

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของ
พนักงาน บริษัท เชียงใหม่ฟู้ดแอนด์เบฟเวอร์เรจ จำกัด
ผู้เขียน นางสาวฉัตรกัญฐ์ ปิยะธนานนท์
ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์สงคราม เขาวนศิลป์ ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมพ์มาศ ตาปัญญา กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญ
ความเครียดของพนักงาน บริษัท เชียงใหม่ฟู้ดแอนด์เบฟเวอร์เรจ 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) ส่วนพนักงานที่มี
ความเครียดระดับสูงกว่าปกติมีอยู่เป็นส่วนน้อย (ร้อยละ 13.40)
2. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับความเครียดของพนักงานคือ เพศ อายุ ระดับการ
ศึกษา และสถานภาพ
3. พฤติกรรมการแก้ปัญหาของพนักงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง
เน้นแสวงหาล้างสนับสนุนทางสังคมกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ .003 และ
พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเกี่ยวกับระดับความเครียดอย่างมีนัย
สำคัญที่ .038

| | | |
|---|---|-------------|
| Independent Study Title | Stress and Stress Coping Behaviors of Employees at Chiang Mai Food and Beverage Co., Ltd. | |
| Author | Miss Chanlakan Piyathananon | |
| Degree | Master of Science (Counseling Psychology) | |
| Independent Study Advisory Committee | Assoc. Prof. Songkram Chowsilpa | Chairperson |
| | Asst. Prof. Pimmas Tapanya | Member |

ABSTRACT

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 ($p < .038$).