

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ความเหนื่อยหน่ายในงาน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง” ในครั้งนี้ได้ศึกษากับกลุ่มประชากรที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาของบริษัทให้คำปรึกษาด้านโภชนาการและความงามแห่งหนึ่ง จำนวนทั้งสิ้น 135 คน โดยแจกแบบสอบถามไปทั้งสิ้น 135 ชุด ได้รับแบบสอบถามที่ตอบ สมบูรณ์ครบถ้วนคืนมา 103 ชุด คิดเป็นร้อยละ 76.30 ของจำนวนแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมด

จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ความเหนื่อยหน่ายในงาน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยนำเสนอผลการวิจัย ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย

- 1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
- 1.2 การวิเคราะห์ระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค
- 1.3 การวิเคราะห์ระดับความเหนื่อยหน่ายในงาน
- 1.4 การวิเคราะห์ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ผลตามสมมติฐานการวิจัย

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1

แสดงการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	59	57.28
ชาย	44	42.72
รวม	103	100.00
2. อายุ		
น้อยกว่า 25 ปี	33	32.04
25-34 ปี	43	41.75
35-44 ปี	24	23.30
มากกว่า 44 ปีขึ้นไป	3	2.91
รวม	103	100.00
3. อายุงาน		
ต่ำกว่า 1 ปี	74	71.85
1-5 ปี	26	25.24
มากกว่า 5 ปีขึ้นไป	3	2.91
รวม	103	100.00
4. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	30	29.13
ปริญญาตรี	68	66.02
สูงกว่าปริญญาตรี	5	4.85
รวม	103	100.00
5. สถานภาพสมรส		
โสด	70	67.96
สมรส	32	31.07
หย่าร้าง	1	0.97
รวม	103	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายเล็กน้อย โดยเพศหญิงมีจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 57.28 และเพศชายมีจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 42.72 ส่วนใหญ่มีอายุ 25 – 34 ปี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 รองลงมามีอายุน้อยกว่า 25 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 32.04 อายุ 35 – 44 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 23.30 และอายุมากกว่า 44 ปีมีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.91 ส่วนใหญ่มีอายุงานต่ำกว่า 1 ปี จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 71.85 รองลงมามีอายุงานระหว่าง 1- 5 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 25.24 และอายุงานมากกว่า 5 ปีมีจำนวนน้อยที่สุด 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.91 มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมากที่สุด จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 66.02 รองลงมามีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 29.13 และมีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 4.85 และส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 67.96 รองลงมาคือสถานภาพสมรส จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 31.07 และมีสถานภาพหย่าร้างน้อยที่สุดคือจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.97

1.2 การวิเคราะห์ระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ตารางที่ 4.2

แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
ด้านการควบคุม	4.06	.533	สูง
ด้านต้นเหตุของปัญหาและความรับผิดชอบต่อปัญหา	4.01	.534	สูง
ด้านผลกระทบของปัญหา	4.02	.508	สูง
ด้านความอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหา	4.20	.565	สูง
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม	4.08	.411	สูง

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย = 4.08) โดยมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านความอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหาสูงสุด (ค่าเฉลี่ย = 4.20) รองลงมาคือด้านการควบคุม (ค่าเฉลี่ย

= 4.06) ด้านผลกระทบของปัญหา (ค่าเฉลี่ย = 4.02) และด้านต้นเหตุของปัญหาและความรับผิดชอบต่อปัญหา (ค่าเฉลี่ย = 4.01)

1.3 การวิเคราะห์ระดับความเหนื่อยหน่ายในงาน

ตารางที่ 4.3

แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเหนื่อยหน่ายในงาน

ความเหนื่อยหน่ายในงาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	2.02	.590	ต่ำ
ด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น	1.98	.562	ต่ำ
ด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง	2.19	.488	ต่ำ
ความเหนื่อยหน่ายในงานโดยรวม	2.08	.414	ต่ำ

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเหนื่อยหน่ายในงานอยู่ในระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ย = 2.08) โดยมีความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่นต่ำสุด (ค่าเฉลี่ย = 1.98) รองลงมาคือด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (ค่าเฉลี่ย = 2.02) และด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง (ค่าเฉลี่ย = 2.19)

1.4 การวิเคราะห์ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ตารางที่ 4.4

แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวม	3.49	.452	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.4 พบว่าผู้ให้คำปรึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.49)

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ผลตามสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวม

ตารางที่ 4.5

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค	การรับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านการควบคุม	.292**
ด้านต้นเหตุของปัญหาและความรับผิดชอบต่อปัญหา	.206*
ด้านผลกระทบของปัญหา	.316**
ด้านความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา	.289**
โดยรวม	.358**

*p < .05, **p < .01

จากตารางที่ 4.5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมกับการรับรู้ความสามารถของตนเองเท่ากับ .358 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ 1 ว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

นอกจากนี้ยังพบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านต้นเหตุของปัญหาและความรับผิดชอบต่อปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุม ด้านผลกระทบของปัญหา และด้านความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานที่ 2 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในงานโดยรวม

ตารางที่ 4.6

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคกับความเหนื่อยหน่ายในงาน

	ความเหนื่อยหน่ายในงาน			
	ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	ด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น	ด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง	โดยรวม
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค				
ด้านการควบคุม	-.207*	-.292**	-.216*	-.304**
ด้านต้นเหตุของปัญหาและความรับผิดชอบต่อปัญหา	-.183	-.164	-.142	-.212*
ด้านผลกระทบของปัญหา	-.158	-.266**	-.257**	-.291**
ด้านความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา	-.275**	-.223*	-.186	-.298**
โดยรวม	-.270**	-.304**	-.259**	-.359**

*p < .05, **p < .01

จากตารางที่ 4.6 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมกับความเหนื่อยหน่ายในงานโดยรวมเท่ากับ -.359 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ 2 ว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในงานโดยรวม

นอกจากนี้ยังพบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในงานในแต่ละด้านอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และพบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านต้นเหตุของปัญหาและความรับผิดชอบต่อปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในงานโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคด้านการควบคุม ด้านผลกระทบของปัญหา

และด้านความอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในงานโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

สมมติฐานที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในงานโดยรวม

ตารางที่ 4.7

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
กับความเหนื่อยหน่ายในงาน

ความเหนื่อยหน่ายในงาน	การรับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	-.230*
ด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น	-.433**
ด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง	-.612**
โดยรวม	-.557**

*p < .05, **p < .01

จากตารางที่ 4.7 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมกับความเหนื่อยหน่ายในงานโดยรวมเท่ากับ -.557 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ 3 ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในงานโดยรวม

นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในงานด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่นและด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานที่ 4 องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเหนื่อยหน่ายในงานอย่างน้อย 1 ตัวแปรสามารถทำนายการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวม

ตารางที่ 4.8

แสดงตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวม

ลำดับที่	ตัวแปร	R	R ²	Adjusted R ²	F
1	ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง	.612	.374	.368	60.400***
2	ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น	.638	.407	.395	34.345***
3	ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบของปัญหา	.656	.430	.413	24.904***

***p < .001

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวม มี 3 ตัวคือ ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบของปัญหา โดยความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเองเป็นตัวทำนายแรกที่มีอำนาจการทำนายร้อยละ 36.8 ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่นเป็นตัวทำนายที่อันดับที่สอง เมื่อทำนายร่วมกับความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเองสามารถทำนายการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ร้อยละ 39.5 และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบของปัญหาเป็นตัวทำนายอันดับที่สาม เมื่อทำนายร่วมกับความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเองและความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่นสามารถทำนายการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ร้อยละ 41.3

ตารางที่ 4.9

แสดงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ (B) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) และรูปแบบสมการพยากรณ์การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ตัวแปร	B	SE B	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่	4.272	.346		12.364	.000
ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง	-.469	.079	-.505	-5.947	.000
ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น	-.141	.069	-.175	-2.044	.044
ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบของปัญหา	.125	.063	.156	1.994	.049

จากตารางที่ 4.9 สามารถสร้างสมการทำนายการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตนเอง = 4.272 - .469 (ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง) - .141 (ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น) + .125 (ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบของปัญหา)

เมื่อแปลงคะแนนดิบเป็นคะแนนมาตรฐานจะได้สมการทำนาย ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตนเอง = -.505 (ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง) - .175 (ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น) + .156 (ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบของปัญหา)

จากสมการสรุปได้ว่า ความเหนื่อยหน่ายในงานด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง
และด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
ด้านผลกระทบของปัญหา มีอิทธิพลร่วมกันในการทำนายการรับรู้ความสามารถของตนเอง