

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเลือกวิถีแก้ปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่มีระดับความเกี่ยวข้องกับช่องทางอารมณ์แตกต่างกันของผู้ใหญ่ตอนต้น

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 22 - 35 ปี จำนวน 180 คน โดยแบ่งเป็น เป็นเพศชายจำนวน 90 คน และเพศหญิงจำนวน 90 คน

#### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากการกำหนดอาชีพของกลุ่มตัวอย่าง เลือกสถานที่ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณลักษณะที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยควบคุมอายุ และระดับการศึกษา

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการแก้ปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน

##### ส่วนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกให้ตอบ และเติมคำในช่องว่างซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และที่อยู่ปัจจุบัน

##### ส่วนที่ 2

แบบสอบถามการเลือกวิถีแก้ปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่มีระดับความเกี่ยวข้องกับช่องทางอารมณ์แตกต่างกันของผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามจะต้องตอบ 2 คำตอบ คือคำตอบที่ 1 จะเป็นการประเมินระดับอารมณ์ร่วมในสถานการณ์ 3 ระดับ คือ

มีอารมณ์ร่วมในระดับต่ำ ปานกลาง และสูง ส่วนในคำตอบที่ 2 จะเป็นการตอบคำถามสั้นๆตามสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของผู้วิจัยสร้างขึ้น

#### การดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยทำการสร้างเครื่องมือวิจัยและนำเครื่องมือไปตรวจสอบคุณภาพ โดยการหาค่าความตรง (Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิและหาค่าความเที่ยง (Reliability) จากการใช้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยในการวิเคราะห์คำตอบของกลุ่มตัวอย่างและนำคำตอบที่ได้ของ 2 คนมาหาค่าความเที่ยงระหว่างผู้ประเมิน ( Interrater reliability )
2. ทำการศึกษานำร่อง (Pilot study) ก่อนนำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจริง
3. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการคัดเลือกไว้ โดยอธิบายการทำแบบสอบถามทั้ง 2 ส่วนให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจก่อนให้กลุ่มตัวอย่างลงมือทำแบบสอบถาม
4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับก่อนนำไปทำการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาแจกแจงความถี่และค่าร้อยละของระดับอารมณ์ร่วมในแต่ละสถานการณ์ เพื่อแบ่งสถานการณ์ออกตามระดับอารมณ์ร่วม 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ปานกลาง และสูง
2. ผู้วิจัยนำสถานการณ์ จำแนกตามระดับอารมณ์ร่วม 3 ระดับ ได้แก่ ระดับอารมณ์ร่วมต่ำ 7 สถานการณ์ ปานกลาง 10 สถานการณ์ และสูง 13 สถานการณ์ รวมเป็น 30 สถานการณ์ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับอารมณ์ร่วมและวิธีแก้ปัญหา
3. ผู้วิจัยสถานการณ์จำนวน 30 สถานการณ์ จำแนกตามระดับอารมณ์ร่วม 3 ระดับและวิธีแก้ปัญหาของแต่ละระดับอารมณ์ มาหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ Chi-Square test
4. สรุปวิธีแก้ปัญหาแต่ละแบบตามระดับอารมณ์ร่วม
5. แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตาราง

#### ผลการวิจัย

1. ระดับอารมณ์ร่วมมีความสัมพันธ์กับวิธีแก้ปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $p < .001$ )
2. ในระดับอารมณ์ร่วมต่ำผู้ใหญ่ตอนต้นใช้วิธีแก้ปัญหาทั้ง 4 แบบ ไม่แตกต่างกัน ในระดับอารมณ์ร่วมปานกลางผู้ใหญ่ตอนต้นใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงใน

และในระดับอารมณ์ร่วมสูงผู้ใหญ่ตอนต้นใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบการวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลและการยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง

### ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น จึงน่าจะมีการศึกษาให้กว้างขวางกว่านี้ เพื่อศึกษาว่าในเขตจังหวัดอื่นๆ หรือภาคอื่นๆ ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเลือกวิธีแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์แตกต่างกัน ต่างกันหรือไม่
2. การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาการเลือกวิธีแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของผู้ใหญ่ตอนกลางและผู้ใหญ่ตอนปลายว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
3. การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาตัวแปร หรือปัจจัยด้านอื่นที่อาจจะมีความสัมพันธ์ต่อการเลือกวิธีแก้ปัญหาและส่งผลกระทบต่อระดับอารมณ์อารมณ์ร่วมในสถานการณ์ เช่น ระดับการศึกษา อาชีพ หรือเนื้อเรื่องของสถานการณ์ที่ต้องแก้ปัญหาคือเป็นปัญหาด้านใด
4. การศึกษาครั้งต่อไปควรให้กลุ่มตัวอย่างประเมินระดับอารมณ์ร่วมในสถานการณ์เป็นช่วงคะแนน จะทำให้การประเมินระดับอารมณ์ร่วมมีความถูกต้องตรงตามความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น
5. การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้นเพื่อทำการศึกษาคือความสัมพันธ์ของระดับอารมณ์ร่วมและวิธีแก้ปัญหา เพราะในงานวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กจึงทำให้ความแตกต่างของการเลือกวิธีแก้ปัญหา และการประเมินระดับอารมณ์ร่วมมีความแตกต่างไม่ชัดเจน
6. การศึกษาครั้งต่อไปควรกำหนดเกณฑ์ในการแบ่งสถานการณ์ตามระดับอารมณ์ร่วมที่ชัดเจน เพื่อควบคุมจำนวนสถานการณ์ในแต่ละระดับอารมณ์ร่วมให้มีจำนวนเท่ากัน