

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการเลือกวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ชีวิตประจำวันที่มีระดับความเกี่ยวข้องทางอารมณ์แตกต่างกันของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 22-35 ปี จำนวน 180 คนเป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน

ผลการวิจัย (ตารางที่ 5) พบว่าระดับอารมณ์ร่วมมีความสัมพันธ์กับการเลือกวิธีแก้ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ ในระดับอารมณ์ร่วมต่ำ (ตารางที่ 6) ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาทั้ง 4 แบบไม่แตกต่างกัน ในระดับอารมณ์ร่วมปานกลาง (ตารางที่ 7) ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงมากที่สุด แตกต่างจากวิธีแก้ปัญหาวิธีอื่นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และในระดับอารมณ์ร่วมสูงผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบการวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผล และการยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งมากที่สุด แตกต่างจากวิธีแก้ปัญหาวิธีอื่นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 รวมทั้งผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกวิธีแก้ปัญหาวิธีใดวิธีหนึ่งจาก 4 แบบ มากกว่าที่จะเลือกตอบ 2 วิธีหรือไม่ได้ใช้วิธีแก้ปัญหาใดๆเลย

นอกจากนี้พบว่าเมื่อระดับอารมณ์ร่วมเปลี่ยนแปลงไปผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแตกต่างกัน (ตารางที่ 9-13) กล่าวคือ เมื่อระดับอารมณ์ร่วมเปลี่ยนจากต่ำเป็นสูง พบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง การวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผล และใช้การแก้ปัญหาแบบยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งมากขึ้น นอกจากนี้ผู้ใหญ่ตอนต้นยังใช้วิธีแก้ปัญหาแบบหลีกเลี่ยงการคิดถึงและปฏิเสธปัญหาลดลง และผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกวิธีแก้ปัญหามากกว่า 1 วิธี หรือไม่ใช้วิธีแก้ปัญหาทั้ง 4 แบบ เพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน

เมื่อระดับอารมณ์ร่วมเปลี่ยนจากต่ำเป็นปานกลางผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงมากขึ้น ใช้วิธีแก้ปัญหาแบบวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผล การยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง และการหลีกเลี่ยงการคิดถึงและปฏิเสธปัญหาลดลง อีกทั้งยังพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกวิธีแก้ปัญหามากกว่า 1 วิธี หรือไม่ใช้วิธีแก้ปัญหาทั้ง 4 แบบ เพิ่มมากขึ้น

เมื่อระดับอารมณ์ร่วมเปลี่ยนจากปานกลางเป็นสูง ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงและใช้การหลีกเลี่ยงการคิดถึงและปฏิเสธปัญหาลดลง แต่ใช้วิธีแก้ปัญหแบบวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลและการยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังพบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกวิธีแก้ปัญหามากกว่า 1 วิธี หรือไม่ใช้วิธีแก้ปัญหทั้ง 4 แบบเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงมากที่สุดในระดับอารมณ์ร่วมปานกลาง ใช้การแก้ปัญหแบบวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลและการยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งมากที่สุดในระดับอารมณ์ร่วมสูง และใช้การแก้ปัญหแบบหลีกเลี่ยงการคิดถึงและปฏิเสธปัญหาในทุกระดับอารมณ์ร่วมไม่แตกต่างกัน

ซึ่งผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Blanchard – Fields and Camp (1990) ซึ่งทำการศึกษาวิธีการแก้ปัญหในสถานการณ์ที่มีระดับอารมณ์ร่วมแตกต่างกันของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ พบว่าในระดับอารมณ์ร่วมต่ำทั้งไม่มีความแตกต่างในการเลือกวิธีแก้ปัญหของกลุ่มคนทั้งสองวัย และในปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับสูง ผู้ใหญ่มักจะใช้วิธีการแก้ปัญหแบบหลีกเลี่ยง หรือยอมรับสถานการณ์นั้น

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Blanchard-Fields, Casper-Jahnke, and Camp, (1995) ซึ่งศึกษาบทบาทของอารมณ์ที่มีผลต่อการเลือกวิธีแก้ปัญหในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ โดยใช้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จำนวน 15 สถานการณ์ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับต่ำ ปานกลาง และสูง และใช้วิธีแก้ปัญหตามการศึกษาของ Cornelius and Caspi (1987) 4 แบบคือ การจัดการกับปัญหาโดยตรง (Problem-Focused Action) การวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผล (Cognitive Problem Analysis) การยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง (Passive-dependent behavior) และ การใช้ความคิดหลีกเลี่ยงและปฏิเสธปัญหา (Avoidant Thinking and Denial) ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างระหว่างอายุในการใช้วิธีแก้ปัญหแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง กล่าวคือทุกกลุ่มอายุใช้วิธีแก้ปัญหแบบนี้มากที่สุด ในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับต่ำทุกกลุ่มอายุใช้วิธีการแก้ปัญหแบบการใช้ความคิดหลีกเลี่ยงและปฏิเสธปัญหา และในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับสูงทุกกลุ่มอายุจะใช้วิธีแก้ปัญหแบบยอมตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งและการวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผล รวมทั้งพบว่าวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนปลายจะใช้การแก้ปัญหแบบยอมตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งและการใช้ความคิดหลีกเลี่ยงและปฏิเสธปัญหามากกว่ากลุ่มอื่นๆ และในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับสูงทุกกลุ่มอายุจะใช้วิธีการแก้ปัญหโดยการจัดการกับปัญหาโดยตรงน้อยที่สุด

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าในระดับอารมณ์ร่วมที่แตกต่างกัน ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการใช้วิธีแก้ปัญหาก็แตกต่างกันออกไป กล่าวคือ อารมณ์มีผลต่อการเลือกวิธีแก้ปัญห การที่ผู้แก้ปัญหาที่มีอารมณ์ร่วมในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในระดับที่ต่างกันจะส่งผลให้การเลือกวิธีแก้ปัญหาก็แตกต่างกันออกไปเช่นเดียวกัน Blanchard – Fields (1986) กล่าวว่า อารมณ์ส่งผลต่อการแก้ปัญหาก็เนื่องจากการที่มีอารมณ์มาเกี่ยวข้องในสถานการณ์จะส่งผลต่อการตัดสินใจของบุคคล ซึ่งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับว่าในสถานการณ์นั้นมีความกระทบกระเทือนอารมณ์ของบุคคลแต่ละคนในระดับใด ด้วยเหตุนี้อารมณ์จึงมีบทบาทสำคัญในการแก้ปัญห กล่าวคือ การเลือกวิธีแก้ปัญหาก็ในสถานการณ์ที่ผู้แก้ปัญหารู้สึกว่ามีความกระทบกระเทือนอารมณ์ในระดับสูง และตัวผู้แก้ปัญหาคิดว่าปัญหามีความร้ายแรงเกินกว่าที่ตนเองจะควบคุมได้ นำไปสู่ความกลัว ความวิตกกังวล ส่วนผู้ที่คิดว่าตนเองสามารถจัดการกับปัญหาได้ทำให้สามารถระงับความวิตกกังวลและความกลัวได้ ส่งผลให้มีการเลือกวิธีแก้ปัญหาก็แตกต่างกันออกไปตามระดับของอารมณ์ร่วมและความคิดเกี่ยวกับปัญหา ทั้งยังพบอีกว่าการเลือกวิธีแก้ปัญหาก็ในสถานการณ์ที่มีความกระทบกระเทือนอารมณ์ในระดับสูงจะทำได้ดีเพิ่มขึ้นตามอายุ เนื่องจากผู้แก้ปัญหามีวุฒิภาวะทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น จะสามารถระงับความวิตกกังวลได้ดีขึ้นเช่นเดียวกัน Lawton และคณะ (1992) ได้สนับสนุนแนวคิดนี้โดยกล่าวว่า ผู้ใหญ่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีและประเมินสถานการณ์แตกต่างออกไปจากเดิมจึงทำให้การแก้ปัญหาก็ของผู้ใหญ่แตกต่างกันออกไปตามระดับอารมณ์และการประเมินสถานการณ์

การที่ผู้ใหญ่ควบคุมอารมณ์ได้ดีนี้จึงส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้ใหญ่ในสถานการณ์ที่มีระดับความเกี่ยวข้องทางอารมณ์แตกต่างกัน Blanchard-Fields (1986) ศึกษาผลของอารมณ์ต่อการใช้เหตุผลทางสังคมในวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ในการแก้ไขข้อขัดแย้งในสถานการณ์ที่มีระดับความเกี่ยวข้องทางอารมณ์แตกต่างกัน พบว่า ในสถานการณ์ที่มีระดับอารมณ์ร่วมสูงขึ้นผู้ใหญ่จะทำได้ดีกว่าวัยรุ่น เนื่องจากผู้ใหญ่มีการควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่า ส่งผลให้มีการใช้เหตุผลและมีการตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาก็ดีกว่าได้

การที่อารมณ์ส่งผลต่อการเลือกวิธีแก้ปัญหานั้นจะเห็นได้จากผลการวิจัยครั้งนี้ซึ่งพบว่าในระดับอารมณ์ร่วมต่ำ ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกวิธีแก้ปัญหาก็ทั้ง 4 วิธีไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้แก้ปัญหามีระดับอารมณ์ร่วมในสถานการณ์ต่ำจึงไม่ส่งผลต่อการตัดสินใจชัดเจน Blanchard-Fields, Casper-Jahnke, and Camp, (1995) กล่าวว่า การที่ในระดับอารมณ์ร่วมต่ำทำให้ไม่พบความแตกต่างระหว่างการเลือกวิธีแก้ปัญหาก็เพราะการที่ผู้แก้ปัญหามีระดับอารมณ์ร่วมต่ำมีความกลัวและความวิตกกังวลต่ำ ผู้แก้ปัญหามีแนวโน้มจะเชื่อว่าปัญหาอยู่ในวิสัยที่จะแก้ได้จึงไม่สนใจที่จะวิเคราะห์ปัญหา เนื้อเรื่องของปัญหา ดังนั้นผู้แก้ปัญหาก็จึงเลือกวิธีแก้ปัญหาก็ไม่แตกต่างกัน หรืออาจจะ

เกิดจากปัจจัยด้านอื่น เช่น จำนวนของกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีจำนวนน้อยเกินไปจึงทำให้ไม่พบความแตกต่าง อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง และเพศ

เมื่อระดับอารมณ์ร่วมเปลี่ยนเป็นปานกลางพบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกวิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงมากที่สุด การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงมากที่สุดนี้ Folkman, Lazarus, Dimley, and Novaceck, (1987, cited in, Sigelman and Snaffer, 1995) กล่าวว่าผู้ใหญ่ตอนต้นมักจะใช้วิธีแก้ปัญหาแบบที่มุ่งเน้นที่ตัวปัญหาโดยตรง (Problem-focused) กับทุกๆ ปัญหา เนื่องจากผู้ใหญ่มีความรู้สึกที่สถานการณ์นั้นมาก ความเครียดหรือทำให้เกิดความเครียด ผู้ใหญ่จึงพยายามจัดการกับปัญหานั้นโดยตรงเพื่อจัดการกับความเครียดอันจะทำให้ปัญหานั้นจบสิ้น นอกจากนี้ Lazarus (1979, cited in, Parkinson & Colman, 1995) กล่าวว่าบุคคลสามารถจัดการกับความเครียดได้หลายวิธี แต่วิธีหนึ่งที่บุคคลจะเลือกใช้เมื่อเริ่มเผชิญกับความเครียดคือ การแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นโดยตรง หรือพยายามหาวิธีมาจัดการกับสถานการณ์นั้นโดยตรง ดังนั้นการที่ระดับอารมณ์ร่วมเปลี่ยนจากต่ำเป็นปานกลางจึงพบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง เนื่องจากสถานการณ์ที่เผชิญอยู่นั้น ผู้แก้ปัญหาที่มีระดับอารมณ์ร่วมเปลี่ยนแปลงไปจึงส่งผลต่อระดับความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่า สามารถจัดการได้ ควบคุมได้ จึงเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงเพื่อให้สถานการณ์นั้นสิ้นสุดลง

นอกจากนี้เมื่อระดับอารมณ์ร่วมเปลี่ยนเป็นสูงผลการวิจัยพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลและการยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งมากที่สุด Memiyer (1985, อ้างถึงใน ศิราภรณ์ ทับสายทอง, 2545) กล่าวว่าบุคคลแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ปรับตัวได้ดีกล้าเผชิญกับปัญหาโดยตรง กลุ่มที่ 2 ปรับตัวได้ไม่ดี ไม่ยอมเผชิญปัญหา หากทางขจัดปัญหาให้หมดไปไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม ดังนั้นกลุ่มที่ 1 มีแนวโน้มที่จะเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงและการวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลมากที่สุด และกลุ่มที่ 2 มีแนวโน้มที่จะเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งและหลีกเลี่ยงการคิดถึงและปฏิเสธปัญหามากที่สุด และสอดคล้องกับ Blanchard – Fields & Norris, (1994) กล่าวว่าผู้ใหญ่สามารถใช้เหตุผลตามความเป็นจริงในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาซึ่งมีความกระทบกระเทือนอารมณ์ในระดับสูงได้ดี Blanchard-Fields, Casper-Jahnke, and Camp, (1995) พบว่าการที่ผู้ใหญ่ตอนต้นมักจะใช้วิธีแก้ปัญหาแบบวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลมากขึ้นในระดับอารมณ์ร่วมสูง เนื่องจากผู้ใหญ่จะมีการใช้เหตุผลและประเมินสถานการณ์ให้แน่ใจก่อนทำการตัดสินใจแก้ปัญหาและการที่ผู้ใหญ่ตอนต้นมักจะใช้วิธีแก้ปัญหาแบบวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลมาก เนื่องจากผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับการฝึกการคิดตามหลักตรรกะมาจากการเรียนจึงเป็นสาเหตุทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นนำวิธีการคิดแบบนี้มาใช้ในการแก้ปัญหา นอกจากนี้การศึกษาของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้

จบปริญญาตรีขึ้นไปจึงทำให้มีแนวโน้มที่จะเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบการวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา Parkinson, Totterdel, Briner, and Reynolds, (1996) กล่าวว่าอารมณ์มีผลต่อการเพิ่มระดับความสนใจในการประเมินสถานการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบุคคลมีอารมณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นบุคคลจึงมีการประเมินสถานการณ์มากกว่าในระดับอารมณ์ปกติ เพื่อหาสาเหตุและความสัมพันธ์ของการเกิดปัญหานั้น หรือพยายามค้นหาด้านดีของปัญหา เพื่อลดความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้ใหญ่ตอนต้นจึงมีการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลมากขึ้นเมื่อระดับอารมณ์ร่วมสูงขึ้น

การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการใช้วิธีแก้ปัญหาแบบการยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งมากขึ้นในระดับอารมณ์ร่วมสูงเพราะตามการศึกษาของ Blanchard-Fields, Casper-Jahnke, and Camp, (1995) พบว่าการที่ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการใช้การแก้ปัญหาแบบยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งมากที่สุดในระดับอารมณ์ร่วมสูงเนื่องจาก วิธีแก้ปัญหาแบบนี้จะช่วยลดความขัดแย้งกับคู่กรณีในสถานการณ์ที่มีระดับความเกี่ยวข้องทางอารมณ์สูง นอกจากนี้ Lazarus (1979, cited in, Parkinson & Colman, 1995) กล่าวว่าบุคคลจะจัดการกับความเครียด เมื่อรับรู้สถานการณ์การนั้นก่อให้เกิดความเครียด และพบว่าวิธีที่บุคคลจะเลือกใช้เมื่อเผชิญกับความเครียดคือ การยับยั้งการแสดงออกของตนเองโดยการไม่ทำอะไรเลยกับสถานการณ์นั้น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามผู้อื่นในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และแสดงความพึงพาผู้อื่นเพื่อขอความช่วยเหลือหรือช่วยในด้านของจิตใจเพื่อให้ตนเองรู้สึกสบายใจมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้ใหญ่ตอนต้นจึงมีการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาแบบยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งเพิ่มมากขึ้นในสถานการณ์ที่มีระดับอารมณ์ร่วมสูง