

บทที่ 5

การอภิปรายผลการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยเป็น 2 ส่วน คือการวิจัยเชิงสำรวจ และการวิจัยเชิงทดลอง ดังนั้นการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้แบ่งเป็นตามการออกแบบการวิจัย ส่วนที่ 1 การอภิปรายผลการวิจัยเชิงสำรวจ และส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงทดลอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การวิจัยส่วนที่ 1

1. รูปแบบความผูกพันของนักศึกษา

ผลการวิจัย พบว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีจำนวน ร้อยละ 68.10 นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีจำนวนร้อยละ 16.20 นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวร้อยละ 6.50 และนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนร้อยละ 9.20(ตารางที่ 2) ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Brennan, Clark และ Shaver(1998 อ้างถึงใน Fraley และคณะ 2000) ที่พบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีจำนวนมากกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบอื่น ๆ คือคิดเป็นร้อยละ 42 และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีจำนวนน้อยกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 17

บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง จะมีความวิตกกังวลและการหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดต่ำ มีการมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความไว้วางใจในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด และมีการปรับตัวหรือยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา(Bartholomew และ Horowitz,1991)ซึ่งลักษณะดังกล่าวสามารถพบได้ในบุคคลทั่วไปในสังคม ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงพบว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจึงมีจำนวนมากกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบอื่น ๆ จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว มีจำนวนน้อยที่สุด โดยบุคคลดังกล่าว มีความวิตกกังวลจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสูง มีการหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสูง มักมองตนเองในด้านลบ และมักมีการตำหนิตนเองสูง(Bartholomew และ Horowitz,1991) ซึ่งบุคคลดังกล่าวเป็นลักษณะของบุคคลที่เป็นส่วนน้อยในสังคม ซึ่งมีผลการวิจัยของ Shaver และ Norman (1995) พบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีลักษณะการสัมพันธ์กับอาการผิดปกติทางจิต การถูกรุณกรรมในวัยเด็ก เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นบุคคลทั่วไป ดังนั้น

ผลการวิจัยจึงพบลักษณะผู้มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมากกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบอื่น ๆ

2. ความวิตกกังวล

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาเพศชายมีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกับนักศึกษาหญิง ในส่วนของนักศึกษาที่เรียนในชั้นปีที่แตกต่างกัน พบว่ามีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาที่เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันกับนักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาศิลปศาสตร์

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความวิตกกังวลของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกัน พบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการทดสอบคะแนนความวิตกกังวลของรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกันแบบรายคู่โดยวิธีการของ Dunnett's T3 พบว่าคะแนนความวิตกกังวลของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล มีคะแนนความวิตกกังวลสูงกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดรูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่ของ Bartholomew (1991) ที่เสนอไว้ว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลจะมีความวิตกกังวลจากการมีสัมพันธภาพและการแยกจากสูง รวมทั้งมีความโตเกียวสูง นอกจากนี้งานวิจัยของ Kamp และคณะ(1999) และ งานวิจัยของ Kobak และคณะ(1988) พบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีการตอบสนองต่อความวิตกกังวลและความโตเกียวสูง โดยบุคคลจะมีภาวะการตื่นตระหนกต่อภาวะทางอารมณ์สูง

หากอธิบายตามทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby(1973)ซึ่งเป็นผู้เริ่มต้นทฤษฎีนี้ เป็นไปได้ว่าความวิตกกังวลของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล นั้นเป็นผลมาจากการที่บุคคลเมื่ออยู่ในวัยทารกได้รับการตอบสนองความมั่นคง ความใกล้ชิด และความปลอดภัยอย่างไม่สม่ำเสมอ ทำให้

บุคคลสร้างรูปแบบการทำงานภายในที่ไม่มั่นคง โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลจะรับรู้ว่าคุณเป็นบุคคลที่ไม่มีคุณค่าเพียงพอที่จะได้รับการตอบสนองภาวะดังกล่าว จากบุคคลรอบ ๆ ข้างแต่ขณะเดียวกันรับรู้ว่าคุณคือเป็นฐานความมั่นคง (secure base) เป็นบุคคลที่มีคุณค่าและปลอดภัยสำหรับตน ลักษณะดังกล่าวนำมาซึ่งการสร้างรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองในด้านลบและการมองผู้อื่นในด้านบวก โดยรูปแบบการทำงานภายในดังกล่าว จะมีความคงทนและถาวรจากวัยทารกจนถึงวัยผู้ใหญ่ และบุคคลจะใช้รูปแบบการทำงานนี้ประเมินภาวะทางอารมณ์ และสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ดังนั้นการที่บุคคลรับรู้ว่าคุณไม่มีคุณค่า แต่บุคคลอื่นมีคุณค่าและเป็นฐานความมั่นคงสำหรับตน บุคคลจะคิดว่าถ้าการได้มาซึ่งคุณค่า และความมั่นคงปลอดภัยจะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ตน เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณไม่สามารถสร้างความมั่นคงให้กับตนเองได้แล้ว บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลในระดับที่สูงต่อเหตุการณ์ในอนาคตอยู่ตลอดเวลา จนเป็นกลายเป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล

อนึ่งบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bartholomew และ Horowitz (1991) ที่เสนอไว้ว่าคุณลักษณะที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวและกังวลมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองเหมือนกัน คือการลักษณะการมองตนเองในด้านลบซึ่งส่งผลทำให้บุคคลเกิดปัญหาด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ขึ้นเช่นกัน โดยเป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากการคิดหรือการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่ไม่มีคุณค่าไม่มีความสามารถ รวมทั้งความวิตกกังวลว่าคุณคนอื่นจะไม่ต้องการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับตน

3. กลวิธีการเผชิญปัญหา

3.1 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหา

จากผลการศึกษา พบว่านักศึกษาชายมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาสูงกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญ ในส่วนของความแตกต่างของชั้นปี พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 เมื่อพิจารณาถึงธรรมชาติของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 พบว่าเป็นบุคคลที่กำลังจะจบการศึกษา โดยบุคคลอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นบุคคลอยู่ในวัยรุ่นตอนปลายที่

เพิ่งเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ดังนั้นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จึงมีประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา ระบบการคิดวิเคราะห์ และมีวุฒิภาวะทางความคิด มากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ดังนั้นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จึงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาศาสาวิชาวิทยาศาสตร์มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหาไม่แตกต่างกันกับนักศึกษาที่เรียนในสาขาศิลปศาสตร์

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบของคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกัน พบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการทดสอบคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาของรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกันแบบรายคู่ โดยวิธีการ Dunnett's T3 พบว่าคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง มีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาสูงกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างกันกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว

หากพิจารณาจากทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby (1973) จะอธิบายได้ว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงเป็นผลมาจากการที่บุคคลเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่มั่นคงทำให้บุคคลมีรูปแบบการทำงานภายในที่มั่นคง โดยบุคคลจะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองในด้านบวก และเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่นในด้านบวกด้วย ลักษณะดังกล่าวนำมาซึ่งการมีเอกลักษณ์แห่งตน (ego strength) ที่เข้มแข็ง ซึ่งการรับรู้ที่ตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีความหมาย ก่อให้เกิดฐานความมั่นคงสำหรับตน ภาวะดังกล่าวทำให้บุคคลมีความมั่นคง ความกล้าที่จะตรวจสอบปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้น มีความสามารถที่จะคิดหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างตรงไปตรงมา อย่างไม่บิดเบือนความจริง โดยกลวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลจะมุ่งที่การเผชิญปัญหาเพราะบุคคลรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหา รวมทั้งรับรู้ที่ตนเองมีบุคคลอื่นที่มีความหมายที่จะให้กำลังใจตน และคอยช่วยเหลือตนในการจัดการกับปัญหาอย่างตรงไปตรงมาซึ่งฐานความมั่นคงของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง อาจเป็นผลมาจากความคงทนถาวร ที่บุคคลที่ได้รับการตอบสนองของความมั่นคง ความใกล้ชิดและความปลอดภัยอย่างสม่ำเสมอจากผู้เลี้ยงดูอย่างสม่ำเสมอในวัยเด็ก

อนึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่าผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว

3.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียด

ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาชายมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดน้อยกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดน้อยกว่านักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาศิลปศาสตร์

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบของคะแนนกลวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกัน พบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการทดสอบคะแนนกลวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดของรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกันแบบรายคู่ โดยวิธีการของ Dunnett's T3 พบว่าคะแนนกลวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล มีคะแนนสูงกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบพะงนงตบ อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว

ผลการวิจัยนี้สามารถอธิบายได้ด้วยอิทธิพลของรูปแบบการทำงานภายในของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล แบบหวาดกลัวที่จะตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้น โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล และหวาดกลัวจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดสูง โดยมีสาเหตุดังนี้

การทำงานของรูปแบบการทำงานภายในของบุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับตนเองในด้านลบในขั้นปฐมภูมินั้น บุคคลจะง่ายต่อการถูกกระตุ้นด้วยปัญหา มีการตื่นตระหนกต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมาก เนื่องมาจากบุคคลรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถที่จะจัดการกับ

ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยภาวะทางอารมณ์ที่เกิดของบุคคล ได้แก่ความวิตกกังวล และความโศกเศร้าที่สูง จากภาวะทางอารมณ์ในระดับสูงที่เกิดขึ้น นำมาซึ่งพฤติกรรมของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบ กังวล และหวาดกลัวใช้ในการจัดการกับภาวะทางอารมณ์ดังกล่าว ได้แก่ความกังวล การตำหนิตนเอง และการอยู่คนเดียวตามลำพัง หงุดหงิดหรือกระวนกระวายใจ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นการมุ่ง จัดกับภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากปัญหาต่าง ๆ เพียงอย่างเดียว โดยบุคคลจะไม่ได้แก้ปัญหที่เกิดขึ้นโดยตรง ทำให้ปัญหาต่าง ๆ นั้นยังคงมีอยู่ต่อไป

อนึ่งจากการทำงานของรูปแบบการทำงานภายในของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบ กังวล และหวาดกลัวในขั้นปฐมภูมิ ก่อให้เกิดการทำงานของรูปแบบการทำงานในขั้นทุติยภูมิ ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานในขั้นปฐมภูมิของบุคคลที่ยังไม่สามารถแก้ปัญหที่เกิดขึ้นได้ กอปรกับรูปแบบการทำงานของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบ กังวล และหวาดกลัวมีรูปแบบการทำงานเกี่ยวกับกรรมตนเองในทิศทางที่เป็นลบ บุคคลจึงมักเน้นย้ำความคิด ความรู้สึกทางลบที่เกิดจากประสบการณ์ความล้มเหลว เช่น การรับรู้ว่าตนไร้ความสามารถ การถูกเพิกเฉยจากบุคคลอื่นในยามที่ตนต้องการความช่วยเหลือ ดังนั้นความวิตกกังวลและความโศกเศร้าจึงทวีความรุนแรงมากขึ้นเป็นเสมือนการเสริมแรงให้เกิดกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดให้มีมากขึ้นด้วย

3.3 กลวิธีการเผชิญแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาชายมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมน้อยกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่านักศึกษาที่เรียนในชั้นปีที่แตกต่างกันมีกลวิธีการเผชิญแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์มีกลวิธีการเผชิญแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมน้อยกว่านักศึกษาศาสาศิลปศาสตร์

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบของคะแนนกลวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกัน พบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีคะแนนกลวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมไม่แตกต่างกัน

เหตุผลที่บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง กังวล หวาดกลัวและทะนงตน มีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมไม่แตกต่างกันนั้น อาจเป็นเพราะว่ากลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม เป็นวิธีที่บุคคลใช้ในการผ่อนคลาย หรือควบคุมปัญหา หรือความเครียดที่เกิดขึ้น โดยมีได้เป็นการจัดการกับปัญหาโดยตรง หรือมุ่งจัดการลดอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากปัญหาโดยตรง ดังนั้นผู้วิจัยคิดว่ากลวิธีนี้บุคคลจะใช้เพื่อสนับสนุนการแก้ปัญหาที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล อาทิเช่น บุคคลใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหาจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม เมื่อบุคคลต้องรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือบุคคลที่มุ่งจัดการปัญหาโดยกลวิธีการเผชิญปัญหามุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด จะใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม เมื่อบุคคลต้องการที่จะหันมาเผชิญหน้ากับปัญหาแต่บุคคลยังไม่มีความพร้อม จะเห็นได้ว่ากลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมนี้เป็นกลวิธีที่บุคคลใช้เพื่อลดพลวัตของบุคคลไม่ใช่มุ่งที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง หรือมุ่งที่จะลดอารมณ์ตึงเครียดอย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ รอบข้าง เช่น เวลา สุขภาพ ฐานะทางการเงิน นอกจากนี้บุคคลจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม ในกรณีปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นบุคคลไม่สามารถที่จะแก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงใด ๆ ได้ดังนั้นพฤติกรรมของบุคคลจึงแสดงออกมา เช่น การยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การสวดมนต์ หรือการหาสิ่งอื่นทำเพื่อทดแทน เป็นต้น

การวิจัยส่วนที่ 2

การวิจัยส่วนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีต่อรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นด้านลบ โดยผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 4 สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยที่เสนอไว้ ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังจากเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์จะมีคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ และผู้อื่นในทางลบลดลงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นด้านลบของกลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้ากลุ่มตามแนวของซูทส์ ทั้งระยะก่อนการ

ทดลอง และหลังการทดลอง(ตารางที่ 16 และตารางที่ 17) พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่นในด้านลบต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังจากเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่นด้านลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่นด้านลบในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม(ตารางที่ 16 และตารางที่ 17) พบว่าหลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ มีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่นด้านลบต่ำกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีผลต่อการลดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่นในด้านลบของนักศึกษาได้ โดยผ่านกระบวนการการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ์ส่งผลทำให้บุคคลได้พัฒนาและเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่นให้มีทิศทางที่เป็นบวกมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีเป้าหมายเพื่อเอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่สอดคล้องระหว่างตนกับการรับรู้ตามความเป็นจริงมากขึ้น นำมาซึ่งการรู้เท่าทันตนเอง(self-awareness) การรู้เท่าทันรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับมองเห็นตนเอง และผู้อื่นด้านลบที่บิดเบือนจากความเป็นจริงที่เป็นอยู่ โดยผ่านการเรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ความมั่นคง ความจริงใจ การเปิดเผย และการให้กำลังใจ ด้วยบรรยากาศดังกล่าวส่งผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมั่นคง มีความกล้าที่จะตรวจสอบความขัดแย้งภายในใจของตน พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยน และเผชิญหน้ากับความจริงอย่างไม่บิดเบือน จนกระทั่งก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่นที่เป็นบวกมากขึ้น ก่อนหน้านี้ยังไม่ปรากฏผลการวิจัยที่นำกลุ่มจิตสัมพันธ์มาใช้ในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่น อย่างไรก็ตามผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Bowlby (1988) ที่ว่าบุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบความผูกพัน จากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่นด้านลบ โดยผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาและ

บรรยากาศกลุ่มจิตสัมพันธ์ทำหน้าที่ในการเป็นฐานความมั่นคง ใ้บุคคลกล้าที่จะสำรวจภาวะที่ไม่ปกติของตนได้ นำมาซึ่งการเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นด้านลบ

อนึ่งจะเห็นได้ว่าการทดลอง รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นด้านลบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หลังจากการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นด้านลบน้อยกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นด้านลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการทดลองดังกล่าว จึงสรุปได้ว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีผลต่อการลดคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นในด้านลบ ซึ่งเป็นผลมาจากกระแสการเคลื่อนไหวและบรรยากาศภายในในกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข เอื้อให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง และเรียนรู้ที่จะอยู่ในสภาวะที่แท้จริงแห่งตน รวมทั้งการเรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากสภาพบรรยากาศกลุ่มดังกล่าวทำให้สมาชิกได้รู้เท่าทันตนเอง ได้ใส่ใจกับรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นที่บิดเบือนไปจากความจริง ส่งผลทำให้บุคคลพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่น และภายในกลุ่มจิตสัมพันธ์ยังเป็นเสมือนฐานความมั่นคงซึ่งเป็นสถานที่ที่บุคคลสามารถที่จะเรียนรู้การสร้างรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นที่เหมาะสม

รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่น คือระบบการรู้คิดทางปัญญาของบุคคลที่ส่งผลต่อกระบวนการรู้คิด การตอบสนองทางอารมณ์ พฤติกรรม ที่บุคคลใช้ในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ตนมีต่อบุคคลอื่น โดยบุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองในแง่ลบนั้นบุคคลจะมีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความกังวลจากการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ในขณะที่บุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นในแง่ลบ บุคคลจะหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิด ไม่เห็นคุณค่าการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่น โดยกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีลักษณะ ดังนี้

ซูทส์กล่าวว่ากระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนในตัวบุคคลนั้น กลุ่มจะมีพลวัตการเปลี่ยนแปลงใน 3 ลักษณะ โดยการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่นด้านลบนั้นสามารถอธิบายตามพลวัตการเปลี่ยนแปลงของกระแสกลุ่มได้ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม(Inclusion Phase)

จากการวิเคราะห์พลวัตการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มจิตสัมพันธตามแนวของซูทส์ พบว่าการเปลี่ยนแปลงสอดคล้องกับกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธตามแนวของซูทส์ โดยในระยะเริ่มต้นของกลุ่มสมาชิกกลุ่มยังไม่มี ความคุ้นเคยกับกระบวนการกลุ่ม สมาชิกกลุ่มยังไม่รู้บทบาทหน้าที่ของตนเอง และผู้นำกลุ่ม มีความสงสัยในการดำเนินกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มขาดความมั่นใจในตนเอง จึงทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างผิวเผิน ดังประโยคต่อไปนี้

เอ : ก็ยังไม่รู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง แต่อยากมาช่วยงานวิจัยของพี่เลยมา

อ้อ : ค่ะก็รับปากพี่แล้ว ก็ต้องมา แล้วก็ยังไม่รู้ว่าต้องมาทำอะไร

ผู้นำกลุ่ม : มีความสงสัยนะครับว่าจะต้องทำอะไรบ้าง

นิต : รู้สึกอยากมา อยากรู้ว่ากลุ่มจิตสัมพันธคืออะไร

นิต : ก็ยังสงสัยอยู่ว่ามาทำอะไร ทำไมใช้เวลาเยอะจัง

ผู้นำกลุ่มจึงชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ บทบาทผู้นำกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม และข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มฝึกการตระหนักรู้ โดยการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ใส่ใจต่อความรู้สึกของตนเองที่เป็นปัจจุบันขณะ โดยผ่านท่วงทำนองเพลง "In The morning light" โดย Yanni เพื่อให้สมาชิกเกิดความสงบในจิตใจ อันจะนำมาซึ่งการพร้อมเรียนรู้ และรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก ความคิดที่เกิดจากท่วงทำนองเพลง จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้สำรวจความเป็นตัวของตัวเอง และประสบการณ์แห่งความภาคภูมิใจ โดยผ่านกิจกรรม "This is my name" และ "ความภาคภูมิใจของฉัน" ซึ่งความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงนี้นั้นสมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้นแต่ยังพบว่า สมาชิกยังคงมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และผู้อื่นในด้านลบ เช่น การขาดการใส่ใจต่อคุณค่าที่ตนเองมี และคุณค่าที่ตนได้รับจากบุคคลรอบข้าง การไม่เห็นคุณค่าของการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด ดังเช่นคำพูดต่อไปนี้

เอ : อยู่กับแม่ ก็ไม่รู้จะพูดอะไร ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าแม่อยากพูดกับเรา ตั้งแต่มาอยู่หอเนี่ยะ

เวลากลับไปแม่จะเล่าโน้นเล่านี้ให้ฟังบางทีก็รำคาญ

อ้อ : เราารู้สึกว่าคนชื่อ "อ้อ" มีแต่คนน่ารัก แต่เราไม่น่ารักเหมือนคนชื่อ "อ้อ" คนอื่น

ยู๊ : พี่ให้คิดว่าตอนไหนที่น่าภาคภูมิใจสำหรับหนู ก็คิดว่าคงเป็นตอนเอนทรานซ์ติด แต่พอตอนนี้ชักไม่แน่ใจว่าควรจะมีใจดีไหม เพราะคนอื่นเก่ง ๆ กันทั้งนั้นเลยเหมือนว่าเรามันพลุคติดเข้ามาค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกไม่แน่ใจนะครับ ที่เราเอนทรานซ์ติดเข้ามามันเป็นความสามารถของเราหรือเปล่า

อู๊ : ก็รู้สึกแปลกที่ให้ความหมายของชื่อ คิดว่ามันก็แค่ชื่อไม่เห็นว่ามันจะมีอะไร

จะเห็นได้จากประโยคดังกล่าว สมาชิกกลุ่มยังคงมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่นในด้านลบ สมาชิกยังไม่ตระหนักและไม่ใส่ใจถึงคุณค่าที่ตนเองมี และคุณค่าที่ตนได้รับจากคนรอบข้าง ผู้นำกลุ่มจึงเอื้อให้สมาชิกได้ใส่ใจต่อประสบการณ์แห่งตน โดยผ่านการใส่ใจในการฟัง การสะท้อนความรู้สึก การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทำให้สมาชิกกล้าที่จะตรวจสอบประสบการณ์แห่งตนในระดับลึกมากขึ้น และกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง รวมทั้งการได้ใส่ใจต่อคุณค่าที่ตนเองมีและคุณค่าที่ตนเองได้รับจากคนรอบข้าง นำมาซึ่งการเริ่มตระหนักในรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นมากขึ้นดังประโยคคำพูดต่อไปนี้

เอ้ : แม่คงคิดถึงเรา ที่เรามาอยู่หอไม่ได้กลับบ้านเป็นอาทิตย์ ๆ พอกลับไปแม่ก็คงอยากเล่าโน้นเล่านี้ให้ฟัง

ยู๊ : จริงๆ แล้วเราเองเราก็มีความสามารถ แต่เรามักจะไปเปรียบเทียบกับคนโน้นคนนี่ ซึ่งคนเรามันไม่มีทางเหมือนกันได้ จริง ๆ เราก็เก่งที่เอนทรานซ์ติดนะ พอเราไปเปรียบกับคนโน้นคนนี่ เราก็เลยไม่แน่ใจในตัวเราเอง

อู๊ : พอได้ใส่ใจกับชื่อจริง มันมีความสุขดีนะ ทำให้เราได้รู้ว่า พ่อแม่รักเรามากแค่ไหน ท่านพยายามหาชื่อที่ดีที่สุดเพื่อแทนตัวเรา

ผู้นำกลุ่ม : เป็นความสุขใจนะครับที่ได้ใส่ใจกับชื่อของเรา และก็คุณพ่อคุณแม่

น้อง : พอนึกย้อนไปตอนนั้นมันก็ทุกข์แต่ตอนนี้เราก็ผ่านมันมาได้ พอนึกไปนึกมามันก็ทำให้เราเข้มแข็งมากขึ้น

จากกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ในช่วงดังกล่าวทำให้บุคคลเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง โดยอาศัยการได้ใส่ใจต่อประสบการณ์แห่งตน บุคคลรอบข้าง ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงคุณค่าแห่งตนว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีศักยภาพที่

จะดำรงอยู่อย่างมีความสุข นำมาซึ่งการมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับตนเองในด้านบวกมากขึ้น ดังประโยคต่อไปนี้

แนน : ถึงที่เราไม่เหมือนเค้า แต่เราก็มีข้อดีของเรา มีคุณค่าในตนเอง

นิต : เพื่อนได้เข้าใจเรามากขึ้น เมื่อก่อนเราไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยบอกว่าเรารู้สึกอย่างไร

ตอนนี้เราคิดว่าเพื่อนก็ได้เข้าใจเรามากขึ้น

เอ้ : รู้สึกว่าเรามีคุณค่าต่อเพื่อน ๆ ต่อพ่อแม่ต่อคนหลายๆคนที่อยู่รอบข้างเรา

2. ขั้นการควบคุม(Control Phase)

เมื่อสมาชิกกลุ่มมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองในด้านบวก ส่งผลทำให้ บุคคลรับว่าตนมีคุณค่า ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง และรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจิตสัมพันธ์ บุคคลจะเกิดความรู้สึกมั่นใจที่จะแสดงการมีส่วนร่วม แสดงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กระบวนการกลุ่มดังกล่าวจะเข้าสู่ช่วงของการควบคุม ด้วยความรู้สึกที่ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จึงทำให้สมาชิกกลุ่มในช่วงนี้มักแสดงการตัดสินใจแทนทุก ๆ คนภายในกลุ่ม โดยผ่านการชี้แนะ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น รวมทั้งการแสดงออกโดยการรับฟัง ความคิด ความรู้สึก จากสมาชิกคนอื่น ๆ เมื่อสมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าการกลุ่มเป็นฐานแห่งความมั่นคง เป็นแหล่งแห่งความไว้วางใจ ผู้กลุ่มจึงนำเสนอแบบฝึกหัด “ความเสียใจของฉัน” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จัดการกับความขัดแย้งภายในใจที่เกิดขึ้นและยังคงค้างใจอยู่ ภายในบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือ ดังคำพูดประโยคต่อไปนี้

อ้อ : ทุกคนมักมองว่าเรามีพร้อมทุกอย่าง แต่ไม่เคยมีใครรู้เลยว่าเราเครียดแค่ไหน พ่อ

ชอบด่าว่าเราตลอด เราเอ็นทรานซ์ติดก็ว่าเราฟลุค พ่อเรียนได้เกรด B ขึ้นว่าเราฟลุค

เหมือนว่าเราไม่เคยทำอะไรได้เองเลย

นิต : แต่เราไม่เคยคิดอย่างนั้นกับอ้อเลยนะ เราว่าอ้อเอ็นทรานซ์ติดก็เพราะความสามารถ

ของตัวเอง อ้อเก่งอ้อก็เลยสอบได้

นุ่น : เราว่าอ้อเก่งนะเวลาในห้องอ้อกล้าออกความคิดเห็น หลายอย่างที่อ้อออกความคิด

ความเห็น เรารู้สึกว่าเราคิดอย่างอ้อไม่ได้

สมาชิกกลุ่ม : ใช่ ๆ เราก็คิดอย่างนั้นนะ

เอ้ : อ้อเราอ้อเก่งนะสอบเรียนโทอังกฤษ (วิชาโท)ได้ วาดรูปก็เก่งนี่ไม่ใช่ความสามารถของอ้อเหรอ

จากคำพูดดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มแสดงการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม ทั้งผู้เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่า มีความสามารถที่จะจัดการกับความขัดแย้งในจิตใจของตน ทั้งยังสามารถที่จะให้การช่วยเหลือ หรือให้กำลังใจกับคนอื่น บรรยากาศกลุ่มดังกล่าวก่อให้เกิดเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นอิสระในการที่จะจัดการกับความขัดแย้งภายในจิตใจ โดยมีสมาชิกกลุ่มคนอื่นคอยเป็นกำลังใจ ทำให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ได้ถึงความจริงใจ ความไว้วางใจ ความอบอุ่น ตลอดจนการช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม จากบรรยากาศกลุ่มดังกล่าวช่วยให้บุคคลเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นที่เป็นบวกมากขึ้น พลวัตกลุ่มดังกล่าวจึงเข้าสู่ช่วงขั้นการผูกพัน

ขั้นการผูกพัน(Affective Phase)

จากการที่สมาชิกกลุ่มมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและเริ่มรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมีค่าสำหรับตน และเห็นคุณค่าจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด โดยผ่านการรับรู้ว่าคุณค่าเป็นแหล่งแห่งความไว้วางใจ รับรู้ว่าคุณค่าสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ มีความรัก และความจริงใจต่อตน รวมทั้งให้ความช่วยเหลือตนในการจัดการความขัดแย้งภายในจิตใจ สมาชิกกลุ่มจึงเกิดความรู้สึกผูกพัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างกันที่อบอุ่นและจริงแท้ ผู้นำกลุ่มจึงเสนอแบบฝึกหัด "Symbol of you" และ "การให้และการรับ" ดังคำพูดประโยคต่อไปนี้

นิต : สองสามวันมานี้นอกจากได้คิดถึงคนที่บ้านแล้ว ก็ยังนึกถึงเพื่อนๆ ที่นั่งอยู่ตรงนี้

ทุกคน รู้สึกว่าอยากจะให้อะไรกับเพื่อนตรงนี้ ซึ่งอยู่ตรงนี้ที่ตอนนี้เราทำอะไรให้ได้

นิต : ก็อยากจะบอกอ้อว่าเป็นห่วง อย่าคิดแต่สิ่งไม่ดี มันไม่ดีต่ออ้อเอง เป็นห่วงนะ

ยู่ย : วันแรกเลยไม่ยอมมา อยากให้มันเสร็จเร็ว แต่พอตอนนี้ก็รู้สึกว่ามันจะเสร็จ

แล้วเหรอ นึก ๆ แล้วก็ใจหาย ไม่รู้จะได้มาคุยกันแบบนี้อีกเมื่อไหร่

เอ้ : รู้สึกดีจังเลยคะ โลกมันสวยไปหมด มันไม่ได้มีแต่ความเลวร้าย เป็นความรู้สึก

ดี ๆ ที่เรามีให้กัน รักเพื่อนทุกคนเลย

จากกระบวนการดังกล่าวสมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ว่าการมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นมีคุณค่าสำหรับตน ได้รับรู้ว่าคุณค่ารอบข้างเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถไว้วางใจได้ มีความจริงใจสำหรับตน

นำมาซึ่งการมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นในด้านบวก ซึ่งสังเกตได้ดังคำพูดประโยคต่อไปนี้

อ้อ : รับรู้ได้ว่าเพื่อนเป็นห่วงเรา รักเรา ตอนอ้อไม่สบาย เก๊ก็จะดูแล เอายามาให้

นิน : ถึงแม้ว่าเราจะไม่ชอบฟังพาดใคร แต่ถ้ามีปัญหาเราก็จะรู้สึกว่ามีเพื่อนในนี้ไว้ใจได้ แล้วก็รู้สึกดีกับเพื่อน ๆ ทุกคน

เอ๋ : อยากบอกพวกเราทุกคนว่า พวกเราทุกคนมีส่วนดี ถึงแม้บางทีมันจะต่างกันไป

บ้าง คนละด้านคนละมุม แต่ก็ดีใจที่ได้มาเป็นเพื่อนกัน

จากการวิเคราะห์พลวัตของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ พบว่ากระแสการดำเนินของกลุ่มจิตสัมพันธ์จะเป็นไปตามขั้นตอน คือ ขั้นการมีส่วนร่วม ขั้นการควบคุม และขั้นการผูกพัน โดยกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมุ่งให้บุคคลได้ตระหนักรู้ในตนเอง ภายใต้อบอบอากาศแห่งความไว้วางใจ ความอบอุ่น การเป็นมิตร จริงใจ การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อกัน และกัน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่น โดยเห็นได้จากเมื่อผู้วิจัยได้นำแบบวัดรูปแบบความผูกพันไปประเมินรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่น หลังจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ พบว่าจะเน้นรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นในด้านลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bowlby(1988) ที่ว่าบุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบความผูกพัน จากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่น โดยผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา