

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลการปฎิภาทยภูษะบบต่อความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ 1 ภายในและ 1 ระหว่างหน่วยทดลอง (One between One within Subject Design) (ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2543, หน้า 148)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2556 ชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนการตอบแบบวัดระดับความสามารถในการแยกตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทน์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรีและโปรแกรมการให้การปฎิภาทยภูษะบบที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

ด้านวิธีการดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ในระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ทั้งสองกลุ่ม ในระยะทดลองกลุ่มกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนจะได้รับการให้การปฎิภาทยภูษะบบเชื่อมโยงระหว่างรุ่น โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้การปฎิภาทยภูษะบบ จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 60 นาทีเป็น เวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมคือกลุ่มที่เป็นนิสิตที่ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยปกติโดยไม่ได้รับโปรแกรมการปฎิภาทยภูษะบบ ระยะหลังการทดลองคือระยะหลังการให้การปฎิภาทยภูษะบบ การปฎิภาทยภูษะบบเชื่อมโยงระหว่างรุ่นครบตามกำหนด ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความสามารถในการแยกตนเองอีกครั้ง ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อเป็นการเก็บคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองแล้วเว้นช่วงเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความสามารถในการแยกตนเองเป็นครั้งที่ 3 โดยมีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำ และตรวจคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดและเก็บเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow up) หลังจากเก็บข้อมูลของทั้งสองกลุ่มครบทั้ง 3 ระยะ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทสองตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

(Two Between-subjects Variables and One within-subjects Variable) (Howell, 1997, pp. 461-466) และเมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบ ความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni โดยการศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. นิสิต ที่ได้รับการปริญญาดุษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
2. นิสิตที่ได้รับการปริญญาดุษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
3. นิสิตที่ได้รับการปริญญาดุษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
4. นิสิตที่ได้รับการปริญญาดุษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะติดตามผลและสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. นิสิต ที่ได้รับการปริญญาดุษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตที่ได้รับการปริญญาดุษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตที่ได้รับการปริญญาดุษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตที่ได้รับการปริญญาดุษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะติดตามผลและสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ด้านเพศ นิสิตเพศหญิงมีจำนวน 10 คน นิสิตเพศชาย 6 คน ด้านคณะ คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 6 คน คณะวิศวกรรมศาสตร์ศรีราชา 4 คน คณะเศรษฐศาสตร์ศรีราชา 4 คน คณะวิทยาศาสตร์ศรีราชา จำนวน 2 คน

ด้านสถานภาพครอบครัวพ่อแม่อยู่ด้วยกันจำนวน 12 คน พ่อแม่หย่าร้าง จำนวน 2 คน
พ่อแม่แยกกันอยู่ 2 คน ด้านภูมิลำเนา จังหวัดชลบุรี จำนวน 5 คน ต่างจังหวัด 11 คน
จำนวนสมาชิกในครอบครัว 3 คน 6 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน 10 คน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. สมมติฐานที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การพัฒนาความสามารถในการแยกตนเองในครั้งนี้ จะเห็นได้ว่านิสิตในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีความสนใจ ในการร่วมทำกิจกรรม เป็นอย่างดี ตื่นเต้นในการเจอกันทุกครั้ง และตั้งใจในการฝึกทักษะต่าง ๆ ในแต่ละครั้ง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ นิสิตไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน นิสิตกลุ่มนี้ได้ทราบถึงวิธีการและเทคนิคที่สามารถนำกลับไปประยุกต์ใช้พัฒนาตนเองประกอบกับนิสิตมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง จึงทำให้นิสิตให้ความสำคัญในการเข้าร่วมการปรึกษา เป็นอย่างดี

กล่าวคือจากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถในการแยกตนเองทั้ง 4 องค์ประกอบ ตามกรอบแนวคิดของ โซว์รอน และฟิสด์เดอร์ (Skowron & Friedlander, 1998) ได้แก่การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional Reactivity) การสร้างจุดยืนของตัวเอง (I Position) การตัดขาดทางอารมณ์ (Emotional Cutoff) และ การหลอมรวมทางอารมณ์ (Fusion with others) การกำหนดการปรึกษารายบุคคลจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยในการปรึกษาทั้ง 10 ครั้ง ผู้วิจัยมีการดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน การเพิ่มองค์ประกอบแต่ละด้านของการแยกตนเอง ใช้เวลาในการปรึกษารายบุคคล 2 ครั้ง ครั้งแรกเป็นการสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคย ความรู้ความเข้าใจในตนเองและคนในครอบครัว และได้ศึกษาข้อตกลง ระหว่างการให้การปรึกษา และเปิดโอกาสให้นิสิตได้สำรวจตนเอง เพื่อให้นิสิตได้ทบทวนถึงความผูกพันทางอารมณ์ที่มีต่อครอบครัวและคนที่ใกล้ชิดที่ส่งผลต่อความสามารถในการแยกตนเอง โดยการเปิดเผยตนเอง ครั้งที่ 2 เป็นการฝึกทดลองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยนิสิตได้ฝึกทดลองพฤติกรรมใหม่ เพื่อฝึกทักษะการสร้างเชื่อมั่น สร้างความเป็นตัวตนของตัวเอง รู้จักแยกแยะความคิด ความรู้สึก และแสดงความผูกพันที่เหมาะสมกับครอบครัวและบุคคลอื่น การฝึกฝนในแต่ละด้านเพื่อให้นิสิตเกิดความเชื่อมั่นและมีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมใหม่สามารถอยู่ได้โดยไม่พึ่งพาคนอื่นมากเกินไป จนกระทั่งสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันจริงอย่างต่อเนื่อง

ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาและเทคนิคต่างๆ เพื่อช่วยให้มนิสิตเกิดกระบวนการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง เทคนิคที่ใช้ได้แก่ เทคนิคการทำแผนภูมิครอบครัว (The Family Genogram) เพื่อเรียนรู้แบบแผนทางอารมณ์ระหว่างรุ่นที่ก่อให้เกิดปัญหาความสามารถในการแยกตนเองในระบบครอบครัวไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เทคนิคการสอน (Didactic Teaching) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) การทดสอบความสัมพันธ์ (Relationship Experiment) การจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ (Detriangulation) การกำหนดตำแหน่งของตนเองในครอบครัว หรือการมีจุดยืนของตนเอง ("I" Position) การสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) และการคืนสู่เหย้า หรือการกลับไปเยี่ยมบ้าน (Going Home Again) โดยเทคนิคที่กล่าวข้างต้นผู้วิจัยได้นำมาใช้เพื่อให้เกิดความเชื่อมโยงของกระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง ซึ่งรูปแบบโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทักษะและเทคนิคการปรึกษาดำเนินการตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นตามที่ได้นำมาใช้เนื่องจากองค์ประกอบของโปรแกรมการปรึกษาดำเนินการตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นได้สอดคล้องกับกิจกรรมที่เน้นการตระหนักรู้ทางด้านการคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่ส่งผลต่อความสามารถในการแยกตนเอง และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เห็นได้จากการทำกิจกรรมที่ 4 เป็นกิจกรรมใบงาน "ฉันต้องทำได้" เป็นกิจกรรมที่พัฒนาการสร้างจุดยืนของตนเองซึ่ง แสดงให้เห็นถึงการหลอมรวมทางอารมณ์มากจนทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถแยกแยะความคิดด้วยเหตุและผลได้ช่วยให้มนิสิตให้มีทักษะในการมีจุดยืนเป็นของตนเองโดยใช้เทคนิคการกำหนดตำแหน่งของตนเองในครอบครัวหรือการมีจุดยืนของตนเอง (I Position) โดยเน้นการสื่อสารที่มุ่งสื่อสารความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับการสื่อสารที่มีความขัดแย้งภายในครอบครัว เพื่อลดปฏิกิริยาโต้ตอบทางอารมณ์ซึ่งนำไปสู่ความไม่เป็นตัวของตัวเอง ทำให้ความสามารถในการแยกตนเองไม่เหมาะสม ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทดลองฝึกการสื่อสารกับพ่อแม่ โดยการแสดง บทบาทสมมติจากปัญหาความขัดแย้งทางการสื่อสารที่เคยประสบมา ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า ผู้รับการปรึกษาการควบคุมอารมณ์สามารถยับยั้งชั่งใจก่อนที่จะสื่อสารได้ตอบเมื่อพ่อแม่มีอารมณ์โกรธหรือไม่เห็นด้วยกับเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้รับการปรึกษามีพัฒนาการทางการสื่อสารมากยิ่งขึ้น มนิสิตในกลุ่มทดลองคนหนึ่ง ชื่อเอ (นามสมมติ) พู่ว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมหนูว่าความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่ดีมากไม่เคยคิดว่าจะเกิดขึ้นกับตัวเองได้ และให้คำสัญญาว่าจะพยายามทำต่อ ๆ ไปในทุก ๆ วันและทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง หนูจะนำสิ่งที่ได้เกิดขึ้นในวันนี้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยและในชีวิตประจำวันนะ มนิสิตเกิดความหวัง และมีความต้องการที่จะมีความเป็นอิสระทางความคิด มีความมั่นใจในตนเอง ทำให้ตนเองเกิดความสามารถในด้าน

การแยกแยะความคิด มีความสามารถในการเข้าใจตนเอง มีความคิดเป็นของตนเอง กล่าวที่จะตัดสินใจ รู้จักความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่น และเสริมสร้างความสามารถในการแยกตนเองสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในระยะหลังการทดลอง สอดคล้องกับ ไตเติลแมน (Titelman, 2003, p. 32) กล่าวว่า บุคคลสามารถแยกตนเองจากครอบครัวของตนได้ และสามารถกำหนดตำแหน่งของตนเองในครอบครัวหรือสร้างตัวตนขึ้นพื้นฐาน (I Positions) โดยปราศจากความกลัวการปฏิเสธ ตรงกันข้าม บุคคลสามารถที่จะเหมือนกับครอบครัวของตนเองได้โดยปราศจากการสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้น บุคคลจะมีอิสระที่จะรักโดยปราศจากการหลอมรวมทางอารมณ์ และสามารถรักษาความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวกับสมาชิกอื่นในระบบครอบครัวได้ ส่วนนิสิตในกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น เนื่องจากขาดการปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ตลอดจนขาดทักษะการฝึกฝนเทคนิคต่าง ๆ เช่นการสื่อสาร ส่งผลทำให้ความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตกลุ่มนี้ไม่มีการเปลี่ยนแปลง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อลิซาเบธ, โซว์รอน และลิซ่า (Elizabeth, Skowron & Lisa, 2005) ได้ศึกษาการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการแยกตนเองและความสามารถในการควบคุมตนเองในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่จำนวน 225 คน ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการแยกตนเองหลังจากใช้เทคนิค I Position การใช้ตำแหน่ง “ฉัน” ในประโยค มากขึ้นในระยะเวลานานกับบุคคลที่มีปฏิกริยาทางอารมณ์ต่ำ และมีความวิตกกังวล ความสามารถในการแยกตนเองมีผลต่อความสามารถในการควบคุมอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. สมมติฐานที่ 2 นิสิตที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีระบบมีคะแนน

ความสามารถในการแยกตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เห็นได้ว่าในระยะก่อนการทดลอง นิสิตมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองต่ำ หลังจากได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองสูงขึ้นอย่างเห็นคงทนถาวรและยั่งยืน แม้เวลาผ่านไปห่างกัน 2 สัปดาห์หลังจากการทดลองก็ตาม เนื่องจากนิสิตได้รับการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะเทคนิค ต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของ ดีบารา และเจอร์ดัล (Debarah & Jerald, 1999) ที่ได้อธิบายถึงกระบวนการจำในระยะยาว การจัดระเบียบของข้อมูลว่ามีความสัมพันธ์กับ ระยะของการติดตามผลของการทดลอง แม้ว่าทั้งระยะไปแล้วนิสิตยังมีความสามารถที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจอย่างต่อเนื่อง และเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

จากผลที่ปรากฏจึงอธิบายได้ว่า มาจากโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเสถียร และทำให้นิสิตการพัฒนาขึ้นตามลำดับสามารถ

ทำให้นิสิตกลุ่มที่ได้รับการปรึกษามีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองดีขึ้นตามระยะของการวัด เพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนสังเกตได้จากการเข้าร่วมการปรึกษาครั้งที่ 8 การลดการหลอมรวมทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยหยิบใบงานขดลวดประสบการณ์ชีวิต เป็นการเลือกตัดสินใจที่จะยอมทำตามที่จะเรียนต่อในสาขาที่ตนเองไม่ต้องการที่จะเรียนในระดับมหาวิทยาลัย มีนิสิต คนหนึ่งชื่อ หนึ่ง (นามสมมติ) ระหว่างที่นั่งขดลวด ผู้วิจัยให้นึกถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกว่าเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งหนึ่งบอกว่า ตนเองอยากเรียนคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา แต่พ่อกับแม่ไม่ให้เรียนเลยต้องมาเรียน คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งพ่อกับแม่ครอบงำทางความคิดหนึ่งตลอดเวลา ทำให้ตนเองไม่สามารถแยกตนเองได้ เป็นความรู้สึกเครียด กังวล อึดอัด เบื่อมาก นอนไม่หลับ ปวดท้องอาเจียน คิดกังวลว่าจะทำข้อสอบได้น้อย กลัวจะต้องหยุดเรียน กลัวอายเพื่อน เป็นความทรมานมาก

หลังจากที่ได้เรียนรู้ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสร้างปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship Technique) ซึ่งเปิดโอกาสให้นิสิตได้สร้างความเข้าใจระหว่างพ่อแม่กับนิสิต เน้นการสื่อสารด้วยเหตุผลทำให้เกิดความชัดเจน ในสิ่งที่ดำเนินอยู่มากขึ้นและเป็นผลดีต่อการแก้ไข ปรับปรุงการดำเนินชีวิตเหมาะสม ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยให้หนึ่งลองพูดสื่อสารเสมือนอยู่ต่อหน้าพ่อกับแม่ ผู้วิจัยสังเกตอาการ น้ำเสียงขณะที่ผู้รับการปรึกษาพูดสามารถสะท้อนให้หนึ่งมีความเป็นตัวของตัวเอง กล่าวแสดงออก กล่าวที่จะตัดสินใจตามความคิดตนเองที่เหมาะสม สามารถจัดการความรู้สึกทางอารมณ์ และลดการพึ่งพาคนอื่นได้ดี ผู้วิจัยยังชี้ให้เห็นผลกระทบของการพึ่งพิงทางอารมณ์สูง (Fusion) ทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ระหว่างลูกกับพ่อแม่ ก่อให้เกิดความเครียด ความอึดอัด จากการที่ได้ใกล้ชิดกันมากเกินไป (Over Closeness) ซึ่งอาจนำไปถึงการไม่ยอมรับกันได้ (Reject) จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการทดสอบความสัมพันธ์ (Relationship Experiment) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกวิธีการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ บอกความต้องการตัวเอง ความคิด และความรู้สึกของตนเอง จากการสอบถามนิสิตถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการปรึกษาครั้งนี้ หนึ่งได้พูดว่า “หนูได้ยกแอกที่อยู่บนหลังหนูออก มันช่างสบายที่สุด” หนึ่งอธิบายคำว่า แอกหมายถึง ความรู้สึกอึดอัด และเครียดที่ต้องทำตามความคิดของพ่อกับแม่ทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่อยากทำสิ่งนั้น หลังจากนั้นสิ่งสำคัญในการสร้างความเข้าใจระหว่างบุคคลสองฝ่ายคือการสื่อสาร ทั้งเนื้อหาที่พูดน้ำเสียง จังหวะและเวลาที่เหมาะสม ในการพูด จะต้องสัมพันธ์กันและมีประสิทธิภาพ จึงจะทำให้การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเองสำเร็จได้ ซึ่งสอดคล้องกับ การได้เรียนรู้ว่าสิ่งสำคัญในการสร้างความเข้าใจระหว่างบุคคลสองฝ่ายคือการสื่อสาร และเวลาที่เหมาะสมในการพูด จะต้องสัมพันธ์กันและมีประสิทธิภาพ จึงจะทำให้การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเองสำเร็จได้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบทักษะ

การสื่อสารเพื่อแก้ไขความขัดแย้งภายในครอบครัวและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว 4 ขั้นตอน คือ การบอกความรู้สึกและปัญหาที่เกิดขึ้น การแสดงความต้องการอย่างเปิดเผย การถามความรู้สึกของผู้ที่กำลังสื่อสารด้วย และแสดงความขอบคุณเมื่อผู้ที่สื่อสารด้วยตอบสนองกลับ (ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ม.ป.ป. อ้างถึงใน เพ็ญญา กุลนาคล, 2553 ข, หน้า 17) ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารแบบตัวต่อตัวกับพ่อแม่ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยเพิ่มระดับความผูกพันระหว่างผู้รับการปรึกษากับพ่อแม่

3. สมมติฐานที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีระบบ มีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก กลุ่มทดลองได้เรียนรู้และได้รับการฝึกทักษะตามโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีระบบ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แยกแยะความคิด ประเมินความรู้สึก อารมณ์ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการปรึกษามาก่อนตามทฤษฎีระบบ ไม่สามารถแยกแยะความคิดความรู้สึกและอารมณ์ได้ ส่งผลถึงความสามารถในการแยกตนเองที่ไม่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดุษฎี เล็บขาว (2552) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มตามทฤษฎีระบบต่อความเข้มแข็งของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและครอบครัวที่มีคะแนนความเข้มแข็งของครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 10 ครอบครัว สุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 5 ครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดความเข้มแข็งของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโปรแกรมการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มตามทฤษฎีระบบ ดำเนินการให้คำปรึกษารอบครัวในกลุ่มทดลองจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษามาก่อนตามทฤษฎีระบบครอบครัว ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า ครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งของครอบครัวแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งของครอบครัวของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งของครอบครัวในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยครั้งนี้ องค์ประกอบของความสามารถในการแยกตนเองที่สอดคล้องกับการตอบสนองทางอารมณ์ ในการปรึกษาครั้งที่ 2 เป็นการพัฒนากการตอบสนองทางอารมณ์ โดยเป็นการสำรวจความผูกพันทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า เช่น ในระบบครอบครัวที่เป็นปัญหาในรุ่นอดีตที่ส่งผลมาถึงรุ่นปัจจุบัน เพื่อให้ทราบที่มาและรายละเอียดของปัญหา

การตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ผ่านกิจกรรมการทำแผนภูมิครอบครัว (The Family Genogram) ซึ่งผู้วิจัยให้นิสิตเขียนแผนภูมิครอบครัวด้วยตนเอง 3 รุ่น โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการเขียนวัตถุประสงค์ประโยชน์ที่ได้รับให้นิสิตได้เข้าใจก่อนลงมือเขียน ผู้วิจัยสังเกตว่านิสิตให้ความสนใจและตั้งใจในการทำแผนที่ครอบครัวอย่างมาก เพราะนิสิตคนหนึ่งบอกว่ามันท้าทายดี ทำแล้วมันจะแปลออกมาได้อย่างไร เป็นความรู้สึกตื่นเต้นของนิสิต อยากลองทำ นิสิตเริ่มมีการมีแสดงความคิดเห็นกัน และได้สำรวจแบบแผนทางอารมณ์และการตอบสนองทางอารมณ์ ที่เกิดขึ้นภายในระบบครอบครัวของตนเอง 3 รุ่น ซึ่งทำให้นิสิตได้มองเห็นปัญหาในแบบองค์รวมทั้งระบบ และเกิดความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงกันของระบบอารมณ์ในครอบครัว ซึ่งทำให้ปัญหาความผูกพันทางอารมณ์ส่งผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์จากรุ่นอดีตสู่รุ่นปัจจุบัน และสมาชิกในครอบครัวทุกคนย่อมได้รับผลกระทบจากปัญหาที่เกิดขึ้นเช่นเดียวกัน จึงทำให้นิสิตมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น แยกแยะความผูกพันทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลถึงความสามารถในการแยกตัวเองได้ดี

4. สมมติฐานที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตได้รับการบริการรายบุคคลตามทฤษฎีระบบมีคะแนนความสามารถในการแยกตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่า ผลการให้การบริการทฤษฎีระบบมีผลทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี และความเสถียรของโปรแกรมมีส่วนทำให้ความสามารถในการแยกตนเองมีความคงทนต่อเนื่องแม้เวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ก็ตาม เนื่องจากนิสิตได้ศึกษาเรียนรู้ และฝึกฝนทักษะอย่างต่อเนื่องส่งผลถึงความสามารถในการแยกตนเองอย่างคงทนถาวรต่อไป ดังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วชิร ทรัพย์มี (2550, หน้า 2) กล่าวสรุปได้ว่าการให้การปรึกษาเป็นวิธีการดำเนินการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการ ให้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น จนสามารถตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการให้การปรึกษาครั้งที่ 10 เป็นการสรุปการประเมินกิจกรรมการเข้าร่วมการปรึกษาโปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น ในใบงานกิจกรรม “ความเข้าใจ” โดยใช้สัญลักษณ์เป็นรูปแสดงความรู้สึก มีจุดมุ่งหมายเพื่อสรุปผลการให้การปรึกษารายบุคคลที่มีผลต่อความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรี สิ่งที่ได้รับการเข้าโปรแกรม และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เทคนิคต่างๆ ในการปรึกษาไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกวัน และประเมินหลังการให้การปรึกษา นิสิตส่วนใหญ่เลือกรูปแสดงความสุขหมายถึงความรู้สึกมีความสุขในการได้รับการปรึกษาและสิ่งที่คาดหวังในการเข้าร่วมการวิจัย มาร์ค (นามสมมติ) พูดว่า “ได้เจอ

คำตอบที่ใช่ ที่ค้นหามานาน “ผมต้องยืนด้วยตัวผมได้อย่างมีความสุข คือ รู้ว่าการเป็นตัวตนของตัวเองนั้น ทำให้ตัวเองมีความเป็นอิสระแยกความคิด อารมณ์ ความรู้สึก โดยไม่ต้องรอความเห็นคำตอบจากใคร มันรู้สึกภูมิใจ ในตัวเองมาก และรู้ว่าตัวเองมีพลังในตนเอง มีความเป็นอิสระ” ผู้วิจัยสังเกตจากสีหน้า แววตา และมีความกระตือรือร้นในการตอบ มีความสุขมาก และให้สัญญาว่าจะนำสิ่งที่ได้จากการปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันตลอดไป ผู้วิจัยให้กำลังใจและชื่นชมยินดีอย่างจริงใจ

จากผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการพัฒนาความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรีตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสามารถช่วยให้นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีความสามารถในการแยกตนเองในระดับที่เหมาะสม ซึ่งเป็นผลดีในการนำไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สำหรับผู้ที่นำไปโปรแกรมไปใช้ควรจะศึกษาโปรแกรมให้ชัดเจนเพราะความสามารถในการแยกตนเองเป็นตัวแปรที่สามารถจะพัฒนาให้สูงขึ้นหรือจะใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาให้การแยกตนเองลดลง เพราะฉะนั้นจึงควรศึกษากลุ่มตัวอย่างที่จะนำไปทดลองว่าอยู่ในระดับสูงหรือต่ำ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. หน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรจะต้องได้รับการอบรมหลักการแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีและทักษะพื้นฐานจากนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดความชำนาญในการนำไปใช้ ตลอดจนเทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นกับกลุ่มตัวอย่างอื่นเช่น นิสิตชั้นปี 2, 3 และ 4 เป็นต้น

2. ควรทำการศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นต่อตัวแปรอื่น ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรม