

ผลการรักษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นต่อความสามารถ ในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี

ยุพดี กรรพยเจริญ*

ดร. เพ็ญนภา กุลนาคาล**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการรักษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นต่อความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ปีการศึกษา 2556 ที่มีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองซึ่งวัดจากแบบวัดความสามารถในการแยกตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 25 จำนวนทั้งสิ้น 97 คน ใช้วิธีจับคู่ตามคะแนนเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบวัดความสามารถในการแยกตนเองและโปรแกรมการรักษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการให้การรักษารายบุคคลจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นำข้อมูลวิเคราะห์ด้วยสถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ บอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนค่าเฉลี่ยความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น มีคะแนนค่าเฉลี่ยความสามารถในการแยกตนเองในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความสามารถในการแยกตนเอง/ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1/ ทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

* นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

** อาจารย์ สาขาจิตวิทยาการให้การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

THE EFFECTS OF TRANSGENERATIONAL COUNSELING THEORY ON DIFFERENTIATION OF SELF AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS.

Yupadee Supcharoen

Pennapha Koolnaphadol, Ph.D.

Abstract

This research were Quasi Experimental aimed to study the effect of transgenerational counseling theory on differentiation of self among undergraduate students. The samples composed of 97 first year undergraduate students in academic year 2013 Kasetsart University Siracha Campus with the score on differentiation of self less than 25th percentile. The samples obtained through a matched pair method, they were assigned into two groups: an experimental group and control group with eight persons in each group. The instruments used in this research were the measurement of differentiation of self and the interventional program transgenerational Counseling Theory. The intervention was administered for 10 sessions. Each session lasted about 60 minutes. The research design was two-factor experimental with repeated measures on one factor. In fact, the study was divided into 3 phases: the pre-test phase, the post-test and the follow-up phase. The data were analyzed using repeated measure analysis of variance: one between-subject variable and one within-subjects variable and were tested to pair differences among means with use of the Bonferroni

The results revealed that the levels of differentiation of self in the study groups higher score for the post-test and the follow-up phases than those of the control groups at the .05 significant interaction level. The level of differentiation of self in the study groups in the post-test and the follow-up phases were statistically significant at the .05 level from those in the pre-test phases.

Keywords : Differentiation of Self, The First Year, Undergraduate Students, Transgeneration Theory

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจัดขึ้นเพื่อพัฒนาความเจริญงอกงามทางด้านร่างกายจิตใจ สังคม และสติปัญญาเพื่อให้ทรัพยากรบุคคลเกิดความเพียบพร้อมสมบูรณ์สามารถออกไปสู่สังคมอย่างมีความสุข อันสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) กล่าวว่าการมุ่งเน้นพัฒนาคุณภาพการศึกษาและสร้างโอกาสทางการศึกษาให้คนไทยได้เรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อให้คนไทยทุกกลุ่มทุกวัยมีคุณภาพมีความพร้อมทั้งทางร่างกายจิตใจสติปัญญามีจิตสำนึกของความเป็นไทยมีความเป็นพลเมืองที่ดีตระหนักและรู้คุณค่าของขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมที่งดงาม มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงและตอบสนองต่อทิศทางการพัฒนาประเทศ สภาพสังคมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงตามทิศทางสังคมหลายด้าน เช่น เศรษฐกิจ นโยบายสังคม เทคโนโลยี วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผลกระทบต่อการเป็นอยู่ในสังคมทำให้บุคคลต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง เช่น การย้ายถิ่นฐานจากครอบครัว เพื่อนสนิท และบุคคลอื่น เพื่อการศึกษาต่อ การย้ายตามครอบครัว หรือด้วยเหตุผลใดก็ตาม มนุษย์มีพื้นฐานการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นมิได้มีมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการที่มนุษย์ได้เป็นสมาชิกของสังคม ทำให้มนุษย์เรียนรู้แบบแผนต่าง ๆ โดยเฉพาะสังคมมนุษย์คือระบบครอบครัว โดยได้รับความรู้จากแบบแผนมนุษย์รุ่นก่อนจากสภาพแวดล้อมครอบครัวในสถาบันที่ตนได้สัมผัสสิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลและมีส่วนทำให้มนุษย์ที่สมบูรณ์สามารถยังชีพอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคง

การแยกตนเอง (Differentiation of Self) เป็นแนวคิดสำคัญหนึ่งใน 8 แนวคิดของ Bowen (1978) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ที่เน้นความสำคัญของครอบครัวเดิม (Family of Origin) หรือพ่อแม่ของบุคคลซึ่งเป็นลักษณะของการหลอมรวมทางอารมณ์ของบุคคลกับพ่อแม่หรือบุคคลที่ผูกพันด้วยมากเกินไป จนก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล ในความสัมพันธ์ดังกล่าวบุคคลจึงใช้วิธีการจัดการกับการหลอมรวมทางอารมณ์ซึ่งทำให้ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อลดความขัดแย้งภายในจิตใจที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ดังกล่าว ซึ่งสัมพันธ์กับพัฒนาการของวุฒิภาวะของบุคคล เช่น บุคคลเติบโตและตัดสินใจหาสถานที่ทำงานซึ่งอยู่ไกลบ้าน ไกลจากพ่อแม่ เพื่อหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ ดังนั้นความสามารถในการแยกตนเองของบุคคลสูง จะทำให้บุคคลนั้นสามารถไปสูเป้าหมายที่วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพและรับผิดชอบในการกระทำของตน มีจุดยืนของตนเองและเป็นสิ่งที่ตนเองเป็น กล่าวที่จะบอกคนอื่น ๆ ได้ว่าตนจะทำอะไร รู้ตัวว่าการกระทำในเรื่องต่าง ๆ นั้นทำไปตามความเชื่อจากภายในตัวเองหรือจากความกดดันของบุคคลอื่น การแยกตนเองในระดับที่ดีจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาต่อสถานการณ์ตึงเครียดและสามารถปรับสภาวะอารมณ์

ให้กลับสู่สมดุลได้ดี ซึ่งทำให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน ส่วนบุคคลที่มีการแยกตนเองในระดับต่ำ มีแนวโน้มที่จะอ่อนไหวง่ายและไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ต้องคอยให้ผู้อื่นครอบงำทางความคิด คล้อยตามผู้อื่น การปรับสมดุลทางอารมณ์ไม่ดี ไวต่อความตึงเครียด วิตกกังวล ไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเองและมีความสามารถในการปรับตัวค่อนข้างต่ำ มักมีปัญหาสภาวะจิตใจ และส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดอารมณ์หดหู่ เบื่อ ท้อแท้ ว้าวุ่น หมดหวั่น ไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต การที่คนเราต้องถูกพรากให้ห่างไกล หรือต้องสูญเสียบุคคลที่ตนมีความผูกพันทางอารมณ์นั้นไป ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าและหดหู่ใจเป็นอย่างมาก (Mootuori & Garelli, 2000)

การแยกตนเองมีองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบตามกรอบแนวคิดพื้นฐานของโบเวนดังนี้

- 1) การตอบสนองทางอารมณ์ (ER: Emotional Reactivity) คือการที่บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่เป็นผลเนื่องมาจากอารมณ์ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สามารถปรับทัศนคติต่อสิ่งเร้า สภาพแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีต ความผันผวนทางอารมณ์เปรียบเสมือนแม่เหล็กที่สามารถดึงดูดและผลักกันระหว่างบุคคล มีผลสะท้อนถึงความคิด ความรู้สึก และสามารถปรับในบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลได้เพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี
- 2) การมีจุดยืนของตัวเอง (IP: I Position) คือ การที่บุคคลสามารถกำหนดตำแหน่งของตนเองบอกความเป็นตัวตนของตัวเอง โดยปราศจากการพึ่งพิงจากบุคคลอื่น และสามารถรักษาความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม
- 3) การตัดขาดทางอารมณ์ (EC: Emotional cutoff) คือการที่บุคคลจัดการกับความขัดแย้งที่ยังไม่ได้สะสางในอดีตที่มีต่อครอบครัว ด้วยการตัดขาดทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก เพื่อสร้างความสัมพันธ์เดิม และสามารถปรับความสมดุลทางอารมณ์
- 4) การหลอมรวมทางอารมณ์ (FO: Fusion With Others) คือการที่บุคคลได้รับอิทธิพลในด้านความคิด ความรู้สึกและอารมณ์จากอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีความผูกพันจนทำให้บุคคลนั้นขาดความเป็นตัวของตัวเองไป ไม่กล้าที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง ต้องรอการเห็นชอบจากบุคคลอื่น คอยพึ่งพิงบุคคลอื่นตลอดเวลาซึ่งการหลอมรวมทางอารมณ์สูงทำให้การแยกตนเองต่ำ

Pepero (1990) กล่าวว่า ความสามารถในการแยกตนเอง คือ ความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน แต่สามารถแยกตนเองออกจากกันและกันมีความสัมพันธ์ทางอารมณ์ ความรู้สึก ความพยายามสร้างเกิดความสมดุลรู้จักเป้าหมายของตนเองโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวเองที่จะแสดงออกในอารมณ์ ความรู้สึก การทำให้เกิดความสมดุลของความรู้สึกและความคิด คือเป้าหมายของการแยกตนเองออกจากภาวะหลอมรวมทางอารมณ์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาหนึ่งที่มีนิสิตผ่านการสอบคัดเลือกจากทั่วภูมิภาคของประเทศ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนิสิตที่มีถิ่นฐานอยู่ต่างจังหวัด โดยเฉพาะนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เริ่มเข้ามาศึกษาทั้งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางสังคม สภาพแวดล้อมปรับตัวในด้านวิธีการเรียนการสอน และการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ทำให้นิสิตต้องปรับตัวอย่างมากซึ่งทำให้มีผลต่อการเรียน โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นชีวิตการเป็นนิสิตในระดับอุดมศึกษา ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่ก็คงจะยังไม่คุ้นเคยกับการดำเนินชีวิตที่แตกต่างเปลี่ยนไปจากที่คุ้นเคยทำให้เกิดความสับสนและท้อแท้ในการเรียนและอีกทั้งยังต้องออกจากบ้านซึ่งต้องห่างจากพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนหรือคนที่ผูกพันด้วย ซึ่งปัญหาทางอารมณ์เหล่านี้ส่งผลถึงร่างกายและจิตใจ เช่น นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ วิดกกังวล เครียด บางรายซึมเศร้าคิดถึง พ่อแม่ เพื่อนสนิท หรือบุคคลที่มีความผูกพัน จึงมีความรู้สึกกลัวเหงา โดดเดี่ยว ท้อแท้ หดท้อกำลังใจ ไม่กล้าคิดทำอะไรด้วยตนเอง เครียด วิดกกังวลไม่มีเพื่อน จากการที่ผู้วิจัยซึ่งปฏิบัติงานบริการห้องพยาบาลและให้การปรึกษาดูแลนิสิตโดยตรง ภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จากการเก็บข้อมูลการให้บริการมีนิสิตจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาเช่นนี้จนต้องลาออกจากการศึกษาระหว่างเรียน ซึ่งการใช้ชีวิตของนิสิตภายใต้ความรู้สึกดังกล่าว มีผลทำให้นิสิตไม่สามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยจนจบการศึกษาได้ ทำให้นิสิตเสียเวลา เสียโอกาสทางการศึกษา นิสิตที่มีความสามารถในการแยกตนเองได้ดี จะทำให้นิสิตสามารถแยกแยะ ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ได้โดยมีความมั่นใจที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น และสามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขและบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา

ความสามารถของการแยกตนเองเป็นแนวคิดที่สำคัญในทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นของ Bowen (1978) ระดับของความเข้าใจในตนเองพิจารณาจากขอบเขตการถูกครอบงำทางอารมณ์ที่บุคคลมีต่อกันและกัน บุคคลจะมีตัวตนที่เป็นส่วนที่แยกจากความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ที่เรียกว่าความเป็นตัวของตัวเอง (Separate self) ซึ่งเป็นตัวตนที่มั่นคงไม่ปรับเปลี่ยนไปตามกระแสของบุคคลอื่น ส่วนตัวตนอีกแบบหนึ่งเรียกว่า ความไม่เป็นตัวเองของตัวเอง (Soluble self) เป็นตัวตนที่เข้าไปหลอมรวมกับสนามอารมณ์ (Emotional field)

โบเวนเชื่อว่ามนุษย์ประกอบไปด้วยระบบ 2 ระบบ คือ ระบบสติปัญญา (The intellectual system) และระบบอารมณ์ (The emotional system) โดยทั้งสองระบบนี้ควรจะมีความสมดุลและมีความกลมกลืนระหว่างกัน กล่าวคือบุคคลมีทางเลือกระหว่างปฏิบัติทางอารมณ์และปฏิบัติทางสติปัญญา (การใช้เหตุผล) ในสถานการณ์หรือการตัดสินใจ ดังนั้น เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวล ระบบอารมณ์จะทำหน้าที่แสดงปฏิบัติทางสติปัญญาได้ตอบกับความวิตกกังวลนั้น ในขณะเดียวกัน

บุคคลก็สามารถใช้ระบบสติปัญญาหรือการใช้เหตุผลโต้ตอบร่วมกับอารมณ์ได้เช่นกัน (Rasheed, & Marley, 2011, 171-173)

Janice M. Rasheed และคณะ (Rasheed. & Marley, 2011, 207) กล่าวว่า การบำบัดตามทฤษฎีระบบ มีเป้าหมายคือ

1. เพื่อลดปฏิกิริยาโต้ตอบทางอารมณ์ของบุคคลในครอบครัว ท่ามกลางสมาชิกในครอบครัว (ลดอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากความวิตกกังวล)
2. เพื่อเพิ่มระดับการแยกตนเอง ของสมาชิกในครอบครัว (เพื่อปรับปรุงการปรับตัวของบุคคล)
3. เพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์ในระบบครอบครัว โดยการลดสามเหลี่ยมสัมพันธ์ ของครอบครัวลง เพื่อสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวกับสมาชิกหลาย ๆ คนในครอบครัวเดิม เท่าที่จะเป็นไปได้ ช่อมแซมการตัดขาดภายในครอบครัว และดำเนินการเพื่อแก้ไขสิ่งที่ยังค้างคาใจกับครอบครัวเดิม

การให้การปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลลดความวิตกกังวล เพิ่มความสามารถในการแยกตนเองให้เหมาะสม สามารถแยกแยะความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ เข้าใจตัวเองมากขึ้นทั้งในแง่ส่วนตัวและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น Bowen (1978) กล่าวว่า บุคคลที่มีความสามารถในการแยกตนเองดีนั้น จะสามารถจัดการกับความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเองจากผู้อื่น และความคิด ความรู้สึกและอารมณ์จะไม่ตกอยู่ภายใต้การครอบงำทางอารมณ์ การพึ่งพาหรือการเห็นชอบจากบุคคลอื่น สามารถคิดและวางแผนและทำตามทัศนคติของตนเอง โดยเฉพาะเกี่ยวกับความรู้สึกวิตกกังวลที่มีอยู่ได้โดยที่ไม่มีพฤติกรรมที่ทำตามอารมณ์ บุคคลที่มีความสามารถในการแยกตนเองต่ำ มีความรู้สึกว่าพวกเขายู่ในโลกแบบถูกควบคุมความรู้สึก คนเหล่านี้จะไม่สามารถแยกอารมณ์ ความรู้สึกออกจากความเป็นจริงได้ มีความไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เหมือนของเหลวความคิดความรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเองต้องถามความคิดเห็นคนอื่นมาสนับสนุนตลอดเวลา ต้องมีการต่อรองในเรื่องต่าง ๆ และมักจะถูกกลืนหลอมไปในความสัมพันธ์กับคนอื่น ทำให้สูญเสียเอกลักษณ์และความเป็นตัวของตัวเองไปทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ดังนั้น การปรึกษาโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นจะช่วยให้னிลิตมีความสามารถในการแยกแยะความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ได้ดีขึ้นเป็นตัวของตัวเอง รู้ถึงเอกลักษณ์ของตนและมองเห็นศักยภาพที่จะเติบโต มีความคิดและความรู้สึก สามารถจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

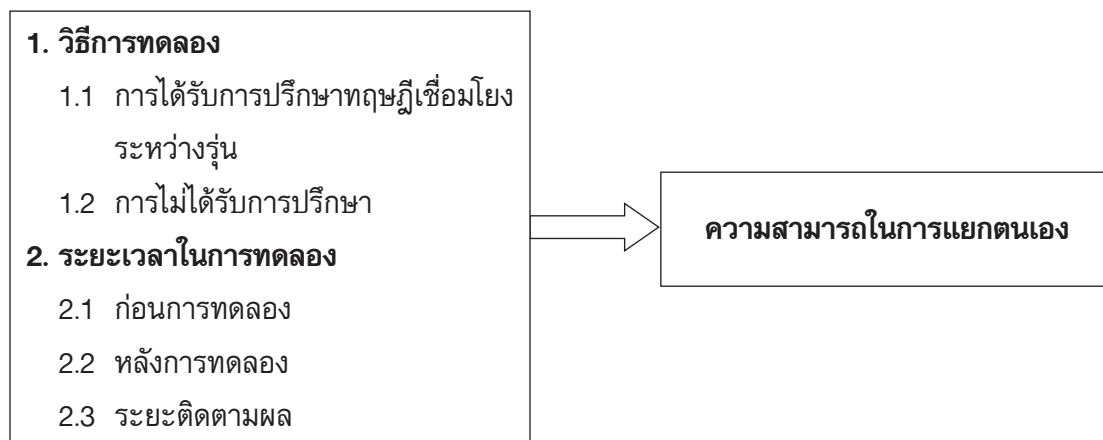
สุภัคกาญจน์ แก้วเกษม (2556) ได้ศึกษาภาวะการตัดสินใจทางอารมณ์จากครอบครัวของ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยให้การปรึกษาทฤษฎีระบบ ตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวและมีคะแนนสภาวะการตัดสินใจทางอารมณ์ตามเกณฑ์ 87 คะแนน ขึ้นไปจำนวน 20 คนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบ่งเพศหญิงและชายกลุ่มละ 10 คนเพศละ 5 คน โดยใช้โปรแกรมทฤษฎีระบบครั้งละ 90 นาทีเป็นเวลา 10 ครั้ง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการศึกษา พบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสภาวะการตัดสินใจทางอารมณ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย สภาวะการตัดสินใจทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะ ติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งได้ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับกันนิสิตโดยตรง ได้รับทราบถึง ปัญหาด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นต่อความสามารถ ในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี เพื่อต้องการช่วยเหลือให้นิสิตกลุ่มนี้สามารถดำเนินชีวิตอย่าง ความสุขมากขึ้นและสามารถสำเร็จตามเป้าหมาย สามารถในการปรับตัวปรับระดับอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกได้อย่างสมดุล โดยใช้โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีของโบบน พร้อมทั้งนำผลวิจัยที่ได้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากร ที่เกี่ยวข้องในการวางแผนป้องกัน และแก้ไข ปัญหาตลอดจนการให้คำแนะนำให้คำปรึกษา ที่ถูกต้อง และเพื่อนำไปใช้กับคณะอื่น ๆ ภายในมหาวิทยาลัยได้อีกต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นต่อความสามารถในการแยกตนเองของ นิสิตปริญญาตรี

กรอบแนวความคิดการวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง



ภาพ 1 กรอบแนวความคิดการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็น 1) วิธีการ ได้แก่ การได้รับการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น และการไม่ได้รับการปรึกษา และ 2) ระยะเวลาในการทดลอง ได้แก่ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

2. ตัวแปรตาม คือความสามารถในการแยกตนเอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

2. นิสิตที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลแนวทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

3. นิสิตที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

4. นิสิตที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลแนวทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะติดตามผลและสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการให้การรักษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างร่นต่อความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จำนวน 352 คน

ตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ที่มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการแยกตนเองซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการยึดกรอบแนวคิดของโซว์รอน และฟิวแลนเดอร์ (Skowron & Friedlander, 1998) ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 25 จำนวน 97 คน จากนั้นนำคะแนนมาเรียงจากน้อยไปมาก เพื่อคัดเลือกตัวอย่างโดยวิธีการจับคู่ (Matched Pair) ตามคะแนนเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และนิตกลุ่มควบคุม 8 คนและมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาโดยใช้กรอบแนวคิดของ โซว์รอน และฟิวแลนเดอร์ (Skowron & Friedlander, 1998) ซึ่งอยู่บนฐานแนวคิดหลักของโบเวนแต่ละข้อให้เลือกตอบตามความคิด ความรู้สึกเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 ถึงระดับ 5 จำนวน 38 ข้อคำถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลครอบคลุมองค์ประกอบของความสามารถในการแยกตนเองซึ่งมีองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบดังนี้ 1) การตอบสนองทางอารมณ์ 2) การมีจุดยืนของตนเอง 3) การตัดขาดทางอารมณ์ 4) การหลอมรวมทางอารมณ์ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบวัดความสามารถในการแยกตนเองเป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดในด้านต่าง ๆ ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา สถานภาพครอบครัว ภูมิลำเนา จำนวนสมาชิกในครอบครัว

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการแยกตนเองประกอบด้วยข้อคำถาม 38 ข้อ โดยแยกข้อคำถามออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) การตอบสนองทางอารมณ์ ข้อ 1-10 2) การมีจุดยืนของตัวเองข้อ 11-21 3) การตัดขาดทางอารมณ์ข้อ 22-31 และ 4) การหลอมรวมทางอารมณ์ ข้อ 32-38

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัด

1) ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการแยกตนเองที่พัฒนาขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม จากนั้นนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการวิเคราะห์ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Item - Objective Congruence) ซึ่งค่าดัชนีความตรงของเนื้อหารายชื่อที่ยอมรับได้มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

2) ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตไปทดลองใช้ (Try Out) กับ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ที่ไม่ใช่ตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบวัดที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและตรวจหาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ซึ่งเป็นการหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .92

3) ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปเก็บข้อมูลกับตัวอย่าง

2. โปรแกรมการปฐกฐนพิธีเชื่อมโยระหว่างรุ่น ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมให้การปฐกฐนรายบุคคล โดยกำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับเนื้อหาและองค์ประกอบความสามารถในการแยกตนเองของนิสิต ปริญญาตรีตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านประกอบด้วยการปฐกฐนรายบุคคลจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการ ผู้วิจัยขอหนังสือจากภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาเพื่อขอความอนุเคราะห์อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมนำแบบวัดให้นิสิตปริญญาตรีตอบแบบวัดและเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่าง

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ระยะก่อนการทดลองผู้วิจัยให้นิสิตทำแบบวัดความสามารถในการแยกตนเอง หลังจากนั้นตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์แล้วนำคะแนนมาหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ต่ำกว่า 25 ซึ่งมีจำนวน 97 คนจากนั้นนำคะแนนมาเรียงลำดับจากน้อยไปมากเพื่อเลือกตัวอย่างจำนวน 16 คน โดยใช้วิธีการจับคู่ (Matched Pair) ตามคะแนนเพื่อแยกออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผู้วิจัยสัมภาษณ์ความสมัครใจของผู้ร่วมการทดลอง หลังจากนั้นผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนวัตถุประสงค์และข้อตกลงในการศึกษานัดสถานที่ วันเวลาในการศึกษา

2.2 ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลตามโปรแกรมการฝึกหัด ทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นกับตัวอย่างโดยทำการทดลองทั้งสัปดาห์ตั้งแต่วันจันทร์-อาทิตย์ รวมเป็น 10 ครั้ง/คน ครั้งละ 60 นาที

2.3 ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยให้ตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบวัด ความสามารถในการแยกตนเอง คะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post Test)

2.4 ระยะติดตามผลระยะเวลาหลังการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการให้ ตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถในการแยกตนเองอีกครั้งโดยการสลับข้อคำถามแบบวัดเพื่อไม่ให้เกิด การจดจำข้อคำถามคะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow Up)

3. ผู้วิจัยบันทึกข้อมูลจากแบบวัดความสามารถในการแยกตนเองทั้งหมดแล้วจึงนำข้อมูลไป ดำเนินการวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

การพิทักษ์สิทธิตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการการพิจารณา จริยธรรมการวิจัยมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยแนะนำตัว ขอความร่วมมือ และชี้แจงสิทธิของตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ด้วยความสมัครใจไม่มีการบีบบังคับใด ๆ และอธิบายวัตถุประสงค์ ประโยชน์การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับและทำลายข้อมูลภายหลังการศึกษา เสร็จสิ้นลง รวมทั้งสิทธิในการยกเลิกหรือการถอนตัวจากการวิจัย จากนั้นให้ตัวอย่างลงลายมือชื่อ ในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปร ภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

ผลการวิจัย

ตอน 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะก่อน หลัง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แสดงดังตาราง 1-3 และภาพ 1

ตาราง 1 คะแนนความสามารถในการแยกตนเอง ในระยะก่อน หลัง และติดตามผลของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น และกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะการทดลอง			คนที่	ระยะการทดลอง		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
1	94	113	128	1	96	94	106
2	105	115	124	2	105	106	105
3	106	120	135	3	106	110	106
4	106	115	132	4	107	113	113
5	108	120	134	5	108	110	94
6	108	119	127	6	109	113	112
7	110	117	139	7	110	108	109
8	110	120	142	8	110	115	105
รวม	847	939	1061	รวม	851	869	850
$\bar{X}$	105.9	117.4	132.6	$\bar{X}$	106.4	109	106.3
SD	5.3	3.0	4.3	SD	4.7	7.2	6.8

จากตาราง 1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถในการแยกตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มทดลอง เป็น 105.9, 117.4 และ 132.6 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถในการแยกตนเองเป็น 106.4, 109 และ 106.3 ตามลำดับ จากข้อมูลแสดงว่ากลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลอย่างเห็นได้ชัด

ตอน 2 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง

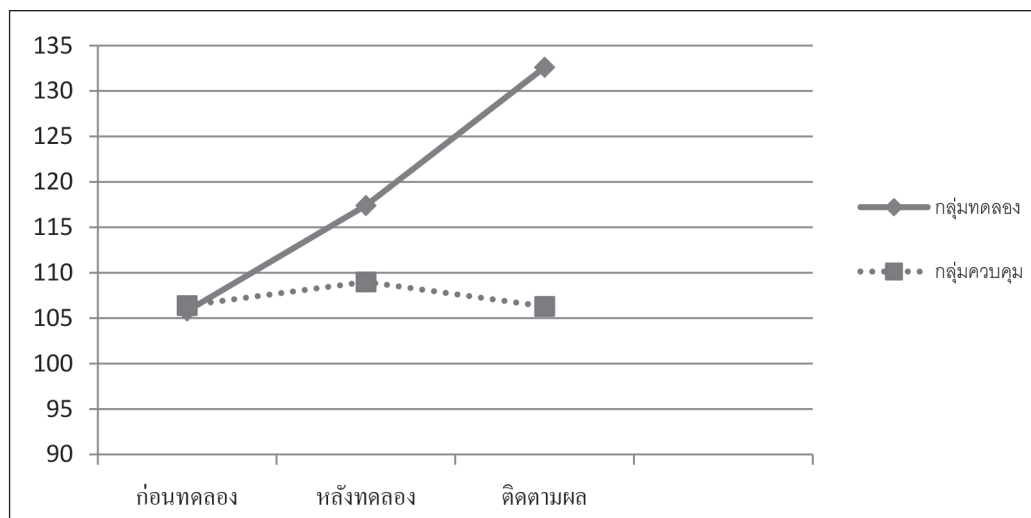
ตาราง 2 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	P
Between Subjects	15	2323.97			
Groups (G)	1	1598.52	1598.52	30.84 [*]	.000
SS w/ in Groups	14	725.46	51.82		
Within Subjects	32	3376.00			
Interval	2	1418.29	709.14	42.57 [*]	.000
I x G	2	1491.29	745.64	44.76 [*]	.000
I x SS w/ in Groups	28	466.41	16.66		
Total	47	5699.97			

^{*} $p < .05$

จากตาราง 2 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 44.76$) คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรีระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($F = 42.57$) และค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นกับกลุ่มควบคุม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 30.84$)

นั่นคือวิธีการให้การศึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่ส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี ดังภาพ 2



ภาพ 2 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้การฝึกหัดฉุกเฉินเชื่อมโยงระหว่างรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ไม่มีการให้การฝึกหัด) ต่อความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี

จากภาพ 2 แสดงให้เห็นว่าวิธีการให้การฝึกหัดฉุกเฉินเชื่อมโยงระหว่างรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ไม่มีการให้การฝึกหัด) มีผลต่อความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี จึงทำให้คะแนนในกลุ่มทดลองสูงขึ้น

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกหัดฉุกเฉินเชื่อมโยงระหว่างรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

คะแนนเฉลี่ย	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล
ก่อนการทดลอง	-	11.50 [*]	26.75 [*]
หลังการทดลอง		-	15.25 [*]
ติดตามผล			-

^{*} $p < .0$

จากตาราง 3 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือวิธีการทดลองการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นส่งผลให้ความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรีในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง แสดงว่าผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีความเสถียร และมีทักษะการนำไปใช้ได้อย่างต่อเนื่อง

การอภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การพัฒนาความสามารถในการแยกตนเองในครั้งนี้จะเห็นได้ว่า นิสิตในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีความสนใจในการร่วมทำกิจกรรมเป็นอย่างดีและตั้งใจในการฝึกทักษะต่าง ๆ ในแต่ละครั้ง นิสิตกลุ่มนี้ได้ทราบถึงวิธีการและเทคนิคที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้พัฒนาตนเองประกอบกับนิสิตมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองจึงทำให้นิสิตเห็นความสำคัญในการเข้าร่วมการปรึกษาเป็นอย่างดีเห็นได้จากการทำกิจกรรมที่ 4 กิจกรรมใบงาน “ฉันต้องทำได้” เป็นกิจกรรมที่พัฒนาการสร้างจุดยืนของตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการหลอมรวมทางอารมณ์มากจนทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเองไม่สามารถแยกแยะความคิดด้วยเหตุและผลในการให้การปรึกษารั้งนี้ได้ช่วยให้นิสิตให้มีทักษะในการสร้างจุดยืนเป็นของตนเองโดยใช้เทคนิคการกำหนดตำแหน่งของตนเองเพื่อสร้างการมีจุดยืนของตนเอง I Position สอดคล้องกับงานวิจัยของ Elizabeth A. Skowron & Anna K. Dendy (2004) ได้ศึกษาการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการแยกตนเองและความสามารถในการควบคุมตนเองในตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่จำนวน 225 คน ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการแยกตนเองสูงขึ้นหลังจากใช้เทคนิค I Position การใช้ตำแหน่ง “ฉัน ในประโยค” มากขึ้นในระยะเวลานานกับบุคคลที่มีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่ำ และมีความวิตกกังวล ความสามารถในการแยกตนเองมีผลต่อความสามารถในการควบคุมอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ม.ป.ป. อ้างถึงใน เพ็ญภา กุลนภาดล, 2553) ว่าการสื่อสารเพื่อแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว มี 4 ขั้นตอน คือ 1) การบอกความรู้สึกและปัญหาที่เกิดขึ้น 2) การแสดงความต้องการอย่างเปิดเผย 3) การถามความรู้สึกของผู้ที่กำลังสื่อสารด้วย และ 4) แสดงความขอบคุณเมื่อผู้ที่สื่อสารด้วยตอบสนองกลับ

สมมติฐานที่ 2 นิสิตที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตปริญญาตรีมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองต่ำ หลังจากได้รับการพิจารณารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงขึ้นอย่างเห็นคงทนถาวรและยั่งยืนถึงแม้เวลาผ่านไปห่างกัน 2 สัปดาห์หลังจากการทดลองก็ตาม เนื่องจากนิสิตได้รับการเรียนรู้ ผักผ่อนทักษะและเทคนิคต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของตีบาราและเจอร์ล (Debarah & Jerald, 1999) ได้อธิบายถึงกระบวนการจำในระยะยาว การจัดระเบียบของข้อมูลว่ามีความสัมพันธ์กับระยะของการติดตามผลของการทดลอง แม้ว่าทั้งระยะไปแล้ว นิสิตยังมีความสามารถที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เข้าใจอย่างต่อเนื่องและเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมการพิจารณาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นจากผลที่ปรากฏจึงอธิบายได้ว่า มาจากโปรแกรมการพิจารณารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเสถียร และทำให้นิสิตการพัฒนาขึ้นตามลำดับสามารถทำให้นิสิตกลุ่มที่ได้รับการพิจารณามีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองดีขึ้นตามระยะของการวัด

สมมติฐานที่ 3 ผลการศึกษาพบว่านิสิตที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เรียนรู้และได้รับการฝึกทักษะตามโปรแกรมการพิจารณารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แยกแยะความคิดประเมินความรู้สึก อารมณ์ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาไม่สามารถแยกแยะความคิดความรู้สึกและอารมณ์ได้ส่งผลถึงความสามารถในการแยกตนเองที่ไม่ดี ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพิจารณาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นช่วยส่งเสริมให้นิสิตที่ได้รับการปรึกษาได้นำเทคนิคต่าง ๆ ในการร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง เช่น การทำแผนภูมิครอบครัว (The Family Genogram) การสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) การสอน (Didactic Teaching) การกลับไปเยี่ยมบ้าน (Going Home Again) โดยเทคนิคที่กล่าวข้างต้นผู้วิจัยได้นำมาใช้เพื่อให้เกิดความเชื่อมโยงของกระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงทำให้คะแนนความสามารถในการแยกตนเองกลุ่มทดลองหลังได้รับการพิจารณาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสูงกว่าระยะก่อนได้รับการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น 4

สมมติฐานที่ 4 ผลการศึกษาพบว่านิสิตที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่า ผลการให้การปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

มีผลทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรีและความเสถียรของโปรแกรมมีส่วนทำให้ความสามารถในการแยกตนเองมีความคงทนต่อเนื่องแม้เวลาผ่านไปแล้ว 2 สัปดาห์ก็ตาม แสดงให้เห็นถึงความหนักแน่นในการคงอยู่ของความสามารถในการแยกตนเองหรือการเกิดทักษะที่เด่นชัด เนื่องจากคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะหลังทดลองอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากนิสิตได้ศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนทักษะอย่างต่อเนื่องส่งผลถึงความสามารถในการแยกตนเองอย่างคงทนถาวรยั่งยืนต่อไปผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคการให้การปรึกษาที่เน้นการฝึกปฏิบัติจริงและสามารถเห็นผลเชิงประจักษ์ให้เกิดการเรียนรู้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นทักษะที่นิสิตสามารถนำไปใช้ได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เช่น เทคนิคการกำหนดจุดยืน I position เทคนิคการทดสอบความสัมพันธ์ (Relationship Experiment) ทำให้นิสิตสามารถตระหนักรู้สามารถแยกแยะความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ให้สมดุลมีความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งในนิสิตกลุ่มทดลองได้ส่งผลถึงการคงอยู่ของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นต่อความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ควรจะศึกษาโปรแกรมให้ชัดเจน เพราะความสามารถในการแยกตนเองเป็นตัวแปรที่สามารถจะพัฒนาให้สูงขึ้นหรือลดลง เพราะฉะนั้นจึงควรศึกษาตัวอย่างที่จะนำไปทดลอง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด
2. หน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรจะต้องได้รับการอบรมหลักการแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีและทักษะพื้นฐานจากนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดความชำนาญในการนำไปใช้ตลอดจนเทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นกับตัวอย่างอื่นเพื่อศึกษาเปรียบเทียบเป็นแนวทางในการกำหนดโปรแกรมที่เหมาะสม
2. ควรทำการศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นต่อตัวแปรอื่น ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรม

เอกสารอ้างอิง

- เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2553). *เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ การให้การปรึกษาวัยรุ่น และครอบครัว*. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุภัคกาญจน์ แก้วเกษมเกษ. (2556). *ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีระบบครอบครัวต่อภาวะการณั้ดัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Debarah, Y.L., & Jurald, K. (1999). Some neurobiological aspect of phychotherapy. *Journal Psychother PracticeResearch*, 8, 2.
- Elizabeth A. S, Lisa F. P. (2005). *Differentiation of Self Mediates College Stress and Adjustment*.
- Pepero, D. V. (1990). *Bowen family systems theory*. Boston: Allyn & Bacon.
- Rasheed J. M., Rasheed M. N. & Marley J.A. (2011). *Family therapy: models and techniques*. L. A.: SAGE.
- Montouri, Elina. & J.C. Garelli. *Brief outline of the theory of Attrachment*. [Online] Accessed 20 December 2012 Available from http://www.oocities.org/sicotema/spa__emjc.htm