

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นวัยที่สังคมมอบหมายบทบาทอย่างเต็มที่ทั้งในด้านชีวิต จิต และสังคม ผู้ใหญ่ในวัยนี้จึงต้องเผชิญกับปัญหามากมายจากหลายๆแหล่ง ทั้งในครอบครัวและสังคม ที่สัมพันธ์กับอารมณ์อันจะมีผลต่อการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาที่หลากหลาย

งานวิจัยพัฒนาการวัยผู้ใหญ่มากมายที่ศึกษาบทบาทของอารมณ์ต่อการใช้เหตุผลทางสังคม (Social reasoning) พบว่าเมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้นและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม บุคคลจะสามารถใช้เหตุผลทางสังคมที่เหมาะสมกับวุฒิภาวะของตนเองได้มากขึ้น (Blanchard-Fields, 1986) ในภาวะที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนอารมณ์ ผู้ใหญ่จะมีความทนทานต่อเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนอารมณ์ได้มากกว่า และมีการคิดหาทางแก้ปัญหาเหตุการณ์นั้นๆได้ดีกว่าคนที่มีอายุน้อยกว่า (Kramer, 1990, cited in Blanchard-Field, Casper-Jahnke, and Camp, 1995) และเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กระทบกระเทือนอารมณ์ ตัวอย่างเช่น การสูญเสียสัตว์เลี้ยงที่รัก คนแต่ละวัยจะใช้วิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าสถานการณ์นั้นกระทบกระเทือนอารมณ์ของผู้แก้ปัญหาในระดับใด กล่าวคือ เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนอารมณ์ ผู้ใหญ่จะสามารถระงับความวิตกกังวล และเลือกใช้วิธีที่มีความยืดหยุ่นได้มากกว่าคนที่อายุน้อยกว่าในการตัดสินใจแก้ปัญหา (Geen, 1985, cited in Blanchard-Fields, 1986) หรือเลือกที่จะมีอารมณ์ร่วมในสถานการณ์เพียงบางส่วนและแยกความคิดที่เป็นเหตุผลออกมาอีกส่วนหนึ่ง เป็นเหตุให้ผู้ใหญ่สามารถเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาที่หลากหลายวิธีมากกว่าคนที่อายุน้อย ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าปัจจัยทางด้านอายุมีผลต่อการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องทางอารมณ์ของบุคคล

อย่างไรก็ตามสมบุรณ์ ศาลายาชีวิน (2526) พบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลงในผู้ที่มีอายุสูงขึ้น เนื่องจากผู้ที่มีอายุมากมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเดิมซ้ำๆในการแก้ปัญหา เขามักจะตั้งคำถามเดิมซ้ำๆ เมื่อต้องการตรวจสอบลักษณะของปัญหา ไม่เคยนึกถึงสาเหตุอื่นๆที่อาจเป็นไปได้มากกว่านั้น

ในการศึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของผู้ใหญ่ ได้มีผู้สนใจทำการศึกษาสิ่งต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการแก้ปัญหา เช่น ประเภทของปัญหาที่ต้องการให้แก้ เนื้อเรื่องของปัญหารวมถึงระดับสติปัญญาของผู้แก้ปัญหา (Blanchard-Fields, Chen, and Norris, 1997) ลักษณะของปัญหาที่ให้แก้เป็นปัญหาที่ต้องใช้ทักษะ ใช้การฝึกฝน หรือเป็นเหตุการณ์ที่พบได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน (Denney and Pearce, 1989) หรือปัญหาที่ให้แก้จำเป็นต้องทดสอบความแตกต่างระหว่างบุคคลในการแก้ปัญหาของผู้ใหญ่ (Marsiske and Willis, 1995) และจุดมุ่งหมายที่เป็นแรงจูงใจให้คนแต่ละวัยเกิดการแก้ปัญหา (Strough, Berg, and Sansone, 1996)

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของผู้ใหญ่มีอยู่มากมาย แต่สิ่งหนึ่งที่น่าสนใจ คือการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ (Emotion involvement or saliency) เพราะการที่มีอารมณ์มาเกี่ยวข้องในสถานการณ์จะส่งผลกระทบต่อตัดสินใจของคน ซึ่งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับว่าในสถานการณ์นั้นมีความกระทบกระเทือนอารมณ์ของคนแต่ละคนในระดับใด ด้วยเหตุนี้อารมณ์จึงมีบทบาทสำคัญในการแก้ปัญหา กล่าวคือการเลือกวิธีแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ผู้แก้ปัญหารู้สึกว่ามีความกระทบกระเทือนอารมณ์ในระดับสูง แต่ตัวผู้แก้ปัญหามีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำจะทำให้การเลือกวิธีแก้ปัญหาไม่ดีเท่าผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่า ทั้งยังพบอีกว่าการเลือกวิธีแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่มีความกระทบกระเทือนอารมณ์ในระดับสูงจะทำได้ดีเพิ่มขึ้นตามอายุ เนื่องจากผู้แก้ปัญหามีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เพิ่มสูงขึ้น (Blanchard-Fields, 1986)

นอกจากนี้ยังมีผู้ทำการศึกษาบทบาทของอารมณ์ต่อการเลือกวิธีแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของคนวัยต่างๆกัน 4 แบบ คือ การจัดการกับปัญหาโดยตรง (Problem-Focused Action) การวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผล (Cognitive Problem Analysis) การยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง (Passive-Dependent Behavior) การใช้ความคิดหลีกเลี่ยงและปฏิเสธปัญหา (Avoidant Thinking and Denial) การศึกษาทำโดยให้กลุ่มตัวอย่างอ่านสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับ ต่ำ ปานกลาง และสูง พบว่าการเลือกวิธีแก้ปัญหาแปรผันไปตามระดับความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ของผู้แก้ปัญหาในสถานการณ์นั้น (Blanchard-Field, Casper-Jahnke, and Camp, 1995) จึงเป็นที่น่าสนใจว่าเพราะเหตุใดบทบาทของอารมณ์จึงมีผลต่อการเลือกวิธีแก้ปัญหาของคนแต่ละวัย หากอารมณ์มีผลต่อการเลือกวิธีแก้ปัญหาจริง ในสถานการณ์ที่มีระดับความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน บุคคลในแต่ละวัยจะใช้วิธีใดในการแก้ปัญหา

อีกประการหนึ่งปัญหาในชีวิตประจำวันเป็นปัญหาที่เราต้องเผชิญในทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เศรษฐกิจ ครอบครัว รวมถึงผู้ร่วมงาน และบุคคลที่อยู่แวดล้อม จึงเป็นที่น่าสนใจว่าเมื่อเราต้องเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน และผู้แก้ปัญหามีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องจะมีการแก้ปัญหาอย่างไร

จากสิ่งที่กล่าวมาแล้วข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาบทบาทของอารมณ์ต่อการเลือกวิธีแก้ปัญหาในแบบต่างๆตามสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับที่แตกต่างกัน โดยใช้ Problem Solving Styles ตามการศึกษาของ Cornelius and Caspi(1987) และใช้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันซึ่งพัฒนาแนวคิดจากการศึกษาของBlanchard-Fields,Jahnke,and Camp (1995) รวมทั้งสำรวจปัญหาในชีวิตประจำวันของคนไทยตามกรอบแนวคิดของ Corlineus and Caspi (1987) โดยนำมาทดสอบในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในประเทศไทย เพื่อเป็นการนำเสนอการเลือกวิธีแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของคนไทย โดยศึกษาบทบาทของอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีแก้ปัญหา ซึ่งจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการเลือกวิธีแก้ปัญหาของผู้ใหญ่นอกเหนือจากอิทธิพลด้านอื่นๆที่กล่าวมาแล้ว

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของอารมณ์

Bukato and Daehler (1995) ได้สรุปไว้ว่าอารมณ์ หมายถึงกลุ่มของพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนซึ่งเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม หรือเป็นพฤติกรรมที่แสดงออก โดยอารมณ์จะมีผลกระทบต่อหลายๆส่วน ได้แก่ ผลกระทบต่อการทำงานของสรีระ (Physiological component) เช่น การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ หรืออัตราการเต้นของหัวใจ มีผลกระทบต่อการแสดงออก (Expressive component) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า และมีผลกระทบต่อประสบการณ์ (Experiential component) เช่น การตีความและการประเมินสภาพอารมณ์ขณะนั้น

Carson and Hartfield (1992) กล่าวว่าอารมณ์เป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสภาพการณ์ภายนอก ซึ่งมีผลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยการตอบสนองนี้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่บุคคลได้รับมา ร่วมกับสภาวะร่างกายของบุคคลในขณะที่เผชิญสถานการณ์นั้นว่ามีความรู้สึกอย่างไร เช่น โกรธ กลัว รัก จากนั้นจึงเกิดการตอบสนองในรูปแบบของพฤติกรรม

Watson (1930,cited in Bukato and Daehler,1995) กล่าวว่าอารมณ์เป็นการตอบสนองของบุคคลที่มีผลมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ โดยอารมณ์ที่มีมาแต่กำเนิดมี 3 อารมณ์คือ อารมณ์กลัว โกรธ และรัก เช่น เวลาได้ยินเสียงดังเด็กจะแสดงความกลัวโดยอัตโนมัติ เมื่อมีการเรียนรู้เกิดขึ้น อารมณ์พื้นฐานจะมีการพัฒนาให้ซับซ้อนขึ้น

Goleman (1995) ให้ความหมายของอารมณ์ว่า หมายถึง ความรู้สึกที่สามารถบอกได้ชัดเจน สามารถแสดงออกเป็นพฤติกรรมได้หลายแบบ โดยสามารถสรุปออกเป็นกลุ่มตามลักษณะของอารมณ์ ดังต่อไปนี้

1. **อารมณ์โกรธ (Anger)** ได้แก่ ความโมโห ความเจ็บแค้น ความขุ่นเคืองใจ ความเดือดดาล ความเกลียด ความทุกข์ใจ ความรำคาญ อิจฉาริษยา ความโหดเหี้ยม อารมณ์นี้ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้เกิดความเกลียดชังขั้นรุนแรง
 2. **อารมณ์เศร้า (Sadness)** ได้แก่ ความเศร้าโศก ความเสียใจ ความรู้สึกหดหู่ ความรู้สึกสิ้นหวัง การคิดมาก การสมเพชตนเอง ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความเศร้าซึม การหมดอาลัยตายอยาก อารมณ์นี้ถ้ามีมากเกินไปจะเป็นโรคซึมเศร้าขั้นรุนแรง
 3. **อารมณ์กลัว (Fear)** ได้แก่ ความวิตกกังวล ความสงสัย การรู้สึกหงุดหงิด ความเป็นห่วง การอกสั่นขวัญหนี ความไม่ไว้ใจ ความระมัดระวังตัว ความกระวนกระวายใจ การกระสับกระส่าย ความหวาดกลัว การตกใจ ความสยองขวัญ อารมณ์นี้ถ้ามีมากเกินไปจะเป็นโรคกลัวแบบไร้เหตุผล หรือคุ้มคลั่ง
 4. **อารมณ์สนุกสนาน (Enjoyment)** ได้แก่ การมีความสุข ความสนุกสนาน ความรู้สึกผ่อนคลาย ความพอใจ ความยินดี การขบขัน ความภูมิใจ ความพึงพอใจทางสัมผัส ความเคลิบเคลิ้ม ถ้ามีอารมณ์นี้มากเกินไปจะทำให้หลุดโลกออกไป หรือเพ้อคลั่ง
 5. **อารมณ์รัก (Love)** ได้แก่ การยอมรับ การเป็นมิตร ความเชื่อมั่น ความปรารถนา ความสนิทสนม การใส่ใจ การเคารพบูชา การหลงรัก
 6. **อารมณ์ประหลาดใจ (Surprise)** ความรู้สึกสะท้อนใจอย่างฉับพลัน ทำให้ตกใจ ทำให้ประหลาดใจมาก รู้สึกพิศวง
 7. **อารมณ์เกลียด (Disgust)** ได้แก่ การดูถูก การเหยียดหยาม การสบประมาท ความเกลียดชัง ความรังเกียจ ความไม่ชอบ และความขยะแขยง
 8. **ความละอายใจ (Shame)** ได้แก่ ความรู้สึกผิด การรู้สึกขวยเขิน ความผิดหวัง การสำนึกผิด ความรู้สึกอับยศอดสู ความเสียใจ และการถูกลบหลู่
- สรุปได้ว่า อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกที่สามารถบอกได้ชัดเจน สามารถแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสภาพการณ์ภายนอก โดยการตอบสนองนี้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่บุคคลได้รับมาและการเรียนรู้ ร่วมกับสภาวะร่างกายของบุคคลในขณะเผชิญสถานการณ์นั้นว่ามีความรู้สึกอย่างไร เช่น โกรธ กลัว รัก จากนั้นจึงเกิดการตอบสนองในรูปแบบของพฤติกรรม

ขั้นตอนในการเกิดอารมณ์

Ausubel (1970, อ้างถึงใน พรหมทิพย์, 2536) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการเกิดอารมณ์เป็นลำดับขั้นไว้ดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นตีความหมาย (Interpretive phase) คือ การที่เรารับรู้เหตุการณ์นั้นๆว่ามีผลต่อตัวเราอย่างไร เหตุการณ์ที่เรารับรู้ควรตรงกับประสบการณ์เดิมของเราหรือไม่

ขั้นที่ 2 การเตรียมการตอบสนอง (Preparatory reactive phase) คือ ขั้นที่ร่างกายเตรียมการตอบสนองตามเหตุการณ์ที่รับรู้ ตามประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ในลักษณะต่างๆของอารมณ์

ขั้นที่ 3 การตอบสนองภายใน (Consummatory reactive phase) คือ ขั้นที่ร่างกายและระบบประสาทรับรู้ลักษณะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นผลให้ระบบประสาท และอวัยวะเคลื่อนไหวเตรียมพร้อมที่จะทำงานในการตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 4 การตอบสนองกิริยาภายนอก (Reactive phase) คือ ขั้นที่ร่างกายประมวลลักษณะอารมณ์ และตอบสนองออกมาเป็นปฏิกริยาภายนอกตามรูปแบบของประสบการณ์เดิมที่ได้รับอิทธิพลจากการอบรมเลี้ยงดูและลักษณะบุคลิกภาพ

จะเห็นได้ว่าลักษณะทางอารมณ์มีการแสดงออกในหลายๆทางที่แตกต่างกัน และประสบการณ์ทำให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกัน ดังนั้นจึงเป็นที่น่าสนใจว่าอารมณ์จะส่งผลต่อการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลอย่างไร

อารมณ์ในวัยผู้ใหญ่

การศึกษาด้านอารมณ์ในวัยผู้ใหญ่ ยังมีการศึกษาเฉพาะในเรื่องดังกล่าวค่อนข้างน้อย ว่าจะจะเป็นด้านสรีระ การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงออกทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลและระดับของอารมณ์ที่แสดงออกมา (Levinson, Friesen, Ekman, and Carstensen, 1991) การศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาภาวะวิกฤตของวัยผู้ใหญ่ที่ใช้การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง โดยพยายามหลีกเลี่ยงการศึกษาในห้องทดลองเพราะอารมณ์เป็นเรื่องที่วัดได้ลำบาก จึงทำให้การศึกษาทางด้านอารมณ์ไม่ค่อยมีบทบาทมากนัก ได้มีนักทฤษฎีหลายๆท่านกล่าวว่าวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีการครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง และมีความสามารถรบกับสภาพความหดหู่ใจได้ดี (Buhler, 1968; Erikson, 1959; Jung, 1953, cited in, Levenson, Friesen, Ekman, and Carstensen, 1991)

ศรีประภา ชัยสินธพ (2543) กล่าวถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาวว่า เป็นวัยที่สร้างมิตรภาพและบรรลุลุคภาวะทางอารมณ์ การบรรลุลุคภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ไม่ใช่เกิดเองตามธรรมชาติ ส่วนมากเป็นการเรียนรู้จากครอบครัว พ่อแม่พี่น้อง และจากโรงเรียน เมื่อเป็นผู้ใหญ่มีความรับผิดชอบต่อดัวเองแล้ว สามารถเรียนรู้ที่จะมีคุณสมบัติเหล่านี้ได้ด้วยตัวเอง ซึ่งคุณสมบัติของการบรรลุลุคภาวะทางอารมณ์ (Emotionally mature) มีดังต่อไปนี้

1. มีความอดทน พร้อมที่จะรอวาระอันควร ดังสุภาษิตว่า “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” มีความคิดรอบคอบ ไม่เห็นแต่ความสุขชั่วแล่น
 2. สามารถควบคุมความโกรธ รู้ตัวว่าโกรธ แก้ปัญหาเกี่ยวกับความขัดแย้ง และความแตกต่างกันด้วยความใจเย็น มากกว่าที่จะวุ่นวาม
 3. มีความมานะพยายาม สามารถตรากตรำทำงาน สามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาสู้ไม่ย่อท้อ
 4. สามารถเผชิญความคับข้องใจ ความไม่สบายกายต่างๆ ความพ่ายแพ้ โดยไม่ทอดอาลัยท้อแท้
 5. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และยอมรับผิดโดยซื่อตรง และเมื่อตนเป็นฝ่ายถูกก็ไม่พูดทับถมหรือถากถางฝ่ายตรงข้าม
 6. มีความสามารถตัดสินใจได้เอง แล้วยืนหยัดอยู่กับการตัดสินใจนั้น แม้ผิดก็ยอมรับและนำมาเป็นบทเรียน โดยไม่กลัวเสียหน้า
 7. มีการรักษาคำพูด เชื่อถือได้ ฟังพาได้ พ้นฝ่าวิกฤตการณ์โดยไม่โทษใคร มีระเบียบไม่วุ่นวายสับสน มีความตั้งใจดีทำจริงดังที่พูดไว้
 8. มีศิลปะในการอยู่อย่างสงบ กับสิ่งที่ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้
- นอกจากนั้น Carstensen (1992) ซึ่งศึกษารูปแบบทางสังคมและอารมณ์ในวัยผู้ใหญ่ได้พบว่าความถี่ของการมีปฏิสัมพันธ์กับคนคุ้นเคยและเพื่อนสนิทลดลงเรื่อยๆ จากวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นต้นไป แต่ความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างคู่สามี ภรรยา และพี่ น้อง เพิ่มขึ้นตามระยะเวลา และความผูกพันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นตลอดช่วงอายุของวัยผู้ใหญ่ในด้านสัมพันธภาพกับคนที่เกี่ยวข้อง และเพื่อนสนิท ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าบุคคลเริ่มมีเพื่อนสนิทลดลงเรื่อยๆ จนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย

กระบวนการแก้ปัญหา

Bukato and Daehler (1995) ได้กล่าวไว้ว่าพัฒนาการทางด้านสติปัญญาด้านหนึ่งที่สำคัญของมนุษย์ คือ ความสามารถในการแก้ปัญหา ไม่ว่าจะมนุษย์จะเผชิญกับปัญหาในด้านใดจะต้องมีขั้นตอนหรือวิธีการแก้ปัญหาแตกต่างกันไปตามลักษณะของปัญหา และในทุกครั้งที่มีการเริ่มแก้ปัญหามนุษย์จะต้องมีการวางแผนเป็นขั้นตอนเพื่อแก้ปัญหานั้น พิจารณาข้อมูลจากจุดเริ่มต้นของปัญหาจนกระทั่งถึงจุดสิ้นสุดของปัญหา เพื่อค้นหาวิธีการที่เหมาะสมกับปัญหานั้นๆ

ได้มีผู้เสนอกระบวนการแก้ปัญหาของมนุษย์ในหลากหลายแนวคิดดังต่อไปนี้

Bransford and Stein (1984) กล่าวว่า การแก้ปัญหาแบ่งเป็น 4 ขั้น

1. ขั้นค้นหาและแยกแยะปัญหา
2. กำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน
3. ประเมินวิธีการแก้ปัญหา
4. ดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธีการที่ประเมินไว้

Brim และคณะ (1962 cited in, Lipshitz and Bar-Ilan, 1996) สรุปวิธีการแก้ปัญหาว่าแบ่งเป็น 6 ขั้น คือ

1. กำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน
2. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา
3. ค้นหาวิธีการแก้ปัญหา
4. ประเมินความเป็นไปได้และวิธีการแก้ปัญหา
5. เลือกวิธีการแก้ปัญหา
6. ดำเนินการตามวิธีการแก้ปัญหาและทบทวนวิธีแก้ปัญหที่เลือกใช้

Dewey (1933) ได้สรุปการแก้ปัญหของมนุษย์ โดยแบ่งเป็นระยะต่างๆ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่รู้สึกสับสน ไม่แน่ใจ หรือสงสัย

ระยะที่ 2 เป็นระยะที่ทำการจำแนกปัญหา ค้นหาข้อเท็จจริงที่สัมพันธ์กับปัญหา และคิดหาวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้

ระยะที่ 3 เป็นระยะทดลองแก้ไขปัญหาและอาจจะมีการวิเคราะห์ปัญหาใหม่ภายหลังจากการทดลองแก้ปัญหาแล้ว

ระยะที่ 4 เป็นระยะสุดท้ายที่จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่พิจารณาแล้วว่าถูกต้อง สามารถนำไปใช้แล้วทำให้เกิดผลในการแก้ปัญหานั้น

Kast and Rosenzweig (1974) สรุปวิธีแก้ปัญหาว่าแบ่งเป็น 7 ขั้น คือ

1. รับรู้ถึงปัญหา
2. กำหนดขอบเขตปัญหาให้ชัดเจน
3. ค้นหาวิธีการแก้ปัญหา
4. ประเมินวิธีการแก้ปัญหา
5. เลือกวิธีการแก้ปัญหา
6. วางแผนดำเนินการตามวิธีแก้ปัญหา
5. ดำเนินการตามแผนการแก้ปัญหาที่วางไว้

Poya (1957, cited in, Lipshitz and Bar-Ilan, 1996) กล่าวว่า การแก้ปัญหาแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ

1. ทำความเข้าใจกับปัญหา
2. วางแผนและคิดหาวิธีการแก้ปัญหา
3. ดำเนินการตามแผนที่วางไว้
4. ประเมินผลการแก้ปัญหา

จากวิธีการแก้ปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นอาจสรุปได้ว่าในกระบวนการแก้ปัญหานั้นผู้แก้ปัญหาต้องมีการแก้ปัญหาเป็นขั้นตอนตามลักษณะของปัญหาที่เผชิญและใช้วิธีการแก้ปัญหาที่มีการเลือกอย่างเป็นระบบเพื่อให้ได้วิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด ซึ่งการแก้ปัญหานี้จะมีความซับซ้อนและแตกต่างกันไปตามวัยและมีพัฒนาการที่สูงขึ้นจากวัยเด็กจนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่

การแก้ปัญหาในวัยผู้ใหญ่

การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันในวัยผู้ใหญ่

Cornelius and Caspi,(1987) กล่าวว่า การแก้ปัญหาปัญหาในชีวิตประจำวัน หมายถึง วิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันซึ่งผู้ใหญ่จะมีประสบการณ์ในเรื่องที่เป็นปัญหา อันประกอบไปด้วยเรื่องต่างๆดังต่อไปนี้

1. ปัญหาเศรษฐกิจที่เกี่ยวกับการอุปโภคบริโภค (Economic consumer) เช่น การซื้อข้าวของเครื่องใช้ การเช่าบ้าน การใช้จ่ายเงินเดือน
2. การจัดการกับข้อมูลที่มีความซับซ้อนและต้องใช้ข้อมูลเฉพาะด้าน (Dealing with complex or technical information) เช่น การกรอกเอกสารสมัครงาน หรือการกรอกแบบฟอร์มต่างๆ การคำนวณภาษี ภาษี
3. การจัดการเกี่ยวกับเรื่องต่างๆภายในบ้าน (Managing a home) เช่น การออกไปทำงานโดยที่ไม่มีคนเฝ้าบ้าน ความปลอดภัยภายในบ้าน ข้าวของเครื่องใช้ในบ้านเสียหาย
4. ปัญหาระหว่างสมาชิกในครอบครัว (Conflicts with one's family members) เช่น การมีปัญหากับพี่น้อง แม่ป่วย
5. ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน (Conflicts with friends) เช่น การมีปัญหากับเพื่อน หรือคนรัก
6. ปัญหาระหว่างผู้ร่วมงาน (Conflicts with coworkers) เช่น การขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน การมีปัญหาในที่ทำงาน

นอกจากนั้นเขายังได้ศึกษาการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันในผู้ใหญ่ โดยทดสอบสอบความฉลาดที่ได้จากประสบการณ์กับความสามารถในด้านภาษาและความสามารถในการแก้ปัญหา พบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและความสามารถทางภาษาเพิ่มขึ้นตามอายุ ในขณะที่การแก้ปัญหาในเรื่องที่ต้องใช้กระบวนการคิดลดลงหลังจากวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง และพบว่าระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันแต่มีความเชื่อมโยงอย่างมากกับความสามารถทางภาษา และมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับการแก้ปัญหาที่ต้องใช้กระบวนการคิด

สมบูรณ ศาลาษาชีวิน (2526) กล่าวว่าผู้ใหญ่ในวัยทำงานมักจะเผชิญกับปัญหาที่มีลักษณะของสถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดปัญหาไม่เหมือนกันหรือจะเหมือนกันบ้างแต่ไม่ทั้งหมด นั่นคือ ในชีวิตประจำวันของผู้ใหญ่มีโอกาสน้อยมากที่จะเผชิญสถานการณ์สองอย่างเหมือนกันโดยสิ้นเชิง จนบุคคลสามารถใช้วิธีเดียวกันในการแก้ปัญหาได้ ส่วนใหญ่ที่พบแม้จะมีปัญหาที่คล้ายหรือสัมพันธ์กับสถานการณ์เดิม แต่บุคคลก็ยังคงต้องดัดแปลงความรู้ ให้ความรู้แบบใหม่ที่แตกต่างจากที่เคยใช้ เพราะหากจะใช้วิธีเดิมที่เคยใช้อยู่ก็คงแก้ปัญหาไม่ได้ผล เนื่องจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่เหมือนเดิม แนวทางในการแก้ปัญหามี 2 วิธี ดังต่อไปนี้

1. หากเราเจอปัญหาซึ่งคล้ายคลึงกันมากกับปัญหาที่เราเคยเผชิญมาก่อน และเราเคยแก้ไขโดยวิธีนั้นสำเร็จมาแล้วอย่างดี เรามีแนวโน้มจะใช้เทคนิคเดิมที่เคยใช้มาก่อน ซึ่งมักจะทำได้รวดเร็วและแก้ไขได้ Maier (1945) ได้เรียกรูปแบบนี้ว่าการประยุกต์ความคิดเดิมโดยตรง (Reproductive thought) ซึ่งมีลักษณะการถ่ายโยงความรู้ กล่าวคือเมื่อเกิดปัญหาเราก็จะนึกถึงประสบการณ์ที่เคยมีมาทำให้เราแก้ปัญหาได้ทันที

2. ถ้าปัญหาที่เราเผชิญเป็นปัญหาใหม่หรือมีแง่มุมใหม่ๆ เพิ่มขึ้นกว่าเดิม เราต้องใช้ความคิดใหม่ (Productive Thinking) อาจเป็นการริเริ่มปรับเปลี่ยน ต้องแก้ไขวิธีการเก่า ขจัดสิ่งกีดขวางไม่ให้เราคิดหาวิธีใหม่ ซึ่งหมายถึงความเคยชิน (Set) ที่มักจะเกิดในชีวิตประจำวันของเรา เช่น เราเคยซื้อบุหรี่ยี่ห้อนี้ เราก็มักจะซื้อยี่ห้อเดิมอยู่เรื่อยๆไปโดยเราไม่เคยพิจารณาบุหรี่ยี่ห้ออื่นเลยว่าจะดีกว่า เราไม่เคยหยุดคิดว่ากำลังทำอะไร ดังนั้นเมื่อเราพบว่าการแก้ปัญหาใหม่ด้วยวิธีการเดิมนั้นหย่อนประสิทธิภาพ เราต้องมีความยืดหยุ่นในการมองปัญหามสผลสานการพิจารณาใหม่ด้วยวิธีการเดิม ร่วมกับการคิดวิธีการใหม่ๆด้วย

การแก้ปัญหาในวัยผู้ใหญ่จะมีความแตกต่างจากวัยต้นๆ อันเนื่องจากประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป การแก้ปัญหาของผู้ใหญ่มักเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและได้มีการศึกษาและพัฒนาการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันในผู้ใหญ่อย่างต่อเนื่อง เหตุที่มีการศึกษาในเรื่องนี้เพราะนักวิจัยเชื่อว่าประสบการณ์หรือความสามารถทางสังคมเป็นส่วนประกอบสำคัญของความฉลาด Sternberg และคณะ (1981, cited in Denney, and Pearce, 1989) ได้แยกความฉลาด

จากการประสบการณ์ออกเป็นพฤติกรรมต่างๆ คือ ประเมินสถานการณ์ได้ดี ตัดสินได้ว่าทำอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จ แสดงออกถึงความรอบรู้เกี่ยวกับสิ่งต่างๆในโลกและความสนใจสิ่งต่างๆในโลก ซึ่งความสามารถเหล่านี้จะมีเพิ่มขึ้นตามประสบการณ์ที่ผู้ใหญ่ได้รับมา

Nancy Deney and Kathy Pearce. (1989,cited in Sigelman and Shaffer,1995) ได้ศึกษาการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันในผู้ใหญ่ โดยให้ผู้สูงอายุให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาที่ผู้ใหญ่มีความคุ้นเคยหรือเป็นปัญหาที่มีความหมายต่อผู้สูงอายุ เช่น ถามความคิดเห็นว่า หญิงม่ายวัย 65 ปี ที่สามีเพิ่งตาย ควรจะดำรงชีวิตในสังคมให้ดีขึ้นได้อย่างไร หรือขอคำแนะนำเกี่ยวกับคู่สมรสสูงอายุที่ยากจนไม่มีเงินแม้จะจ่ายค่าเครื่องทำความร้อนและต้องพึ่งพาสังคมสงเคราะห์ว่าพวกเขาจะทำอย่างไร ผลการศึกษาพบว่า การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันจะทำได้ดีในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง จากนั้นความสามารถจะลดลงในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย สรุปได้ว่าหากปัญหาเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่มีความคุ้นเคยแล้วผู้ใหญ่จะสามารถแก้ปัญหาได้ดีและพบว่าผู้ใหญ่และผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ความเชี่ยวชาญที่ได้รับผ่านประสบการณ์ในแต่ละวัย โดยผู้ใหญ่ตอนกลางจะแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ดีกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นและผู้ใหญ่ตอนปลาย ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุจะแก้ปัญหาได้ไม่ดี เมื่อได้รับปัญหาที่ไม่คุ้นเคย (Cornelius & Caspi, 1987 ; Deney, 1989; Salthouse, 1990) จึงอาจกล่าวได้ว่าความสามารถพื้นฐานของทักษะในการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ลดลงเฉพาะงานที่ทำในห้องทดลองเท่านั้น แต่การแก้ปัญหาในชีวิตจริงทักษะเหล่านี้ก็ลดลงไปด้วยเช่นกัน (Deney, 1989; Kasworm & Media, 1990) อย่างไรก็ตามความสามารถในงานที่คุ้นเคย เช่น การประมวลข้อมูลในชีวิตประจำวัน จะมีการพัฒนาดีขึ้นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง และสามารถคงอยู่ได้ตลอดชีวิต

จากงานวิจัยที่ผ่านมา อาจกล่าวได้ว่า การขาดความสามารถทางสติปัญญาในวัยผู้ใหญ่โดยแท้จริงแล้วมิใช่การขาดความสามารถจริงๆแต่เป็นเพียงการปรับเปลี่ยนรูปแบบของกระบวนการคิด และมีการพัฒนาสติปัญญาในวิธีใหม่ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุใช้ความสามารถทางสติปัญญาเพียงเล็กน้อยเท่านั้นในเรื่องที่คุ้นเคยเพราะผู้ใหญ่มีประสบการณ์ในเรื่องนั้นอยู่แล้ว และผู้ใหญ่จะใช้ความสามารถเหล่านี้ส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวัน การมีความรู้หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ผ่านมาในวัยผู้ใหญ่จึงมีความสำคัญต่อการแก้ปัญหา และมีส่วนช่วยทดแทนการขาดความสามารถพื้นฐานในการประมวลข้อมูลของผู้ใหญ่ ซึ่งผู้ใหญ่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง โดยทำเฉพาะสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ การเรียนรู้ ความจำ และงานที่ต้องแก้ปัญหา โดยที่ส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเองไป (Sigelman and Shaffer ,1995) ด้วยเหตุนี้เองในการแก้ปัญหาของผู้ใหญ่ ถ้าออกแบบปัญหาให้สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ใหญ่ เช่น ปัญหาในชีวิตประจำวัน ผู้ใหญ่จะทำได้ดีกว่า ความสามารถทางสติปัญญาและการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหายังมีความ

สำคัญจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรืออีกนัยหนึ่งก็คือความสามารถในการใช้เหตุผลจะมีการพัฒนา มากขึ้นตามอายุ

Clarke-Stewart, Permuter, and Friedman (1988) ได้สรุปความสามารถในการแก้ปัญหาของผู้ใหญ่ไว้ดังต่อไปนี้

1. มีการทำความเข้าใจตามความเป็นจริง โดยผู้ใหญ่สามารถประยุกต์ประสบการณ์ที่ผ่านมาให้เข้ากับปัญหาใหม่ที่ไม่เคยเจอ รวมทั้งมีความรอบคอบมากขึ้น สามารถคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริงและพิจารณานำสิ่งที่เกี่ยวข้องทั้งหมดมาประกอบการตัดสินใจ

2. มีการพิจารณาด้วยเหตุผล ผู้ใหญ่มีความคิดที่เป็นเหตุผล พิจารณากระบวนการเกิดของปัญหา และพยายามทำความเข้าใจความสัมพันธ์ของปัญหานั้น

3. มีทักษะในการแก้ปัญหาที่ดี โดยผู้ใหญ่จะมีการแยกแยะความคิด การเปลี่ยนแปลงความคิด และการใช้คำพูดที่มีเหตุผล

4. มีการสร้างความคิดเกี่ยวกับเรื่องต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการจัดระบบความคิดที่ดี ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว

5. มีความเชี่ยวชาญ จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ผู้ใหญ่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านในสิ่งที่ตนเองคุ้นเคย และสามารถนำความรู้พื้นฐานนั้นมาแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วในเรื่องที่เขาชำนาญ

การแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ในวัยผู้ใหญ่

นอกจากปัญหาที่ผู้ใหญ่คุ้นเคยแล้วสิ่งหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของผู้ใหญ่คือ อารมณ์ อารมณ์มีบทบาทต่อการเลือกวิธีการแก้ปัญหาในหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมความวิตกกังวล หรือการจัดการกับความเครียดจึงทำให้เลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น (Folkman & Lazarus, 1988; Manstead & Tetlock, 1989; Weiner, 1986, cited in Blanchard-Fields, Casper-Jahnke, and Camp, 1995) ได้มีผู้ทดสอบผลของอารมณ์ต่อการใช้เหตุผลทางสังคม (Social reasoning) พบว่า เมื่ออายุเพิ่มขึ้นและวุฒิภาวะทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นแล้วจะทำให้บุคคลใช้เหตุผลทางสังคมที่เหมาะสมกับวุฒิภาวะได้มากกว่า (เช่นมีการคิดตามความเป็นจริง) (Blanchard-Fields, 1986) ในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ผู้ใหญ่จะมีความอดทนต่อสิ่งที่มากระทบกระเทือนอารมณ์ได้ดี และมีการคิดแบบมีเหตุผลมากขึ้น (Kramer, 1990, cited in Blanchard-Field, Casper-Jahnke, and Camp, 1995) และผู้ใหญ่มีวุฒิภาวะในตนเอง (Ego maturity) ในระดับที่สูงกว่า รวมทั้งมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และเปิดใจเพื่อรับประสบการณ์ทางอารมณ์ได้ดีกว่า ความสามารถดังกล่าวเกี่ยวข้องกับการมีวุฒิภาวะใน

การควบคุมและการใช้เหตุผลทางสังคมได้ดีขึ้น (Blanchard – Field, 1986; Labouvie - Vief, Hakin - Larson, & Hobart, 1987)

นอกจากนี้ผู้ใหญ่สามารถใช้เหตุผลตามความเป็นจริงในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาซึ่งมีความกระทบกระเทือนอารมณ์ในระดับสูงได้ดีกว่า (Blanchard – Fields & Norris, 1994) และอารมณ์มีบทบาทสำคัญในคนอายุต่าง ๆ กันในการจัดการกับความเครียด (Folkman & Lazarus, 1986, cited in Blanchard-Fields, Casper-Jahnke, and Camp, 1995) อาจกล่าวได้ว่าเป็นเพราะอารมณ์ที่แตกต่างกันทำให้บุคคลมีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน หรืออาจจะเป็นเพราะประสบการณ์ของบุคคลที่แตกต่างกันส่งผลให้แต่ละคนมีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันไปด้วยเช่นกัน

ความเครียด (Stress) เป็นสภาวะที่เรารับรู้ถึงความกดดันที่ได้รับเกินกว่าความสามารถที่จะจัดการได้ อีกทั้งมันยังคุกคามความเป็นอยู่ของบุคคล หากบุคคลตัดสินใจว่าเหตุการณ์นั้นไม่ได้ก่อให้เกิดความเครียดบุคคลจะประเมินว่าเขาสามารถจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ (Lazarus & Folkman, 1984, cited in Sigelman and Shaffer, 1995) ปัญหาทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความซึมเศร้า หรือความวิตกกังวล อาจจะเป็นผลมาจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดอย่างรุนแรงเนื่องจากงานพัฒนาการและความกดดันในชีวิต ดังนั้นจึงควรมีการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการกับความเครียด และโรครจิตในวัยผู้ใหญ่อย่างต่อเนื่อง (Sigelman and Shaffer, 1995)

Lefrancois (1999) กล่าวว่า แหล่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stress) ในชีวิตประจำวันมาจากหลายสาเหตุไม่ว่าจะเป็นความขัดแย้ง ความต้องการ การเกิดข้อขัดแย้งกับคนในสังคม คู่สมรส ผู้ร่วมงาน หรือแม้แต่สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในชีวิตประจำวัน ล้วนแต่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้

นักวิจัยส่วนใหญ่ให้ความสนใจกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันว่าเป็นสาเหตุของความเครียด ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงตามปกติที่เกิดขึ้นตามวัย เช่น การแต่งงาน การเป็นพ่อแม่ หรือเหตุการณ์ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ได้เกิดขึ้นตามปกติ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน และอาจเกิดได้กับคนทุกวัย เช่น การประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ การได้รับการผ่าตัด หรือการหย่าร้างกัน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามปกติเป็นสิ่งที่ทำนายได้ และเหตุการณ์ที่ไม่ปกติซึ่งเป็นที่ที่ไม่สามารถทำนายได้ ด้วยเหตุนี้เหตุการณ์ที่ไม่ปกติจึงเป็นสาเหตุของปัญหาทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า (Pearlin, 1980) นอกจากนี้ยังพบอีกว่าเรื่องที่ทำให้บุคคลเกิดความหงุดหงิดซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดที่เรื้อรัง หรือก่อให้เกิดความรำคาญใจ ก็คือเมื่อบุคคลต้องประสบกับปัญหาเดิมทุกวัน อันอาจทำให้เกิดความกดดันมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ความต้องการประสบความสำเร็จ ปัญหาจราจร ค่าใช้จ่ายภายในบ้าน หรือการอยู่กับคนที่เจ็บป่วยเรื้อรัง (Lazarus et al., 1984, cited in Sigelman and Shaffer, 1995)

สรุปแล้วการที่บุคคลจะมีประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือไม่ และ ประสบการณ์นั้นจะมีผลกระทบกับบุคคลมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประเภทของเหตุการณ์ที่บุคคลเผชิญ และวิธีการประเมินเหตุการณ์ของบุคคลนั้น โดยทั่วไปบุคคลจะสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่สามารถทำนายได้และเกิดขึ้นในชีวิตตามปกติ ได้แก่ เหตุการณ์ที่ต้องเกิดตามงานพัฒนาการ เช่น การแต่งงาน แต่หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด บุคคลไม่สามารถจะเตรียมตัวล่วงหน้าในการจัดการปัญหา นั้นได้ แม้ว่าเหตุการณ์จะก่อให้เกิดความเครียดก็ตามหากบุคคลสามารถจัดการกับปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม ความเครียดจะไม่นำไปสู่ความผิดปกติทางจิตใจ (Sigelman and Shaffer, 1995)

ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงมากมายในชีวิตทำให้เกิดความเครียดได้ (McLanahan & Sorensen, 1985 ; Pearlin, 1980) ความเครียดในชีวิตลดลงจากวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง อาจจะเป็นเพราะว่าวัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีการจัดวิธีการดำเนินชีวิตได้ค่อนข้างคงที่ และวัยผู้ใหญ่ตอนปลายซึ่งรายงานว่ามีความเครียดน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนกลางอาจเป็นผลมาจากบทบาทในการรับผิดชอบต่อเรื่องต่างๆของวัยผู้ใหญ่ตอนปลายลดลง หรือเป็นเพราะการประเมินเหตุการณ์ในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิมทำให้ผู้สูงอายุมีความเครียดลดลง (Folkman et al., 1987, cited in Feifel and Strack, 1989) ผู้ใหญ่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมถ้าสถานการณ์ที่เผชิญนั้นเป็นเรื่องที่พวกเขาคุ้นเคย เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และพวกเขามีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนั้น (Sigelman and Shaffer , 1995)

จากงานวิจัยที่ผ่านมานอกจากผู้ใหญ่จะจัดการกับความเครียดโดยการแก้ปัญหาแล้ว ยังพบว่าผู้ใหญ่ใช้วิธีการจัดการแบบยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง เนื่องจากผู้ใหญ่มีการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างไปจากเดิมตามอายุที่เพิ่มขึ้น (Blanchard-Fields, 1986; Blanchard-Fields ,Camp,&Casper-Jahnke, 1995) และยังพบอีกว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์เพิ่มขึ้นตามอายุ(Lawton et al, 1992) นอกจากนี้ยังพบว่าวัยผู้ใหญ่ตอนปลายมีการรายงานอารมณ์ด้านลบน้อยกว่าและมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Gross , Carstensen , Pasupathi , Tsai, Skorpen , and Hsu, 1997)

Blanchard – Fields and Camp (1990) ได้ทดสอบวิธีการแก้ปัญหาของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับที่แตกต่างกัน 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูง พบว่าในการทดสอบปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ระดับต่ำของทั้งสองวัย ไม่พบความแตกต่างในการเลือกวิธีแก้ปัญหา ส่วนปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับสูง ผู้ใหญ่มักจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบหลีกเลี่ยง หรือยอมรับสถานการณ์นั้น เมื่อเปรียบเทียบกับสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับต่ำ ผู้ใหญ่ตอนต้นมักจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลกับทุกๆปัญหามากกว่า ผู้สูงอายุจะใช้หลายๆวิธีกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

โดยใช้วิธีการต่างๆมากกว่าหนึ่งวิธีตามสถานการณ์หรือแล้วแต่ว่าใช้กับบุคคลประเภทใด เช่นเดียวกับ Folkman, Lazarus, Dimley, and Novaceck (1987 cited in Sigelman and Snaffer, 1995) ที่พบว่าผู้สูงอายุมักจะใช้วิธีแก้ปัญหาที่มุ่งเน้นที่อารมณ์มากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มักจะใช้วิธีแก้ปัญหาที่ซึ่งมุ่งเน้นที่ตัวปัญหาเป็นหลักกับทุกๆปัญหา นอกจากนี้ยังพบว่าทั้งวัยรุ่นและผู้ใหญ่ใช้วิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงมากที่สุด ในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องของทางอารมณ์ระดับต่ำ ทั้งสองวัยจะใช้วิธีแก้ปัญหาแบบการใช้ความคิดหลีกเลี่ยงและปฏิเสธปัญหามากที่สุด และในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องของทางอารมณ์ระดับสูง ทั้งสองวัยจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งและวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผล โดยในวัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะใช้ทั้งวิธีการแก้ปัญหาแบบยอมตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งและการใช้ความคิดหลีกเลี่ยงและปฏิเสธปัญหา และใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรงน้อยที่สุด (Blanchard – Fields ,Casper-Jahnke ,and Camp, 1995)

อาจสรุปได้ว่าในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องของทางอารมณ์ในระดับที่แตกต่างกัน รวมทั้งประสบการณ์ของบุคคลที่แตกต่างกันส่งผลให้บุคคลมีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน

พัฒนาการในวัยผู้ใหญ่

Daniel J. Levinson (1987, cited in Clarke-Stewart, Perlmutter, and Friedman, 1988: 481-483) ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของผู้ใหญ่ซึ่งเน้นที่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับสังคม ทฤษฎีนั้นคือ "Season of a man's life" เป็นขั้นพัฒนาการที่มีความต่อเนื่องของผู้ใหญ่เชื่อมต่อกันโดย ระยะเชื่อมต่อเป็นเวลา 5 ปี ในช่วงก่อนและหลังระยะเชื่อมต่อ ช่วงแรกเป็นระยะเชื่อมต่อของวัยรุ่นอายุประมาณ 17-22 ปี จากนั้นจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 22-40 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในช่วงอายุ 40-60 ปี และวัยผู้ใหญ่ตอนปลายอายุ 60 ปีขึ้นไป Levinson กล่าวว่า อาจเป็นไปได้ ที่วัยผู้ใหญ่ตอนปลายอาจจะเริ่มตั้งแต่ อายุ 80 ปี ขึ้นไป รวมทั้งอาจจะมีการพัฒนาความคาดหวังในชีวิตที่เพิ่มขึ้น ช่วงเวลาและความยาวนาน ของแต่ละขั้นแปรผันได้ในแต่ละคน ขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะทางจิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลจะไม่เกิน 2-3ปี ในแต่ละขั้น

Levinson ให้ความสนใจต่อโครงสร้างชีวิต (Life structure) ซึ่งเป็นแบบแผนของชีวิตมนุษย์ ซึ่งจากการวิเคราะห์แบบแผนของชีวิตมนุษย์แล้วจะพบวิธีที่คล้ายคลึงกัน นั่นคือจะก้าวไปตามขั้นตอนที่ต่อเนื่องกันระหว่าง stable phase (เมื่องานพัฒนาการไปถึงเป้าหมาย) และ transitional phase (เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในโครงสร้าง) โดย Levinson ได้สรุปพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไว้ดังต่อไปนี้

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood: อายุ 17-45 ปี) วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นระยะเชื่อมต่อกับวัยรุ่น ซึ่งมีการพัฒนาจากความต้องการเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ในวัยเด็กไปสู่ความต้องการเป็นอิสระทางจิตใจจากครอบครัว จนกระทั่งอายุประมาณ 22 ปี ความต้องการนี้จะสมบูรณ์ และจะอยู่ใน Stable phase ประมาณ 6 ปี ในช่วงที่ก้าวเข้าสู่โลกของผู้ใหญ่ (Entering the adult world) บุคคลในวัยนี้จะพยายามออกแบบ โครงสร้างชีวิต (Life structure) ของตนเองให้มีความคงที่ มีการเริ่มทำตามความฝันและความหวังของตนเอง ในช่วงนี้จะเป็นการเริ่มชีวิตการทำงาน เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม และเป็นวัยที่ส่วนใหญ่จะเริ่มมีครอบครัว ดังนั้น ความเครียดของคนวัยนี้จะเป็นเรื่องการสร้างความผูกพันกับผู้อื่น (Intimacy)

ในช่วงอายุประมาณ 28-30 ปี จะเริ่มเข้าสู่ระยะเชื่อมต่อกับอายุ 30 ปี (age 30 transition) ในช่วงนี้จะใช้เวลาประมาณ 5 ปี ซึ่งเป็นระยะวิกฤติของวัย 30 ปีเนื่องจากเป็นระยะที่บุคคลชอบเสี่ยง และมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆในชีวิตตลอดเวลา ระยะเชื่อมต่อนี้จะสิ้นสุดเมื่ออายุ 33 ปี และเป็น Stable phase ครั้งที่สองของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จากนั้นจะเริ่มมีการวางรากฐานของชีวิต (Setting down) มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และพยายามที่จะสร้างความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิต ในช่วงปลายของระยะนี้ ผู้ใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) อีกครั้ง โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยลง ทำทุกอย่างด้วยตัวเอง และไม่ชอบให้ใครมาแนะนำหรือให้ความช่วยเหลือในด้านการทำงาน

นอกจากนี้ Newman and Newman (1995) ได้สรุปงานพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยทำการรวบรวมแนวคิดจากนักจิตวิทยาท่านอื่นๆว่าประกอบไปด้วย

1. การเลือกคู่ครอง การใช้ชีวิตคู่ หรือการแต่งงาน (Exploring intimate relationships) ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงเวลาที่บุคคลจะแสวงหาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดโดยการเริ่มสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในการคบเพื่อนต่างเพศหรือเพศเดียวกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ในระยะยาว โดยมีการสร้างความผูกพันทางอารมณ์ มีความสนใจร่วมกัน วางแผนในอนาคตร่วมกัน รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์ การสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดนี้ประกอบด้วย การเตรียมตัวเพื่อแต่งงาน การแต่งงาน การใช้ชีวิตร่วมกันโดยไม่ได้แต่งงาน ความสัมพันธ์ระหว่างคู่ที่เป็นเพศเดียวกัน และการปรับตัวเข้าหากันภายหลังการแต่งงาน

การเตรียมความพร้อมเพื่อการแต่งงาน ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นความพร้อมในการแต่งงานขึ้นอยู่กับ เมื่อถึงวัยที่เหมาะสมตามความคาดหวังของสังคม หน้าที่การงานมีความมั่นคงและมีความรักและเข้าใจกัน

การเลือกคู่ การเลือกคู่แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ

- ระยะที่ 1 เลือกคู่จากคนที่มีโอกาสพบเจอ ไม่ว่าจะป็นในที่ทำงาน สถานศึกษา หรือแล้วแต่โอกาสจะอำนวย โดยเป็นการดูจากลักษณะภายนอก

- ระยะที่ 2 เริ่มมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พิจารณาจากความเหมือนด้านความเชื่อ พื้นฐานครอบครัว ศาสนา เชื้อชาติ การศึกษา อายุ เป็นต้น
- ระยะที่ 3 เป็นระยะที่เข้ากันได้ดี และเริ่มมีความเห็นอกเห็นใจกัน มีความสุขในการที่จะทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน
- ระยะที่ 4 เป็นระยะที่ ต่างฝ่ายต่างเปิดเผยความเป็นตัวเอง สบายใจที่จะอยู่ด้วยกัน มีความพึงพอใจกันมากกว่าการดึงดูดยากภายนอก จึงตัดสินใจร่วมชีวิตกันอย่างเป็นทางการและถูกต้องตามกฎหมาย

การปรับตัวภายหลังการแต่งงาน ใน 2-3 ปีแรกของการแต่งงานเป็นช่วงที่คู่สมรสต้องการปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งช่วงเวลานี้อาจจะสร้างความยุ่งยากใจให้กับคู่สมรสไม่น้อย เนื่องจากคู่สมรสวัยหนุ่มสาวไม่ได้คาดหมายว่าจะเผชิญกับความเครียด ความรักที่สร้างมาด้วยกันไม่เป็นอย่างที่คิด ทำให้เกิดปัญหาหย่าร้างสูงมากในช่วง 2-4 ปีแรก ของการแต่งงาน และอัตราการหย่าร้างจะอยู่ปานกลางในช่วง 7 ปีแรกของการแต่งงาน

สาเหตุของความเครียดในชีวิตสมรสได้แก่ความแตกต่างกันทางศาสนา การศึกษา หรือสถานภาพทางสังคม คู่สมรสจะต้องปรับเปลี่ยนค่านิยม และรูปแบบการดำเนินชีวิต ซึ่งจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้ คู่สมรสจะต้องยอมรับความพึงพอใจทางเพศร่วมกัน จะต้องมีความเห็นสอดคล้องกันในเรื่องการใช้จ่ายและการเก็บออมเงิน จะต้องยอมรับรูปแบบการนอน ความชอบเรื่องอาหาร รูปแบบการทำงาน และพฤติกรรมในการขับถ่าย คู่สมรสจะพบว่ารูปแบบต่างๆเหล่านี้เป็นแบบที่ไม่เคยพบเจอมาก่อนในครอบครัว ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดข้อขัดแย้งได้ โดยทั่วไปมักจะเกิดจากความต้องการที่มากเกินไปตอนที่เป็นโสด ทำให้กระบวนการปรับตัวมีความยุ่งยาก

ส่วนหนึ่งของการปรับตัวในชีวิตสมรส คือการที่แต่ละฝ่ายต้องยอมรับความคิดเห็นของแต่ละฝ่าย ในทุกคู่แต่งงานจะต้องค้นหาข้อจำกัดในความสัมพันธ์ที่สามารถทนได้ โดยจะต้องรู้สึกที่ทั้งสองฝ่ายมีความอิสระ โดยอิสระนี้มีความสมดุลกับความรักที่แต่ละฝ่ายให้กัน ถ้าทั้งคู่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้จะทำให้คู่สมรสมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ไวต่อความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งจะทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นน้อยลง และปัญหาเรื่องความเชื่อใจของแต่ละฝ่ายจะถูกแก้ไขไปได้เอง

2. ความเป็นพ่อแม่ (Childbearing) วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงของการตัดสินใจว่าจะมีบุตรหรือไม่ ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆประการได้แก่ ทศนคติเกี่ยวกับการมีบุตรของคู่สมรส ความคาดหวังของสังคม อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และประสบการณ์ที่บุคคลได้รับมาและเนื่องจากวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงของการสร้างฐานะ คู่สมรสบางคู่อาจจะมีแนวโน้มที่จะมีบุตรช้าลงเพื่อความสมบูรณ์ในชีวิตของเด็กที่จะเกิดมาทำให้มีบุตรเมื่ออายุมากขึ้นหรือยืดเวลาในการตัดสินใจมีบุตรออกไป หรือบางคู่อาจจะตัดสินใจไม่มีบุตรเลย

ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการเลื่อนเวลาการเป็นพ่อแม่ พบว่ามีความสัมพันธ์กับลักษณะของผู้หญิง โดยพบว่าขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของครอบครัว ในผู้ชายพบว่าผู้ชายที่อายุ 30 ปี ขึ้นไป มีทัศนคติทางบวกกับการมีบุตรมากกว่าผู้ชายที่อายุน้อยกว่า 30 ปี ผู้ชายที่อายุมากจะมีข้อขัดแย้งระหว่างการทำงาน และครอบครัวน้อยกว่าคนที่อายุน้อย ผู้ชายที่อายุมากกล่าวว่าพวกเขา รู้สึกมีความสามารถ และประสบความสำเร็จในการเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว (Bread winner) เพราะฉะนั้นพวกเขาจึงมีความมั่นใจที่จะเป็นพ่อคนได้ดี พวกเขาจะมีความรู้สึกอยากประสบความสำเร็จในชีวิตสมรสและมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวมากกว่าคนอายุน้อย

ผลกระทบของการตั้งครรภ์ต่อชีวิตสมรส Newman and Newman, (1995) ได้สรุปผลกระทบของการตั้งครรภ์ต่อชีวิตสมรสไว้ดังต่อไปนี้

Belsky and Rovine (1990) ได้ทำการศึกษาระยะยาวจาก 128 ครอบครัว โดยสังเกตการเปลี่ยนแปลงการประเมินคุณภาพชีวิตสมรส 4 รูปแบบ คู่สมรสส่วนหนึ่งมีคุณภาพชีวิตสมรสลดลงอย่างรวดเร็วภายหลังมีบุตรคนแรก บางส่วนมีคุณภาพชีวิตสมรสลดลงอย่างช้าๆ กลุ่มที่สามไม่มีการเปลี่ยนแปลง และกลุ่มที่สี่มีคุณภาพชีวิตสมรสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงของคู่สมรสภายหลังการมีบุตร ไม่สามารถนำไปอธิบายได้ว่าภายหลังการมีบุตรแล้วจำเป็นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพในชีวิตสมรส ซึ่งเป็นบางกรณีเท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

การมีบุตรมีอิทธิพลต่อบทบาทความเป็นพ่อแม่ อาจเนื่องมาจากการเลี้ยงดูบุตรมีความสัมพันธ์กับระดับความพึงพอใจในชีวิตสมรส จากการศึกษาของ Newman and Newman, (1995) มีการรายงานว่าการปรับตัวระหว่างสามีภรรยาลดลงหลังจากมีบุตรคนแรก สาเหตุหนึ่งเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต จากครอบครัว และการเลี้ยงดูในวัยเด็ก การที่มีพ่อแม่เฉยชา ปฏิเสธ ทำให้การเปลี่ยนแปลงบทบาทการเป็นพ่อแม่ และการพัฒนาทักษะการเป็นพ่อแม่เป็นไปในทางที่ไม่เหมาะสม

อย่างไรก็ตามยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าการมีบุตรส่งผลกระทบโดยตรงกับความสัมพันธ์ของคู่สมรส แต่จะทำให้การใช้เวลาร่วมกันระหว่างสามีและภรรยาลดลงอย่างมากภายหลังจากมีบุตรคนแรก จึงทำให้ความสัมพันธ์และความรักที่มีต่อกันลดลงไปได้บ้าง นอกจากนี้การเลี้ยงดูบุตรในช่วงแรกอาจจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา มีความแน่นแฟ้นมากขึ้นได้ สามีภรรยาเริ่มยอมรับความสามารถของแต่ละฝ่ายในการเลี้ยงดูบุตร ทำให้คู่สมรสรู้สึกว่าบทบาทของการเป็นพ่อแม่มีความ

ซับซ้อน และเป็นเรื่องที่ทำลายความสามารถ การมีบุตรทำให้มีความเป็นครอบครัวมากขึ้น ทำให้คู่สมรส มีความพึงพอใจ มีความสุข และมีความรักต่อกันมากขึ้นด้วย

การตัดสินใจไม่มีบุตร คู่สมรสที่ตัดสินใจไม่มีบุตรเนื่องจากได้รับแรงกดดันจากครอบครัว และมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมีบุตรจากการเห็นสมาชิกในครอบครัว คู่สมรสที่ไม่มีบุตรอาจจะมีความคิดที่เห็นแก่ตัว ปรับตัวได้ไม่ดี ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ดี และดูเหมือนว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตน้อยกว่าคู่สมรสที่มีบุตร ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วไม่ต้องการมีบุตรจะต่อต้านสังคม และต้องการความเป็นส่วนตัวสูง ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากสังคมหรือกลุ่มเพื่อนมากนัก ส่วนผู้ชายจะชอบความเป็นอิสระไม่ยึดติดกับชนบประเพณี และมีความยึดหยุ่นมากกว่าผู้ชายที่มีบุตร ผู้หญิงที่ไม่มีบุตรมักจะถูกมองว่าเป็นคนที่มีลักษณะมีความเชื่อมั่นในตัวเอง อนุรักษ์นิยม และมีความเป็นอิสระมากกว่าผู้หญิงที่มีครอบครัว

โดยทั่วไปคู่สมรสที่ตัดสินใจไม่มีบุตรมักจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาดี อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ มีความผูกพันทางศาสนาน้อย และไม่ค่อยยึดติดเรื่องบทบาททางเพศ คู่สมรสเหล่านี้จะไม่สนใจแรงกดดันด้านลบจากสังคม และต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น ครอบครัวหรือเพื่อนสนิทน้อยมาก

3. การประกอบอาชีพ (Work) การประกอบอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพราะการทำงานจะเป็นตัวตัดสินฐานะทางเศรษฐกิจ การเข้าร่วมสังคม ความท้าทาย ความพึงพอใจและความขัดแย้งในการดำเนินชีวิตของบุคคล การเลือกอาชีพของบุคคลในวัยนี้บุคคลจะประเมินว่าอาชีพนั้นมีความสอดคล้องระหว่างบุคลิกภาพของตนเองกับส่วนประกอบ 4 ด้าน คือ ความสามารถเฉพาะด้าน สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา ความต้องการที่จะทำงาน และพิจารณาถึงความปลอดภัยในการทำงาน และสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงานหรือไม่

4. การเลือกกลุ่มสังคม (Lifestyle) การเลือกกลุ่มสังคมในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมักจะเป็นการเลือกกลุ่มคนที่อายุใกล้เคียงกัน หรือมีความสนใจร่วมกัน ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการและคุณภาพในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

ศิริวงศ์ ทับสายทอง (2530) ได้สรุปไว้ว่าลักษณะการคบเพื่อน และชีวิตสังคมในวัยหนุ่มสาวไว้ว่า กลุ่มคนในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมักจะเลือกคบเพื่อนที่มีวัยใกล้เคียงกับตนซึ่งอาจจะเป็นเพื่อนที่มาจากหลายแหล่ง เช่น เพื่อนที่คบมาตั้งแต่เด็ก เพื่อนร่วมมหาวิทยาลัย เพื่อนร่วมงาน บุคคลที่แต่งงานแล้วเพื่อนจะมาจากกลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน เกี่ยวกับกีฬางานอดิเรก หรือกลุ่มสมาคมต่างๆ ส่วนบุคคลที่เป็นโสดความสัมพันธ์นั้นเพื่อนจะมาจากผู้ร่วมงานซึ่งนิยมเพศเดียวกันหรือเพื่อนที่มาจากงานนัดหมาย ซึ่งมักจะเป็นเพื่อนต่างเพศ

ด้วยเหตุที่ว่าสังคมได้มอบหมายงานพัฒนาการให้แก่บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอย่างมากมาย ดังนั้นบุคคลในวัยนี้จึงมีโอกาที่จะประสบปัญหาในชีวิตที่ต้องแก้ไขมากกว่าบุคคลในวัยอื่นๆ อย่างมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Blanchard-Fields (1986) ศึกษาผลของอารมณ์ต่อการให้เหตุผลทางสังคมในวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ในการแก้ไขข้อขัดแย้งในสถานการณ์ที่มีระดับความเกี่ยวข้องทางอารมณ์แตกต่างกัน โดยมีการวัดความสามารถในการคิดแบบมีเหตุผล ระดับของการรับรู้ตนเอง และความสามารถทางภาษา หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบไปด้วยวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง กลุ่มละ 20 คน อ่านสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับต่ำ ปานกลาง และสูง โดยผู้วิจัยมีหลักฐานสนับสนุนว่าผู้ที่มีวุฒิภาวะทางความคิดต่ำจะใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล รวมทั้งพบว่าในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับสูง วัยรุ่นจะใช้เหตุผลได้ไม่ดีเท่าวัยผู้ใหญ่ อีกทั้งยังพบว่าการใช้เหตุผลของแต่ละวัยเพิ่มขึ้นตามอายุและระดับของการรับรู้ตนเอง

Blanchard – Fields and Camp (1990) ได้ทดสอบวิธีการแก้ปัญหาของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับที่แตกต่างกัน 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูง พบว่าในการทดสอบปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ระดับต่ำทั้งสองวัย ไม่พบความแตกต่างในการเลือกวิธีแก้ปัญหา ในปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับสูง ผู้ใหญ่มักจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบหลีกเลี่ยง หรือยอมรับสถานการณ์นั้นเปรียบเทียบกับสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับต่ำ ผู้ใหญ่ตอนต้นมักจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลกับทุกๆปัญหามากกว่า สรุปได้ว่าผู้สูงอายุจะใช้หลายวิธีกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยใช้วิธีการต่างๆมากกว่าหนึ่งวิธีตามสถานการณ์หรือแล้วแต่จะใช้กับบุคคลประเภทใด

Blanchard-Fields, Casper-Jahnke, and Camp, (1995) ศึกษาบทบาทของอารมณ์ที่มีผลต่อการเลือกวิธีแก้ปัญหาในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ โดยใช้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จำนวน 15 สถานการณ์ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับต่ำ ปานกลาง และสูง และใช้วิธีแก้ปัญหาตามการศึกษาของ Cornelius and Caspi (1987) 4 แบบคือ การจัดการกับปัญหาโดยตรง (Problem-Focused Action) การวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผล (Cognitive Problem Analysis) การยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง (Passive-dependent behavior) และ การใช้ความคิดหลีกเลี่ยงและปฏิเสธปัญหา (Avoidant Thinking and Denial) ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างระหว่างอายุในการใช้วิธีแก้ปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง ทุกกลุ่มอายุใช้วิธีแก้ปัญหาแบบนี้มากที่สุด ในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับต่ำทุกกลุ่มอายุใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบการใช้ความคิดหลีกเลี่ยงและปฏิเสธปัญหา และในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับสูงทุกกลุ่มอายุจะใช้วิธีแก้ปัญหาแบบยอมตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง และการวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผล รวมทั้งพบว่าวัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะใช้การแก้ปัญหาแบบ

ยอมตามโดยปราศจากข้อโต้แย้งและการใช้ความคิดหลีกเลี่ยงและปฏิเสธปัญหามากกว่ากลุ่มอื่น ๆ และในสถานการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับสูงทุกกลุ่มอายุจะใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยการจัดการกับปัญหาโดยตรงน้อยที่สุด

Cornelius and Caspi (1987) ศึกษาการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของผู้ใหญ่ และ ผู้สูงอายุ โดยในช่วงแรกของการศึกษา กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทดสอบประสิทธิภาพในการตอบสนองต่อการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ช่วงที่สองจะเป็นการทดสอบความสามารถทางภาษาและความสามารถในการแก้ปัญหา ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและความสามารถทางภาษาจะเพิ่มขึ้นตามอายุ นอกจากนี้ยังพบว่าระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันแต่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางภาษา

Nancy Deney and Kathy Pearce (1989,cited in Sigelman and Shaffer,1995) ศึกษาการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันในผู้ใหญ่ ซึ่งได้ถามคำถามให้ผู้สูงอายุให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาที่ผู้ใหญ่มีความคุ้นเคยหรือเป็นปัญหาที่มีความหมายต่อผู้สูงอายุ เช่น ถามความคิดเห็นว่าหญิงม่ายวัย 65 ปี ที่สามีเพิ่งตาย ว่าควรจะดำรงชีวิตในสังคมให้ดีขึ้นได้อย่างไร หรือขอคำแนะนำเกี่ยวกับคู่สมรสสูงอายุที่ยากจนไม่มีเงินแม้จะจ่ายค่าเครื่องทำความร้อนและต้องพึ่งพาสังคม สงเคราะห์ว่าพวกเขาจะอย่างไร ผลการศึกษาพบว่าการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันจะทำได้ดีในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง จากนั้นความสามารถจะลดลงในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย สรุปได้ว่าหากปัญหาเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่มีความคุ้นเคยแล้วผู้ใหญ่จะสามารถแก้ปัญหาได้ดี และพบว่าผู้ใหญ่และผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ความเชี่ยวชาญที่ได้รับผ่านประสบการณ์ในแต่ละวัย โดยวัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ดีกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุจะแก้ปัญหาได้ไม่ดี เมื่อได้รับปัญหาที่ไม่คุ้นเคย

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาการเลือกวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่มีระดับความเกี่ยวข้องทางอารมณ์แตกต่างกันของผู้ใหญ่ตอนต้น

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. วิธีแก้ปัญหาได้แก่ การจัดการกับปัญหาโดยตรง การวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผล การยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง การหลีกเลี่ยงการคิดถึงและปฏิเสธปัญหา

2. ระดับอารมณ์ร่วม ได้แก่ ระดับอารมณ์ร่วมต่ำ ปานกลาง สูง

ขอบเขตในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ใหญ่ออนไลน์ที่มีอายุระหว่าง 22-35 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาบทบาทของอารมณ์ต่อการเลือกวิธีแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 22-35 ปี โดยใช้เกณฑ์ในการแบ่งวัยตามแนวคิดของ Levinson (1978,cited in Perlmutter and Hall,1985) ซึ่งผู้ใหญ่ตอนต้นจะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20-40 ปี เหตุผลที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุ 22-35 ปีเนื่องจากผู้วิจัยต้องการหลีกเลี่ยงช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเปลี่ยนวัย รวมทั้งช่วงอายุดังกล่าวเป็นช่วงที่บุคคลเริ่มมีการประกอบอาชีพ วางรากฐานของชีวิต มีครอบครัว มีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

ข้อจำกัดในการวิจัย

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับอารมณ์ร่วมและการเลือกวิธีแก้ปัญหาดังนั้นในการแบ่งสถานการณ์ออกตามระดับอารมณ์ร่วมเพื่อทำให้ระดับอารมณ์ร่วมเป็นความรู้สึกที่แท้จริงและเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มผู้วิจัยจึงทำการแบ่งสถานการณ์ตามระดับอารมณ์ร่วม โดยมีเกณฑ์ในการแบ่งคือ ใช้ความเห็นของคนส่วนใหญ่เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ ถ้าสถานการณ์ใดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นว่ามีระดับอารมณ์ร่วมต่ำ ผู้วิจัยจะตัดสินใจว่าสถานการณ์นั้นมีระดับอารมณ์ร่วมต่ำ สถานการณ์ใดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นว่ามีระดับอารมณ์ร่วมปานกลาง ผู้วิจัยจะตัดสินใจว่าสถานการณ์นั้นมีระดับอารมณ์ร่วมปานกลาง และถ้าสถานการณ์ใดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นว่ามีระดับอารมณ์ร่วมสูง ผู้วิจัยจะตัดสินใจว่าสถานการณ์นั้นมีระดับอารมณ์ร่วมสูง ดังนั้นการแบ่งสถานการณ์ตามระดับอารมณ์ร่วมจึงขึ้นอยู่กับการประเมินระดับอารมณ์ร่วมของกลุ่มตัวอย่าง จึงทำให้จำนวนสถานการณ์ในแต่ละระดับอารมณ์ มีจำนวนแตกต่างกัน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (Everyday life situations) หมายถึงสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการสำรวจปัญหาของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและนำมาสร้างสถานการณ์เพื่อทดสอบวิธีแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างโดยพัฒนาจากแนวคิด Blanchard-Fields,Casper-Jahnke,and Camp (1995) และสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับที่แตกต่างกัน ตามกรอบแนวคิดของ Cornelius and Caspi (1987)

2. ความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ (Emotional involvement) หมายถึง ระดับอารมณ์ร่วมของกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่ต้องแก้ปัญหาซึ่งได้มาจากการให้

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประเมินสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันจำนวน 30 สถานการณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วระบุว่ามึอารมณ์ร่วมในแต่ละสถานการณ์ในระดับต่ำ ปานกลาง หรือสูง

3. วิธีแก้ปัญหา (Problem solving styles) หมายถึง วิธีแก้ปัญหามาการศึกษาของ Cornelius and Caspi (1987) ที่ผู้วิจัยใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินคำตอบของกลุ่มตัวอย่างว่าอยู่ในประเภทใดในวิธีแก้ปัญหา 4 แบบดังนี้

3.1 การจัดการกับปัญหาโดยตรง (*Problem-Focused Action*) เป็นการแก้ปัญหาโดยการจัดการกับปัญหาโดยตรง การแก้ปัญหาวีธีนี้ มีลักษณะดังต่อไปนี้

3.1.1. เป็นการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาโดยตรง โดยจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพื่อให้ปัญหานั้นเสร็จสิ้น

3.1.2. ไม่คำนึงถึงความเป็นเหตุเป็นผลหรือความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหาหลายๆทาง

3.1.3. ไม่มีการไตร่ตรองหรือทบทวนมาก่อน เมื่อเผชิญสถานการณ์อย่างไรก็แก้ไปอย่างนั้น

3.2 การแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล (*Cognitive problem analysis*) เป็นการใช้ความคิดอย่างเป็นกระบวนการเพื่อพยายามจัดการกับปัญหา เพื่อที่จะแก้ปัญหามาหลักความเป็นเหตุเป็นผล (หลักตรรกะ) การแก้ปัญหาวีธีนี้มีลักษณะดังต่อไปนี้

3.2.1. ไม่ได้จัดการกับปัญหาทันทีเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แต่ทอดเวลาเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาในหลายๆทิศทาง

3.2.2. มีการประเมินลักษณะของปัญหา ค้นหาสาเหตุ มีการวางแผน ไตร่ตรอง และคิดทบทวนก่อนทำการแก้ปัญหา

3.2.3. มีการรวบรวมความคิด ระดมสมอง จากหลายๆแนวคิดในการแก้ปัญหา

3.2.4. คิดถึงผลดี ผลเสีย ความเป็นไปได้ก่อนทำการแก้ปัญหา

3.2.5. มีการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา นำข้อมูลมาวิเคราะห์ ก่อนสรุปออกมาเป็นวิธีแก้ปัญหา

3.3 การยอมทำตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง (*Passive-dependent behavior*) เป็นการแก้ปัญหาที่ไม่มีการริเริ่มแก้ปัญหามาด้วยตนเอง ไม่พยายามที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการพึ่งพาและทำตามผู้อื่นในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาวีธีนี้มีลักษณะดังต่อไปนี้

3.3.1. ทำตามที่คนส่วนใหญ่เห็นชอบหรือทำตามข้อตกลง โดยปราศจากข้อโต้แย้งใดๆ

3.3.2. ไม่พยายามแก้ไขเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการทำตามกลุ่ม

3.4 การใช้ความคิดหลีกเลี่ยงและปฏิเสธปัญหา (Avoidant thinking and denial) เป็นการแก้ปัญหาด้วยการคิดหลีกเลี่ยงที่จะแก้ปัญหาหรือปฏิเสธที่จะรับผิดชอบต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา การแก้ปัญหาวีธีนี้มีลักษณะดังต่อไปนี้

3.4.1. พยายามเก็บกดอารมณ์และพฤติกรรมทางลบที่ต้องการจะแสดงออกเมื่อมีความรู้สึก โกรธ โมโห ไม่พอใจ ชัดใจ หงุดหงิด หรือมีอารมณ์อื่นๆทางด้านลบ แต่แสดงพฤติกรรมและอารมณ์ทางด้านบวกแทน

3.4.2. พยายามคิดถึงด้านบวกของปัญหาเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ ไม่รู้สึกวิตกกังวล

3.4.3. สร้างความคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องใหญ่โต เพื่อปลอบใจทำให้ตนเองสบายใจ

4. ผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adults) หมายถึง ผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 22-35 ปี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงการเลือกวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ในระดับต่างๆของผู้ใหญ่ตอนต้น
2. สามารถขยายขอบเขตของงานวิจัยที่เกี่ยวกับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีการแก้ปัญหาของผู้ใหญ่ตอนต้น รวมทั้งเป็นการวางพื้นฐานในการศึกษาต่อไป
3. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ทางด้านพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ในอีกแนวทางหนึ่ง
4. เป็นประโยชน์ในการวิจัยต่อไปในอนาคต