

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ที่ตั้งได้นำเสนอไปแล้วนั้น ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ โดยผู้วิจัยจะอภิปรายถึงผลดังกล่าวตามลำดับสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ตัวก่อความเครียดในงานส่งผลต่อความเครียด โดยมีรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเป็นตัวแปรกำกับ

การวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้นเพื่อทดสอบความเป็นตัวแปรกำกับดังตาราง 11, 12 และ 13 ผู้วิจัยพบว่าปฏิสัมพันธ์ของตัวก่อความเครียดในงานและตัวแปรกำกับทุกคู่ไม่มีอิทธิพลต่อตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่ว่าจะเป็น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงานกับรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงานกับความเชื่อในแหล่งการควบคุม หรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงานกับความเชื่อมั่นในความสามารถของตน แสดงให้เห็นว่ารูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนไม่ใช่ตัวแปรกำกับ ในความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงานและความเครียด

ดังนั้นจึง ปฏิเสธสมมติฐานที่ 1

ผลการวิจัยดังกล่าวอธิบายได้ว่า ตัวก่อความเครียดในงานสามารถอธิบายความเครียดได้โดยลำพัง หรืออีกนัยหนึ่ง ตัวก่อความเครียดในงานมีอิทธิพลต่อความเครียดสูงมาก โดยไม่ต้องอาศัยอิทธิพลร่วมของตัวแปรอื่น ๆ เห็นได้จากจากผลการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย ในตาราง 10 ซึ่งพบว่า ตัวก่อความเครียดในงานส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์กับความเครียดร้อยละ 40 และสามารถอธิบายการผันแปรของความเครียดได้ร้อยละ 16 ($p < .001$) ตัวก่อความเครียดในงานจึงมีอิทธิพลในการทำนายความเครียดของบุคคลได้โดยลำพัง สอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดที่ผ่านมาที่พบว่า ตัวก่อความเครียดในงานสามารถทำนายการเจ็บป่วยของพนักงานได้โดยอิสระ เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวก่อความเครียดจากภาวะแวดล้อมภายนอก (Potter et al., 2002)

ข้อค้นพบอีกประการหนึ่งคือ รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนนั้นไม่ใช่ตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงานและความเครียดตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่มีบทบาทเป็นตัวแปรอิสระที่เข้ามามีอิทธิพลร่วมกับตัวก่อความเครียดในงาน ส่งผลให้สามารถอธิบายความเครียดของบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 โดยจะเห็นได้จากผลการวิเคราะห์ถดถอยในตาราง 10 ที่แสดงให้เห็นว่าตัวแปรแต่ละตัวสามารถอธิบายความเครียดได้โดยอิสระ และเมื่อนำตัวแปรกำกับแต่ละตัวเข้ามาร่วมทำนายความเครียดกับตัวก่อความเครียดในงาน ดังในขั้นที่ 1 ของการวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงซ้อน (ตาราง 11-13) รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนส่งผลให้อำนาจการอธิบายของสมการเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นั่นคือ รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนต่างเป็นตัวแปรอิสระ ทำหน้าที่เป็น “ตัวแปรสมทบ” ที่เมื่อเข้ามาร่วมกับตัวก่อความเครียดในงานแล้วสามารถส่งผลให้อำนาจการอธิบายความเครียดเพิ่มสูงขึ้นได้ แต่ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กันในลักษณะที่เป็น “ตัวแปรกำกับ” ในความสัมพันธ์

เพื่อแสดงการเป็นตัวแปรสมทบดังกล่าว ผู้วิจัยวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) เพื่ออธิบายการร่วมกันทำนายความเครียดของตัวก่อความเครียดในงาน รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ได้ผลดังตาราง 17

ตาราง 17 การวิเคราะห์ถดถอยพหุเพื่อทำนายความเครียด

ตัวแปร	β	t	R	R^2	F
			.546	.298	18.999***
ตัวก่อความเครียดในงาน	.30***	4.422			
รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ	.23***	3.568			
ความเชื่อในแหล่งการควบคุม	-.18**	-2.729			
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน	-.24***	-3.652			

** $p < .01$, *** $p < .001$ ($N = 184$)

ตาราง 17 แสดงผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุเพื่อทำนายความเครียด พบว่าตัวแปรทุกตัวสามารถร่วมกันทำนายการผันแปรของความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสมการมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับความเครียดเท่ากับ .55 และร่วมกันทำนายความเครียดได้ถึงร้อยละ 30 ($R^2 = .298$, $p < .001$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย พบว่าตัวแปรทุกตัวมีอิทธิพลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวก่อนความเครียดในงานมีอิทธิพลต่อความเครียดสูงสุด ($\beta = .30$, $p < .001$) ตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ($\beta = .23$, $p < .001$) ความเชื่อในแหล่งการควบคุม ($\beta = -.18$, $p < .01$) และความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ($\beta = -.24$, $p < .001$) ส่งผลให้สมการสามารถอธิบายความเครียดได้เพิ่มขึ้น จึงทำหน้าที่เป็น “ตัวแปรสมทบ” ที่เข้ามาช่วยทำนายความเครียด

ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า บุคคลที่เผชิญกับตัวก่อนความเครียดในงานสูง มีรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ มีความเชื่อในแหล่งการควบคุมภายนอก และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนต่ำจะมีความเครียดสูง ในทางกลับกัน บุคคลที่เผชิญกับตัวก่อนความเครียดในงานในระดับต่ำ มีรูปแบบพฤติกรรมแบบบี มีความเชื่อในแหล่งการควบคุมภายใน และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนสูง จะเป็นผู้ที่มีความเครียดต่ำ

การทบทวนผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีลักษณะผสมผสาน โดยรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ทั้งมีบทบาทและไม่มีบทบาทในการเป็นตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อนความเครียดในงานลักษณะต่าง ๆ กับการตอบสนองต่อความเครียด อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่สอดคล้องกับกับผลการวิจัยนี้ ได้แก่ Keenan & McBain (1979) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากบทบาทงาน กับความเครียดและความพึงพอใจในงาน โดยพบว่ารูปแบบพฤติกรรมแบบเอ และความเชื่อในแหล่งการควบคุมไม่มีบทบาทในการเป็นตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ดังกล่าว

นอกจากนั้น ข้อค้นพบนี้ยังใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Jex & Gudanowski (1992) ที่ศึกษาการเป็นตัวแปรกำกับของความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ในความสัมพันธ์ระหว่างชั่วโมงการทำงานกับความพึงพอใจในงาน และความวิตกกังวล และ Jex & Bliese (1999) ที่ศึกษาการเป็นตัวแปรกำกับของความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ในความสัมพันธ์ระหว่างภาระงานชั่วโมงการทำงาน และความสำคัญของงาน กับความพึงพอใจในงานและความผูกใจมั่น ซึ่งงานวิจัยทั้ง 2 ชิ้นพบว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนมีบทบาทในการเป็นตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ดังกล่าวน้อยมาก ไม่ถึงร้อยละ 1.5 ซึ่งแทบจะไม่มีบทบาทเลย

สมมติฐานที่ 2 เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันส่งผลต่อความเครียด โดยมีรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเป็นตัวแปรกำกับ

การวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้นเพื่อทดสอบความเป็นตัวแปรกำกับแสดงให้เห็นว่า ปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรกำกับทุกคู่ไม่มีอิทธิพลต่อตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่ว่าจะเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันกับรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันกับความเชื่อในแหล่งการควบคุม หรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันกับความเชื่อมั่นในความสามารถของตน แม้ว่าในชั้นที่ 2 ของการวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้น (ตาราง 14-16) ปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรแต่ละคู่จะส่งผลให้อำนาจการทำนายของสมการเพิ่มสูงขึ้นเล็กน้อยก็ตาม แสดงให้เห็นว่ารูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ไม่ใช่ตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันและความเครียด

ดังนั้นจึง ปฏิเสธสมมติฐานที่ 2

ผลการวิจัยดังกล่าวอธิบายได้ว่า เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันสามารถอธิบายความเครียดได้โดยลำพัง หรืออีกนัยหนึ่ง เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันมีอิทธิพลต่อความเครียดสูงมากโดยไม่ต้องอาศัยอิทธิพลร่วมของตัวแปรอื่น ๆ เห็นได้จากผลการวิเคราะห์ถดถอยในตาราง 10 ซึ่งพบว่า เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันโดยลำพังส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงสุดถึงร้อยละ 52 และสามารถอธิบายการผันแปรของความเครียดได้ร้อยละ 27 ($R^2 = .269, p < .001$)

เช่นเดียวกับสมมติฐานข้อ 1 รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุมและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนไม่ได้มีบทบาทเป็นตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันและความเครียดตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่มีเป็นตัวแปรอิสระที่เข้ามามีอิทธิพลร่วมกับเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้สามารถอธิบายความเครียดของบุคคลได้เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ดังในชั้นที่ 1 ของการวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้น (ตาราง 14-16) นั่นคือ รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนต่างเป็นตัวแปรอิสระ ทำหน้าที่เป็น “ตัวแปรสมทบ” ที่เมื่อเข้ามาร่วมกับตัวก่อความเครียดในงานแล้วสามารถส่งผลให้อำนาจการอธิบายความเครียดเพิ่มสูงขึ้นได้ แต่ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กันในลักษณะที่เป็น “ตัวแปรกำกับ”

เพื่อแสดงการเป็นตัวแปรสมทบดังกล่าว ผู้วิจัยวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) เพื่ออธิบายการร่วมกันทำนายความเครียดของเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวัน รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ได้ผลดังตาราง 18

ตาราง 18 การวิเคราะห์ถดถอยพหุเพื่อทำนายความเครียด

ตัวแปร	β	t	R	R^2	F
			.619	.384	27.853***
เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวัน	.42***	6.865			
รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ	.20**	3.275			
ความเชื่อในแหล่งการควบคุม	-.21**	-3.525			
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน	-.18**	-2.997			

** $p < .01$, *** $p < .001$ ($N = 184$)

ตาราง 18 แสดงผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุเพื่อทำนายความเครียด พบว่าตัวแปรทุกตัวสามารถร่วมกันทำนายการผันแปรของความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสมการมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับความเครียดเท่ากับ .62 และร่วมกันทำนายความเครียดได้ถึงร้อยละ 38 ($R^2 = .384$, $p < .001$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพบว่า ตัวแปรทุกตัวมีอิทธิพลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันมีอิทธิพลต่อความเครียดสูงสุด ($\beta = .42$, $p < .001$) ส่วนตัวแปรอื่น ๆ ส่งผลให้สมการสามารถอธิบายความเครียดได้เพิ่มสูงขึ้น นั่นคือ รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ($\beta = .20$, $p < .01$) ความเชื่อในแหล่งการควบคุม ($\beta = -.18$, $p < .01$) และความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ($\beta = -.21$, $p < .01$) ต่างเป็นตัวแปรอิสระ ทำหน้าที่เป็น “ตัวแปรสมทบ” ร่วมกับเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันในการส่งผลให้อำนาจการอธิบายความเครียดเพิ่มสูงขึ้นได้ แต่ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กันในลักษณะที่เป็น “ตัวแปรกำกับ” ในความสัมพันธ์

ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวสรุปได้ว่า บุคคลที่ประสบกับเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันจำนวนมาก มีรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ มีความเชื่อในแหล่งการควบคุมภายนอก และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนต่ำจะมีความเครียดสูง ในทางกลับกัน บุคคลที่ประสบกับเรื่อง รบกวนในชีวิตประจำวันเพียงเล็กน้อย มีรูปแบบพฤติกรรมแบบบี มีความเชื่อในแหล่งการควบคุมภายใน และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนสูง จะเป็นผู้ที่มีความเครียดต่ำ

นอกจากนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับตัวก่อนความเครียดในงานจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันนั้นมีอิทธิพลต่อความเครียดของบุคคลสูงกว่าตัวก่อนความเครียดในงานเป็นอย่างมาก โดยจากตาราง 10 เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันสามารถอธิบายการผันแปรของความเครียดได้ถึงร้อยละ 27 ($R^2 = .269$, $p < .001$) ในขณะที่ตัวก่อนความเครียดในงานสามารถอธิบายการผันแปรของความเครียดได้เพียงร้อยละ 16 ($R^2 = .163$, $p < .001$) ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า เนื่องจากตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีความเป็นเจ้าของงาน (Job ownership) หรือความผูกพัน (Job commitment) ในระดับต่ำ ไม่รับรู้ตัวตนเป็นส่วนหนึ่งของงาน ทำงานไปวัน ๆ จึงไม่เกิดความเครียดไม่ว่าจะเผชิญกับตัวก่อนความเครียดในงานมากหรือน้อย อีกนัยหนึ่ง ตัวอย่างในการวิจัยนี้ให้ความสำคัญกับเรื่องส่วนตัวมากกว่างาน จึงเกิดความเครียดได้ง่ายเมื่อมีเรื่องต่าง ๆ มากกระทบหรือรบกวนจิตใจ อย่างไรก็ตาม เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันสามารถทำนายการเกิดความเครียดของบุคคลได้ดีกว่าตัวก่อนความเครียดจากการทำงาน

ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า ตัวก่อนความเครียดในงาน และเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันส่งผลต่อความเครียด โดยความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะในรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม หรือความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ต่างไม่มีอิทธิพลต่อทิศทางหรือระดับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับตัวก่อนความเครียดในงานหรือระหว่างความเครียดกับเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวัน เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคลแต่ละลักษณะสามารถอธิบายการผันแปรของความเครียดได้โดยลำพัง อย่างไรก็ตาม เมื่อนำความแตกต่างระหว่างบุคคลแต่ละลักษณะดังกล่าวมารวมกับตัวก่อนความเครียดในงานและเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวัน จะส่งผลให้อำนาจการอธิบายการผันแปรของความเครียดเพิ่มสูงขึ้นดังตารางที่ 17 และ 18 รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนจึงเป็นตัวแปรอิสระ ทำหน้าที่เป็น “ตัวแปรสมทบ” ที่เข้ามาพร้อมกับตัวก่อนความเครียดในงานและเรื่องรบกวนในชีวิตประจำวันในการอธิบายความเครียดได้สูงขึ้น แต่ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กันในลักษณะที่เป็น “ตัวแปรกำกับ”