

## บทที่ 6

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาถึงความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกัน

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีผลต่อคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบและรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ

#### สมมติฐานการวิจัย

##### การวิจัยส่วนที่ 1

1. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนความวิตกกังวลสูงแตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบแตกต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาแตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดแตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมแตกต่างกัน

## การวิจัยส่วนที่ 2

1. หลังจากเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์จะมีคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ และผู้อื่นด้านลบลดลงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

2. หลังจากเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ และผู้อื่นด้านลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

### กลุ่มตัวอย่าง

#### การวิจัยส่วนที่ 1

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย นักศึกษาชาย จำนวน 183 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 187 รวมทั้ง 370 คนที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2544 โดยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ(stratified random sampling)

#### การวิจัยส่วนที่ 2

กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 1 จำนวน 26 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 13 คน และกลุ่มควบคุม 13 คน โดยเป็นหญิงทั้งหมด

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### การวิจัยส่วนที่ 1

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยส่วนที่ 1 นี้ประกอบด้วยแบบสอบถาม 1 ชุด โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ คณะ ชั้นปี และสาขา

ตอนที่ 2 แบบวัดความผูกพัน ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ลักษณะ ได้แก่ รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง จำนวน 18 ข้อ และรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่น จำนวน 18 ข้อ รวมทั้งสิ้น 36 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดนี้มาจากแบบวัดประสบการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุงโดย Fraley และคณะ (2000)

ตอนที่ 3 แบบประเมินความวิตกกังวล ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดความวิตกกังวล STAI (Form Y) สร้างโดย Spielberger และคณะ(1983)

ตอนที่ 4 แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา ประกอบด้วยข้อคำถาม 36 ข้อ ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาตามแนวคิด Jalowiec(1988)

## การวิจัยส่วนที่ 2

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในส่วนที่ 2 นี้ ประกอบด้วยแบบสอบถาม(questionnaire) 1 ชุด แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ คณะ ชั้นปี และสาขา

ตอนที่ 2 แบบวัดความผูกพัน ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดนี้จากแบบวัดประสบการณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดฉบับปรับปรุงโดย Fraley และคณะ (2000) โดยมีองค์ประกอบ 2 ลักษณะ ได้แก่

รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง จำนวน 18 ข้อ

รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่น จำนวน 18 ข้อ

รวมทั้งสิ้น 36 ข้อ

## ขั้นตอนดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูลในส่วนที่ 1

1. ศึกษาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหาติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัยเชิงสำรวจ โดยการนำหนังสือขอความร่วมมือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงมหาวิทยาลัย ศิลปากร เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้
2. จัดเตรียมแบบวัดรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวลและกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ผู้วิจัย ได้พัฒนาตามขั้นตอนที่กล่าวไว้ในบทที่ 3
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการแจก อธิบาย และเก็บแบบวัดด้วยตนเอง

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูลในส่วนที่ 2

#### ขั้นเตรียมการทดลอง

1. ศึกษา ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์
2. จัดทำโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ เพื่อศึกษานำร่องกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร และนักศึกษาสถาบันราชภัฏชวชนสุนันทา รวมทั้งสิ้น 6 กลุ่ม จำนวน 40 คน กลุ่มละ 12-15 ชั่วโมง
3. ติดต่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย โดยการนำหนังสือขอความร่วมมือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงมหาวิทยาลัยศิลปากร เพื่อทดลองกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์
4. ขอความร่วมมือจากนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาจิตวิทยา ฝึกปฏิบัติเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ โดยผู้สมัครจะต้องเป็นกลุ่มตัวอย่างจากการวิจัยส่วนที่ 1 และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง โดยในการนี้มีผู้สมัครใจจำนวน 16 คน ซึ่งถือเป็นกลุ่มทดลองในการวิจัยครั้งนี้ และขอความร่วมมือกับนักศึกษาจำนวน 16 คนที่ไม่สมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว

ของชุมชน เพื่อเป็นกลุ่มควบคุม

5. สนทนากับนักศึกษาทั้ง 16 คน เพื่อสร้างการความคุ้นเคย และบอกรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ลักษณะการดำเนินกลุ่ม วัน เวลาและสถานที่ในการเข้ากลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

#### ขั้นตอนการทดลอง

1. ก่อนการนำกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ 21 วัน ผู้วิจัยได้แจกแบบวัดความผูกพันเพื่อประเมินรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและการเก็บรวบรวมข้อมูล และผู้อื่นและการเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ เพื่อเป็นการทดสอบก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชุมชน
2. กลุ่มควบคุมได้รับการประเมินรูปแบบการทำงานภายในของการมองตนเอง และผู้อื่นด้านลบก่อนการทดลองกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชุมชนให้กับกลุ่มทดลอง
3. นำกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชุมชน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม โดยขออนุญาตในการบันทึกเสียงในการเข้ากลุ่มทุกครั้ง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะต้องเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชุมชนครบทั้งกระบวนการ หากผู้ใดไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์จนครบทั้งกระบวนการ ผู้วิจัยจะไม่นำเอาข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชุมชนได้ครบทั้งกระบวนการ ดังนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ จำนวน 13 คน ระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มรวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง
4. กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชุมชน
5. ผู้วิจัยได้แจกแบบวัดความผูกพันเพื่อประเมินรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นด้านลบหลังจากกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์เพื่อเป็นการทดสอบระยะหลังการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชุมชน
6. กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่สมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชุมชน ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือในการประเมินรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่นด้านลบ อีกครั้งหลังการทดลองกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชุมชนให้กับกลุ่มทดลองสิ้นสุดลง

7. เก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบและให้คะแนนแบบวัดความผูกพันเพื่อประเมินรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ และผู้อื่นด้านลบ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติดังนี้

### การวิจัยส่วนที่ 1

1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต(Mean)และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)ของคะแนนความวิตกกังวลและกลวิธีการเผชิญปัญหา
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว(One-way ANOVA)โดยใช้รูปแบบความผูกพันเป็นตัวแปรอิสระ
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง(Two-way ANOVA)โดยใช้ เพศและชั้นปี สาขาวิชาและชั้นปีเป็นตัวแปรอิสระ
4. ถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยวิธีการของ Dunnett' T3

### การวิจัยส่วนที่ 2.

ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่นก่อนด้านลบและหลังการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์โดยใช้การทดสอบค่าที

## ผลการวิจัย

### การวิจัยส่วนที่ 1

1. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีคะแนนความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และทนงตนอย่างมีนัยสำคัญสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างกับนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว

2. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบการเผชิญหน้ากับปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหาสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล และทนงตนอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างกับนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว

3. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์เครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และทนงตนอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างกับนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว

4. นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมไม่แตกต่างกัน

### การวิจัยส่วนที่ 2

1. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ มีคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นในด้านลบต่ำกว่า

นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นในด้านลบต่ำกว่า ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

## ข้อเสนอแนะ

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำเอาทฤษฎีความผูกพัน แนวคิดรูปแบบความผูกพันไปใช้เพื่อทำความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล อันจะเป็นประโยชน์ต่อความเข้าใจในตัวของผู้มารับคำปรึกษา
2. ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเสริมพื้นฐานความมั่นคงที่จะช่วยให้บุคคลได้ตระหนักรู้ถึงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่น ที่บิดเบือนไปจากความจริง
3. นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำเอากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ซึ่งเป็นกระบวนการกลุ่มที่มุ่งเน้นให้การตระหนักรู้ในตนเอง และการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นไปใช้ในการลดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่น อันจะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความผูกพัน
4. ควรส่งเสริมให้บุคคลทั่วไปได้รับทราบถึงอิทธิพลของรูปแบบการเลี้ยงดูในวัยทารก ที่เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดรูปแบบความผูกพันแบบต่าง ๆ อันจะนำมาซึ่งการเลี้ยงดูทารกอย่างเหมาะสม
5. ควรจัดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบต่างเพื่อช่วยเหลือให้บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันไม่เหมาะสม ได้ตระหนักรู้ถึงรูปแบบการทำงานภายในของตน และมีโอกาสเปลี่ยนแปลงรูปแบบความผูกพันไปในทางที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

### การวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในรูปแบบความผูกพันในกลุ่มประชากรอื่น ๆ เช่น คนรัก หรือ สามี-ภรรยา
2. แนวคิดรูปแบบความผูกพันมีต้นกำเนิดในวัฒนธรรมตะวันตก ที่เชื่อว่าลักษณะการเลี้ยงดูเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความแตกต่างของรูปแบบความผูกพัน ดังนั้นควรมีการศึกษาลักษณะการเลี้ยงดูในโครงสร้างสังคมไทยที่เป็นปัจจัยต่อการสร้างรูปแบบความผูกพันในกลุ่มประชากรที่เป็นคนไทย เช่น ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบ



การเลี้ยงดูและรูปแบบความผูกพันอื่นจะนำมาซึ่งความชัดเจนในรูปแบบความผูกพันของคนไทย

3. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงอิทธิพลทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความแตกต่างของรูปแบบความผูกพัน
4. ควรศึกษาวิจัยถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับตัวแปรอื่น เช่น ความซื่อสัตย์ ความเครียด แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น
5. ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบต่าง ๆ เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบครอบครัว เพื่อทราบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบต่าง ๆ ที่มีต่อรูปแบบความผูกพัน