัด จำนวน 112 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถาม ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญ  
ความเครียด ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8628 สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่  
ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ T-Test เพื่อ เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล  
ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 86.60) ส่วนพนักงานที่มีความ  
เครียดระดับสูงกว่าปกติมีอยู่เป็นส่วนน้อย (ร้อยละ 13.40)
2. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับความเครียดของพนักงานคือ เพศ อายุ ระดับการ  
ศึกษา และสถานภาพ
3. พฤติกรรมการแก้ปัญหาของพนักงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง  
เน้นแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคมกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ .003 และ  
พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหาที่ระดับความเครียดอย่างมีนัย  
สำคัญที่ .038

## ABSTRACT

# TE 154248

The purpose of this study was to investigate stress and stress coping behavior of  
employees of Chiang Mai Food and Beverage company, Chiang Mai. 112 employees participated  
in this study. Method used in this study was a questionnaire which had 0.8628 reliability base.  
Data was analyzed in term of frequency, percentage, mean, standard deviation, and T-test.

The result of this study could be summarized as follow:

1. Majority of the participants (86.60%) had normal level of stress. Only 13.40% had  
stress in higher level.
2. Sex, age, level of education, and social status were main cause of stress.
3. There were 2 types of stress coping behavior which are:
  - Social support seeking behavior which had significantly = 0.003 ( $p < .003$ ).
  - Problem avoiding behavior which had significantly = 0.038 ( $p < .038$ ).