

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยาและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
ที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG STRESS, ATTACHMENT STYLES, PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND
DEPRESSION IN ADOLESCENTS WITH LEFT-BEHIND EXPERIENCES



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology

Common Course

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Chulalongkorn University

Academic Year 2020

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยาและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มี ประสบการณ์แยกจากบิดามารดา
โดย	น.ส.ฐิตาพร แก้วบุญชู
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.วรัญญู กองชัยมงคล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ฐิตาพร แก้วบุญชู : ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยาและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา . (RELATIONSHIPS AMONG STRESS, ATTACHMENT STYLES, PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND DEPRESSION IN ADOLESCENTS WITH LEFT-BEHIND EXPERIENCES) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ, อ.ที่ปรึกษาร่วม : อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ที่ความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยามีกับภาวะซึมเศร้า และศึกษาความสามารถที่ปัจจัยเหล่านี้ทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่เคยมีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา โดยเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสุ่มแบบเจาะจงจำนวน 141 คน อายุ 18-25 ปี มีประสบการณ์แยกจากบิดาและ/หรือมารดาในช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 16 ปี เป็นเวลาต่อเนื่องกันอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป และไม่อยู่ระหว่างการบำบัดรักษาทางจิตเวช กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งประกอบด้วย มาตรการวัดความเครียด มาตรการวัดรูปแบบความผูกพันห้ามิติ อันได้แก่ มิติความมั่นใจ มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มิติต้องการการยอมรับ มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ และมิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง มาตรการวัดต้นทุนทางจิตวิทยา และมาตรการวัดภาวะซึมเศร้า ข้อมูลที่ได้รับถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติสหสัมพันธ์เพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าพร้อมกัน ผลการศึกษาพบว่าภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) กับความเครียด รูปแบบความผูกพันด้านต่างๆ และต้นทุนทางจิตวิทยา อย่างไรก็ตาม จากผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณพบว่าแม้ปัจจัยเหล่านี้ร่วมกันทำนายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 68 ($R^2 = .68, p < .001$) แต่มีเฉพาะความเครียดเท่านั้นที่สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

6177610338 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: stress, attachment styles, psychological capital, depression, left-behind experiences

Thitaporn Kaewboonchoo : RELATIONSHIPS AMONG STRESS, ATTACHMENT STYLES, PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND DEPRESSION IN ADOLESCENTS WITH LEFT-BEHIND EXPERIENCES . Advisor: Asst. Prof. KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph.D. Co-advisor: Lect. SOMBOON JARUKASEMTHAWEE, Ph.D.

This study aimed to examine the relationships that stress, attachment styles, and psychological capital had with depression as well as the degree to which these variables could predict depression in adolescents with left-behind experiences. Participants, selected by a purposive sampling method, consisted of 141 young adults (aged 18-25) with left-behind experiences (i.e., living apart from their mothers and/or fathers for at least six months when they were younger than sixteen years of age) and were not under psychiatric treatment. Participants responded to the on-line measures of stress, five dimensions of attachment styles, psychological capital, and depressive symptoms. Pearson's product moment correlation and multiple regression analyses were conducted. Findings suggested significant associations ($p < .01$) that the study variables had with depression in the directions hypothesized. When examined together, the predictor variables accounted for 68% of the variance of depression ($R^2 = .68$, $p < .001$). However, when examined together, only stress could significantly predict depression in adolescents with left-behind experiences.

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2020

Student's Signature

Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งให้ความกรุณาดูแล เอาใจใส่ ในการให้คำปรึกษา และการขอคำแนะนำ เพื่อพัฒนาให้วิทยานิพนธ์ดียิ่งขึ้น โดยท่านได้ให้ความกรุณาตลอดเวลาของการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.วรัญญู กองชัยมงคล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบมาตรฐาน และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ แสนสา กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ในการให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำหรับการสนับสนุนทุนการศึกษา อันเป็นประโยชน์และเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ชนัดดา แนบเกษร ผู้ให้ความอนุเคราะห์ประสานงานในการเก็บข้อมูล และเป็นกำลังสำคัญในการเก็บข้อมูลครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมงานวิจัยทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ นางสาวศุภวรรณ นารถ ผู้ร่วมทุกข์ ร่วมสุขในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบคุณรุ่นพี่ รุ่นน้อง เพื่อนๆ ทั้งจากในและนอกคณะจิตวิทยาทุกท่านผู้คอยให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนในการทำการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ คุณแม่อรวรรณ แก้วบุญชู คุณพ่อณต แก้วบุญชู คุณยายอุตร ปราสาทสุวรรณ รวมถึงญาติๆ ทุกท่าน ในการให้การสนับสนุนและกำลังใจ รวมทั้งเป็นแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ในการทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณความรัก ความอบอุ่นที่ท่านให้อย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อยอีกด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ฐิตาพร แก้วบุญชู

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
ตารางที่.....	ฌ
ภาพที่.....	ญ
บทที่ 1	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	4
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
บทที่ 2	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
วัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา (Adolescent with a Left-behind Experience) ...	9
ภาวะซึมเศร้า (depression).....	15
ความเครียด (stress).....	20
รูปแบบความผูกพัน (attachment style)	26
ต้นทุนทางจิตวิทยา (psychological capital)	32

บทที่ 3	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
การพัฒนามาตรวัด	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล	49
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	50
บทที่ 4	52
สัญลักษณ์ของตัวแปร	52
สัญลักษณ์สถิติที่ใช้ในงานวิจัย	53
ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง	54
ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	56
ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ	58
การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม	60
บทที่ 5	65
สรุปผลการวิจัย	65
อภิปรายผลการวิจัย	65
ข้อจำกัดของการศึกษาวิจัย	73
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	74
การนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้	74
บรรณานุกรม	75
ภาษาไทย	1
ภาษาอังกฤษ	3
ภาคผนวก	11

ภาคผนวก ก. ใบรับรองโครงการวิจัย.....	12
ภาคผนวก ข. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	16
ภาคผนวก ค. ตารางค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่พัฒนา	17
ภาคผนวก ง. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	20
ภาคผนวก จ. เอกสารแนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้น.....	33
ประวัติผู้เขียน.....	34



ตารางที่

	หน้า
ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเครียด	43
ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดรูปแบบความผูกพัน	44
ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา	46
ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดภาวะซึมเศร้า	47
ตารางที่ 5 แสดงข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง (N=141)	55
ตารางที่ 6 แสดงข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยซึ่งได้แก่ ความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยา และภาวะซึมเศร้า	56
ตารางที่ 7 แสดงค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation) ระหว่างภาวะซึมเศร้าและตัวแปรอิสระทั้ง 3	57
ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าพร้อมกัน (N=141)	59
ตารางที่ 9 แสดงค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation) ระหว่างภาวะซึมเศร้าและตัวแปรอิสระที่ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม โดยผนวกความผูกพันมิติไม่มั่นคงทั้งสี่ไว้ด้วยกันเป็นรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง	61
ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าพร้อมกัน (N=141)	61
ตารางที่ 11 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน	63
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อในแต่ละด้านด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) และค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้าน (N=107) (Critical Value= .254)	17
ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อในแต่ละด้านด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) และค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้าน (N=47) (Critical Value= .372)	19

ภาพที่

	หน้า
ภาพที่ 1	29
ภาพที่ 2	51



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันภาวะซึมเศร้าถือเป็นปัญหาทางจิตที่พบเห็นได้ทั่วไป องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2020) ได้รายงานว่ามีคนถึง 264 ล้านคนทั่วโลกประสบกับอาการซึมเศร้า ในขณะที่ประเทศไทยนั้น กรมสุขภาพจิต (2562) รายงานว่ามีผู้ที่ประสบอาการซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน และแนวโน้มสูงขึ้นในคนที่อายุน้อย ซึ่งภาวะซึมเศร้านั้นเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ถึงร้อยละ 70 ในขณะที่ผู้ที่ประสบภาวะนี้ในขั้นรุนแรงสามารถนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้สูงกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า (กระทรวงสาธารณสุข, 2562 อ้างถึงใน BBC, 2562) และกรมสุขภาพจิต (2019) ได้กล่าวไว้ว่าวัยรุ่นตอนปลาย (18-25 ปี) นั้นมีแนวโน้มมากกว่าคนวัย 50 ปีขึ้นไป ที่จะประสบกับภาวะซึมเศร้าได้ถึงร้อยละ 60 สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Ibrahim, Kelly, Adams และ Glazebrook (2013) ที่กล่าวว่าช่วงวัยรุ่น (18-25 ปี) นั้นเป็นช่วงวัยที่เผชิญกับอัตราความเสี่ยงในการประสบกับภาวะซึมเศร้ามากกว่าประชาชนทั่วไป โดยค่าเฉลี่ยความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นอยู่ที่ร้อยละ 30.6

ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 18 – 25 ปีนั้นปัจจุบันมีแนวโน้มที่สูงมากขึ้น เนื่องจากเป็นช่วงวัยเปลี่ยนผ่าน (กุลปรียา ศิริพานิช, 2559) โดยมีปัจจัยที่ทำลายเข้ามาในชีวิตมากมาย เช่น ปัจจัยทางการเงิน ปัจจัยทางด้านความเป็นอยู่ และปัจจัยทางความวิตกกังวลด้านอนาคตหน้าที่การงาน (Islam, Low, Tong Yuan, Abdullah, 2016) เป็นต้น โดยผลกระทบของภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายนั้นมิได้หลากหลายทั้งต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น สมาธิสั้นลง รู้สึกอ่อนเพลีย กระวนกระวาย หรือหดหู่ และการมีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างการใช้สารเสพติดชนิดต่างๆ การทำร้ายตนเอง (Serras, Saules, Cranford, Eisenberg, 2010) กระทั่งการมีความคิดฆ่าตัวตาย (Arria et al., 2009) นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบทางการศึกษา เช่น จำนวนปีการศึกษาที่เรียนเพิ่มมากขึ้น (Chen et al., 2013) และการสอบไม่ผ่าน (Yusoff, 2013) ปัจจัยความท้าทายเหล่านี้ที่เหล่าวัยรุ่นเผชิญอาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้น

มีผลการวิจัยหลายชิ้น กล่าวว่า ความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า เช่น ของ Dahlin, Joneberg และ Runeson (2005), Mui และ Kang (2006) และ ของ Praag (2004) โดยความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปและเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตประจำวัน เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียด จะเกิดกระบวนการการเกิดความเครียดตามที่ Lazarus และ Cohen (1979) กล่าวไว้ ได้แก่ 1) กระบวนการการรับรู้สิ่งเร้า คือ การประเมินในขั้นต้นว่าสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลกระทบต่อทางลบหรือไม่ และผลกระทบนั้นเกี่ยวข้องกับตนเองมากน้อยเพียงไร เป็นผลดีหรือเป็นผลเสียกับตน โดยในประเด็นหลักนี้จะก่อให้เกิดความเครียด โดยสิ่งเร้านั้นอาจเป็นสถานการณ์เรื่องราว หรือบุคคล เป็นต้น และ 2) กระบวนการการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น คือ การประเมินทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ว่าเพียงพอสำหรับการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งความสามารถของตนเอง และวิธีการช่วยเหลือต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัว เพื่อบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น

โดยเมื่อเกิดกระบวนการในข้างต้นขึ้นแล้ว หากบุคคลรับรู้เหตุการณ์ที่ตนเองเผชิญมีความเกี่ยวข้องกับส่งผลกระทบต่อตนเองโดยตรง ประกอบกับตนนั้นไม่มีทรัพยากรทางจิตใจ (psychological resources) เพียงพอหรือวิธีการช่วยเหลือสนับสนุนจากบุคคลอื่น เช่น การสนับสนุนทางสังคม (social support) อาจจะทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความมั่นใจ บั่นทอนความเชื่อในความสามารถในตนเอง (self-efficacy) และการควบคุมตนเอง (control) นำไปสู่ความเครียด ซึ่งอาจพัฒนาไปเป็นภาวะซึมเศร้า (Ren & Ji, 2019) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคลที่มีความเครียดสูง และไม่มีทรัพยากรทางจิตใจและการสนับสนุนทางสังคมที่มากพอ อาจจะทำให้ประสบภาวะซึมเศร้าได้ โดยสำหรับช่วงวัย 18-25 ปีแล้วนั้น การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลใกล้ชิด อาทิ บิดาและมารดาก็ถือว่ามีผลสำคัญ และมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงในการมีความเครียดและความรู้สึกซึมเศร้าได้ (Roberts, Gotlib, Kassel, 1996)

โดยในปัจจุบัน ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตรนั้นเปลี่ยนไป เนื่องจากบางครอบครัวบิดามารดาจำเป็นต้องอพยพย้ายถิ่นฐานเพื่อโอกาสทางเศรษฐกิจและ/หรือคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า กรณีนี้จึงส่งผลให้เกิดเด็กกลุ่มหนึ่งขึ้นมา ซึ่งเป็นเด็กที่ได้มีโอกาสอยู่กับบิดามารดาอย่างสมควร เป็นเหมือนเด็กทั่วไป มีการนิยามเรียกเด็กกลุ่มนี้ว่าเด็กที่แยกจากบิดามารดา (left-behind children) ซึ่งหมายรวมถึงเด็กอายุ 0 – 16 ปีที่ได้อาศัยอยู่กับบิดาและ/หรือมารดา จึงเป็นที่น่าสนใจว่า ‘กลุ่มวัยรุ่นอายุ 18-25 ปี ที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา (left-behind

experience)’ หรือก็คือ “วัยรุ่นตอนปลายที่อยู่ในช่วงวัย 0 – 16 ปี มีประสบการณ์เคยแยกจากบิดามารดาหรือทั้งคู่ในระยะเวลาที่ไม่ต่ำกว่า 6 เดือน” (Liang, Xiao & Yang, 2018) นั้น จะมีปัจจัยใดในการรับมือกับความเครียดที่ตนเองประสบ

การศึกษาที่ผ่านมาของ Liang, Yang และ Xiao (2018) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบความผูกพันระหว่างวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดากับวัยรุ่นทั่วไป พบว่า มีความแตกต่างกันของรูปแบบความผูกพันในวัยรุ่นที่แยกจากบิดามารดา กล่าวคือ ในวัยรุ่นที่แยกจากบิดามารดานั้น มีการสร้างรูปแบบความผูกพันที่ไม่มีประสิทธิภาพเท่าอนิสิตนักศึกษาทั่วไป ซึ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการมีทรัพยากรทางจิตใจในตนเอง (Psychological resources) และเป็นปัจจัยหนึ่งที่นิสิตนักศึกษาใช้ในการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยประเด็นที่น่าสนใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา โดยคณะผู้วิจัยรายงานว่าวัยรุ่นที่แยกจากบิดามารดาจะได้รับประโยชน์จากรูปแบบความผูกพันด้อยกว่าวัยรุ่นทั่วไป อันส่งผลให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูงกว่าวัยรุ่นทั่วไป ในปัจจุบัน ยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา และผลของความผูกพันที่มีต่อความซึมเศร้า จึงเป็นคำถามเกิดขึ้นว่าจะมีปัจจัยป้องกันอื่นมาทดแทนได้หรือไม่

ต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) เป็นปัจจัยหนึ่งที่นักวิจัยสนใจศึกษาในการอธิบายภาวะอารมณ์ของบุคคล (Avey, Luthans & Jensen, 2009) โดยต้นทุนทางจิตวิทยาตามแนวคิดของ Luthans, Youssef และ Avolio (2007) คือ ทรัพยากรทางจิตใจ (Psychological resources) ที่มนุษย์มีอยู่ภายในตนเอง สามารถสั่งสมและกำหนดทิศทางในการพัฒนาได้ โดยต้นทุนทางจิตวิทยานั้นมีองค์ประกอบทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเอง (self-efficacy) ความหวัง (hope) การมองโลกในแง่ดี (optimism) และความยืดหยุ่นของจิตใจ (resilience) ในประเด็นของวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดานั้น Han, Zhao, Pan และ Liao (2017) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ทางลบ (negative life events) และภาวะซึมเศร้า โดยมีองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยาอันได้แก่ความยืดหยุ่นของจิตใจเป็นตัวแปรส่งผ่าน ทั้งนี้คณะผู้วิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดานั้นมีผลช่วยบรรเทาอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นภายใต้ความเครียดและส่งผลให้ความเสี่ยงที่จะประสบภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างลดลงตามลำดับ

เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Bakker, Lyons และ Conlon (2017) กล่าวถึงผลของต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อภาวะซึมเศร้าว่า ต้นทุนทางจิตวิทยานั้นมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นนิสิตนักศึกษาจากคณะสัตวแพทย์สามารถปรับตัวกับอาการของภาวะซึมเศร้าได้ดีมากยิ่งขึ้น กล่าวคือ หากมีต้นทุนทางจิตวิทยาที่สูงมากขึ้นแนวโน้มการมีภาวะซึมเศราก็จะลดลงตามลำดับ

อย่างไรก็ตามการศึกษาความสัมพันธ์ของต้นทุนทางจิตวิทยาทั้งสี่ตัวที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดานั้นยังมีจำกัดและยังไม่ปรากฏในบริบทของสังคมไทย ดังนั้น การศึกษาในครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความสัมพันธ์ที่ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยามีกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา

คำถามการวิจัย

ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ที่ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยามีกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา

สมมติฐานการวิจัย

1. ความเครียดมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า
2. รูปแบบความผูกพันมีค่าสหสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ดังนี้
 - 2.1 มิติความมั่นใจมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า
 - 2.2 มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิดมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า
 - 2.3 มิติความต้องการการยอมรับมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า
 - 2.4 มิติความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า

- 2.5 มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรองมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า
3. ต้นทุนทางจิตวิทยามีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า
4. ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยา ร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้า
ในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือวัยรุ่นชาวไทยอายุ 18-25 ปี ที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา โดยนิยามการแยกจากบิดามารดาในการศึกษานี้ขึ้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีอายุต่ำกว่า 16 ปี โดยอาจแยกจากทั้งบิดามารดาหรือเพียงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง อีกทั้งยังไม่จำกัดการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน หากแต่การแยกจากนี้ต้องมีระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน และสาเหตุของการแยกจากนั้นเนื่องมาจากบิดาและ/หรือมารดาจำเป็นต้องอพยพย้ายถิ่นฐานเพื่อแสวงหาโอกาสทางเศรษฐกิจและ/หรือคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าของครอบครัว
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยคือวัยรุ่นชาวไทยอายุ 18-25 ปี ที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา จำนวน 141 คน
3. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่
 - ตัวแปรอิสระ รวมทั้งหมด 7 ตัวแปร ได้แก่
 1. ความเครียด
 2. รูปแบบความผูกพัน
 - 2.1 มิติความมั่นใจ
 - 2.2 มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด
 - 2.3 มิติความต้องการการยอมรับ
 - 2.4 มิติความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์
 - 2.5 มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง
 3. ต้นทุนทางจิตวิทยา

ตัวแปรตาม รวม 1 ตัวแปร ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

วัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา หมายถึง วัยรุ่นอายุ 18-25 ปี ที่ในช่วงอายุแรกเกิด ถึง 16 ปี (Han, Zhao, Pan, และ Liao, 2017; Liang, Xiao & Yang, 2018; Ministry of Civil Affairs of the republic of China, 2016 อ้างโดย Ding, Yuen, Buhs, & Newman, 2019) เคยมีประสบการณ์แยกจากบิดาหรือมารดาหรือทั้งบิดาและมารดาเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน (Hong, 2017; Cheng & Sun, 2014; Wang et al., 2014; Tian et al., 2019) เนื่องจากบิดาหรือมารดาหรือทั้งบิดาและมารดาเป็นผู้ที่จำเป็นต้องอพยพย้ายถิ่นฐาน เพื่อแสวงหาโอกาสทางเศรษฐกิจและ/หรือคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าของครอบครัว (UNICEF, 2006; Wen & Zeng, 2010) โดยวัยรุ่นเหล่านี้ อาจมาจากครอบครัวหลากหลายรูปแบบ และมีผู้ดูแลหลักในช่วงที่แยกจากบิดามารดานั้น อาจจะเป็นบิดามารดาฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้องคนอื่น ๆ บุคคลภายนอก หรือตนเอง ทั้งนี้ การแยกจากนั้นสามารถมี การติดต่อสื่อสารกันได้ระหว่างบิดาและ/หรือมารดาผู้แยกจากกับตัววัยรุ่น (Su et al., 2012) โดยในการศึกษาคั้งนี้ ข้อมูลดังกล่าวมีที่ มาจากการรายงานตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเครียด หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าสิ่งเร้าที่ตนกำลังเผชิญอยู่นั้นส่งผลกระทบในทางลบต่อตนเอง และบุคคลนั้นมีทรัพยากรในการรับมือกับสิ่งเร้า นั้นอย่างจำกัด ซึ่งในการศึกษาคั้งนี้ สามารถวัดความเครียดที่เกิดขึ้นได้จากมาตรวัดความเครียดฉบับ 10 ข้อ (Perceived Stress Scale – 10; PSS - 10) ของธิตี พรโกศลสิริเลิศ, สิริภัทร อัฐบุญ และอรวี แหลมสีก (2560) ซึ่งพัฒนามาจากมาตรของ Cohen และ Williamson (1988)

รูปแบบความผูกพัน หมายถึง รูปแบบพันธะทางอารมณ์ที่บุคคลมีกับบุคคลสำคัญในชีวิต (Significant Others) โดยรูปแบบเหล่านี้เป็นผลมาจากมุมมองที่มีต่อตนเองและต่อผู้อื่นอันเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลมีกับผู้เลี้ยงดูหลักในวัยเด็ก ในการศึกษาคั้งนี้ มุ่งเน้นศึกษารูปแบบความ

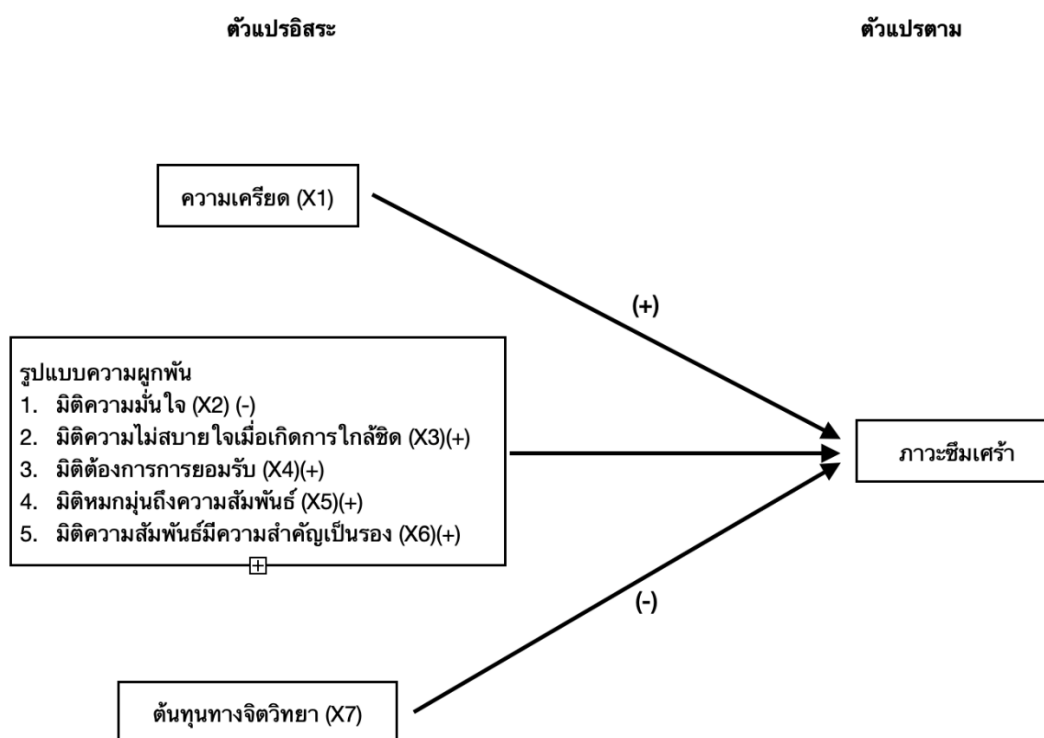
ผูกพัน 5 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบปลอดภัยและมั่นคงอันส่งผลให้เกิดความมั่นใจ (confidence) และอีก 4 รูปแบบที่เกิดจากความผูกพันแบบไม่ปลอดภัยและไม่มั่นคง ได้แก่ ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (discomfort with closeness) ความต้องการการยอมรับ (need for approval) ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (preoccupied with relationship) และ ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (relationship as secondary) ซึ่งวัดได้จากมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (Attachment Style Questionnaire – short form: ASQ-SF) ต้นฉบับของ Feeney, Noller และ Hanrahan (1994) พัฒนาโดย Karantzas (2010)

ต้นทุนทางจิตวิทยา หมายถึง ทรัพยากรทางบวกส่วนบุคคล ซึ่งทรัพยากรนี้ส่งผลดีต่อการปรับตัวของบุคคลและสามารถสั่งสมพัฒนาได้ เพื่อเพิ่มศักยภาพในแต่ละบุคคลอันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการปรับตัว โดยต้นทุนทางจิตวิทยานี้แบ่งออกเป็น 4 ด้าน อันได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในการศึกษาครั้งนี้ วัดประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาได้จากมาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยาฉบับ 12 ข้อ (Psychological Capital Questionnaire: PCQ12) ต้นฉบับของ Avey, Avolio และ Luthans (2011) พัฒนาโดย Djourova, Rodrigueze และ Lorente-Preto (2018)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกทางลบที่สะท้อนให้เห็นถึงความเศร้า เสียใจ ความหดหู่ ความสิ้นหวังที่เกิดขึ้น ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้สามารถวัดภาวะซึมเศร้าจากมาตรวัดระดับภาวะซึมเศร้าฉบับ 10 ข้อ (The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale; CES-D) ซึ่งภาณุ สหัสสานนท์ (2558) พัฒนาขึ้นจากมาตรของ Radloff (1977)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเครียด รูปแบบความผูกพัน และ ต้นทุนทางจิตวิทยา
2. เพื่อช่วยส่งเสริมและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของ ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในบุคคลที่มี ประสบการณ์แยกจากบิดามารดาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูลปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ไว้ เป็นลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา (Adolescent with a Left-Behind Experience)
2. เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า (Depression)
3. เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (Stress)
4. เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน (Attachment Style)
5. เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital)

วัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา (Adolescent with a Left-behind Experience)

เด็กที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าปัญหาเรื่องเด็กที่แยกจากบิดามารดานั้นมีมามากกว่าร้อย ปี (Ge, Song, Clancy, & Qin, 2019) โดยเริ่มจากยุคของการอพยพย้ายถิ่นของแรงงานทั้งหลายทั่วโลก ซึ่งมีผลมาจากปรากฏการณ์โลกาภิวัตน์ทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น จากปรากฏการณ์นี้ได้ทำให้ผู้คน ทั่วโลกไปมาหาสู่กันจากเมืองเล็กไปเมืองใหญ่ เศรษฐกิจจากยุคเกษตรกรรม สู่ยุคแรงงานอุตสาหกรรม ครอบครัวยุคแรงงานทั้งหลายจึงจำเป็นต้องฝากลูกของตนเองไว้กับบิดามารดาเพียงฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ปู่ย่า ตายาย ญาติ รวมไปถึงเพื่อนบ้าน ก่อนที่ตนจะอพยพย้ายถิ่นเพื่อแสวงหาโอกาสที่ดีกว่าในอนาคตของ ครอบครัวยุคใหม่ จึงกล่าวได้ว่าปรากฏการณ์เรื่องเด็กที่แยกจากบิดามารดานั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาอย่างยาวนาน อย่างไรก็ตามการศึกษาวัยรุ่นอย่างเป็นระบบในกลุ่มเด็กที่แยกจากบิดามารดาเพิ่งได้มีความสนใจ เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา และยังคงจำกัดอยู่ในประเทศจีนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งประเทศจีนนั้นได้ศึกษาไว้

ครอบคลุมในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา (Hong, 2017) ด้านเศรษฐกิจสังคม (2019) หรือด้านความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายหรือทางจิตใจ (Tan, et al., 2018; Wang, et al., 2014)

คำว่า left-behind หรือการแยกจากบิดามารดา นั้นได้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อสื่อต่างประเทศ CNN ใน ค.ศ. 2014 และใน The Economist ในปี ค.ศ. 2016 ได้แถลงเกี่ยวกับปรากฏการณ์เรื่องเด็กที่แยกจากบิดามารดา โดยแรงงานบิดามารดาจำเป็นต้องฝากลูกของตนเองไว้กับคนข้างหลัง การศึกษาในต่างประเทศโดยเฉพาะประเทศจีนที่มีความสนใจศึกษาในกลุ่มประชากรที่แยกจากบิดาและ/หรือมารดาเป็นจำนวนมาก ได้มีคำศัพท์ที่เรียกกลุ่มประชากรนี้อย่างจำเพาะเจาะจง คือคำว่า ‘liushou ertong’ (left-behind children) ในการศึกษาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2000 (Ge, Song, Clancy, & Qin, 2019)

สำหรับในประเทศไทยยังมีการศึกษาในกลุ่มเด็กที่แยกจากบิดาและ/หรือมารดา รวมไปถึงเด็กที่เคยมีประสบการณ์นี้จำกัด (ประพิมพ์พงศ์ วัฒนะรัตน์, 2558) ทำให้ยังไม่มีการบัญญัติศัพท์คำแปลของคำว่า left-behind ไว้อย่างชัดเจน ซึ่งโดยมากคำว่า left-behind ในประเทศไทยนั้นมักจะถูกใช้ในวงการของการศึกษามากกว่า โดยได้แปลความหมายของกลุ่ม left-behind children ว่าเป็นเด็กที่ถูกละเลยหรือถูกทอดทิ้งในเรื่องของการเรียนการศึกษาในชั้นเรียน (ประพิมพ์พงศ์ วัฒนะรัตน์, 2558) แต่ยังไม่มีการกำหนดคำที่เฉพาะกับการศึกษาทางด้านสังคมศาสตร์หรือทางด้านจิตวิทยา เช่น การศึกษาในลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก ในการศึกษาครั้งนี้จึงได้อ้างอิงคำแปลที่มีความสอดคล้องหากหากแต่ไม่น่าที่จะก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนจิตใจต่อผู้ที่มีประสบการณ์ดังกล่าวมากเกินไป ในที่นี้ จึงขออนุญาตคำศัพท์ left-behind children ว่า ‘เด็กที่แยกจากบิดามารดา’ ซึ่งเป็นคำที่น่าจะมีผลกระทบต่อจิตใจเด็กน้อยกว่าคำว่า ‘เด็กที่ถูกละเลยหรือทอดทิ้ง’

นิยามของวัยรุ่นที่แยกจากบิดามารดา

Cheng และ Sun (2014) ได้นิยามเด็กที่แยกจากบิดามารดาไว้ว่า “เป็นเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปีลงไป อาศัยอยู่ในบ้านชนบทขณะที่บิดาและ/หรือมารดาอพยพย้ายถิ่นเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน” ซึ่งความหมายของ Tian และคณะ (2019) นิยามก็แตกต่างกันออกไป ดังนี้ “เด็กที่อายุระหว่าง 10 และ 17 ปี อาศัยอยู่ในจังหวัดที่ทำการวิจัยศึกษา (มณฑลยูนนาน) เป็นอย่างน้อย 6 เดือนและระหว่างนั้น

บิดาและ/หรือมารดาหรือทั้งคู่อพยพย้ายถิ่นฐาน เป็นเวลา 6 เดือน” ในขณะที่ การศึกษาของ Liang, Yang, และ Xiao (2018) นั้นมิได้กำหนดกรอบอายุ เพียงแค่ระบุว่าเด็กที่แยกจากบิดามารดาคือ “กลุ่มวัยรุ่นที่บิดาและ/หรือมารดาจำเป็นต้องออกไปจากบ้านในฐานะแรงงานและมีได้อยู่ร่วมกับเด็ก” ในส่วนของ Ding, Yuen, Buhs, และ Newman (2019) นั้นกล่าวในงานการศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของตนเองว่าหลายๆ การศึกษาวิจัยยังคงให้ความหมายที่ค่อนข้างหลากหลายในเรื่องของกรอบอายุของเด็กที่แยกจากบิดามารดาว่าเป็นอายุในช่วงไหน และความยาวระยะเวลาในการแยกจากบิดามารดาก็มิได้ชัดเจนเช่นกัน อย่างไรก็ตามในการศึกษาของคณะผู้วิจัยได้อ้างอิงถึงรัฐบาลจีนไว้ในเรื่องนิยามกรอบอายุของเด็กที่แยกจากบิดามารดาเอาไว้ว่าเป็น “เด็กที่อายุ 16 ปีและต่ำกว่า”

จึงกล่าวได้ว่าความหมายของเด็กที่แยกจากบิดามารดาค่อนข้างหลากหลายและคลุมเครือในบางส่วน ซึ่งความคลุมเครือนี้อาจส่งผลกระทบต่อผลการศึกษาได้ในภายหลัง ในส่วนของเกณฑ์ที่สามารถนำมาอ้างอิงได้นั้นผู้วิจัยได้ระบุขอบเขตความหมายของเด็กที่แยกจากบิดามารดาออกเป็น 7 มิติ ตามที่การศึกษาของ Lin และ Yuan (2007 อ้างโดย Hong, 2017) ได้แนะนำไว้ ดังนี้

1. ภูมิลำเนาในช่วงเวลาที่แยกจากบิดามารดาของเด็ก

โดยมาก ภูมิลำเนาของเด็กที่แยกจากบิดามารดานั้นจะเป็นชนบท เนื่องจากบิดา มารดาหรือทั้งคู่นั้นจำเป็นต้องแยกออกจากเด็ก จากพื้นที่ชนบทเพื่อเข้าเมือง (Duan & Zhou 2005 อ้างโดย Cheng & Sun, 2014) เพื่อโอกาสที่ดีขึ้นของครอบครัว (UNICEF, 2006; Wen & Zeng, 2010)

2. สถานภาพทางการศึกษาของเด็ก

ในส่วนของสถานภาพทางการศึกษา นั้น Hong (2017) ระบุว่าเด็กที่แยกจากบิดามารดานั้นโดยรวมแล้วยังได้รับการศึกษาตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ในประเทศจีน

3. กรอบอายุของเด็ก

การศึกษาจำนวนมากได้ให้ความหมายกรอบอายุที่แตกต่างกันไปตั้งแต่แรกเกิด จนถึงอายุ 16 ปี (Han, Zhao, Pan, และ Liao, 2017; Liang, Xiao & Yang, 2018; Ministry of Civil Affairs of

the republic of China, 2016 อ้างโดย Ding, Yuen, Buhs, & Newman, 2019) 17 ปี (Tian et al., 2019) และ 18 ปี (Wang et al., 2014; Cheng & Sun, 2014)

4. โครงสร้างทางครอบครัวของเด็ก

โครงสร้างทางครอบครัวของเด็กที่แยกจากบิดามารดานั้น มีความหลากหลายมาจาก ครอบครัวเล็ก ครอบครัวใหญ่ ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เป็นต้น (Hong, 2017)

5. ความยาวช่วงเวลาที่ถูกแยกจากบิดามารดา

ความยาวของช่วงเวลานั้นส่วนมากได้ให้ความหมายไว้ว่าแยกจากบิดาหรือมารดาหรือทั้งคู่ ตั้งแต่ระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป จะถือว่าเป็นเด็กที่แยกจากบิดามารดา (Hong, 2017; Cheng & Sun, 2014; Wang et al., 2014; Tian et al., 2019)

6. การแยกจากบิดามารดาหรือทั้งคู่

โดยมากได้ให้ความหมายไว้สามรูปแบบคือ 1. แยกจากบิดา 2. แยกจากมารดา (Jampaklay, Richter, Tangchonlatip, & Nanthamongkolchai, 2018) 3. แยกจากบิดามารดาหรือทั้งคู่ (Hong, 2017; Cheng & Sun, 2014; Wang et al., 2014; Tian et al., 2019; Han, Zhao, Pan, & Liao, 2017)

7. ผู้ดูแลหลักเมื่อแยกจากบิดามารดา

ในส่วนของผู้ดูแลหลักของเด็กที่แยกจากบิดามารดานั้น การศึกษาของ Hong (2017) และ Han, Zhao, Pan, และ Liao (2017) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ครอบคลุมถึง บิดามารดาฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ปู่ย่าตายาย ญาติ เพื่อนบ้าน หรือดูแลตนเอง

ในการศึกษาที่ศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาครั้งนี้พิจารณา นิยามของ Gue และคณะ (2016, อ้างโดย Liu et al., 2020) ที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มบุคคลซึ่งอยู่ใน วัยรุ่นที่มีในการศึกษาคั้งนี้จึงมุ่งเน้นบุคคลวัยรุ่นตอนปลายอายุ 18-25 ปีที่เคยมีประสบการณ์แยก จากบิดามารดา ในช่วงอายุแรกเกิด ถึง 16 ปี โดยมีประสบการณ์แยกจากบิดาหรือมารดาฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายใด หรือทั้งคู่ เป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน เนื่องมาจากบิดาหรือมารดาหรือทั้งบิดาและมารดาเป็นผู้ ที่จำเป็นต้องอพยพย้ายถิ่นฐาน เพื่อแสวงหาโอกาสทางเศรษฐกิจและ/หรือคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเพื่อ

ครอบครัว โดยวัยรุ่นเหล่านี้อาจมาจากครอบครัวหลากหลายรูปแบบ และมีผู้ดูแลหลักในช่วงที่แยกจากบิดามารดา โดยอาจจะเป็น บิดาหรือมารดาฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้องคนอื่น ๆ บุคคลภายนอก หรือตนเอง

การศึกษาที่ผ่านมาของ Liu และคณะ (2020) พบว่า ประสบการณ์แยกจากบิดามารดาส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อสุขภาพทางจิตของกลุ่มวัยรุ่นนักศึกษาซึ่งถือเป็นวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดานั้นมีความเสี่ยงต่อปัญหาทางจิตใจมากกว่าวัยรุ่นทั่วไป โดยจะกล่าวถึงผลกระทบต่อไป

ผลกระทบของการถูกแยกจากบิดามารดา

การถูกแยกจากบิดามารดานั้นสามารถส่งผลกระทบต่อเด็กและวัยรุ่นได้หลายอย่างทั้งทางตรง และทางอ้อม โดยการศึกษาของประเทศจีนกล่าวถึงผลกระทบจากการแยกจากบิดามารดาไว้ว่า เด็กที่แยกจากบิดามารดานั้นมักจะมีปัญหาทางด้านความโดดเดี่ยว (Jia & Tian, 2010) การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Wang et al., 2014) มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล (Tan, et al., 2018; Ding, 2018; Cheng & Sun, 2014) มีพฤติกรรมเสี่ยง (Tian, et al., 2019; Turnip & Umami, 2019) มีปัญหาในการปรับตัวทางสังคม (Wang, et al., 2014) และเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาโดยทั่วไปนั้น มีผลการศึกษาที่ต่ำกว่า และมีอัตราการลาออกที่สูงกว่า (Fu et al., 2017)

การศึกษาในประเทศไทยของ Jampaklay, Richter, Tangchonlatip, และ Nanthamongkolchai (2018) ในเด็กทารกแรกเกิดจนถึง 3 เดือน พบว่าเด็กที่แยกจากมารดานั้นจะมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กทั่วไป ในขณะที่การศึกษาของ Graham และ Jordan (2011) ได้ศึกษาในเด็กที่แยกจากบิดามารดาทั่วทั้งภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้วิจัยพบว่าในประเทศไทยเด็กที่แยกจากบิดาผู้ซึ่งเป็นแรงงานอพยพนั้น มีปัญหาทางพฤติกรรมและปัญหาทางจิตใจมากกว่าเด็กทั่วไป ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการแยกจากทั้งบิดาและมารดานั้นส่งผลกระทบต่อเด็กได้ในหลากหลายช่วงวัย รวมไปถึงไม่ว่าจะเป็น การแยกจากบิดา มารดาหรือทั้งคู่ก็ตาม

การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Fellmeth และคณะ (2018) ยังรายงานอีกว่า ทั้งในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่แยกจากบิดามารดานั้น ร้อยละ 70 มีความเสี่ยงเรื่องความคิดฆ่าตัวตายสูง

กว่าเด็กทั่วไป ร้อยละ 85 เสียงที่จะต้องเผชิญกับปัญหาวิตกกังวล และร้อยละ 52 มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้า อีกทั้งยังมีความเสี่ยงในเรื่องของน้ำหนักตัวที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานในช่วงอายุของตนเองอีกด้วย

นอกจากนี้การศึกษาของ Song, Chen และ Zhang (2018) ยังพบอีกว่าในเด็กระดับประถมจนถึงมัธยมศึกษาที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดานั้นคะแนนความสำเร็จทางการศึกษาจะต่ำโดยวัดจากคะแนนวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาจีน และภาษาอังกฤษ

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา

แนวคิดทฤษฎีที่สามารถนำมาใช้อธิบายผลกระทบที่เกิดจากการแยกจากบิดามารดาได้นั้นมีหลายทฤษฎี เช่น แนวคิดกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (socialization) แนวคิดทางการศึกษา ครอบครัว (family studies) แนวคิดทฤษฎีพัฒนาการ (developmental theory) เป็นต้น โดยทฤษฎีเหล่านี้ได้ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก และมองว่าการที่เด็กคนหนึ่งจะเติบโตขึ้นมาได้นั้น ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญ โดยสภาพแวดล้อมนั้น หมายถึง สังคมโดยรอบของตัวเด็ก ได้แก่ คนในครอบครัว เพื่อน หรือคุณครู โรงเรียน และสื่อต่าง ๆ เป็นต้น (Leaper & Farkas, 2015)

จากการศึกษาในเรื่องกระบวนการขัดเกลาทางสังคมพบว่า บิดาและมารดามีอิทธิพลต่อกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของเด็กในหลากหลายประเด็น ทั้งในเรื่องของสภาวะอารมณ์ (Bowie et al., 2013) รูปร่างหน้าตาในวัยเด็กและวัยรุ่น (Johnson, Kang & Kim, 2014) ส่วนครอบครัวโดยรวม มีอิทธิพลในเรื่องกระบวนการขัดเกลาเรื่องเพศสภาพของตัวเด็ก (McHale, Crouter & Whiteman, 2003) และพฤติกรรมของทั้งบิดามารดานั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็กก็ตามไปด้วย (Van Lieshou, De Meyer, Curfs & Fryns 1998) ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับกระบวนการขัดเกลาทางสังคมที่มีต่อเด็ก ผ่านสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

จากแนวคิดของ Baumrind (1967) กล่าวว่า รูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดา (Parenting style) ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กล่าวคือรูปแบบการเลี้ยงดูแบบ

ทอดทิ้งและตามใจที่จะส่งผลเสียต่อการปรับตัว สภาวะอารมณ์ที่ไม่มั่นคง พฤติกรรมทางสังคมของเด็ก (ดุษยา จิตตะยโสธร, 2552) ซึ่งกล่าวได้ว่าบิดาและมารดาถือเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมในการดูแลเด็ก และเป็นส่วนสำคัญต่อพัฒนาการในการเจริญเติบโตของเด็ก การขาดโอกาสในการได้รับการเลี้ยงดูใกล้ชิดจากบิดามารดานั้นจึงน่าที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของบุคคล

ในส่วนนี้สอดคล้องกับทฤษฎีรูปแบบความผูกพัน (Attachment style) ของ Bowlby (1969, 1982, 1988) ที่กล่าวว่าความผูกพันระหว่างทารกกับบุคคลที่ดูแล (Attachment Figure) ถูกสร้างขึ้นมาจากกระบวนการภายใน (internal working) ของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อมซึ่งหมายรวมถึงบุคคลที่ดูแล อย่างไรก็ตามจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้ดูแลที่สำคัญที่สุดคือมารดา ไม่มีผู้ใดสามารถทดแทนมารดาได้ (Valtolina & Colombo, 2012) นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่ต้องแยกจากบิดาผู้ซึ่งต้องทำงานในต่างประเทศ มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์ (Graham & Jordan 2011) ดังนั้น กล่าวได้ว่าประสบการณ์การแยกจากบิดามารดานั้นได้ส่งผลเสียต่อการพัฒนารูปแบบความผูกพันในลักษณะมั่นคง ซึ่งทำให้เกิดผลเสียทางด้านร่างกายและจิตใจตามมา โดยผลกระทบนี้อาจมีความเชื่อมโยงกับความเครียดที่บุคคลประสบด้วย

ภาวะซึมเศร้า (depression)

นิยามและขอบเขตของภาวะซึมเศร้า

Beck (2005, อ้างโดย ภาณุ สหัสสานนท์ 2558) ได้นิยามความหมายของภาวะซึมเศร้าว่าเป็นรูปแบบของการตีความที่มีอคติต่อเหตุการณ์ตรงหน้า โดยผู้ที่อยู่ในภาวะซึมเศร้านั้นมักจะมีความคิดลบเกี่ยวกับตนเอง มีความคาดหวังในทางลบ รวมไปถึงมีความคิดถึงอดีตในแบบลบอีกด้วย ซึ่งการตีความในลักษณะนี้ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าในบุคคลนั้น

การศึกษาในประเทศไทยของ วัลลภา กิตติมาสกุล (2560) ได้ให้คำนิยามของอาการซึมเศร้าไว้ว่า หมายถึง ภาวะที่บุคคลนั้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเกิดขึ้น ทำให้ความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันลดลง

ในส่วนของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ให้ความหมายของคำว่าซึมเศร้าไว้ในลักษณะเดียวกับ Beck (2005) และ วัลลภา กิตติมาสกุล (2560) ซึ่งหมายถึง อารมณ์ความรู้สึกทางลบที่สะท้อนให้เห็นถึงความเศร้า เสียใจ ความหดหู่ ความสิ้นหวังที่เกิดขึ้น

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า

สาเหตุของภาวะซึมเศร้า

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2020) กล่าวว่า สาเหตุของภาวะซึมเศร้านั้นเกิดขึ้นได้จากการปฏิสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อนของปัจจัยทางสังคม จิตใจ และชีวภาพ องค์การอนามัยโลกได้ยกตัวอย่างไว้ว่า ผู้ที่เผชิญกับเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจสามารถที่จะมีแนวโน้มในการเกิดภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ภาวะโรคทางกายยังมีความสัมพันธ์กันกับภาวะซึมเศร้าอีกด้วย กล่าวคือหากเป็นโรคหัวใจก็อาจส่งผลกระทบต่อเป็นภาวะซึมเศร้าได้ หรือหากมีภาวะซึมเศร้าก็อาจส่งผลต่อการเกิดของโรคหัวใจได้เช่นเดียวกัน

สอดคล้องกับที่ ดวงใจ กษานติกุล (2542) ได้กล่าวไว้ว่ามาจากสาเหตุทางด้านสังคม จิตใจ และชีวภาพหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าปัจจัยชีวจิตสังคม (Biopsychosocial factors) ซึ่งแต่ละปัจจัยนั้นจะส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลในลักษณะที่แตกต่างกันไป

โดยทั้ง 3 ปัจจัยสามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านสังคม

ปัจจัยทางด้านสังคมนั้นรวมถึงปัจจัยทางเศรษฐกิจ การเมือง ปัญหาต่าง ๆ เช่นปัญหาครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาทางการศึกษา หรือปัญหาทางการเงิน รวมไปถึงบทบาททางสังคมที่บุคคลหนึ่งต้องพบเจอในการดำเนินชีวิตทั่วไป ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นภาวะซึมเศร้าได้ (ภาณุ สหัสสานนท์, 2558; Dormann & Zapf, 1999)

2. ปัจจัยทางด้านจิตใจ

ประเด็นปัจจัยทางด้านจิตใจนั้นสามารถนำทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) และทฤษฎีพฤติกรรมและการรู้คิด (Cognitive-Behavior Theory) มาอธิบายได้ดังนี้

2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory)

เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงพลวัตของจิตใจที่เกิดขึ้นจนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า โดยมี Sigmund Freud (1856) เป็นผู้คิดค้นทฤษฎีนี้ ทั้ง Freud และนักทฤษฎีจิตวิเคราะห์คนอื่น ๆ ได้อธิบายถึงภาวะซึมเศร้าที่แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามผู้วิจัยสามารถสรุปออกมาได้ดังนี้ ภาวะซึมเศร้านั้นเกิดจากกลไกทางจิตของบุคคลหนึ่ง โดยบุคคลนั้นมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลากหลายอารมณ์รวมกันเป็นอารมณ์เศร้า เช่น อารมณ์เหงา โดดเดี่ยว สับสน แค้นเคือง และมีความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์ที่มีมาตั้งแต่วัยทารก แต่เนื่องจากบุคคลไม่สามารถมุ่งความโกรธไปที่บิดาหรือมารดาได้ จึงกลายมาเป็นการกดอารมณ์โกรธไว้และมุ่งไปที่ตนเอง โดยบุคคลนั้นมองว่าตนเองไม่ดี จนความภาคภูมิใจในตนเองหมดไป ส่งผลให้เกิดเป็นภาวะซึมเศร้าขึ้น (กัลญา แก้วอินทร์, 2545; ภาณุ สหัสสานนท์, 2558; วัลภา กิตติมาสกุล, 2560)

2.2 ทฤษฎีพฤติกรรมและการรู้คิด (Cognitive-Behavior Theory)

Aaron Beck (1976) ได้อธิบายว่า ภาวะซึมเศร้านั้นเกิดจากความคิดแง่ลบ 3 ด้าน (Cognitive triad) โดยได้แก่ ความคิดแง่ลบในการมองตนเอง ความคิดแง่ลบในการมองสังคม และความคิดแง่ลบต่ออนาคต ซึ่งก่อให้เกิดเป็นความเครียดและสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ในภายหลัง

ความคิดแง่ลบในการมองตนเอง คือ การมองว่าตนเองนั้นมีข้อด้อยและข้อตำหนิ เห็นถึงแต่ข้อจำกัดและข้อบกพร่องของตนเอง มองว่าตนเองนั้นไม่มีคุณค่า และไม่เป็นที่ต้องการ บุคคลที่มีความคิดแง่ลบในด้านนี้มีแนวโน้มที่จะโทษตนเองเมื่อเกิดข้อผิดพลาดใด ๆ ก็ตามขึ้น

ความคิดแง่ลบในการมองสังคม คือ การตีความสถานการณ์หรือการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในแง่ลบ โดยบุคคลที่อยู่ในภาวะซึมเศร้านั้นมักจะตีความว่าสังคมเรียกร้องจากตนเองสูงเกินไป มีความรู้สึกถูกบีบบังคับ ไม่ได้รับการสนับสนุนจากสังคม ทำให้เกิดเป็นความคิดอัตโนมัติในทางลบเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ

ความคิดแง่ลบต่ออนาคต คือ การมองถึงอนาคตในทางลบ มีการคาดหวังถึงอนาคตในทางที่ไม่ดี โดยมองว่าตนเองนั้นอาจต้องประสบกับความยากลำบาก มีแต่ปัญหาและเป็นปัญหาที่ไม่มีวัน

สิ้นสุด จึงส่งผลให้เกิดเป็นความหมัดหวังในอนาคตของตนเองตามมา นำไปสู่ความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ในอนาคต

3. ปัจจัยทางด้านชีวภาพ

ในปัจจัยทางชีวภาพนั้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกาย ฮอร์โมน และอิทธิพลทางพันธุกรรม

3.1 สารเคมีในร่างกาย โรคซึมเศร้านั้นเกิดจากสารสื่อประสาทที่ผิดปกติ เป็นความบกพร่องของการทำงานร่วมกันในระบบประสาท โดยมีสารสื่อประสาทจำพวก เซโรโทนิน (Serotonin) นอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ที่ต่ำกว่าคนทั่วไป รวมถึงตัวรับสาร (receptor) ที่ผิดปกติด้วยเช่นกัน

3.2 ฮอร์โมน ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้านั้นจะมีความผิดปกติทางด้านการทำงานของฮอร์โมนด้วยเช่นกัน เช่น ในการหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียดหรือฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ที่จะหลั่งมากกว่าคนทั่วไป

3.3 อิทธิพลทางพันธุกรรม โดยนักพันธุศาสตร์เชื่อว่าเกิดจากความผิดปกติในระดับยีน และหากบิดาและมารดานั้นเป็นโรคซึมเศร้า ลูกจะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคนี้อีกร้อยละ 50 หรือมากกว่าเด็กทั่วไปถึง 3 เท่า (ภาณุ สหัสสานนท์, 2558; วัลลภา กิตติมาสกุล, 2560)

การประเมินภาวะซึมเศร้า

การวัดประเมินภาวะซึมเศร้านั้น สามารถประเมินได้ 2 วิธี จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ และการประเมินโดยตนเอง (self-report) โดยในการศึกษาครั้งนี้ใช้การวัดประเมินในรูปแบบของการประเมินตนเองเป็นหลัก ซึ่งกล่าวได้ว่ามีแบบประเมินอารมณ์ซึมเศร้าด้วยตนเองที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยหนึ่งในมาตรวัดภาวะซึมเศร้าที่ได้รับการยอมรับถูกนำมาปรับใช้กันโดยทั่วไป ได้แก่ มาตรวัด Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) ซึ่งพัฒนาโดยสถาบันสุขภาพจิตแห่งสหรัฐอเมริกา ซึ่งการศึกษานี้เลือกใช้มาตร วัด CES-D เพื่อใช้ในการประเมินภาวะซึมเศร้าในกลุ่มคนทั่วไป มิได้มุ่งเน้นเพื่อการคัดกรองหรือประกอบการวินิจฉัยภาวะซึมเศร้าในระดับ

คลินิก (Radloff, 1977) โดยมาตรวัด CES-D เน้นการวัดภาวะซึมเศร้าในแง่ของพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก การรู้คิด และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเกิดภาวะนี้

เบื้องต้นเลย มาตรา CES-D ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ หากในเวลาต่อมา ได้มีการปรับลดข้อกระทงของมาตรวัดให้เหลือ 10 ข้อ ผลการทดสอบคุณภาพคุณภาพทางจิตมิตินั้นพบว่า อยู่ในเกณฑ์ที่ดีในกลุ่มวัยรุ่นทั้งในแง่ความตรงและความเที่ยง (Bradley, Bagnell, Brannen, 2010) ทั้งนี้ ภาณุ สหัฐสานนท์ (2558) ได้มีการแปลและดัดแปลงมาตรนี้มาใช้ในสังคมไทย และพบว่ามีความคุณภาพทางจิตมิตีอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งมีค่าเท่ากับ .81 จึงนับได้ว่าเป็นมาตรนำที่จะมีความเหมาะสมในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบกับจำนวนข้อกระทงที่สั้นกระชับเหมาะแก่การเก็บข้อมูลร่วมกับตัวแปรอื่นๆ จึงได้เลือกใช้มาตรวัดนี้ในการศึกษาครั้งนี้

ผลของภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้านั้นส่งผลอันตรายโดยตรงต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ นอกจากนี้ยังส่งผลทางอ้อมต่อร่างกาย การดำเนินชีวิต และความสัมพันธ์ของผู้ที่เจ็บป่วยหรือมีภาวะซึมเศร้า โดย Katz (1996 อ้างโดย ภาณุ สหัฐสานนท์, 2558; จุติพร ทองสัมฤทธิ์, 2554) ได้แบ่งผลกระทบของภาวะซึมเศร้าไว้ 2 ทาง ได้แก่ ทางตรงและทางอ้อม

ผลกระทบทางตรง ได้แก่ ผลทางกายซึ่งจะทำให้ไร้เรี่ยวแรง เฉื่อยชา ระบบภูมิคุ้มกันที่ต่ำลง ทำให้มีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ เพิ่มขึ้น และผลทางใจอาจทำให้หมดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ มองโลกในแง่ลบ รู้สึกสิ้นหวัง นำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตายได้

ผลกระทบทางอ้อม ได้แก่ การขาดสารอาหารเนื่องมาจากความความอยากอาหารที่ลดลง การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปเนื่องจากความเฉื่อยชาและแรงจูงใจที่หมดไป มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง แย่ลงเนื่องจากผู้ที่เป็นซึมเศร้านั้นมักจะแยกตัว ต่อต้านสังคม และมองโลกในแง่ร้าย

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรม ภาวะซึมเศร้าวัยรุ่นได้ถูกศึกษาอย่างกว้างขวางในต่างประเทศ อย่างไรก็ตามในประเทศไทยนั้นยังมีจำกัดในส่วนของ บุคคลที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา นั้นยังถือว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะนี้เป็นพิเศษด้วย จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Ding, Yuen, Buhs, และ Newman (2019) คณะผู้วิจัยกล่าวว่าเด็กที่แยกจากบิดามารดา นั้นมีความเสี่ยงสูงในการประสบกับภาวะซึมเศร้า เช่นเดียวกับการศึกษาของ Han และคณะ (2017) ที่ทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาและวัยรุ่นทั่วไป พบว่าวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา นั้นประสบกับภาวะซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มทั่วไปถึงร้อยละ 45.5 เนื่องจากผู้วิจัยกล่าวว่าประสบการณ์แยกจากบิดามารดา นั้นทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ขาดการสนับสนุนทางสังคม และมีความอ่อนไหวในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงกว่านิสิตนักศึกษาที่ไม่มีประสบการณ์นี้

นอกจากนี้ยังพบรายงานว่าประสบการณ์การแยกจากบิดามารดาอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อรูปแบบความผูกพันที่มั่นคง อาจส่งผลต่อต้นทุนทางจิตใจ (psychological capital) โดยรวม ซึ่งพบรายงานว่าวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา นี้มีระดับต้นทุนทางจิตใจต่ำกว่านิสิตนักศึกษาทั่วไป (Liang, Xiao, & Yang, 2018) ส่งผลให้บุคคลมีทรัพยากรจำกัดในการจัดการความเครียดและอาจส่งผลกระทบต่อภาวะซึมเศร้าได้ จากความสำคัญของภาวะซึมเศร้า จึงทำให้มีการพยายามทำความเข้าใจปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยานั้นจะกล่าวถึงในลำดับต่อไป

ความเครียด (stress)

นิยามและขอบเขตของความเครียด

Lazarus และ Folkman (1984) ได้มุ่งเน้นความหมายของความเครียดไปที่มุมมองของความคิดและการรับมือ มากกว่าจะเป็นการตอบสนองของร่างกาย โดยให้ความสนใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อตนเองหรือไม่ และตนเองมีทรัพยากรในการรับมือเหตุการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด ด้วยเช่นกัน Lazarus และ Folkman กล่าวว่า เมื่อบุคคลพบเจอ

สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งแล้วนั้น จะนำมาพิจารณา ติความผ่านมุมมองของตนเองว่าเหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดความเครียดหรือไม่ โดยผ่านกระบวนการของความเครียด ซึ่งเป็นกระบวนการที่ตีความ โดยจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น โดยประเมินว่าเป็นความเครียดหรือไม่ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความเครียดในมุมมองของ Lazarus และ Folkman นั้นให้ความสำคัญกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับเหตุการณ์มากกว่าที่จะเป็นการตอบสนองของร่างกายเพียงอย่างเดียว เวกเช่นที่ Selye (1978) ได้กล่าวไว้ โดยการตีความจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ตรงหน้า ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะมีระดับการตอบสนองต่อความเครียดในลักษณะที่แตกต่างกันไปตามการปฏิสัมพันธ์ที่ตนมีต่อสิ่งแวดล้อม

ในทางกลับกัน Fink (2017) ได้กล่าวว่า ความเครียดนั้นมีหลายความหมาย ขึ้นอยู่กับบริบทเงื่อนไข และสถานการณ์ที่แต่ละคนต้องเจอ อย่างไรก็ตาม Fink บอกว่า Hans Selye (1978, 1956) นั้นเป็นบุคคลแรกที่ได้ให้ความหมายของคำว่า ‘ความเครียด’ โดย Selye ได้กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง การตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจงของร่างกายต่อความต้องการหลากหลายที่เกิดขึ้นทั้งความต้องการทางบวก (Eustress) และความต้องการทางลบ (Distress) อาจกล่าวได้ว่า Selye นั้นให้ความสนใจไปที่การตอบสนองของร่างกายโดยมองข้ามทางอารมณ์และจิตใจไป Selye ให้เหตุผลว่าความเครียดนั้นมีใช่เพียงการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์หรือความตึงเครียดทางระบบประสาท เนื่องจากแม้จะอยู่ภายใต้การระงับความรู้สึก (Anesthesia) หรือที่รู้จักกันทั่วไปคือการดมยาสลบ ร่างกายยังสามารถเกิดภาวะเครียดได้ ดังนั้นความหมายของความเครียดในมุมมองของ Selye จึงเป็นมุมมองความหมายที่มุ่งเน้นทางด้านการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น

ดังนั้นความหมายของความเครียดจึงมีด้วยกันหลากหลาย Han Selye (1978, 1956) ได้ให้ความหมายของความเครียดโดยมุ่งเน้นไปที่มุมมองทางกาย แต่ในปัจจุบันการให้ความสำคัญต่อมุมมองและการมีปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลมีต่อสถานการณ์ที่ตนต้องเผชิญในเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยได้ให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยก็เป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้ ความเครียดจึงมีความหมายว่า “การรับรู้ของบุคคลว่าสิ่งเร้าที่ตนกำลังเผชิญอยู่นั้น ส่งผลกระทบต่อตนเอง และบุคคลนั้นมีทรัพยากรในการรับมือกับสิ่งเร้าเหล่านั้นอย่างจำกัด”

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีกระบวนการของความเครียด

Lazarus และ Cohen (1979) ได้อธิบายถึงทฤษฎีกระบวนการของความเครียด (Transaction Theory of Stress) ว่าเป็นกระบวนการที่ประกอบไปด้วย 2 ส่วน นั่นคือการประเมินขั้นปฐมภูมิ (primary appraisal) และการประเมินขั้นทุติยภูมิ (secondary appraisal) เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น บุคคลจะทำการประเมินเหตุการณ์ทั้งสองส่วนจากนั้นจึงจะหาวิธีการรับมือกับปัญหา และกลายเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

1. การประเมินความเครียดขั้นปฐมภูมิ เป็นการประเมินโดยทั่วไปเมื่อเกิดเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่งขึ้น โดยบุคคลนั้นจะพิจารณาว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเหตุการณ์ที่มีความเครียดหรือไม่ สามารถแบ่งลักษณะการประเมินได้ 3 รูปแบบได้แก่
 - สถานการณ์ไม่เกี่ยวข้องกับตน (irrelevant) เมื่อเกิดการปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง มิได้ทำให้เกิดความเครียดขึ้น
 - สถานการณ์เป็นประโยชน์กับตน (beneficial) เมื่อเกิดการปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นเป็นประโยชน์กับตน เกิดผลดีกับตน บุคคลก็จะตอบสนองกลับไปด้วยความสุข มิได้มีความเครียดเกิดขึ้น
 - สถานการณ์เป็นความเครียดกับตน (stressful) เมื่อบุคคลปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์แล้วประเมินว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นมีความเครียด ความเครียดที่เผชิญสามารถแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ
 - 1.1.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (harm/loss) เป็นการประเมินเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วโดยเหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือความสูญเสียขึ้นกับบุคคลนั้นแล้ว ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกโกรธ ขยะแขยง เศร้า หรือผิดหวัง

- 1.1.2 คุกคาม (threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นแต่ เหตุการณ์นั้นอาจทำให้เกิดความสูญเสียหรืออันตรายตามมาได้ ทำให้เกิดความรู้สึกกังวล
- 1.1.3 ทำทาย (challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ที่อาจจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ ถือเป็นเหตุการณ์ที่เครียดแต่ให้ผลในทางบวกกับ ตัวบุคคล ทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้น

2. การประเมินความเครียดขึ้นหุติยภูมิ เป็นการประเมินที่เกิดขึ้นหลังจากที่ตัวบุคคลได้ ประเมินขั้นปฐมภูมิแล้วว่าเหตุการณ์นั้นทำให้เกิดความเครียดในทางที่เป็นอันตราย สูญเสีย และ/หรือคุกคาม ซึ่งตัวบุคคลจะทำการหาวิธีรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการประเมินทรัพยากรที่ตนมีในขั้นหุติยภูมินี้ ทั้งประเมินความสามารถของตนเองในการ รับมือกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ประเมินหาวิธีการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ทั้งทางอารมณ์ ทางกายและใจ เป็นต้น

โดยวิธีการประเมินความเครียดในการศึกษานี้ดำเนินการโดยดังจะกล่าวต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การประเมินความเครียด CHULALONGKORN UNIVERSITY

ความเครียด เป็นภาวะทางอารมณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นในบุคคลเมื่อบุคคลเผชิญสิ่งเร้าที่เป็น ความเครียดขึ้น การประเมินความเครียดนั้นสามารถทำได้โดยการสังเกตจากอาการทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต เป็นต้น นอกจากนี้ ยังสามารถทำได้โดยการ ประเมินผ่านการใช้มาตรวัดในการประเมินตนเอง (self-report) ได้อีกด้วย โดยการศึกษาในครั้งนี้ใช้ มาตรวัดในการประเมินตนเองเป็นหลัก ซึ่งมาตรวัดที่นำมาใช้คือมาตรวัดความเครียด Perceived Stress Scale (PSS-10) ของ Cohen, Kamarck และ Mermelstein (1983) มาตรวัดนี้ถูกสร้างขึ้น เพื่อวัดประเมินความเครียดแบบเชิงลึก ซึ่งวัดว่าประเมินว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความเครียดมากน้อย

เพียงไร โดยตัดสินจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้ถูกประเมิน นอกจากนี้มาตรวัด PSS-10 ยังถูกใช้อย่างแพร่หลายและสามารถใช้ได้กับกลุ่มตัวอย่างที่กว้างขวาง

โดยมาตรวัดความเครียด Perceived Stress Scale ของ Cohen, Kamarck และ Mermelstein (1983) นั้นมีทั้งหมด 10 ข้อ เป็นมาตรที่มีประโยชน์และสามารถนำมาใช้ในการศึกษาได้อย่างเหมาะสมเนื่องจากการใช้อย่างแพร่หลาย ทั้งนี้ ธิติ พรโกศลสิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ และ อรวี แหลมสัก (2560) ได้นำมาตรวัด PSS-10 มาแปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยเพื่อใช้ในสังคมไทย โดยถูกใช้ในนักเรียนชั้นมัธยมมาก่อนและพบค่าคุณภาพทางจิตมิติอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งมีค่าเท่ากับ .76 จึงนับได้ว่ามาตรวัด PSS-10 นี้เหมาะสมแก่การนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้เพื่อเก็บข้อมูลร่วมกับตัวแปรอื่น

ผลของความเครียด

Bernstein (2016, อ้างโดย ธิติ พรโกศลสิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ, อรวี แหลมสัก, 2560) ได้กล่าวถึงผลแห่งความเครียดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม โดยทางกายนั้นสามารถส่งผลได้ทั้งระยะสั้นและระยะยาวต่อสุขภาพกายทั้งระบบต่าง ๆ เช่น ระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกัน หรือระบบต่อมไร้ท่อ เป็นต้น ทางด้านจิตใจนั้นส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และทางความคิด โดยอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ในภายหลัง นอกจากนี้ยังส่งผลต่อพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตเมื่อมีความเครียดร่างกายตอบสนองโดยการหลีกเลี่ยง เช่น การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ การดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือการทานอาหารที่มากเกินไป เป็นต้น

ผลของความเครียดในวัยรุ่น

ความเครียดก่อให้เกิดผลโดยตรงกับทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ การศึกษาของ Arthur (1999) ได้กล่าวว่าวัยรุ่นนั้นจะมีความเครียดเพิ่มขึ้นในระหว่างปีการศึกษา

โดย Hudd และคณะ (2000) ได้ทำการศึกษาวิจัยในนิวยอร์กมหาวิทยาลัย 145 คน ถึงผลกระทบของความเครียดเพื่อสร้างโปรแกรมการลดความเครียดในมหาวิทยาลัย พบว่าความเครียด

ได้ส่งผลกระทบต่ออารมณ์มองเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพของตนเองที่เปลี่ยนไปในวัยรุ่นที่มีความเครียดสูง โดยจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมองว่าสุขภาพของตนนั้นอยู่ในสถานะที่ไม่ดี นอกจากนี้วัยรุ่นที่มีความเครียดสูงยังมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมหรืออุปนิสัยที่ไม่เอื้อประโยชน์ต่อตนเอง เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เป็นต้น

ซึ่งผลการศึกษาความเครียดในวัยรุ่น 167 คนในประเทศสหรัฐอเมริกา ของ Goldman และ Wong (1997) ก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยผลการวิจัยพบว่าการรับรู้ภาพในตนเอง (self-perception) ของวัยรุ่นนั้นสวนทางกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญเมื่อวัดด้วยมาตรวัดการรับรู้ความเครียด (Perceived Stress Scale) ในแต่ละด้าน ซึ่งกล่าวได้ว่านักศึกษาที่มีความเครียดสูงนั้น การรับรู้ภาพในตนเองจะต่ำ โดยภาพในตนเองที่ผู้วิจัยวัดนั้นได้แก่ ความฉลาด การแข่งขันทางวิชาการ การแข่งขันทางการทำงาน รูปลักษณ์ภายนอก การยอมรับทางสังคม เพื่อนสนิท อารมณ์ขันในชีวิต และการรับรู้คุณค่าในตนเอง

นอกจากนี้การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในประเทศฝรั่งเศสของ Tavolacci และคณะ (2013) ก็ยังให้ผลว่าความเครียดนั้นสามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่นการใช้สารเสพติด และการดื่มแอลกอฮอล์ อีกทั้งยังส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรครับประทานอาหารที่ผิดปกติ (eating disorder) และอาการเสพติดโลกอินเทอร์เน็ต (cyber addiction) ซึ่ง Tavolacci และคณะก็ได้กล่าวไว้ว่าช่วงวัยของวัยรุ่นนั้นถือเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อผลเหล่านี้เมื่อประสบความเครียดอีกด้วย

งานศึกษาวิจัยของ Talib และ Zia-ur-Rehman (2012) ในปากีสถาน ก็ได้กล่าวอีกเช่นกันว่าการรับรู้ความเครียดนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลการศึกษา ซึ่งหมายความว่าการศึกษาที่มีความเครียดที่สูงนั้นทำให้ผลการศึกษาออกมาไม่ดี นอกจากนี้ยังได้กล่าวอีกว่าความเครียดในวัยรุ่นนั้นควรเป็นปัจจัยที่สำคัญและควรให้ความสนใจ

กล่าวโดยสรุป ความเครียดในวัยรุ่นส่งผลในทางลบต่อตัววัยรุ่นเองทั้งทางตรงและทางอ้อมหรือไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ และการดำเนินชีวิตอีกด้วย โดยความเครียดนั้นยังสามารถส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบ และอาจนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าได้ อย่างไรก็ตามยังปรากฏปัจจัยอื่นๆ ที่อาจ

ส่งผลกระทบต่อภาวะซึมเศร้าของบุคคลได้ ซึ่งรูปแบบความผูกพันก็เป็นปัจจัยนี้ซึ่งน่าที่จะพิจารณาในประเด็นนี้

รูปแบบความผูกพัน (attachment style)

ความเป็นมาของทฤษฎีรูปแบบความผูกพัน

เดิมทีทฤษฎีรูปแบบความผูกพันนั้นพัฒนามาจากทฤษฎีความผูกพันโดย John Bowlby ผู้ซึ่งสนใจความผูกพันระหว่างมารดาและทารก และได้ให้ความสำคัญกับบุคคลที่ผูกพัน (attachment figure) รวมถึงได้พัฒนาแนวคิดรูปแบบการทำงานภายใน (Internal Working Model) จนกลายมาเป็นต้นแบบของทฤษฎีความผูกพัน โดยมี Ainsworth (1982), Hazan และ Shaver (1987), Bartholomew และ Horowitz (1991) เป็นผู้สนับสนุนแนวคิด และได้จำแนกรูปแบบความผูกพันออกมาทั้งหมด 3 รูปแบบในช่วงแรกจากการทดลองสิ่งแวดล้อมแปลกใหม่ (strange situation) ในเด็กทารก (Ainsworth, 1978) ซึ่งได้แก่ รูปแบบมั่นคง (secure) รูปแบบกังวล (anxious) และรูปแบบหลีกเลี่ยง (avoidant) ภายหลัง Ainsworth จึงเพิ่มเข้ามาเป็น 4 รูปแบบด้วยกัน ได้แก่ รูปแบบมั่นคง รูปแบบกังวล รูปแบบหลีกเลี่ยง และไร้รูปแบบ (disorganized) (Peterson, 2001) อย่างไรก็ตามทฤษฎีรูปแบบความผูกพันนั้นถูกพัฒนาขึ้นมาเรื่อย ๆ โดยนักคิดและนักทฤษฎีอีกหลาย ๆ ท่าน จนกลายมาเป็นทฤษฎีรูปแบบความผูกพันในปัจจุบันที่แบ่งรูปแบบความผูกพันทั้งหมด 4 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบมั่นคง (secure) รูปแบบกังวล (preoccupied) รูปแบบหลีกเลี่ยงแบบทะนงตน (dismissive avoidant) และรูปแบบหลีกเลี่ยงแบบหวาดกลัว (fearful avoidant)

นิยามและขอบเขต

Bowlby (1988) ได้กล่าวถึงความผูกพันไว้ว่า คือ พันธะทางอารมณ์ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับทารกที่เกิดขึ้นในลักษณะที่มั่นคงและปลอดภัย นำไปสู่การกล้าที่จะสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว (exploration from a secure base) ซึ่งรูปแบบความผูกพันในวัยทารกนั้นจะส่งผลต่อลักษณะของรูปแบบความ

ผูกพันเมื่อบุคคลเติบโตขึ้น โดยจะเน้นไปที่บุคคลที่ตนผูกพันด้วย (attachment figure) ซึ่งก็คือ ผู้ปกครองหรือคู่ครองของตน

Ainsworth (1982) ก็กล่าวไปในทิศทางเดียวกับ Bowlby (1988) ว่าความผูกพันนั้น คือ พันธะทางอารมณ์ที่ทารกสร้างขึ้นกับผู้เลี้ยงดู และถือการสร้างพันธะนี้ก็ถือเป็นการเรียนรู้ของทารก เมื่อเติบโตพอในการสร้างความสัมพันธ์อื่น ๆ ที่จะอยู่รอดในสังคมต่อไป

Shaver & Hazan (1987) เองก็ได้กล่าวถึงความผูกพันในลักษณะที่มีความหมายสอดคล้อง กับของ Bowlby (1988) และ Ainsworth (1982) อย่างไรก็ตาม รูปแบบความผูกพันของ Shaver และ Hazan นั้นมีเป้าหมายของความสนใจที่เน้นไปที่รูปแบบความผูกพันในลักษณะของคู่รักที่มีผล พวงมาจากรูปแบบความผูกพันในวัยเด็กมากกว่า

ในการศึกษานี้ ‘รูปแบบความผูกพัน’ หมายถึง รูปแบบพันธะทางอารมณ์ที่บุคคลมีกับบุคคล สำคัญในชีวิต (Significant Others) โดยรูปแบบเหล่านี้เป็นผลมาจากมุมมองที่มีต่อตนเองและต่อ ผู้อื่นอันเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลมีกับผู้เลี้ยงดูหลักในวัยเด็ก ในการศึกษาครั้งนี้ มุ่งเน้นศึกษา รูปแบบความผูกพัน 5 รูปแบบ รูปแบบความผูกพันของวัยรุ่นนั้นจะแบ่งออกได้ทั้งหมด 5 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบความมั่นใจ (confidence) และอีก 4 รูปแบบที่เกิดจากความผูกพันแบบไม่ปลอดภัย และไม่มั่นคง ได้แก่ ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (discomfort with closeness) ความ ต้องการการยอมรับ (need for approval) ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (preoccupied with relationship) และ ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (relationship as secondary)

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

รูปแบบการทำงานภายใน (Internal Working Model)

Bowlby (1969) กล่าวว่า การที่มนุษย์จะสามารถสร้างความผูกพันขึ้นมาได้นั้นมาจากกลไก การทำงานภายใน ซึ่งคนทั้งสองคนจำเป็นต้องพิจารณารูปแบบจากการมีปฏิสัมพันธ์กัน โดยพิจารณา จากทั้งมุมมองที่รับรู้ตนเอง (model of self) และมุมมองที่รับรู้ผู้อื่น (model of other) (Bowlby, 1988 p.2) โดยมุมมองเหล่านี้มีที่มาจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคลในวัยทารก กล่าวคือปฏิสัมพันธ์ที่ทารก

มีกับมารดาหรือผู้เลี้ยงดูหลักจะส่งผลให้ทารกเกิดความคาดหวังขึ้นการตอบสนองที่ตนจะได้รับจากบุคคลอื่น รวมถึงเป็นการคาดหวังและการประเมินว่าตนเองจะสามารถให้ความไว้นั้นเชื่อใจบุคคลอื่นได้หรือไม่ (Peterson, 2001; วรัญญา วชิโรดม, 2549) นอกจากนี้ ปฏิสัมพันธ์นั้นจะเป็นที่มาของการรับรู้รับรู้ตนเองของทารกว่าตนนั้นจะมีความสำคัญต่อบุคคลอื่น หรือไม่ มุมมองเหล่านี้ส่งผลต่อมุมมองที่บุคคลมีต่อความสัมพันธ์ของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ จึงกล่าวได้ว่า ความมั่นคงของสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ขึ้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์แรกที่ทารกประเมินจากการมีปฏิสัมพันธ์กับมารดาหรือผู้เลี้ยงดู ในตอนช่วงวัยทารกจนถึงวัย 1 ปี (Ainsworth, 1989) จึงกล่าวได้ว่ารูปแบบความผูกพันที่เกิดขึ้นนั้นอันเป็นการทำงานภายในและเป็นรูปแบบที่สร้างขึ้นจากความคิดของบุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นผลจากพฤติกรรมความผูกพันของบุคคลในวัยเด็กนั่นเอง พฤติกรรมความผูกพัน (Attachment Behavior) คือ พฤติกรรมที่แสดงถึงการยอมรับของบุคคลที่มีต่ออีกบุคคลหนึ่ง โดยหากเป็นในเด็กทารก จะเป็นการ ร้องไห้ สบสายตา เป็นต้น (Bower, 1979 อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) และหากเป็นในบุคคลวัยที่โตแล้วนั้นจะเป็นพฤติกรรม การกอด การสัมผัส การยิ้ม เป็นต้น (วรัญญา วชิโรดม, 2549) ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้แสดงถึงความผูกพันที่บุคคลหนึ่งมีต่ออีกบุคคล โดยเป็นการแสดงออกที่ผ่านรูปแบบการทำงานภายในของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคล ที่ตีความพฤติกรรมของบุคคลอื่นก่อนจะผ่านกระบวนการภายในและเกิดเป็นการตอบสนองต่อบุคคลนั้น (Peterson, 2001)

โดยการตีความพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตของบุคคลว่าเคยสร้างรูปแบบความผูกพันในวัยทารกกับผู้เลี้ยงดูหรือมารดาไว้อย่างไร รูปแบบความผูกพันในช่วงวัยนั้นก็ส่งผลต่อเนื่องในการตีความพฤติกรรมและส่งผลให้บุคคลนั้นตอบสนองออกไป เช่น หากบุคคลนั้นในวัยทารกมารดาหรือผู้เลี้ยงดูให้ความรักและความเอาใจใส่อย่างต่อเนื่อง บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไว้วางใจสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับการให้ความหมายในเบื้องต้นของ Bowlby และ Ainsworth เอง รวมถึงผู้วิจัยท่านอื่น เมื่อทารกไว้วางใจสิ่งแวดล้อมแล้ว จะเกิดเป็นพฤติกรรมการสำรวจตามมา ทำให้กล้าที่จะปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากเมื่อเกิดการทำงานภายในขึ้น ก็จะทำให้ระบบการเรียนรู้อื่น ๆ ของทารกเกิดตามมา (Hazan & Shaver, 1990) ส่งผลให้ในวัยโตบุคคลนั้นไว้วางใจสิ่งแวดล้อมรอบข้างและกล้าที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เนื่องจากมีพื้นฐานความไว้นั้นเชื่อใจจากความผูกพันในวัยเด็กหรือที่เรียกว่าฐานความปลอดภัย (secure base) อย่างไรก็ตามหากบุคคลนั้น

ถูกมารดาหรือผู้เลี้ยงดูไม่ใส่ใจ หรือใส่ใจแต่ไม่สม่ำเสมอ ก็จะสร้างความรู้สึกไม่ปลอดภัยให้กับทารก เกิดเป็นรูปแบบความผูกพันที่ไม่ปลอดภัย ตัวบุคคลนั้นจะไม่ไวใจสิ่งแวดล้อมเกิดเป็นการตอบสนองที่ หลีกหนีและไม่ไวใจขึ้น ซึ่งก็จะเป็นในทางตรงข้ามกับทารกที่มีรูปแบบความผูกพันที่มั่นคงกับมารดา หรือผู้เลี้ยงดู

การประเมินรูปแบบความผูกพัน

มาตรวัดรูปแบบความผูกพันตามแนวคิดของ Bartholomew และ Horowitz

แนวคิดทฤษฎีรูปแบบความผูกพันที่พัฒนาโดย Bartholomew และ Horowitz (1991) นั้น เดิมเป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby เรื่องแนวคิดรูปแบบการทำงาน ภายใน Bartholomew และ Horowitz นั้นได้เสนอรูปแบบความผูกพันที่แบ่งออกเป็น 2 มิติและ 4 ประเภท โดยเป็นมาตรวัดจากการรับรู้ในตนเองและผู้อื่น ดังนี้

ภาพที่ 1



		การรับรู้ตนเอง	
		ทางบวก	ทางลบ
การรับรู้ผู้อื่น	ทางบวก	มั่นคง	กังวล
	ทางลบ	ทะนงตน	หวาดกลัว

จาก ภาพที่ 1 อธิบายได้ว่ารูปแบบความผูกพันจากการรับรู้ของตนเองและผู้อื่นตามแบบฉบับของ Bartholomew และ Horowitz นั้นสามารถแบ่งออกได้ 2 มิติ และ 4 รูปแบบ คือ

1. รูปแบบมั่นคง (secure) เป็นการรับรู้ตนเองและผู้อื่นในทางบวก ทำให้ไวใจคนรอบข้าง
เนื่องมาจากเป็นรูปแบบความผูกพันที่สร้างขึ้นมาจาก ผู้เลี้ยงดูที่ตอบสนองอย่างต่อเนื่อง
2. รูปแบบไม่มั่นคง (insecure)

2.1 แบบกังวล (preoccupied) จะเป็นรูปแบบความผูกพันที่สร้างขึ้นจากการ
รับรู้ตนเองในทางลบ และรับรู้ผู้อื่นในทางบวก โดยมากมักจะหาการยอมรับจากผู้อื่นอยู่
เสมอ

2.2 แบบหลีกเลี่ยงหนีงตน (dismissive avoidant) เป็นรูปแบบความผูกพันที่รับรู้
ผู้อื่นทางลบและรับรู้ตนเองทางบวก จะเป็นรูปแบบที่หลีกเลี่ยงผู้อื่นเพื่อคงไว้ซึ่งความเป็น
ตัวเอง

2.3 แบบหลีกเลี่ยงหนีหวาดกลัว (fearful avoidant) เป็นรูปแบบความผูกพันที่มอง
ตนเองทางลบและมองผู้อื่นทางลบ เนื่องจากกลัวและคาดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธ ดังนั้น
จึงหลีกเลี่ยงโดยการหลีกเลี่ยงจากผู้อื่น

(Bartholomew & Horowitz, 1991; Feeney & Noller 1994; Peterson, 2001)

หลังจากที่ได้ทำการเสนอการวัดรูปแบบความผูกพันในลักษณะตามแนวคิดของ
Bartholomew และ Horowitz แล้วนั้น ได้เกิดการพัฒนามาตรวัดแบบสอบถามรูปแบบความผูกพัน
(Attachment Style Questionnaire: ASQ) ขึ้นโดย Feeney และ Noller เพื่อให้การวัดประเมิน
รูปแบบความผูกพันในด้านต่างๆ นั้นมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยได้แบ่งรูปแบบความผูกพันออกเป็น
5 มิติ ดังที่จะกล่าวต่อไปโดยมาตรวัดที่ Feeney และ Noller (1994) พัฒนาค้นค้น พัฒนามาจาก
มาตรวัดที่ Bartholomew และ Horowitz พัฒนามาจากแนวคิดเดิมของ Shaver และ Hazan
(1987) โดยมาตรของ Feeney และ Noller ได้เพิ่มมิติอื่น ๆ เข้าไปเพื่อให้การวัดนั้น ครอบคลุม
ทฤษฎีความผูกพันทั้งของทาร์กและของผู้ใหญ่ (Feeney & Noller, 1996) รวมทั้งเพื่อให้เห็น
รูปแบบพฤติกรรมที่บุคคลมีกับผู้ที่ตนเองผูกพันด้วยได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งรวมทั้งหมดแบ่งได้เป็น 5 มิติ
ได้แก่ ความมั่นใจ ความไม่สบายใจเมื่อเกิดการใกล้ชิด ความต้องการการยอมรับ ความหมกมุ่นใน

ความสัมพันธ์ และความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง ซึ่งความหมายของในแต่ละมิตินั้นมีความ น่าเชื่อถือเนื่องจากมีทฤษฎีรองรับ (Fosatti et al., 2003) ดังนี้

1. ความมั่นใจ หมายถึง ความมั่นใจทั้งในตนเองและผู้อื่น แสดงให้เห็นถึงรูปแบบความผูกพันที่มั่นคง
2. ความไม่สบายใจเมื่อเกิดการใกล้ชิด หมายถึง ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงตามแบบฉบับของ Hazan และ Shaver (1987)
3. ความต้องการการยอมรับ หมายถึง ความต้องการการยอมรับและการยืนยันจากผู้อื่น มาจากลักษณะความกลัวและหมกมุ่นของ Bartholomew
4. ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ หมายถึง เป็นความสัมพันธ์ในแบบกังวลและพึ่งพา ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดรูปแบบความผูกพันแบบกังวลของ Hazan และ Shaver (1987)
5. ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง หมายถึง รูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนตามแนวคิดของ Bartholomew (1990)

โดยมาตรวัด ASQ ของ Feeney และ Noller นั้นถูกใช้อย่างแพร่หลายในการศึกษาต่าง ๆ เช่น ในการศึกษาของ Strodl และ Noller (2003) เรื่องความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพันกับภาวะซึมเศร้าและโรควิตกกังวลในการเข้าสังคม จึงกล่าวได้ว่ามาตรของ Feeney และ Noller (1994) ที่พัฒนาขึ้นมานั้นมีความเชื่อมโยงระหว่างการวัดรูปแบบความผูกพัน ลักษณะนิสัย และลักษณะครอบครัว เป็นมาตรที่มีประโยชน์และสามารถใช้วัดรูปแบบความผูกพันได้เป็นอย่างดี

ผลของรูปแบบความผูกพัน

ความผูกพันในแต่ละรูปแบบก็ให้ผลที่แตกต่างกันไป เนื่องมาจากพื้นฐานทฤษฎีรูปแบบการทำงานภายในทั้งการรับรู้ตนเองและการรับรู้ผู้อื่นที่แตกต่างกันในแต่ละรูปแบบของความผูกพันตามที่ Bowlby (1988), Ainsworth (1989), Bartholomew และ Horowitz (1991) ได้กล่าวไว้ ดังนั้นรูปแบบความผูกพันในแต่ละรูปแบบก็จะนำไปสู่การดำเนินชีวิต การปรับตัว หรือปัญหาในลักษณะที่แตกต่างกันไป (Cooper, Shaver & Collins, 1998; Lapsley & Edgerton, 2002)

จากการศึกษาวิจัยของ Lapsley และ Edgerton (2002) ในวัยรุ่นจำนวน 156 คน ผลปรากฏว่าวัยรุ่นที่มีความผูกพันในรูปแบบมั่นคงนั้นสามารถปรับตัวทั้งทางอารมณ์และสังคมได้ในมหาวิทยาลัย และให้ผลในทางตรงกันข้ามกับรูปแบบความผูกพันที่ไม่มั่นคง เช่นเดียวกับการศึกษาของ Cooper, Shaver และ Collins (1998) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงทั้งสองแบบ ได้แก่ แบบกังวล และแบบหลีกเลี่ยง จะมีปัญหาในด้านการปรับตัว โดยเฉพาะเมื่อขาดการสนับสนุนทางสังคม ทำให้เมื่อเผชิญกับปัญหาจะมีแนวโน้มการรับมือกับปัญหาที่อาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้สารเสพติด และเพิ่มความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทางจิตด้วย

นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยของประเทศญี่ปุ่นในนิสิตนักศึกษาชั้นปริญญาตรีจำนวน 437 คน ของ Kitamura (2009) ยังพบอีกว่ารูปแบบความผูกพันในผู้ใหญ่ที่มีนั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ โดยวัยรุ่นที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงนั้นมีความเสี่ยงที่จะมีภาวะซึมเศร้าได้น้อยกว่าวัยรุ่นที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง โดยได้กล่าวอีกว่ารูปแบบความผูกพันนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตใจและการพัฒนาโปรแกรมในการดูแลจิตใจต่าง ๆ

จึงกล่าวได้ว่ารูปแบบความผูกพันนั้นมีความสำคัญต่อการปรับตัว ทักษะการเข้าสังคม ทักษะการจัดการปัญหาของแต่ละบุคคลในสังคมเพื่อให้อยู่รอด เนื่องจากรูปแบบความผูกพันนั้นส่งผลต่อการรับรู้และการมองผู้อื่น ยิ่งไปกว่านั้นคือการรับรู้และการมองตนเอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับในวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น จนมาถึงวัยผู้ใหญ่ นำไปสู่การปรับตัวที่จะเป็นปัญหาหรือไม่เป็นปัญหา ดังนั้นรูปแบบความผูกพันจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าจะมีส่วนในการทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาได้ โดยกล่าวคือรูปแบบความผูกพันสามารถส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าได้

ต้นทุนทางจิตวิทยา (psychological capital)

ต้นทุนทางจิตวิทยาเดิมพัฒนามาจากแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ของ Martin Seligman (1999) โดยผู้วิจัยสื่อที่จะสนใจไปที่การวัด การพัฒนา และการจัดการศักยภาพของมนุษย์มากกว่าจุดอ่อนหรือปัญหา ดังนั้นจึงเกิดแนวคิดพฤติกรรมองค์การเชิงบวกขึ้นในปี

1999 นำไปสู่การพัฒนาแนวคิดต้นทุนทางจิตวิทยาตามมาโดย Luthans และคณะ ในปี 2004 (Cavus & Gokcen, 2014) ต้นทุนทางจิตวิทยานั้นมีองค์ประกอบหลักทั้งหมด 4 ตัว ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจ

นิยามและขอบเขต

Luthans, Youssef และ Avolio (2007) ได้ให้ความหมายของต้นทุนทางจิตวิทยาไว้ว่า เป็นสภาวะจิตในทางบวกที่มีทั้งหมด 4 คุณลักษณะ โดยดูได้จาก (1) ความมั่นใจ (การรับรู้ความสามารถในตนเอง: self-efficacy) ในการพยายามที่จะทำงานที่ท้าทายให้สำเร็จลุล่วง (2) มีมุมมองในแง่บวก (การมองโลกในแง่ดี: optimism) ต่อการทำงานให้สำเร็จทั้งในปัจจุบันและอนาคต (3) มีความมุ่งหวังที่จะไปสู่เป้าหมายที่ตนวางไว้และเมื่อถึงเวลาที่จำเป็นต้องเปลี่ยนเส้นทางไปสู่เป้าหมายก็สามารถทำได้ (ความหวัง: hope) (4) เมื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหา สามารถที่จะกลับสู่สภาวะที่เป็นปกติได้อย่างรวดเร็วหรือยิ่งไปกว่านั้น สามารถปรับสภาพให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ (ความยืดหยุ่นทางจิตใจ: resilience) เพื่อความสำเร็จนั้น กล่าวได้ว่าต้นทุนทางจิตวิทยานั้นเป็นทรัพยากรที่มนุษย์ทุกคนมี สามารถพัฒนาและกำหนดทิศทางได้

โดยในประเทศไทย ธรรมนูญฯ ปัญญายิ่ง (2560) ได้ให้ความหมายของต้นทุนจิตวิทยาไว้ว่า คือ แนวคิดของบุคคลในทางบวก ซึ่งถือเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้ไปสู่ความสำเร็จ รวมทั้งการมีพฤติกรรมทางบวกในการปฏิบัติหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นความหมายที่สอดคล้องกับที่ Luthans และคณะได้ให้ไว้ เช่นเดียวกับที่ สิริพร ทรัพย์ะประภา (2555) ได้ให้ความหมายของต้นทุนทางจิตวิทยา หมายถึง สภาวะจิตทางบวกของพนักงานในองค์กรแต่ละคน ซึ่งส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายในงานและเป้าหมายขององค์กร ประกอบไปด้วยคุณลักษณะทั้ง 4 อย่างได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นพลัง

ในการศึกษานี้จะทำการศึกษาต้นทุนทางจิตวิทยาในนิสิตนักศึกษา ดังนั้นในการศึกษานี้ ต้นทุนทางจิตวิทยา หมายถึง “ทรัพยากรทางบวกส่วนบุคคล ซึ่งทรัพยากรนี้ส่งผลดีต่อการปรับตัวของบุคคลและสามารถส่งเสริมพัฒนาได้ เพื่อเพิ่มศักยภาพในแต่ละบุคคลอันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการ

ปรับตัว โดยผลรวมต้นทุนทางจิตวิทยานี้แบ่งออกเป็น 4 ด้าน อันได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจ”

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

โดยมาก ต้นทุนทางจิตวิทยานั้นในช่วงเริ่มแรกมักจะถูกใช้ในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบริบทในการทำงานมากกว่าบริบททางการศึกษา โดยทางองค์กรนำแนวคิดต้นทุนทางจิตวิทยามาอธิบายทรัพยากรในการทำงานว่า ‘คุณเป็นใคร (Who you are?)’ พิจารณาจากองค์ประกอบทั้งสิ้นสี่ตัวของต้นทุนทางจิตวิทยา ซึ่งถือเป็นแนวคิดใหม่ที่แตกต่างจากมุมมองแบบดั้งเดิมในการอธิบายต้นทุนทางทรัพยากรที่มีอยู่ เช่น มุมมองแนวคิดต้นทุนทางเศรษฐกิจที่พิจารณาจากสิ่งที่ปัจเจกบุคคลมี (What you have?) มุมมองแนวคิดทรัพยากรมนุษย์ที่พิจารณาจากฐานองค์ความรู้ ทักษะต่าง ๆ (What you know?) หรือต้นทุนทางสังคมซึ่งพิจารณาจากความสัมพันธ์ทางสังคมที่เรามี (Who you know?) ซึ่งแนวคิดต้นทุนทางจิตวิทยานั้นเป็นการพิจารณาจากศักยภาพของมนุษย์ในฐานะที่ปัจเจกบุคคลหนึ่งจะมีและพัฒนาได้ จึงทำให้แตกต่างจากแนวคิดพื้นฐานในการพิจารณาทรัพยากรในการทำงานที่มีมาก่อน (Luthans et al., 2004)

อย่างไรก็ตาม ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาแนวคิดต้นทุนทางจิตวิทยาได้ถูกใช้ในบริบทอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น บริบททางการศึกษา (Selvaraj, 2015; Liang, Yang, & Xiao, 2018) เป็นต้น โดยนำต้นทุนทางจิตวิทยามาศึกษาในบริบทของการศึกษา ซึ่งจะถูกนำมาพิจารณาถึงความสามารถและศักยภาพในการศึกษาของนิสิตนักศึกษาในประเด็นต่าง ๆ รวมถึงการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่มีประสบการณ์ถูกแยกจากบิดามารดา โดยในการศึกษาในนิสิตศึกษานั้น มุ่งเน้นการวัดองค์ประกอบทั้ง 4 ตัวของต้นทุนทางจิตวิทยาเช่นกัน โดยองค์ประกอบนั้นมีรายละเอียดดังนี้

1. การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy)

องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถในตนเองถูกพัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีทางการเรียนรู้ของ Albert Bandura (1988) โดยองค์ประกอบนี้ในมุมมองทางวิชาการถือว่าเป็นองค์ประกอบที่มีความเชื่อมโยงกับกลไกทางจิตวิทยาเชิงบวกมากที่สุด เนื่องจากมีการศึกษาวิจัยที่

สนับสนุนแนวคิดนี้เป็นจำนวนมาก Bandura ได้ให้ความหมายองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถในตนเองว่า คือ ความเชื่อมั่นว่าบุคคลจะสามารถกระทำการใดการหนึ่งได้ โดยใช้ทรัพยากรทางความคิด และแรงจูงใจ ตามบริบทสถานการณ์ที่ต้องเผชิญในขณะนั้น

ในส่วนของความหมายของ Luthans และคณะ (2007) การรับรู้ความสามารถในตนเอง หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อไปสู่เป้าหมายของตนเองได้สำเร็จ ซึ่งในส่วนนี้ Ozkalp (2009, อ้างโดย Cavus & Gokcen, 2014) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถในตนเองนั้นมิได้เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งดังที่ปรากฏตามความเป็นจริง หากแต่เป็นการรับรู้ความสามารถในตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับ ‘ความเชื่อ’ ว่าตนเองมี ความสามารถในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากกว่า

โดยการรับรู้ความสามารถในตนเองนั้นมีปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เกิดมาจาก 4 แหล่งด้วยกัน ได้แก่

การเรียนรู้จากประสบการณ์ตนเอง (performance attainment or mastery) เป็นการเรียนรู้ถึงประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จจากอดีตที่ผ่านมาทำให้เชื่อมั่นว่าในอนาคตตนเองจะสามารถ ประสบความสำเร็จได้อีกเช่นเคย

การเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่น (vicarious learning) หรือการเรียนรู้จากต้นแบบ (modelling) โดยถือเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จจากบุคคลที่บุคคลนั้นรับรู้ว่ามี ความคล้ายคลึงกับตนเอง นำไปสู่การสร้างเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถประสบความสำเร็จได้

การได้รับแรงจูงใจจากสังคม (encouragement) ถือเป็นการได้รับการชื่นชม ชมเชย กำลังใจ และแรงจูงใจจากบุคคลอื่นที่เชี่ยวชาญหรือมีความสามารถ จะสามารถนำมาซึ่งความเชื่อมั่นว่าตนจะไปสู่ความสำเร็จได้จากการรับรู้และความเชื่อมั่นที่ได้รับจากบุคคลอื่น

ทั้งนี้ทั้งนั้นยังต้องขึ้นอยู่กับ *สภาวะทางร่างกายและจิตใจของตนเอง* (psychological and physiological state) ที่จะเอื้อให้มีความพร้อมที่จะเชื่อมั่นในตนเองในการลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อ นำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายอีกด้วย

2. ความหวัง (hope)

องค์ประกอบความหวังนั้นถูกพัฒนามาจากแนวคิดเรื่องความหวังของ Snyder, Irvin และ Anderson (1991) โดย Snyder และคณะได้ให้ความหมายของความหวังไว้ว่าเป็นสถานะแรงจูงใจเชิงบวกที่ถูกนำมาใช้เพื่อไปถึงความสำเร็จ ผ่านทางการปฏิสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจ (agency) และแนวทาง (pathway) หลังจากนั้น Luthans และคณะ (2007) ผู้นำแนวคิดความหวังรวมเข้าเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบต้นทุนทางจิตวิทยา ได้ให้ความหมายของความหวังไว้ว่า คือ มุมมองที่เรามีต่อเป้าหมายนั้นว่าจะต้องสำเร็จ ซึ่งความหวังนั้นถือเป็นการสะท้อนถึงความตั้งใจที่บุคคลพึงมีในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ (Luthans & Church, 2002)

ความหวังตามที่ Snyder (2002) กล่าวไว้สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่

เป้าหมาย (Goal) หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่บุคคลพึงได้รับหรือประสบ เป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และไม่แน่นอน

แนวทาง (pathway) หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการสร้างแนวทางที่หลากหลายเพื่อไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งอาจจะเป็นทางเลือกใหม่หากแนวทางเดิมนั้นพบเจอกับอุปสรรคหรือปัญหา

ความตั้งใจ (agency) หมายถึง ความปรารถนาและแรงใจที่จะพยายามกระทำเพื่อเป้าหมายที่วางไว้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3. การมองโลกในแง่ดี (optimism) หมายถึง

องค์ประกอบถัดมาคือการมองโลกในแง่ดี ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและมีความเชื่อมโยงกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมากกว่าองค์ประกอบอื่น ๆ ในต้นทุนทางจิตวิทยา (Luthans, 2002b) และปัจจัยการมองโลกในแง่ดีนั้นยังถูกใช้ในการศึกษาอย่างกว้างขวาง

การมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบที่พัฒนามาจากแนวคิดของ Martin E. P. Seligman (1998) โดยผู้วิจัยกล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีนั้นคือการที่ปัจเจกบุคคลสามารถอธิบายเหตุการณ์

(Explanatory Style) ได้ว่าสิ่งดี ๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะตัวเรา (personal) สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะคงทนถาวร (permanent) และเชื่อมั่นว่าจะเกิดขึ้นได้อีกในสถานการณ์อื่น ๆ (pervasive)

Luthans และคณะ (2007) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า คือ ความคิดและความคาดหวังถึงเหตุการณ์ในอนาคตที่จะเกิดขึ้นซึ่งเป็นความคิดในแง่บวก โดยบุคคลที่มองโลกในแง่ดีนั้นจะคาดหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นและมองว่าเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นมานั้นเป็นเพียงเรื่องชั่วคราว ไม่คงทนถาวร และไม่ใช้ความผิดของตนเองที่มีเรื่องราวเหล่านี้เกิดขึ้น ในขณะที่คนมองโลกในแง่ร้ายจะมองในทางกลับกัน อย่างไรก็ตาม Seligman (2002) ได้กล่าวว่าการมองโลกในแง่ร้ายสามารถปรับมุมมองให้กลายเป็นคนมองโลกในแง่ดีได้หากได้รับการฝึกฝน

4. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience)

ในขณะที่สามองค์ประกอบที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้นเปรียบเสมือนแรงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นตามเป้าหมายให้ได้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นเปรียบเสมือนแรงใจในการยอมรับสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างกระทำตามเป้าหมายและสามารถฟื้นฟูตนเองให้กลับมาเผชิญหน้าต่อได้ (Masten et al., 1988) กล่าวได้ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นคือความสามารถส่วนบุคคลที่จะกลับมา ยืนได้หลังพบเจออุปสรรค องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นเริ่มแรกเป็นแนวคิดมาจากทางจิตวิทยาคลินิกที่ศึกษาในเด็กและวัยรุ่นผู้ผ่านประสบการณ์พบเจออุปสรรค และถูกนำมาเป็นส่วนหนึ่งในองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยา โดย Luthans

Coutu (2002) กล่าวว่าลักษณะของบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นจะยอมรับความเป็นจริง มีความเชื่ออย่างลึกซึ้งว่าชีวิตมีความหมายและมีคุณค่า นอกจากนี้ยังสามารถปรับตัวให้เข้าได้กับสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

ในขณะที่ Luthans และคณะ (2007) กล่าวถึงคุณลักษณะของการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนี้

1. มีความสามารถในการวางแผนที่เป็นจริงและสามารถลงมือกระทำได้

2. มีมุมมองที่มองตนเองในทางบวก มีความมั่นใจในศักยภาพและความเข้มแข็งของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ
3. มีทักษะในการสื่อสารและการแก้ปัญหา
4. มีความสามารถในการจัดการอารมณ์และแรงกระตุ้นในทางที่ดี

การประเมินต้นทุนทางจิตวิทยา

ต้นทุนทางจิตวิทยาเป็นทรัพยากรภายในตนที่สั่งสมและพัฒนาได้ การวัดประเมินต้นทุนทางจิตวิทยานั้นจึงสามารถทำได้หลายวิธี หนึ่งในวิธีนั้น คือ การใช้มาตรวัดประเมินตนเอง (Self-report) โดยการใช้มาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา หรือ มาตร Psychological Capital Questionnaire (PCQ) ที่สร้างขึ้นโดย Luthans และคณะ (2007) มาตร PCQ นั้น ถูกสร้างขึ้นและนำองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยาทั้ง 4 มาพิจารณาในการวัดประเมิน เดิมทีมาตร PCQ นั้นมีทั้งหมด 24 ข้อ หลังจากนั้นมีการพัฒนามาตรฉบับย่อขึ้น โดยมีทั้งหมด 12 ข้อ เพื่อความประหยัดเวลา ในการศึกษา ครั้งนี้นำมาตรา PCQ ฉบับย่อของ Djourova, Rodriguez และ Lorente-Prieto (2018) มาปรับใช้มาตร PCQ-12 ของ Djourova, Rodriguez และ Lorente-Prieto (2018) นั้นเป็นมาตรที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในบริบทที่หลากหลายมากขึ้น ไม่เพียงเฉพาะบริบทการทำงานซึ่งคำถามแต่ละข้อมุ่งเน้นถามถึงต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีในบุคคลในช่วงระยะเวลานั้นๆ นอกจากนี้ยังพิเคราะห์ถึงแต่ละองค์ประกอบที่มีอย่างละเอียดมากขึ้นอีกด้วย

มาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา PCQ-12 นั้นเป็นมาตรที่ถูกใช้อย่างแพร่หลายและน่าเชื่อถือ โดยคุณภาพทางจิตมิติของมาตร PCQ-12 ฉบับนี้นั้นอยู่เกณฑ์ที่ดี ซึ่งเท่ากับ .89 (Djourova, Rodriguez และ Lorente-Prieto, 2018) จึงนับว่ามาตรฉบับนี้เป็นมาตรที่สามารถวัดต้นทุนทางจิตวิทยาได้เป็นอย่างดี และเหมาะสมสำหรับการใช้กับการศึกษาครั้งนี้ร่วมกับตัวแปรอื่นๆ เป็นอย่างมาก

ผลของต้นทุนทางจิตวิทยา

แม้ว่าจะมีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ แต่ต้นทุนทางจิตวิทยาโดยองค์รวมแล้วนั้นถูกนับหมายรวมถึงความสามารถในการรับมือกับความเครียดและการปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยจากการทำงาน (Luthans & Youssef, 2004)

มีงานวิจัยหลายชิ้นได้วัดและพิจารณารวมองค์ประกอบทั้งสิ้นของต้นทุนทางจิตวิทยาร่วมกัน เช่น ในการศึกษาของ Liang, Xiao, และ Yang (2018) ที่ได้ศึกษาต้นทุนทางจิตวิทยาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดากับกลุ่มวัยรุ่นทั่วไปรวมแล้วเป็นจำนวน 726 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง (มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา) 281 คน และกลุ่มควบคุม (วัยรุ่นทั่วไป) 445 คน พบว่าต้นทุนทางจิตวิทยาโดยภาพรวมทั้งสี่ตัวในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดานั้นต่ำกว่าวัยรุ่นทั่วไป ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าประสบการณ์แยกจากบิดามารดานั้นมีผลกระทบต่อต้นทุนทางจิตวิทยาในกลุ่มวัยรุ่น

จากการศึกษาของ Riolli, Savicki และ Richards (2013) ได้ศึกษาว่าต้นทุนทางจิตวิทยาจะสามารถเป็นตัวป้องกันความเครียดในนิสิตนักศึกษาภาควิชาธุรกิจเป็นจำนวน 141 คนได้หรือไม่ โดยทำการวัดในช่วงที่ใกล้กับความเครียดมากที่สุด เช่น ช่วงสอบปลายภาค พบว่าต้นทุนทางจิตวิทยานั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต และมีความสัมพันธ์ในทางลบกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดย Riolli และคณะ ได้กล่าวว่าต้นทุนทางจิตวิทยานั้นเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับวัยรุ่นมากกว่าตัวเนื้อหาของการเรียนเอง เนื่องจากต้นทุนทางจิตวิทยานั้นช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้อย่างมีคุณภาพทั้งทางกายและทางใจ เพราะต้นทุนทางจิตวิทยานั้นช่วยในการปรับตัวเมื่อวัยรุ่นเจอกับความเครียด

ต่อมการศึกษาของ Liran และ Miller (2017) ได้ศึกษาบทบาทของต้นทุนทางจิตวิทยาว่ามีผลต่อการปรับตัวทางด้านการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยได้ศึกษานักศึกษาปีสองขึ้นไป ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นในปีหนึ่งนั้นยังมีระดับการปรับตัวทางการศึกษาที่ยังไม่ถึงเกณฑ์ ผลการศึกษาพบว่าต้นทุนทางจิตวิทยานั้นมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวทางด้านการศึกษาของวัยรุ่นในมหาวิทยาลัยเป็นอย่างมาก โดยได้ดูจากความสัมพันธ์ของการรับรู้ภาพของตนเองในการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ ด้าน

ความสำเร็จทางการศึกษา การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวด้านอารมณ์ และการปรับตัวต่อองค์กร โดยทั้งสี่ด้านนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับต้นทุนทางจิตวิทยา

รวมถึงการศึกษาของ Bakker, Lyons และ Conlon (2017) ที่ทำการศึกษาวิจัยในวัยรุ่นที่เรียนสัตวแพทย์จำนวน 84 คน โดยศึกษาดูผลของต้นทุนทางจิตวิทยาต่อภาวะซึมเศร้า ซึ่งในการศึกษานี้วัยรุ่นกลุ่มนี้จะถูกแบ่งออกเป็นสองกลุ่มคือกลุ่มที่สามารถปรับตัวได้เมื่อเผชิญกับภาวะซึมเศร้า (adaptive) และกลุ่มที่ไม่สามารถปรับตัวได้ (struggling) จากการศึกษาพบว่าการปรับตัวได้เมื่อต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับต้นทุนทางจิตวิทยา กล่าวคือยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีต้นทุนทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้นเพียงใด ก็มีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการปรับตัวเพิ่มขึ้นเพียงนั้น

ในการศึกษาของ Liu และคณะ (2013) ที่ศึกษาบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของต้นทุนทางจิตวิทยาในระหว่างความสัมพันธ์ของการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรและภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเจ้าพนักงานราชทัณฑ์ชายในประเทศจีน พบว่า ตัวแปรต้นทุนทางจิตวิทยาโดยเฉพาะการมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่นของจิตเจ้านั้นมีผลช่วยส่งผ่านในส่วนของคุณสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรและภาวะซึมเศร้า ซึ่งหมายถึงการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรและต้นทุนทางจิตวิทยานั้นสามารถเป็นตัวช่วยในการตั้งรับกับภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในกลุ่มเจ้าพนักงานราชทัณฑ์ชาย กล่าวคือ ต้นทุนทางจิตวิทยานั้นสามารถเป็นทรัพยากรทางบวกที่ช่วยรับมือกับภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นได้

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นทำให้เห็นว่าต้นทุนทางจิตวิทยานั้นมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ และการเรียน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในรั้วมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ ต้นทุนทางจิตวิทยายังส่งผลถึงการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทย ยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่ทำการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยานี้ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา แต่การวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล มีความเป็นไปได้ว่าต้นทุนทางจิตวิทยาจะมีแนวโน้มที่จะช่วยเป็นปัจจัยทางบวกที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวและลดความเสี่ยงต่อประเด็นปัญหาทางจิตใจในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา อีกด้วย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงอนุมาน (Inferential research design) แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ที่ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยามีกับภาวะซึมเศร้า และทดสอบสมมติฐานว่าตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัวนั้นได้แก่ ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยาร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในกลุ่มบุคคลที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา โดยมีรายละเอียดวิธีการดำเนินวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในงานวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นอายุ 18-25 ปี เพศชายและเพศหญิงที่เคยมีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นอายุ 18-25 ปี เพศชายและหญิง มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา จากทั้งในจังหวัดและต่างจังหวัดเพื่อให้ได้ตัวแทนข้อมูลที่เหมาะสม จำนวน 141 คน

โดยการศึกษาวิจัยในครั้งนี้กำหนดกลุ่มตัวอย่างจากสถิติตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis: MRA) ของ Hair, Black, Babin และ Anderson (2010) ซึ่งกล่าวว่า ที่ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ควรจะมีกลุ่มตัวอย่าง 20 คนต่อหนึ่งตัวแปรอิสระ ในงานวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรอิสระที่สนใจ 7 ตัวแปร จึงควรมีกลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 140 โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่งานวิจัยโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) ผ่านผู้ประสานงานติดต่อกลุ่มตัวอย่าง (gate keeper) ซึ่งเป็นบุคลากรทางการศึกษา ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีลักษณะเฉพาะเจาะจง กล่าวคือเป็นวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดา

มารดาที่อยู่ในระบบการศึกษา โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่

1. อายุ 18-25 ปี
2. มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา กล่าวคือ ในช่วงอายุแรกเกิดถึง 16 ปี เคยถูกเลี้ยงดูโดยบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บิดาหรือมารดา เป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน เนื่องจากบิดาหรือมารดาหรือทั้งบิดาและมารดาเป็นผู้จำเป็นต้องพยายายถิ่นฐานเพื่อแสวงหาโอกาสทางเศรษฐกิจและ/หรือคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าของครอบครัว

และมีเกณฑ์คัดออก คือ

1. อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช
2. มีความประสงค์ที่จะถอนตัวออกจากงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม 1 ชุด ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ส่วนด้วยกัน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ประกอบไปด้วยข้อมูลทั่วไป (demographic data) เช่น เพศ อายุ จำนวนพี่น้อง สถานภาพ การศึกษา ระยะเวลาที่ถูกแยกจากบิดามารดา ช่วงอายุที่ถูกแยกจากบิดามารดา การติดต่อบิดามารดาในช่วงแยกจาก และบุคคลที่สามารถพึ่งพิงได้ยามเมื่อแยกจาก

ส่วนที่ 2 มาตรการวัดความเครียด

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้มาตรการวัดความเครียดแบบ 10 ข้อ (Perceived Stress Scale – 10; PSS - 10) ที่ ธิติ พรโกศลสิริเลิศ, สิริภัทร อัฐบุญญ และอรวิ แหลมสัก (2560) แปลและดัดแปลงมาจากมาตรฉบับเต็มโดย Cohen และ Williamson (1988) มาตรการนี้เมี่ข้อกระทงทั้งสิ้น 10 ข้อ

แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 6 และ 9 ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ในเดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกหงุดหงิดเพราะมีบางอย่างเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดบ่อยครั้งแค่ไหน” และเป็นข้อกระทงทางลบจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 5, 7 และ 8 ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ในเดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกว่ามีสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่ฉันต้องการบ่อยแค่ไหน”

โดยมาตรวัดความเครียดนั้นเป็นการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ มีตั้งแต่ 0 “ไม่เคย” จนถึง 4 “บ่อยมาก” โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเครียด

คำตอบ	การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
ไม่เคย	4	0
แทบจะไม่มี	3	1
บางครั้ง	2	2
ค่อนข้างบ่อย	1	3
บ่อยมาก	0	4

คะแนนรวมทั้งหมดจากข้อคำถาม 10 ข้อ มีได้ตั้งแต่ 0 – 40 คะแนน โดยผลรวมที่มีคะแนนสูง หมายถึง บุคคลนั้นมีความเครียดสูง ในทางกลับกันหากผลรวมมีคะแนนต่ำจะแสดงถึงความเครียดที่ต่ำ

สำหรับคุณภาพของมาตรวัดความเครียดนั้นได้มีการใช้แล้วในนักเรียนชั้นมัธยม (ธิตีพรโกศลสิริเลิศ และคณะ, 2560) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ที่ .79 ในการศึกษาครั้งนี้ พบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในที่วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรอยู่ที่ .85

ส่วนที่ 3 มาตรฐานรูปแบบความผูกพัน

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้มาตรฐานรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (Attachment Style Questionnaire – short form: ASQ-SF) ถูกแปลและดัดแปลงจากมาตรฐานของ Karantzas (2010) ซึ่งพัฒนามาจากมาตรฐานฉบับเต็มจำนวน 40 ข้อของ Feeney, Noller และ Hanrahan (1994) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพัฒนามาตราร่วมกันกับศุภวรรณ นารถ โดยมาตรมีข้อกระทงทั้งสิ้น 29 ข้อ โดยแบ่งออก 5 มิติ ได้แก่ 1. รูปแบบความมั่นใจ (confidence: C) จำนวน 6 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทงได้แก่ “ฉันมั่นใจว่าผู้อื่นจะอยู่ตรงนั้นเพื่อฉัน ในเวลาที่ฉันต้องการพวกเขา” 2. รูปแบบไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (discomfort with closeness: DC) จำนวน 9 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทงได้แก่ “ฉันชอบที่จะวางใจตนเองมากกว่าวางใจผู้อื่น” 3. รูปแบบต้องการการยอมรับ (need for approval: NA) จำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทงได้แก่ “การที่ผู้อื่นชอบฉันเป็นสิ่งสำคัญ” 4. รูปแบบหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (preoccupation with relationship: PR) จำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทงได้แก่ “ฉันพบว่าผู้อื่นไม่เต็มใจที่จะใกล้ชิดฉันเท่าที่ฉันอยากให้เป็น” และ 5. รูปแบบที่ให้ความสำคัญเป็นรอง (relationship as secondary: RS) จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทงได้แก่ “การทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จสำคัญกว่าการสร้างความสัมพันธ์”

โดยมาตรฐานรูปแบบความผูกพันเป็นมาตรฐานประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 6 ระดับ โดยมีระดับการวัดจาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ดังตารางที่ 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY
ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานรูปแบบความผูกพัน

คำตอบ	การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	6	1
เห็นด้วย	5	2
ค่อนข้างเห็นด้วย	4	3
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	3	4

ไม่เห็นด้วย	2	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	6

คะแนนของมาตรวัด ยิ่งคะแนนเยอะด้านใดยิ่งหมายถึงว่ามีลักษณะในด้านนั้นสูงมากขึ้น กล่าวคือ การรับรู้ความมั่นใจเพิ่มขึ้น (high in confidence) การรับรู้ความไม่สบายใจเมื่อเกิดการใกล้ชิดเพิ่มขึ้น (high in discomfort with closeness) การรับรู้ความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นเพิ่มขึ้น (high in need for approval) การรับรู้ความหมกมุ่นในความสัมพันธ์เพิ่มขึ้น (high in preoccupation with relationship) หรือการรับรู้ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรองเพิ่มขึ้น (high in relationship as secondary)

สำหรับคุณภาพของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับนี้ ความตรงเชิงเนื้อหาได้ถูกตรวจสอบ และมีการใช้กันอย่างแพร่หลาย และมาตรรูปแบบความผูกพันในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านความมั่นใจ (confidence) ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดการใกล้ชิด (discomfort with closeness) ด้านความต้องการการยอมรับ (need for approval) ด้านหมกมุ่นในความสัมพันธ์ (preoccupation with relationship) และด้านความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (relationship as secondary) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค เท่ากับ .80, .84, .79, .76, .76 ตามลำดับ ในการศึกษาครั้งนี้ พบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในที่วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราคของมาตรอยู่ที่ 78, .71, .80, .86, .75 ในด้านความมั่นใจ ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด ความต้องการการยอมรับ ความหมกมุ่นในความสัมพันธ์ และความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 มาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้มาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยาฉบับย่อ 12 ข้อ (Psychological Capital Questionnaire: PCQ12) ถูกแปลและดัดแปลงจากมาตรของ Djourova, Rodriguez และ Lorente-Prieto (2018) ซึ่งพัฒนาจากมาตรฉบับเต็มจำนวน 24 ข้อ ของ Avey, Avolio & Luthans (2011) โดยมาตรฉบับนี้มีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 12 ข้อ โดยวัด 4 องค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยา ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเอง (self-efficacy) 3 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทง ได้แก่ “ฉันรู้สึกมั่นใจเมื่อต้องบอกความคิดให้คนที่ม่ประสบการณ์สูงกว่าฟัง” ความหวัง (hope) 3 ข้อ ตัวอย่าง

ข้อกระทง ได้แก่ “ฉันสามารถคิดถึงหนทางที่หลากหลายในการไปสู่ความสำเร็จในชีวิต” ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) 3 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทง ได้แก่ “ฉันสามารถนำความกดดันมาเป็นพลังให้ฉันก้าวไปข้างหน้าได้” และการมองโลกในแง่ดี (optimism) 3 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทง ได้แก่ “เมื่อเกิดความไม่แน่นอนขึ้น ฉันมักจะคาดหวังสิ่งที่ดีที่สุดอยู่เสมอ”

โดยมาตรฐานวัดต้นทุนทางจิตวิทยาเป็นมาตรฐานค่าแบบลิเคิร์ต 7 ระดับ โดยมีระดับการวัดจาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ไปจนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานวัดต้นทุนทางจิตวิทยา

ระดับความเห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยนิดหน่อย	3
ปานกลาง	4
เห็นด้วยนิดหน่อย	5
เห็นด้วย	6
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	7

คะแนนรวมของมาตรวัดนั้นมีตั้งแต่ 1 – 84 คะแนน โดยคะแนนในแต่ละด้าน ต่ำสุด 1 คะแนน และสูงสุด 21 คะแนน ยิ่งคะแนนสูง หมายถึง มีระดับของต้นทุนทางจิตวิทยาที่สูง ในทางกลับกันหากคะแนนต่ำ หมายถึง มีระดับต้นทุนทางจิตวิทยาที่ต่ำ

สำหรับคุณภาพของมาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยานับย่อนี้ ความตรงเชิงเนื้อหาได้ถูกตรวจสอบและมีการใช้กันอย่างแพร่หลาย และมาตรรวมทุกด้านของต้นทุนทางจิตวิทยามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89 โดยในแต่ละด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

ราคา เท่ากับ .83, .78, .81 และ .79 ตามลำดับ (Djourova, Rodriguez & Lorente-Prieto, 2018) ในการศึกษาครั้งนี้ พบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในที่วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรออยู่ที่ .87

ส่วนที่ 5 มาตรการวัดภาวะซึมเศร้า

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้มาตรวัดระดับภาวะซึมเศร้าฉบับ 10 ข้อ (The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale; CES-D) ซึ่งภาณุ สหสสานนท์ (2558) พัฒนาขึ้น จากมาตรของ Radloff (1977) มาใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มาตรมีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 10 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10 ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ฉันไม่มีเรี่ยวแรงจะทำอะไร” และข้อกระทงทางลบจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5 และ 8 ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ฉันมีความสุข”

โดยมาตรวัดภาวะซึมเศร้าใช้การประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ มีตั้งแต่ 0 “ไม่เลยหรือน้อยกว่า 1 วัน” จนถึง 3 “บ่อยครั้งหรือเกิดขึ้น 5-7 วัน” โดยเกณฑ์การให้คะแนนเป็นดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดภาวะซึมเศร้า

คำตอบ	การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
บ่อยครั้งหรือเกิดขึ้น 5 -7 วัน	3	0
ค่อนข้างบ่อยหรือเกิดขึ้น 3 - 4 วัน	2	1
นาน ๆ ครั้ง หรือเกิดขึ้น 1 - 2 วัน	1	2
ไม่เลยหรือน้อยกว่า 1 วัน	0	3

คะแนนรวมทั้งหมดจากข้อคำถาม 10 ข้อ มีได้ตั้งแต่ 0 – 30 คะแนน โดยผลรวมที่มีคะแนนสูง หมายถึง ภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มมากขึ้น

สำหรับคุณภาพของมาตรวัดภาวะซึมเศร้านั้นผ่านการตรวจสอบความตรงทางเนื้อหาและมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .79 (ภาณุ สหัสสานนท์, 2558) ในการศึกษาครั้งนี้ พบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในที่วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรอยู่ที่ .85

การพัฒนามาตรวัด

ขั้นตอนการพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดรูปแบบความผูกพัน (พัฒนา ร่วมกับศุภวรรณ นารถ) และมาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา เป็นดังนี้

1. ผู้วิจัยนำมาตรวัดทั้งสอง ได้แก่ มาตรวัดรูปแบบความผูกพัน ของ Karantzas (2010) และมาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา ของ Djourova, Rodriguez และ Lorente-Prieto (2018) มาแปลเป็นภาษาไทย (back translation) โดยมาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยานั้นได้มีการปรับบริบทให้เข้ากับกลุ่มตัวอย่าง โดยการนำมาตรทั้งสองมาใช้ได้ขออนุญาตจากเจ้าของมาตรเรียบร้อยแล้ว

2. ต่อมาผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ได้ไปตรวจสอบความสอดคล้องและเหมาะสมทางภาษาของมาตรวัด โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity)

3. ก่อนการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยได้นำมาตรไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างทดสอบที่เป็นวัยรุ่นอายุ 18-25 ปี โดยมาตรวัดรูปแบบความผูกพันนั้น มีกลุ่มตัวอย่างทดสอบจำนวน 107 คน และมาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา มีกลุ่มตัวอย่างทดสอบจำนวน 47 คน ผลการทดสอบมาตรนั้นได้ค่า ดังนี้

มาตรวัดรูปแบบความผูกพัน ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (CITC: Corrected item-total correlation) พบว่าผ่านเกณฑ์ทั้งหมด โดยมีค่ารายด้านในเกณฑ์ยอมรับได้ถึงดี คือด้านความมั่นใจ .743 ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดการใกล้ชิด .769 ด้านความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น .746 ด้านหมกมุ่นในความสัมพันธ์ .777 ด้านความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง .710 ตามลำดับ

มาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (CITC: Corrected item-total correlation) พบว่าผ่านเกณฑ์ทั้งหมด

โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในแต่ละด้าน ดังนี้ การรับรู้ความสามารถในตนเอง .796
ความหวัง .811 การมองโลกในแง่ดี .77 และความยืดหยุ่นทางจิตใจ .74 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลผ่านช่องทางออนไลน์ รวมทั้งสิ้น 141 ฉบับ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้วิจัยได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน เพื่อให้ดำเนินการวิจัยในวันที่ 9 มีนาคม 2564 ภายใต้โครงการวิจัยเลขที่ 233.1/63
3. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ไปยังหน่วยงานต่างๆ ที่มีเครือข่าย เช่น คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี เป็นต้น และได้กระจายแบบสอบถามผ่านทางช่องทางสื่อออนไลน์ เช่น เฟสบุ๊ก และอินสตาแกรม โดยผู้วิจัยจะทำการให้ข้อมูลเบื้องต้นของการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่างผ่านทางประชาสัมพันธ์ และขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างก่อนการทำแบบสอบถามแบบออนไลน์ซึ่งเป็นการยืนยันผ่านปุ่มยืนยัน ทั้งนี้จะต้องผ่านเกณฑ์คัดเข้าเรียบร้อยแล้วจึงจะทำการยืนยันการเข้าร่วมวิจัยได้ โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะทำการตอบคำถามทั้งหมด 67 ข้อ ด้วยตนเอง เพียง 1 ครั้ง ซึ่งใช้เวลา 20 นาที โดยคำถามนั้นครอบคลุมถึงปัจจัยที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยา และภาวะซึมเศร้า หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ต่อไป โดยหลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งหมดทำลายทันทีเพื่อรักษาสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองจากคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก่อนการเก็บข้อมูล โดยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลาของการเก็บข้อมูล ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามของผู้เข้าร่วมการวิจัย ประโยชน์และความเสี่ยงจากการเก็บข้อมูล ให้กับคณะกรรมการเพื่อการพิจารณา โดยผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการแจ้งว่า

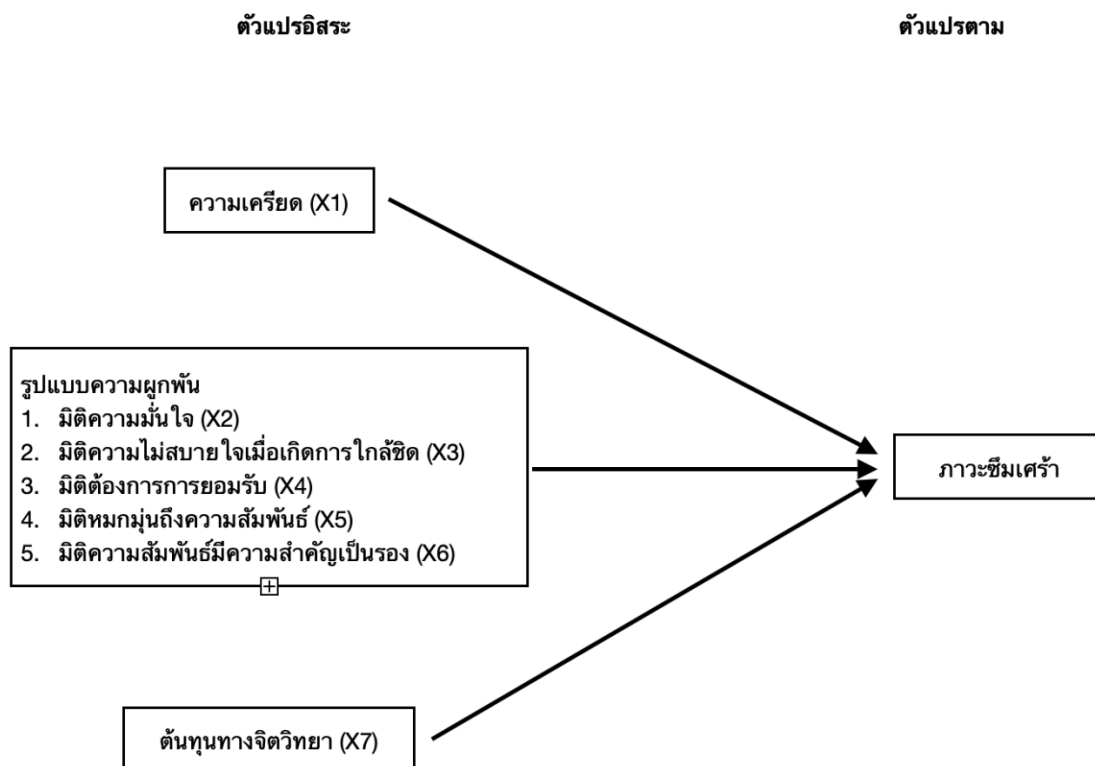
สามารถยุติการทำแบบสอบถามได้ทันทีหากประสงค์ที่จะถอนตัวออกจากงานวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเก็บข้อมูลทุกอย่างไว้เป็นความลับโดยใส่รหัสเข้าคอมพิวเตอร์ในการเข้าถึงข้อมูลการวิจัย และเมื่อเสร็จสิ้นโครงการผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลทันที ทั้งนี้การนำเสนอข้อมูลนั้นเป็นแบบภาพรวมและไม่สามารถระบุถึงตัวตนของผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS (Statistic Package For The Social Science) ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มา โดยวิเคราะห์ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา ในส่วนการคำนวณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน ในส่วนของการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของต้นทุนทางจิตวิทยา ความเครียด รูปแบบความผูกพัน กับภาวะซึมเศร้า และวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าไปพร้อมกัน (enter) ดังภาพที่ 2

ภาพที่ 2



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยา และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา จำนวน 141 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผลวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage)

ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (pearson's correlation) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์สำหรับการรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลแทนตัวแปรในงานวิจัย และสัญลักษณ์สถิติต่างๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สัญลักษณ์ของตัวแปร

ST	คือ	คะแนนเฉลี่ยรายข้อของมาตรวัดความเครียด (stress) รวมทั้งหมด 10 ข้อ
C	คือ	คะแนนเฉลี่ยรายข้อของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันมิติความมั่นใจ (confident) รวมทั้งหมด 6 ข้อ
DC	คือ	คะแนนเฉลี่ยรายข้อของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันมิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (discomfort with closeness) รวมทั้งหมด 9 ข้อ
NA	คือ	คะแนนเฉลี่ยรายข้อของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันมิติต้องการการยอมรับ (need for approval) รวมทั้งหมด 5 ข้อ

- PR คือ คะแนนเฉลี่ยรายชื่อของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันมิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (preoccupied with relationship) รวมทั้งหมด 5 ข้อ
- RS คือ คะแนนเฉลี่ยรายชื่อของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันมิติความสัมพันธ์ความสำคัญเป็นรอง (relationship as a secondary) รวมทั้งหมด 4 ข้อ
- PSC คือ คะแนนเฉลี่ยรายชื่อของมาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา (psychological capital) รวมทั้งหมด 12 ข้อ
- DEP คือ คะแนนเฉลี่ยรายชื่อของมาตรวัดภาวะซึมเศร้า (depression) รวมทั้งหมด 10 ข้อ
- SEC คือ คะแนนเฉลี่ยรายชื่อของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) รวมทั้งหมด 6 ข้อ
- INS คือ คะแนนเฉลี่ยรายชื่อของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง (insecure) รวมทั้งหมด 23 ข้อ

สัญลักษณ์สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

- N คือ จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในงานวิจัย หรือในขั้นสร้างมาตรวัด
- n คือ จำนวนตัวอย่างของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำในการทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทางในมาตรวัดหรือของมาตรวัดในขั้นตรวจสอบความตรง
- M คือ ค่ามัชฌิมเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean)
- SD คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
- t คือ ค่าสถิติทดสอบที (t-test)
- r คือ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันแบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)
- B คือ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย หรือความชันของสมการถดถอยพหุคูณเชิงเส้น (regression coefficient)

$SE B$	คือ	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (standard error of regression coefficient)
b	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient)
R	คือ	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (multiple correlation)
R^2	คือ	ค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์พหุคูณ หรือความแปรปรวนที่สามารถทำนายตัวแปรตามได้ด้วยตัวแปรอิสระ (square of multiple correlation)
Z_i	คือ	ค่าคะแนนมาตรฐาน (standard score) ของตัวแปร i
p	คือ	ค่าความน่าจะเป็น (probability) ของค่าสถิติทดสอบ
ns	คือ	การไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (non-significant)

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา จำนวน 141 คน มีอายุเฉลี่ย 21.3 ($SD = 1.5$) ปี โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 90.78) มีพี่น้อง 1 คน (ร้อยละ 51.1) และส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรี (ร้อยละ 92.2) แบ่งเป็น สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (ร้อยละ 85.4) วิศวกรรมศาสตร์ (ร้อยละ 5.4) และสาขาอื่นๆ (ร้อยละ 9.2) เกรดเฉลี่ยรวมเฉลี่ยได้เท่ากับ 3.14 ($SD = 0.34$) โดยที่เหลือไม่ได้ศึกษาอยู่ระหว่างการเข้าร่วมการศึกษา ระยะเวลาเฉลี่ยที่ถูกแยกจากบิดาหรือมารดาหรือทั้งบิดาและมารดา คือ 7.6 ($SD = 6.7$) ปี อายุเฉลี่ยที่ถูกแยกจากบิดาหรือมารดาหรือทั้งบิดาและมารดา คือ 4.9 ($SD = 4.9$) ปี ในช่วงที่แยกจากบิดามารดานั้น ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.1) ได้ติดต่อกับบิดามารดาบ้างเป็นบางวัน ทั้งนี้ บุคคลที่กลุ่มตัวอย่างสามารถฟังฟังได้เมื่อมีปัญหาระหว่างการแยกจากนั้น คือ บิดามารดาอีกฝ่ายที่อยู่ด้วย (ร้อยละ 56.7) ญาติ (ร้อยละ 19.1) เพื่อน (ร้อยละ 11.3) และ บุคคลอื่นๆ (ร้อยละ 12.8) ตามลำดับ

โดยผลวิเคราะห์ที่ได้ดังที่แสดงไว้ในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง (N=141)

ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	128	90.78
ชาย	13	9.22
รวม	141	100
พี่น้อง		
ไม่มี (เป็นลูกคนเดียว)	29	20.6
1 คน	72	51.1
2 คน	30	21.2
3 คนขึ้นไป	10	7.1
รวม	141	100
สถานภาพการศึกษา		
ทำงานแล้ว	11	7.8
กำลังศึกษาอยู่	130	92.2
สาขาพยาบาลศาสตร์	111	85.4
สาขาวิศวกรรมศาสตร์	7	5.4
สาขาอื่นๆ	12	9.2
รวม	141	100
การติดต่อบิดาและ/หรือมารดาระหว่างการแยกจาก		
ติดต่อทุกวัน	41	29.1
ติดต่อบางวัน	89	63.1
ไม่ติดต่อเลย	11	7.8
รวม	141	100
บุคคลที่พึ่งพิงเมื่อมีปัญหาระหว่างการแยกจาก		
บิดาหรือมารดา	80	56.7
ญาติ	27	19.1
เพื่อน	16	11.3
อื่นๆ	18	12.9
รวม	141	100

ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยา และภาวะซึมเศร้า ในส่วนของข้อมูลสถิติเชิงบรรยาย เมื่ออ้างอิงถึงเกณฑ์การแปลผลคะแนนตามมาตรวัดที่ใช้ นั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างรายงานความเครียดในระดับเครียดต่ำมาก ($M = 1.58, SD = .68$) ประสบภาวะซึมเศร้าโดยเฉลี่ยนานๆ ครั้ง ($M = 1.09, SD = .61$) โดยกลุ่มตัวอย่างรายงานระดับต้นทุนทางจิตวิทยาค่อนข้างสูง ($M = 5.11, SD = .93$) ทั้งนี้ สำหรับรูปแบบความผูกพันเมื่อแยกเป็น 5 มิติแล้วนั้น พบว่า มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด ($M = 4.00, SD = .75$) และมิติความมั่นใจ ($M = 3.66, SD = .93$) อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ในขณะที่ มิติความต้องการการยอมรับ ($M = 3.32, SD = 1.17$) และมิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง ($M = 3.28, SD = 1.11$) และมิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ ($M = 3.04, SD = 1.27$) ซึ่งมีคะแนนอยู่ในระดับกลาง โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยซึ่งได้แก่ ความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยา และภาวะซึมเศร้า

ตัวแปร	M	SD	ค่าต่ำสุด - ค่าสูงสุด	ค่าที่เป็นไปได้	SK	KU
ความเครียด (ST)	1.58	.68	0.00-3.10	0.00-4.00	.03	-.45
รูปแบบความผูกพัน						
มิติความมั่นใจ (C)	3.66	.93	1.50-5.83	1.00-6.00	-.02	-.52
มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (DC)	4.00	.75	2.11-5.78	1.00-6.00	.04	-.62
มิติต้องการการยอมรับ (NA)	3.32	1.17	1.00-6.00	1.00-6.00	.35	-.45
มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR)	3.04	1.27	1.00-6.00	1.00-6.00	.12	-.83
มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (RS)	3.28	1.11	1.00-6.00	1.00-6.00	.04	-.52
ต้นทุนทางจิตวิทยา (PSC)	5.11	.93	2.75-7.00	1.00-7.00	-.16	-.52
ภาวะซึมเศร้า (DEP)	1.09	.61	0.00-2.50	0.00-3.00	.33	-.68

ตารางที่ 7 แสดงค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation) ระหว่างภาวะซึมเศร้าและตัวแปรอิสระทั้ง 3

ตัวแปร	M	SD	ตัวแปร								
			ST	C	DC	NA	PR	RS	PSC	DEP	
ความเครียด (ST)	1.58	.68	(.85)								
รูปแบบความผูกพัน											
มิติความมั่นใจ (C)	3.66	.93	-.43**	(.78)							
มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (DC)	3.95	.75	.30**	-.30**	(.71)						
มิติต้องการการยอมรับ (NA)	3.33	1.17	.63**	-.32**	.38**	(.80)					
มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR)	3.04	1.27	.61**	-.49**	.35**	.76**	(.86)				
มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (RS)	3.28	1.11	.39**	-.13	.42**	.41**	.50**	(.75)			
ต้นทุนทางจิตวิทยา (PSC)	5.10	.93	-.34**	.48**	.01	-.32**	-.39**	-.07	(.87)		
ภาวะซึมเศร้า (DEP)	1.09	.61	.80**	-.47**	.33**	.55**	.61**	.38**	-.30**	(.85)	

** $p < .01$, สองหาง.

() ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา

สมมติฐานที่ 1 ความเครียดมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 7 พบว่า ความเครียดมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ .80 ($p < .01$, สองหาง) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาที่มีความเครียดสูง ก็จะมีคะแนนภาวะซึมเศร้าที่สูง ในขณะที่หากมีความเครียดต่ำ ภาวะซึมเศร้าก็จะต่ำเช่นเดียวกัน ดังนั้น ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 รูปแบบความผูกพันมีค่าสหสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ดังนี้

- 2.1 มิติความมั่นใจมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า
- 2.2 มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิดมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า
- 2.3 มิติความต้องการการยอมรับมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า
- 2.4 มิติความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า
- 2.5 มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรองมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 7 พบว่า รูปแบบความผูกพันมีค่าสหสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างภาวะซึมเศร้ากับรูปแบบความผูกพันแบบความมั่นใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ $-.47$ ($p < .01$, สองหาง) และพบสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างภาวะซึมเศร้ากับรูปแบบความผูกพันทั้งสี่ที่เหลือ โดยพบค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ $.33$ ($p < .01$, สองหาง) $.55$ ($p < .01$, สองหาง) $.61$ ($p < .01$, สองหาง) และ $.38$ ($p < .01$, สองหาง) กับมิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มิติต้องการการยอมรับ มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ และมิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง ตามลำดับ

ดังนั้น ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 2 ทุกข้อย่อย

สมมติฐานที่ 3 ต้นทุนทางจิตวิทยามีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 7 พบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยามีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ $-.30$ ($p < .01$, สองหาง) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาหากมีระดับต้นทุนทางจิตวิทยาที่สูง ระดับภาวะซึมเศร้าก็จะต่ำ ในทางกลับกัน หากมีระดับต้นทุนทางจิตวิทยาที่ต่ำ ระดับภาวะซึมเศร้าก็จะสูง ดังนั้นผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 3

ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

สมมติฐานที่ 4 ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยา ร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ก่อนการวิเคราะห์ผลโดยการใช้การวิเคราะห์สถิติแบบถดถอยพหุคูณ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นที่อ้างอิงโดย Hair และคณะ (2010) ซึ่งกำหนดว่า ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระต้องไม่ถึง $.90$ ค่าความคาดเคลื่อน (tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ $.10$ และค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor: VIF) น้อยกว่า 10 โดยผลการตรวจสอบเป็นไปสอดคล้องกับข้อตกลงพื้นฐานทุกข้อ ดังแสดงในตารางที่ 8

หลังจากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นแล้วนั้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการถดถอยเชิงพหุคูณ ซึ่งมีตัวแปรอิสระ คือ ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยาร่วมกัน

ทำนายตัวแปรตาม คือ ภาวะซึมเศร้า ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าพร้อมกัน (enter) ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าพร้อมกัน (N=141)

ตัวแปร	B	SE B	β	Sig	Co-linearity Statistics	
					Tolerance	VIF
ความเครียด (ST)	.60***	.06	.67***	.00	.52	1.92
รูปแบบความผูกพัน						
มิติความมั่นใจ (C)	-.12	.07	-.11	.09	.56	1.80
มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (DC)	.04	.05	.04	.52	.69	1.46
มิติต้องการการยอมรับ (NA)	-.05	.09	-.05	.56	.35	2.86
มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR)	.16	.09	.17	.07	.30	3.35
มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (RS)	.04	.09	.03	.62	.64	1.57
ต้นทุนทางจิตวิทยา (PSC)	.02	.03	.03	.62	.68	1.47
ค่าคงที่	-.21	2.93	-	.94	-	-

$R = .824^a$, $R^2 = .68$, $F = 40.11^{***}$

*** $p < .001$

ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณในตารางที่ 8 พบว่า ความเครียด (ST) รูปแบบความผูกพันทั้ง 5 มิติ และต้นทุนทางจิตวิทยา (PSC) สามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้า (DEP) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าได้ ร้อยละ 68

แต่เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient: β) พบว่า มีเฉพาะความเครียด (Z_{ST}) เท่านั้นที่ทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.67$, $p < .001$) ไม่พบค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่มีนัยสำคัญทางสถิติสำหรับรูปแบบความผูกพันในมิติความมั่นใจ (Z_C) ($\beta = 0.11$, ns) มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (Z_{DC}) ($\beta = 0.04$, ns) มิติต้องการการยอมรับ (Z_{NA}) ($\beta = 0.05$, ns) มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (Z_{PR}) ($\beta = 0.17$, ns) มิติ

ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (Z_{RS}) ($\beta = 0.03, ns$) และต้นทุนทางจิตวิทยา (Z_{PSC}) ($\beta = 0.03, ns$) นั้น

โดยแสดงออกผ่านสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือ ตัวแปร i) สามารถเขียนสมการได้ ดังนี้

$$\hat{Z}_{DEP} = 0.67^{***} Z_{ST} - 0.11 Z_C + 0.04 Z_{DC} - 0.05 Z_{NA} + 0.17 Z_{PR} + 0.03 Z_{RS} + 0.03 Z_{PSC}$$

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์ สามารถแปลความหมายได้ว่า หากคะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นเท่ากับ .67 หน่วยมาตรฐาน ในขณะที่คะแนนตัวแปรอื่นๆ นั้นค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 ในบางส่วน สมการถดถอยพหุคูณของตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หากแต่เมื่อพิจารณาน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรอิสระแต่ละตัว พบว่า มีเพียงความเครียดปัจจัยเดียวเท่านั้นที่สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

นอกจากนี้ เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อพิจารณารูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและแบบไม่มั่นคง โดยในประเด็นหลังนั้นจัดทำขึ้นโดยผนวกรูปแบบความผูกพันที่สะท้อนมิติไม่มั่นคง ทั้งสี่ด้านไว้แล้วได้แก่ รูปแบบความผูกพันมิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มิติต้องการการยอมรับ มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง คงเหลือไว้เฉพาะมิติความมั่นคงที่แยกไว้เป็นรูปแบบความผูกพันมิตินั้นคงและนำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์และอำนาจในการทำนายภาวะซึมเศร้าของปัจจัยทั้งสองนี้ร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ในการศึกษาครั้งนี้ ได้รับผลดังตารางที่ 9 และตารางที่ 10

ตารางที่ 9 แสดงค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation) ระหว่างภาวะซึมเศร้าและตัวแปรอิสระที่ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม โดยผนวกความผูกพันมิติไม่มั่นคงทั้งสี่ไว้ด้วยกันเป็นรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง

ตัวแปร	M	SD	ตัวแปร				
			ST	SEC	INS	PSC	DEP
ความเครียด (ST)	1.58	.68	(.85)				
รูปแบบความผูกพัน							
รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (SEC)	3.66	.93	-.43**	(.78)			
รูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง (INS)	3.40	.85	.64**	-.41**	(.89)		
ต้นทุนทางจิตวิทยา (PSC)	5.10	.93	-.34**	.48**	-.27**	(.87)	
ภาวะซึมเศร้า (DEP)	1.09	.61	.80**	-.47**	.61**	-.30**	(.85)

** $p < .01$, สองหาง.

() ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา

เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อพิจารณารูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและแบบไม่มั่นคง พบว่า ดังปรากฏในตารางที่ 9 รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ $-.47$ ($p < .01$, สองหาง) ในทางกลับกัน รูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงนั้นมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ $.61$ ($p < .01$, สองหาง) ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าพร้อมกัน ($N=141$)

ตัวแปร	B	SE B	β	Sig	Co-linearity Statistics	
					Tolerance	VIF
ความเครียด (ST)	.59***	.06	.66***	.00	.55	1.8
รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (SEC)	-.09*	.04	-.14*	.02	.67	1.5
รูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง (INS)	.03*	.01	.15*	.03	.57	1.7
ต้นทุนทางจิตวิทยา (PSC)	.02	.04	.03	.61	.75	1.3
ค่าคงที่	.04	.27	-	.88	-	-

$R = .821^a$, $R^2 = .67$, $F = 70.33^{***}$

*** $p < .001$, * $p < .05$

ในส่วนของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณว่ารูปแบบความผูกพันทั้งสองสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าร่วมกับความเครียดและต้นทุนทางจิตวิทยาได้อย่างไรนั้น ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมโดยใช้การวิเคราะห์สถิติแบบถดถอยพหุคูณ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นที่อ้างอิงโดย Hair และคณะ (2010) ซึ่งกำหนดว่า ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระต้องไม่ถึง .90 ค่าความคาดเคลื่อน (tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .10 และค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor: VIF) น้อยกว่า 10 โดยผลการตรวจสอบเป็นไปสอดคล้องกับข้อตกลงพื้นฐานทุกข้อ ดังแสดงในตารางที่ 10

หลังจากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นแล้วนั้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการถดถอยเชิงพหุคูณ ซึ่งมีตัวแปรอิสระ คือ ความเครียด รูปแบบความผูกพันทั้ง 2 แบบ และต้นทุนทางจิตวิทยา ร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ภาวะซึมเศร้า ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระเข้าพร้อมกัน (enter) ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ 10

อีกทั้งเมื่อพิจารณาการทำนายภาวะซึมเศร้าของรูปแบบความผูกพันมิติไม่มั่นคงแบบองค์รวม ร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ผลการวิเคราะห์ พบว่า ความเครียดและรูปแบบความผูกพันทั้งแบบมั่นคงและไม่มั่นคงนั้นมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .66, -.14, .15$ ตามลำดับ, $p < .05$) และสามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าได้ โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 67

โดยแสดงออกผ่านสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือ ตัวแปร i) สามารถเขียนสมการได้ ดังนี้

$$\hat{Z}_{DEP} = 0.66^{***} Z_{ST} - 0.14^* Z_{SEC} + 0.15^* Z_{INS} + 0.03 Z_{PSC}$$

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์ สามารถแปลความหมายได้ว่า หากคะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นเท่ากับ .66 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ และหากคะแนนรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงเท่ากับ .14 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปร

อื่นให้คงที่ และเมื่อคะแนนรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นเท่ากับ .15 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ ในขณะที่คะแนนตัวแปรต้นทางจิตวิทยา นั้นค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐานการวิจัยได้ถูกสรุปไว้ในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย
1. ความเครียดมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า	สนับสนุนสมมติฐาน ($r = .80, p < .01$, สองทาง)
2. รูปแบบความผูกพันมีค่าสหสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ดังนี้	สนับสนุนสมมติฐาน
2.1 มิติความมั่นใจมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า	($r = -.47, p < .01$, สองทาง)
2.2 มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิดมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า	($r = .33, p < .01$, สองทาง)
2.3 มิติความต้องการการยอมรับมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า	($r = .55, p < .01$, สองทาง)
2.4 มิติความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า	($r = .61, p < .01$, สองทาง)
2.5 มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรองมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า	($r = .38, p < .01$, สองทาง)
3. ต้นทุนทางจิตวิทยามีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า	สนับสนุนสมมติฐาน ($r = -.30, p < .01$, สองทาง)
4. ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยา ร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	สนับสนุนสมมติฐานบางส่วน กล่าวคือ ตัวแปรอิสระทั้งสามสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .68, p < .001$) หากแต่เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบว่ามีเฉพาะ ค่าสัมประสิทธิ์ของความเครียด (ST) เท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

($\beta = 0.67, p < .001$) ในขณะที่ค่าสัมประสิทธิ์ของรูปแบบความผูกพันในมิติความมั่นใจ (C, $\beta = 0.11, ns$) มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (DC, $\beta = 0.04, ns$) มิติต้องการการยอมรับ (NA, $\beta = 0.05, ns$) มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR, $\beta = 0.17, ns$) มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (RS, $\beta = 0.03, ns$) และต้นทุนทางจิตวิทยา (PSC, $\beta = 0.03, ns$) นั้น ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยา และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 141 คนที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า คือเป็นวัยรุ่นอายุ 18 – 25 ปี ที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา เครื่องมือที่ใช้ประกอบในงานวิจัยนี้ ได้แก่ มาตรการวัดความเครียด (PSS-10) มาตรการวัดรูปแบบความผูกพัน (ASQ-SF) มาตรการวัดต้นทุนทางจิตวิทยา (PCQ12) และมาตรการวัดภาวะซึมเศร้า (CES-D) โดยรวมมาตรการวัดแต่ละฉบับนั้นมีผลทางจิตมิติที่อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งมีความสอดคล้องภายในดังที่วัดโดยค่าแอลฟาของครอนบราคอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ถึงดี

ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น งานวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation) และการวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณ (MRA) แบบ Enter ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานโดยรวม ดังที่จะได้อภิปรายต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความเครียดมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ดังที่สมมติฐานได้ตั้งไว้ความเครียดมีค่าสหสัมพันธ์ในทางบวกกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ($r = .80, p < .01$) โดยมีขนาดความสัมพันธ์ระดับสูง (Cohen, 1988) กล่าวคือ เมื่อวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดามีระดับการรับรู้ความเครียดสูงขึ้นเพียงใด ก็จะมีแนวโน้มของภาวะซึมเศร้ามากขึ้นเพียงนั้น เช่นเดียวกัน หากกลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้ความเครียดลดลง ก็จะมีแนวโน้มของภาวะซึมเศร้าที่มีลดลง

ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถอภิปรายได้ ดังนี้ ความเครียด หรือ การที่บุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าที่ส่งผลในทางลบต่อตนเองและตนมีทรัพยากรในการจัดการอย่างจำกัด นั้นถือเป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ในชีวิตประจำวันกระบวนการเกิดความเครียดจึงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา โดยกระบวนการเกิดความเครียดนั้นมี 2 องค์ประกอบ คือ การประเมินสถานการณ์

ในชั้นปฐมภูมิ และการประเมินทรัพยากรที่บุคคลมีในการรับมือกับความเครียดในชั้นทุติยภูมิ ซึ่งหากบุคคลมีทรัพยากรอยู่อย่างจำกัดก็อาจทำให้เกิดความเครียดอันจะก่อให้เกิดเป็นภาวะซึมเศร้าได้หากมีการจัดการความเครียดที่ไม่ดี ตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมของ Beck (1976) เขาได้อธิบายว่าภาวะซึมเศร้านั้นเกิดจากความคิดแง่ลบ 3 ด้าน ได้แก่ การมีความคิดแง่ลบในการมองตนเอง ความคิดแง่ลบในการมองสังคม และความคิดแง่ลบต่ออนาคต ซึ่งต่างก็มีความสัมพันธ์กับความเครียด และความเครียดนี้สามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ในภายหลังเช่นกัน

ตามมุมมองของทฤษฎีปัจจัยชีวิตสังคม (ดวงใจ กษานติกุล, 2542) นั้น การเกิดภาวะซึมเศร้าในแต่ละบุคคลอาจอธิบายได้ด้วยปัจจัยในด้านต่างๆ ทั้งปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางจิตใจ และปัจจัยทางด้านชีวภาพ โดยปัจจัยในสองประเด็นแรก มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความสามารถของบุคคลในการนำเอาทรัพยากรที่มีมาใช้ในการจัดการประเด็นปัญหาความท้าทายทางสังคมและจิตใจที่ตนเองประสบในชีวิตประจำวัน ซึ่งหากบุคคลประสบความเครียด ไม่สามารถรับมือกับปัญหาเหล่านี้ ก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดความคิดแง่ลบในการมองตนเอง สังคม และอาจคาดการณ์ทางลบถึงอนาคต ส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้ ดังอธิบายด้วยทฤษฎีความคิดแง่ลบ 3 ด้าน (Beck, 1976) ที่ระบุถึงในข้างต้น

โดยงานวิจัยที่พบความสัมพันธ์ของความเครียดกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดานั้นมีหลายชิ้นที่สนับสนุนผลการศึกษาค้างนี้ เช่น งานวิจัยของ Lan, Jia, Lin และ Liu (2019) ที่ทำการศึกษาวัยรุ่นกลุ่มนี้ ในประเทศจีน และพบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่างกับภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ Lan และคณะยังรายงานว่าเมื่อเปรียบเทียบกันแล้ววัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดาที่ประสบความเครียดสูงจะมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูงกว่าวัยรุ่นที่ประสบความเครียดต่ำกว่า

ผลการวิจัยที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของความเครียดกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ ด้วย อาทิ ผลการวิจัยของ Skipworth (2011) ที่รายงานถึงความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความเครียดกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นทั่วไป และยังระบุว่าความเครียดนั้นสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ยังพบความสัมพันธ์ในลักษณะเดียวกันในงานวิจัยของ Sun, Tao, Hao และ Wan (2010) ซึ่งรายงานความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นชาวจีน และ

งานวิจัยแบบภาคตัดขวางของ Dahlin, Joneborg และ Runeson (2005) ซึ่งศึกษาเรื่องความเครียด และภาวะซึมเศร้าในนิสิตนักศึกษาแพทย์

ดังนั้น ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความเครียดในวัยรุ่นชาวไทยที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาในการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมา ที่ศึกษาประเด็นดังกล่าวในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกันชาวจีน วัยรุ่นทั่วไปชาวไทยและชาวจีน และวัยรุ่นเฉพาะกลุ่ม อาทิ นักศึกษาแพทย์ เป็นต้น

สมมติฐานที่ 2 รูปแบบความผูกพันมีค่าสหสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ดังนี้

- 2.1 มิติความมั่นใจมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า
- 2.2 มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิดมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า
- 2.3 มิติความต้องการการยอมรับมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า
- 2.4 มิติความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า
- 2.5 มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรองมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานทุกข้อย่อย

ผลการวิจัยพบว่า ดังที่ตั้งสมมติฐานไว้รูปแบบความผูกพันมิติความมั่นใจมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ($r = -.47, p < .01$) ในขณะที่มิติอื่นๆ ที่เหลือ อันได้แก่ มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มิติความต้องการการยอมรับ มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรองนั้น มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ($r = .33, .55, .61$ และ $.38$ ตามลำดับ, $p < .01$) โดยมีขนาดความสัมพันธ์ระดับปานกลางถึงสูง (Cohen, 1988)

ในการศึกษาครั้งนี้ รูปแบบความผูกพัน หรือ รูปแบบพันธะทางอารมณ์ที่บุคคลมีกับบุคคลสำคัญในชีวิต (Significant Others) โดยรูปแบบเหล่านี้เป็นผลมาจากมุมมองที่มีต่อตนเองและต่อผู้อื่นอันเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลมีกับผู้เลี้ยงดูหลักในวัยเด็ก โดยรูปแบบความผูกพันในการศึกษานี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 มิติ ได้แก่ มิติความมั่นใจ มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความ

ใกล้ชิด มิติความต้องการการยอมรับ มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ และมิติความสัมพันธ์มีความสำคัญ เป็นรอง สำหรับรูปแบบความผูกพันมิติความมั่นใจที่มีสหสัมพันธ์ทางลบนั้น กล่าวได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนรูปแบบความผูกพันในด้านความมั่นใจสูง ภาวะซึมเศร้าแนวโน้มก็จะลดลง ในทางกลับกัน หากกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนรูปแบบความผูกพันในด้านความมั่นใจต่ำ แนวโน้มพบภาวะซึมเศร้าก็จะสูงขึ้น ซึ่งผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับทฤษฎีรูปแบบการทำงานภายใน (Bowlby, 1969) ซึ่งกล่าวว่าหากบุคคลมีความผูกพันในรูปแบบมั่นคง หรือมีฐานความปลอดภัย (secure base) ที่สร้างขึ้นจากความไว้วางใจ เชื่อใจ กล่าวที่จะมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งหรือบุคคลรอบข้างนั้น จะทำให้มีมุมมองในการรับรู้ตนเองและผู้อื่นในทางบวก (Bartholomew & Horowitz, 1991) ส่งผลให้มีความเสี่ยงที่จะมีภาวะซึมเศร้าลดลง ซึ่งผลการวิจัยในส่วนนี้อาจอ้างอิงได้ถึงที่มาของภาวะซึมเศร้าดังที่กล่าวไปในส่วนของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมของ Beck (1976) ที่ระบุถึงที่มาของภาวะซึมเศร้าว่ามีที่มาจากความคิดแง่ลบ 3 ด้าน ได้แก่ การมีความคิดแง่ลบในการมองตนเอง ความคิดแง่ลบในการมองสังคม และความคิดแง่ลบต่ออนาคต ซึ่งไม่สอดคล้องกับการที่บุคคลมีความคิดแง่บวกเกี่ยวกับตนเองและสังคมอันเป็นผลจากการมีรูปแบบความผูกพันมิติความมั่นใจดังที่ได้กล่าวถึงในข้างต้น

สหสัมพันธ์ทางลบระหว่างรูปแบบความผูกพันมิติความมั่นใจและภาวะซึมเศร้าที่พบในการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา อาทิ งานวิจัยของ Muris, Meester, Melick และ Zwambag (2001) ที่ศึกษา ประเด็นนี้ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นตอนต้น และงานวิจัย Liu, Nagata, Shono, & Kitamura, 2009 ที่รายงานว่า วัยรุ่นที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงนั้นมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าวัยรุ่นที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง

โดยรูปแบบความผูกพันที่ไม่มั่นคงในอีกสี่มิติที่เหลือ อันได้แก่ มิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มิติความต้องการการยอมรับ มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ และมิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรองซึ่งมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศรานั้น กล่าวได้ว่า หากระดับความผูกพันที่ไม่มั่นคงด้านใดด้านหนึ่งนั้นเพิ่มขึ้น แนวโน้มภาวะซึมเศร้าก็จะเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ในทางกลับกัน หากระดับรูปแบบความผูกพันที่ไม่มั่นคงเหล่านี้ลดลง แนวโน้มภาวะซึมเศร้าก็จะลดลงเช่นเดียวกัน โดยอ้างอิงจากทฤษฎีรูปแบบการทำงานภายใน (Bowlby, 1969) ที่ว่านั้น บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง มักมีมุมมองต่อตนเองหรือผู้อื่นในทางลบ (Bartholomew & Horowitz, 1991) อันส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าตามทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมที่ได้กล่าวถึงในข้างต้น (Beck,

1976) นอกจากนั้น มุมมองในข้างต้น อาจส่งผลให้บุคคลลึกลงเลที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น ส่งผลให้ขาดการสนับสนุนทางสังคมที่จะช่วยคลี่คลายประเด็นปัญหาที่พบเจอ

ผลการศึกษาในครั้งนี้ สอดคล้องกับผลงานศึกษาที่ผ่านมา อาทิ ผลการวิจัยของ Murphy และ Bates (1997) ที่กล่าวว่ารูปแบบความผูกพันไม่มั่นคงในมิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์และมิติ ต้องการการยอมรับนั้นมีความสัมพันธ์การตำหนิตนเอง (self-criticism) อย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจาก มิติความสัมพันธ์ในลักษณะนี้ส่งผลให้บุคคลมองตนเองในทางลบ (Bartholomew & Horowitz, 1991) ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (West & George, 2002) ในทางกลับกันมิติความไม่สบายใจเมื่อ เกิดความใกล้ชิดและมิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรองนั้น ส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประเมิน ตนเองในทางบวกและประเมินผู้อื่นในทางลบ (Bartholomew & Horowitz, 1991) ดังที่กล่าวถึงใน ข้างต้น รูปแบบมุมมองเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ด้อยประสิทธิภาพ ขาดการใช้ การสนับสนุนทางสังคมให้เกิดประโยชน์สูงสุด อาจก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง อันนำไปสู่ภาวะ ซึมเศร้าได้

นอกจากนี้ ผลการศึกษาที่ผ่านมาแสดงว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงในด้าน ต่างๆ ยังมีข้อจำกัดในการจัดการอารมณ์ (Brumariu, 2015) และการปรับตัว (Lapsley & Edgerton, 2002) เมื่อต้องพบเจอปัญหาในชีวิตประจำวัน จึงทำให้มีความเครียดและความกังวลที่ มากกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง จึงมีความเสี่ยงที่จะพบเจอกับภาวะซึมเศร้าได้ มากกว่า (Winnie et al., 2001) สอดคล้องกับรายงานของ Murphy และ Bates (1997) ถึง ความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างรูปแบบความผูกพันที่ไม่มั่นคงกับภาวะซึมเศร้า

สมมติฐานที่ 3 ต้นทุนทางจิตวิทยามีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ดังที่ตั้งสมมติฐานไว้ต้นทุนทางจิตวิทยามีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับภาวะ ซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ($r = -.30, p < .01$) โดยมีขนาดความสัมพันธ์ระดับปานกลาง (Cohen, 1988) กล่าวคือ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาสูง ก็จะมีแนวโน้มของภาวะ ซึมเศร้าที่ต่ำ ในทางกลับกัน หากกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาที่ต่ำเพียงใด แนวโน้มของ ภาวะซึมเศร้าก็จะสูงขึ้นเพียงนั้น

ต้นทุนทางจิตวิทยา หรือ ทรัพยากรทางบวกส่วนบุคคล ซึ่งทรัพยากรนี้ส่งผลดีต่อการปรับตัวของบุคคลและสามารถสั่งสมพัฒนาได้ (Luthans, Youssef & Avolio, 2007) โดยต้นทุนทางจิตวิทยานี้แบ่งออกเป็น 4 ด้าน อันได้แก่ การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจ กล่าวได้ว่า ต้นทุนทางจิตวิทยานี้ บุคคลใดมีมากก็จะสามารถปรับตัวเมื่อเจอกับสภาวะทางลบของจิตใจได้ง่ายมากขึ้น (Bakker, Lyons & Conlon, 2017; Riolli, Savicki & Richards, 2013) ซึ่งแต่ละองค์ประกอบก็มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า

ในประเด็นของการรับรู้ความสามารถในตนเอง หรือ ความเชื่อว่าตนเองสามารถกระทำสิ่งต่างๆ นั้น Ehrenberg, Cox และ Koopman (1991) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างสองตัวแปรที่สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ โดยการรับรู้ความสามารถในตนเองที่ต่ำ มีส่วนทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตในการรับมือกับปัญหาความท้าทายที่พบจำกัด จึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าในทางกลับกัน หากวัยรุ่นมีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงก็จะช่วยให้รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตในการรับมือกับปัญหาที่พบเจอ การรับรู้ความสามารถในตนเองนั้นมีส่วนช่วยบุคคลพร้อมต่อการรับมือภาวะซึมเศร้า โดยการมีมุมมองในแง่บวกต่อตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ รวมทั้งความสามารถในการจัดสรรทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่เพื่อรับมือกับสถานการณ์ตรงหน้า (Bandura, 1988)

ในขณะเดียวกันการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง หรือ มุมมองที่เรามีต่อเป้าหมายว่าจะสำเร็จ กับภาวะซึมเศร้านั้น ก็ได้ถูกจัดทำโดย Yeung, Ho และ Mak (2015) โดยคณะผู้วิจัยพบว่าความหวังนั้นมีความสัมพันธ์ต่อภาวะซึมเศร้าในทางลบ โดยมีความหวังส่งผลให้บุคคลเลือกมองสถานการณ์ในทางบวก หรือเป็นตัวแปรส่งผ่านถึงความสัมพันธ์ทั้งสอง ความหวังหรือความตั้งใจที่บุคคลมีในการบรรลุเป้าหมาย ประเมินเป้าหมายอย่างยืดหยุ่น รับรู้อุปสรรคความท้าทายตามความเป็นจริง (Snyder, Irvin & Anderson, 1991) มีส่วนทำให้บุคคลทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและความภาคภูมิใจในตนเอง ความหวังซึ่งเป็นองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยานี้จึงมีส่วนช่วยอธิบายความสัมพันธ์ทางลบที่ต้นทุนนี้มีกับภาวะซึมเศร้า

เฉกเช่นเดียวกัน การมองโลกในแง่ดี หรือความคาดหวังที่มีต่ออนาคตในแง่บวก ที่มีส่วนช่วยในการรับมือกับสภาวะทางลบของจิตใจโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าเช่นกัน (Weber, Puskar & Ren, 2010) จากการศึกษาของ Puskar และคณะในปี 2009 พวกเขาพบความสัมพันธ์ระหว่างระดับภาวะ

ซึมเศร้าที่ต่ำกับระดับคะแนนการมองโลกในแง่ดีที่สูง โดยคณะผู้วิจัยกล่าวอีกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีนั้นมักจะรับมือกับปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ลบ ซึ่งบุคคลที่มองโลกในแง่ดีนั้นจะปรับตัวรับมือสถานการณ์ได้ดีกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ลบ เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา เนื่องจากมีมุมมองว่าปัญหาสิ่งท้าทายที่ตนเผชิญอยู่จะไม่คงทนถาวร เป็นเพียงสถานการณ์ชั่วคราว จะแม้ว่าจะจะเป็นสถานการณ์ทางลบก็ตาม (Luthans et al., 2007) ดังนั้น การมองโลกในแง่ดีซึ่งเป็นองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยานั้นจึงมีส่วนช่วยอธิบายความสัมพันธ์ทางลบที่ต้นทุนนี้มีกับภาวะซึมเศร้าเช่นกัน

ท้ายที่สุด ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรือ ความสามารถของบุคคลที่จะกลับมาเป็นปกติหลังจากพบอุปสรรค ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าต้นทุนทางจิตวิทยานั้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า จากการศึกษาที่ผ่านมาที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจและภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นนั้น ผลพบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างสองตัวแปรทั้งสอง (Hjemdal et al., 2010) กล่าวคือความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นช่วยให้บุคคลกลับมาเป็นปกติเมื่อบุคคลต้องพบเจอกับปัญหาและสามารถหาทางรับมือกับปัญหาได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Masten et al., 1988) นับเป็นคุณลักษณะที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ (Coutu, 2002) จึงช่วยลดประเด็นปัญหาในการปรับตัวและภาวะซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้น จากการศึกษาของ Wu และคณะ (2015) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเด็กที่แยกจากบิดามารดา พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างปัจจัยทั้งสอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าทุกองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยานั้นมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะซึมเศร้า ผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bakker, Lyons และ Conlon (2017) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาและภาวะซึมเศร้า โดยคณะผู้วิจัยรายงานความสัมพันธ์ทางลบระหว่างปัจจัยทั้งสองนี้ กล่าวคือยิ่งวัยรุ่นกลุ่มนี้มีต้นทุนทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้นเพียงใด ก็มีแนวโน้มที่จะมีประสบการณ์ภาวะซึมเศร่าลดลงเพียงนั้น นอกจากนี้ยังมีงานศึกษาวิจัยของ Song, Sun และ Song (2019) ที่ทำการศึกษาโดยใช้โปรแกรมในการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าในกลุ่มผู้ป่วยซึมเศร้า โดยผู้เข้าร่วมวิจัยถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และถูกวัดระดับภาวะซึมเศร้าทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม คณะผู้วิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาและมีปัจจัยทางจิตวิทยานี้เพิ่มขึ้น มีระดับภาวะซึมเศร่าลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานที่ 4 ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยา ร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานบางส่วน

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกัน ปัจจัยที่ศึกษาอันได้แก่ ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยาสามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยเหล่านี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 68 อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณานำหนักในการทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาในการทำงานของแต่ละตัวแปร พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standardize regression coefficient, β) ของความเครียดเท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.67, p < .05$)

ความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายภาวะซึมเศร้าของความเครียดนั้นอาจอธิบายได้ด้วยทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมที่กล่าวถึงในข้างต้น (Beck, 1976) อย่างไรก็ตาม สาเหตุที่มีเพียงความเครียดเท่านั้นที่สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ไม่นัยสำคัญในตัวแปรอื่นๆ นั้น มีความเป็นไปได้ว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนกับตัวแปรทำนายร่วมตัวอื่นที่เหลือ อันได้แก่ รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยา ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาของ Deniz & Isik, (2010) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับมือกับความเครียดและรูปแบบความผูกพันในด้านต่างๆ โดยที่รูปแบบความผูกพันด้านมั่นคงนั้นสัมพันธ์ในทางบวกกับการรับมือกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ ในขณะที่รูปแบบความผูกพันที่ไม่มั่นคง อันได้แก่ มิติน่าไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มิติน่าต้องการการยอมรับ มิติน่าหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ มิติน่ามีความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรองนั้น มีความสัมพันธ์ในทางลบกับการรับมือกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งปรากฏถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับความเครียดในการศึกษานี้ ในขณะที่ Baron, Franklin, และ Hmieleski (2013) นั้นรายงานความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาและความเครียด โดยต้นทุนทางจิตวิทยานั้นมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียด

จากประเด็นในข้างต้นและผลการศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ความเครียดมีกับรูปแบบความผูกพันในด้านต่างๆ และต้นทุนทางจิตวิทยา ซึ่งพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับกลางถึงสูง จึงกล่าวได้ว่า มีความเป็นไปได้ที่ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับรูปแบบความผูกพันในด้านต่างๆ และต้นทุนทางจิตวิทยา ส่งผลให้ความเครียดอธิบายความแปรปรวนของภาวะ

ชิมเศร้าครอบคลุมในส่วนของตัวแปรอื่นๆ ไปแล้ว จึงไม่ปรากฏอิทธิพลของรูปแบบความผูกพันและ ต้นทุนทางจิตวิทยาในการทำนายภาวะซึมเศร้า เมื่อความเครียดถูกนำมาพิจารณาพร้อมด้วย

อย่างไรก็ตาม เมื่อทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเพิ่มเติม โดยนำรูปแบบความผูกพันมิติไม่ มั่นคงทั้งสี่มาผนวกไว้ร่วมกันเป็นรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง ซึ่งสะท้อนให้เห็นรูปแบบความ ผูกพันมิติความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มิติต้องการการยอมรับ มิติหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ มิติความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง คงเหลือไว้เฉพาะมิติความมั่นใจที่แยกไว้เป็นรูปแบบความ ผูกพันมิติมั่นคงแล้วนำมาทดสอบการถดถอยเชิงพหุคูณเพื่อทดสอบการทำนายภาวะซึมเศร้าของ รูปแบบความผูกพันทั้งสองแบบเมื่อพิจารณาร่วมกับตัวแปรอื่นๆ นั้น พบว่าความเครียดและรูปแบบ ความผูกพันทั้งแบบมั่นคงและไม่มั่นคงนั้นมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .66, -.14, .15$ ตามลำดับ, $p < .05$) และสามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าได้ โดยสามารถ อธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 67 อย่างไรก็ตาม ความเครียดนั้นมีน้ำหนักในการทำ นายมากที่สุด รองลงมาคือรูปแบบความผูกพันมิติแบบมั่นคง และแบบมิติมั่นคงตามลำดับ จึงเป็น ที่น่าสนใจสำหรับการศึกษาเพิ่มเติมในอนาคตต่อไป

ข้อจำกัดของการศึกษาวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้มีจำนวนจำกัดและมีลักษณะเฉพาะตัวกล่าวคือส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ยังอยู่ในระบบการศึกษา และมีสาขาที่เรียนส่วนใหญ่ในสาขาพยาบาลศาสตร์ ส่งผลให้เกิดข้อจำกัดในผลการศึกษาที่ได้รับ จึงควรใช้ความระมัดระวังในการอนุมานขยายความผล การศึกษาคั้งนี้

2. เนื่องจากการศึกษาคั้งนี้เป็นการศึกษาเบื้องต้นถึงการแยกจากบิดามารดาในกลุ่มวัยรุ่น การนิยามการแยกจากนี้เป็นไปโดยกว้างจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ เช่น องค์การ UNICEF และ รัฐบาลจีน กล่าวคือ เป็นการแยกจากเชิงกายภาพเท่านั้น โดยสามารถแยกจากทั้งบิดามารดาหรือ เพียงบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ได้ อีกทั้งไม่จำกัดการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน จึงมีความเป็นไปได้ว่าผล การศึกษาเบื้องต้นนี้อาจจะไม่ได้สะท้อนถึงการแยกจากที่มีความเข้มข้น อันได้แก่ การแยกจากทั้งบิดา และมารดา รวมทั้งการขาดการติดต่อสื่อสารกันโดยสิ้นเชิง จึงควรใช้ความระมัดระวังในการอนุมาน ขยายความผลการศึกษาคั้งนี้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรจัดเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น โดยมีความกระจายตัวในแง่ของ เพศสถานภาพการศึกษา และสาขาวิชาเรียน เพื่อให้การอนุมานขยายผลการศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. การศึกษาในอนาคต อาจมุ่งเน้นศึกษากลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะของการแยกจากบิดามารดาที่มีความเฉพาะเจาะจงและเข้มข้นยิ่งขึ้น อาทิ ลักษณะของการขาดการติดต่อ หรือลักษณะของการแยกจาก เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่เจาะจงกลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะของการแยกจากบิดามารดาในรูปแบบต่างๆ อันจะเป็นการต่อยอดองค์ความรู้และเพิ่มประสิทธิภาพในการประยุกต์ใช้ต่อไป

การนำผลการศึกษาวិจัยไปใช้

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้นถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และช่วยทำนายภาวะซึมเศร้า และแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลที่ความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยามีภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นที่มีการแยกจากบิดามารดา ซึ่งยังเป็นกลุ่มบุคคลที่ยังไม่ได้มีการศึกษาวิจัยมากนัก ข้อมูลที่ได้ถือเป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อทำความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวข้อง และเพื่อการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมต่อไป

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจัดสรรทรัพยากรในการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา ทั้งนี้ ผลการศึกษาที่ได้รับแสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการมุ่งเน้นส่งเสริมให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีความพร้อมในการรับมือกับความเครียดและลดปัจจัยนี้ ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าจะช่วยทำนายความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้

บรรณานุกรม



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาษาไทย

กัลญา แก้วอินทร์. (2545) ภาวะซึมเศร้าและปัญหาพฤติกรรมในเด็กวัยรุ่นชั้นมัธยมต้น โรงเรียนขยาย

โอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสิงห์บุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

กุลปรียา ศิริพานิช. (2559) บทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ใน

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการเข้าสังคมกับสุขภาวะทางจิตในนิสิตนักศึกษา
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย)

ภาณุ สหัสสานนท์. (2558) ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่มีศิลปะ

เป็นสื่อต่อภาวะซึมเศร้าและความร่วมมือในการรับประทานยาต้านไวรัสในชายรักชายผู้ติดเชื้อ
เอชไอวี (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

จตุพร ทองสัมฤทธิ์. (2554) ผลของโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้แบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าใน

สตรีวัยใกล้หมดประจำเดือน (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาล
ศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

วัลลภา กิตติมาสกุล. (2560) ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่ออาการซึมเศร้าของ

วัยรุ่นที่ถูกรังแก (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิต
เวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์)

ดุลยา จิตตะยโสธร. (2552) รูปแบบการเลี้ยงดู: แนวคิดของ Diana Baumrind. วารสารวิชาการ

มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 29(4), 173-187.

ธัญญามาศ ปัญญาอิง. (2560) อิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาด้านบวกและความผูกพันต่อองค์กรที่ส่งผลต่อความตั้งใจลาออกจากงานของพนักงานกลุ่มธุรกิจให้คำปรึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์)

ชิตี พรโกศลสิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ, อรวี แผลมสัก. (2560) ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตน ความสุขเชิงอัตวิสัย และความเหนียวแน่นในการเรียนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. (โครงการหลักสูตรปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ประพิมพ์พงศ์ วัฒนะรัตน์. (2558) การช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนโดยรูปแบบ Rtl. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (16)1

สิริพร ทรัพย์ะประภา. (2555) อิทธิพลของแหล่งทรัพยากรที่เอื้อต่องานและข้อเรียกร้องในงานต่อความผูกใจมั่นในงานโดยมีทุนทางจิตวิทยาเป็นตัวแปรส่งผ่าน (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

สุภาพ : ทำไม "โรคซึมเศร้า" เป็นหนึ่งประเด็นด้านสุขภาพจิตที่คนไทยพูดถึงมากที่สุดในปี 2562.

(n.d.). Retrieved August 31, 2020, from <https://www.bbc.com/thai/features-50922434>

วรัญญา วชิโรดม. (2549) รูปแบบความผูกพันและการแก้ปัญหาความขัดแย้งของนักศึกษา

อาชีวศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

Too, U. (n.d.). กรมสุขภาพจิต ห่วงวัยรุ่นเยาวชนไทยมีภาวะซึมเศร้า แนะคนรอบข้างรับฟังอย่าง
เข้าใจ - PRdmh.com ประชาสัมพันธ์กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. Retrieved
September 28, 2020, from <http://www.prdmh.com/>

ภาษาอังกฤษ

Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and Prospect. In C. M. Parkes, & J.
Stevenson-Hinde (Eds.), *The Place of Attachment in Human Behavior* (pp. 3-
30). New York: Basic Books.

Avey, J. B., Luthans, F., & Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive
resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource
Management, 48*(5), 677–693. <https://doi.org/10.1002/hrm.20294>

Ashraful Islam, M., Yun Low, W., Ting Tong, W., Wan Yuen, C. C., & Abdullah, A. (2018).
Factors associated with depression among university students in Malaysia: A
cross-sectional study. *KnE Life Sciences, 4*(4), 415. doi:10.18502/cls.v4i4.2302

Bakker, D. J., Lyons, S. T., & Conlon, P. D. (2017). An Exploration of the Relationship
between Psychological Capital and Depression among First-Year Doctor of
Veterinary Medicine Students. *Journal of Veterinary Medical Education, 44*(1),
50–62. <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-006r>

Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool
behavior. *Genetic Psychology Monographs, 75*(1), 43–88.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A
test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology,*
61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Baron, R. A., Franklin, R. J., & Hmieleski, K. M. (2013). Why entrepreneurs often experience low, not high, levels of stress. *Journal of Management*, 42(3), 742-768. doi:10.1177/0149206313495411

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

ÇAVUŞ, Mustafa & Kapusuz, Ayşe. (2015). Psychological Capital: Definition, Components and Effects. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*. 5. 244-255. 10.9734/BJESBS/2015/12574.

Carmona-Halty, M., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2019). Good Relationships, Good Performance: The Mediating Role of Psychological Capital – A Three-Wave Study Among Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–5.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00306>

Cohen, F., & Lazarus, R.S. (1979). Coping with the stress of illness, in Stone, C.G., Cohen, F., Adler, N.E., editors. *Health psychology: A handbook*. San Francisco: 217-254. CA: Jossey-Bass

Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: A cross-sectional study. *Medical Education*, 39(6), 594-604.
 doi:10.1111/j.1365-2929.2005.02176.x

Deniz, M. E., & Işık, E. (2010). Positive and negative Affect, life satisfaction, and coping with stress by attachment styles in Turkish Students. *Psychological*

Depression. (n.d.). Retrieved August 31, 2020, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Ding, Lanyan, "Depression among Chinese LBC: Understanding Depression in context of a family-oriented culture" (2018). *Public Access Theses and Dissertations from the College of Education and Human Sciences*. 323.

<http://digitalcommons.unl.edu/cehsdiss/323> EBSCOhost | 3452554 | STRESS AT COLLEGE: EFFECTS ON HEALTH HABITS, HEALTH STATUS AND SELF-ESTEEM. (2000).

Feeney, J. A., & Noller, P. (1996). *Adult Attachment*. SAGE Publications.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>

Fink, G. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 3–11. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-800951-2.00001-7>

Furr, S. R., Westefeld, J. S., McConnell, G. N., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 97–100. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.1.97>

Ge, Y., Song, L., Clancy, R. F., & Qin, Y. (2019). Studies on Left-Behind Children in China: Reviewing Paradigm Shifts. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2019(163), 115-135. doi:10.1002/cad.20267

- Goldman, C. S., & Wong, E. H. (1997). Stress and the college student. *Education*, 117(4), 604+.
- Graham, E., & Jordan, L. P. (2011). Migrant Parents and the Psychological Well-Being of Left-Behind Children in Southeast Asia. *Journal of Marriage and Family*, 73(4), 763-787. doi:10.1111/j.1741-3737.2011.00844.x
- Han, L., Zhao, S.-Y., Pan, X.-Y., & Liao, C.-J. (2017). The impact of students with left-behind experiences on childhood: The relationship between negative life events and depression among college students in China. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 56–62. doi: 10.1177/0020764017739332
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hong, Y. (2017) *The educational aspirations of 'left-behind children' in rural China: a case study*. PhD thesis, University of Reading
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. doi:10.1016/j.jpsychires.2012.11.015
- Jampaklay, A., Richter, K., Tangchonlatip, K., & Nanthamongkolchai, S. (2018). The impact of parental absence on early childhood development in the context of Thailand. *Asian and Pacific Migration Journal*, 27(2), 209–230. doi: 10.1177/0117196818767439

- Jia, Z., & Tian, W. (2010). Loneliness of left-behind children: A cross-sectional survey in a sample of rural China. *Child: Care, Health and Development*, 36(6), 812-817. doi:10.1111/j.1365-2214.2010.01110.x
- Karantzas, G. C., Feeney, J. A., & Wilkinson, R. (2010). Is less more? Confirmatory factor analysis of the attachment style questionnaires. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(6), 749-780. doi:10.1177/0265407510373756
- Lazarus, Richard S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental Stress. *Human Behavior and Environment*, 89-127. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0808-9_3
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (1st ed.). Springer Publishing Company.
- Liang, L., Xiao, Q., & Yang, Y. (2018). The Psychological Capital of Left-Behind University Students: A Description and Intervention Study From China. *Frontiers in Psychology*, 9. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02438
- Liang, L., Yang, Y., & Xiao, Q. (2018). Young people with left-behind experiences in childhood have higher levels of psychological resilience. *Journal of Health Psychology*, 135910531880105. doi: 10.1177/1359105318801056
- Liu, H., Zhou, Z., Fan, X., Wang, J., Sun, H., Shen, C., & Zhai, X. (2020). The Influence of Left-Behind Experience on College Students' Mental Health: A Cross-Sectional Comparative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1511. doi: 10.3390/ijerph17051511
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: developing the human competitive edge*. London: Oxford University Press.

- More than 3 million children in Thailand do not live with their parents. (2014, June 24). Retrieved August 31, 2020, from https://www.unicef.org/media/media_73914.html
- Mui, A. C., & Kang, S. (2006). Acculturation stress and depression among Asian Immigrant Elders. *Social Work, 51*(3), 243-255. doi:10.1093/sw/51.3.243
- PhD, L. R., & Abpp, P. T. D. E. (2002). *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory an Application* (1st ed.). Springer Publishing Company.
- Ren, Y., & Ji, B. (2019). CORRELATION between perceived social support and loneliness among Chinese ADOLESCENTS: MEDIATING effects of psychological capital. *Psychiatria Danubina, 31*(4), 421-428. doi:10.24869/psyd.2019.421
- Rioli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology, 03*(12), 1202–1207. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a178>
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 310–320. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.310>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive Social Science. *Journal of Positive Behavior Interventions, 1*(3), 181–182. <https://doi.org/10.1177/109830079900100306>

- Selvaraj, P. R., & Bhat, C. S. (2018). Predicting the mental health of college students with psychological capital. *Journal of Mental Health, 27*(3), 279–287. doi: 10.1080/09638237.2018.1469738
- Skipworth, K. (2011). *Relationship between perceived stress and depression in college students* (Unpublished master's thesis, 2011).
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Pergamon general psychology series, Vol. 162. Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (p. 285–305). Pergamon Press.
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic Performance and Perceived Stress among University Students.
- Tan, M., Chen, M., Li, J., He, X., Jiang, Z., Tan, H., & Huang, X. (2018). Depressive symptoms and associated factors among left-behind children in China: a cross-sectional study. *BMC Public Health, 18*(1). doi: 10.1186/s12889-018-5963-y
- Tavolacci, M. P., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H., & Dechelotte, P. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC Public Health, 13*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-724>
- Tian, X., Chang, W., Meng, Q., Chen, Y., Yu, Z., He, L., & Xiao, Y. (2019). Resilience and self-harm among left-behind children in Yunnan, China: a community-based survey. *BMC Public Health, 19*(1). doi: 10.1186/s12889-019-8075-4
- Tong, L., Yan, Q., & Kawachi, I. (2019). The factors associated with being left-behind

children in China: Multilevel analysis with nationally representative data. *PLOS ONE*, *14*(11), e0224205.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224205>

Turnip, S., & Umami, R. (2019). Emotional and behavioral problems among left-behind children in Indonesia. *Indian Journal of Psychological Medicine*, *41*(3), 240. doi: 10.4103/ijpsym.ijpsym_370_18

Valtolina, G. G., & Colombo, C. (2012). Psychological Well-Being, Family Relations, and Developmental Issues of Children Left Behind. *Psychological Reports*, *111*(3), 905–928. doi: 10.2466/21.10.17.pr0.111.6.905-928

Van Praag, H. M. (2005). Can stress cause depression? *The World Journal of Biological Psychiatry*, *6*(Sup2), 5-22. doi:10.1080/15622970510030018

Wang, X., Ling, L., Su, H., Cheng, J., Jin, L., & Sun, Y. (2014). Self-concept of left-behind children in China: A systematic review of the literature. *Child: Care, Health and Development*, *41*(3), 346-355. doi:10.1111/cch.12172

Zhang, X., Li, M., Guo, L., & Zhu, Y. (2019). Mental health and its influencing factors among left-behind children in South China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *19*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8066-5>




ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก. ใบรับรองโครงการวิจัย

AF 02-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
 โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 056/2564


ใบรับรองโครงการวิจัย


โครงการวิจัยที่ 233.1/63 : ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยา และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวฐิตาพร แก้วบุญชู

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (มคจ.) 2560, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย เรื่องดังกล่าวได้


ลงนาม 
 (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักคนประดิษฐ์)
 ประธาน

ลงนาม 
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระวีพันธ์ มิ่งภักดิ์)
 กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 9 มีนาคม 2564 วันหมดอายุ : 8 มีนาคม 2565

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) เอกสารข้อมูลสำหรับผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม
- 5) ใบประชาสัมพันธ์



เลขที่โครงการวิจัย 233.1/63
 วันที่รับรอง 9 มี.ค. 2564
 วันหมดอายุ 8 มี.ค. 2565

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการวิจัยจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ในยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. หากยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนดต้องแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 2 สัปดาห์พร้อมคำชี้แจง
8. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 01 15) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น
9. โครงการวิจัยที่มีหลายระยะ จะรับรองโครงการเป็นระยะ เมื่อดำเนินการวิจัยในระยะแรกเสร็จสิ้นแล้ว ให้ดำเนินการส่งรายงานความก้าวหน้า พร้อมโครงการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในระบอบต่อไป
10. คณะกรรมการฯ สงวนสิทธิ์ในการตรวจเยี่ยมเพื่อติดตามการดำเนินการวิจัย
11. สำหรับโครงการวิจัยจากภายนอก ผู้บริหารส่วนงาน กำกับการดำเนินการวิจัย



The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research
Participants, Group I, Chulalongkorn University
Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phyathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,
Tel: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

AF 02-12

COA No. 056/2021

Certificate of Approval

Study Title No. 233.1/63 : RELATIONSHIPS AMONG STRESS, ATTACHMENT STYLES,
PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND DEPRESSION IN ADOLESCENTS
WITH LEFT-BEHIND EXPERIENCES

Principal Investigator : MISS THITAPORN KAEWBOONCHOO

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Group I, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, Standards of Research Ethics Committee (SREC) 2017, and National Policy and guidelines for Human Research 2015.

Signature: Prida Tasanapradit

(Associate Prof. Prida Tasanapradit, M.D.)

Chairman

Signature: Raveenan Mingpakanee

(Assistant Prof. Raveenan Mingpakanee, Ph.D.)

Secretary

Date of Approval : 9 March 2021

Approval Expire date : 8 March 2022

The approval documents including;

- 1) Research proposal
- 2) Participant Information Sheet and Consent Form
- 3) Researcher
- 4) Questionnaire
- 5) Advertising leaflet



Protocol No. 233.1/63
Date of Approval: - 9 MAR 2021
Approval Expire Date: - 8 MAR 2022

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. It's unethical to collect data of research participants before the project has been approved by the committee.
2. The research/project activities must end on the approval expired date. To renew the approval, it can be applied one month prior to the expired date with submission of progress report.
3. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
4. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval: research tools, information sheet, consent form, invitation letter for research participation (if applicable).
5. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days.
6. Report to the RECCU for any amendment of the research project prior to conduct the research activities.
7. Report to the RECCU for termination of the research project within 2 weeks with reasons.
8. Final report (AF-01-15) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project.
9. Research project with several phases, approval will be approved phase by phase, progress report and relevant documents for the next phase must be submitted for review.
10. The committee reserves the right to site visit to follow up how the research project being conducted.
11. For external research proposal the dean or head of department oversees how the research being conducted.

AF 03-06

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย/ผู้อยู่ในปกครองและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยา และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา

(THE RELATIONSHIPS AMONG STRESS, ATTACHMENT STYLES, PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND DEPRESSION IN ADOLESCENTS WITH LEFT-BEHIND EXPERIENCES)

ชื่อผู้วิจัย นางสาวฐิตาพร แก้วบุญชู

ตำแหน่ง นักศึกษามหาบัณฑิต แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์มือถือ 0924151166 E-mail : thita.kbc@gmail.com

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัย ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย ขอความกรุณาท่านอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างรอบคอบ และท่านสามารถสอบถามข้อมูลที่ไม่เข้าใจหรือไม่ชัดเจนเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลาในการทำวิจัย ผู้วิจัยยินดีอย่างยิ่งที่จะให้ข้อมูลแก่ท่าน

1. งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นไทยอายุ 18 - 25 ปีที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา โดยปัจจัยที่ศึกษา ได้แก่ ความเครียด รูปแบบความผูกพัน และต้นทุนทางจิตวิทยา
2. ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลโดยสรุปเกี่ยวกับการวิจัย สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย และแนวทางในการรักษาสิทธิในรูปแบบออนไลน์ ก่อนหน้าการกดปุ่มยืนยันเพื่อเข้าร่วมกับการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งการกดปุ่มยืนยันนั้นถือเป็นการแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้โดยมิต้องลงนามแต่อย่างใด
3. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นวัยรุ่นชาวไทยที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดาอายุ 18 - 25 ปี ทั้งสิ้น 160 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือก คัดออก และวิธีการที่ได้มา ดังนี้
 - **เกณฑ์คัดเลือก**
 1. อายุ 18-25 ปี
 2. มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา กล่าวคือ ในช่วงอายุแรกเกิดถึง 16 ปี เคยถูกเลี้ยงดูโดยบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บิดาหรือมารดา เป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน เนื่องมาจากบิดาหรือมารดาหรือทั้งบิดาและมารดา เป็นผู้จำเป็นต้องอพยพย้ายถิ่นฐานเพื่อแสวงหาโอกาสทางเศรษฐกิจและ/หรือคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าของครอบครัว
 - **เกณฑ์คัดออก**
 1. อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช
 2. มีความประสงค์ที่จะถอนตัวออกจากการวิจัย
 - **วิธีการที่ได้มาและการเข้าถึงผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย**



เลขที่โครงการวิจัย 253.1/63
- 9 ส.ค. 2564
วันที่รับทราบ
- 8 ส.ค. 2565
วันที่ตอบ

AF 03-06

ผู้วิจัยใช้วิธีการประชาสัมพันธ์ผ่านทางช่องทางออนไลน์ โดยการกระจายลิงก์แบบสอบถาม
ไปทางสื่อออนไลน์ต่างๆ เช่น ทาง Facebook และ Instagram รวมถึงการใช้
ประชาสัมพันธ์ โดยเข้าถึงผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยแบบ purposive sampling

3. การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการคัดกรองที่ไม่เป็นอันตรายแก่ผู้เข้าร่วมงานวิจัย

แบบกระดาษ จะดำเนินการโดยผู้วิจัยแจ้งเกณฑ์คัดเข้า-คัดออกบนหน้ากระดาษแบบสอบถามให้
ผู้เข้าร่วมวิจัยได้อ่านพร้อมระบุว่าท่านได้อ่านทบทวนและผ่านเกณฑ์การคัดกรองแล้ว รวมถึงได้แสดงความ
ยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้พร้อมทั้งยืนยัน

แบบออนไลน์ จะดำเนินการแจ้งผู้เข้าร่วมงานวิจัยผ่านทางลิงก์ที่จะนำไปสู่แบบสอบถามก่อนที่ผู้เข้าร่วม
วิจัยจะกดปุ่มยืนยัน โดยแยกเป็นแต่ละส่วนของหน้าการตอบ โดยจะแบ่งเป็นหน้าการคัดกรอง หน้าข้อมูล
สำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และหน้าการตอบแบบสอบถามตามลำดับ

ผู้ใดที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าจะไม่ได้รับสิ่งใดเป็นการตอบแทนนอกจากคำขอบคุณที่ท่านสนใจเข้าร่วมงาน
วิจัยในครั้งนี้

5. ในการเข้าร่วมงานวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ตอบแบบสอบถามออนไลน์หรือแบบกระดาษด้วย
ตนเองเพียง 1 ครั้ง โดยจะใช้เวลาประมาณ 20 นาที โดยแบบสอบถามออนไลน์จะมีทั้งหมด 5 ส่วน ได้แก่

- | | |
|--|--------------|
| 1) ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน 6 ข้อ |
| 2) ส่วนที่ 2 มาตรการวัดความเครียด | จำนวน 10 ข้อ |
| 3) ส่วนที่ 3 มาตรการวัดรูปแบบความผูกพัน | จำนวน 29 ข้อ |
| 4) ส่วนที่ 4 มาตรการวัดต้นทุนทางจิตวิทยา | จำนวน 12 ข้อ |
| 5) ส่วนที่ 5 มาตรการวัดภาวะซึมเศร้า | จำนวน 10 ข้อ |

6. งานวิจัยในครั้งนี้ถือเป็นงานวิจัยที่มีความเสี่ยงต่ำต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างไรก็ตามอาจมี
คำถามบางข้อที่เป็นไปได้ว่าจะทำให้เศร้าใจ สะเทือนใจ หรืออึดอัดใจ เมื่อผู้มีส่วนร่วมทบทวนถึง
ประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งท่านสามารถเสี่ยงที่จะตอบคำถามในส่วนนี้หรือถอนตัวออกจากงานวิจัยได้โดยไม่มี
ต้องแจ้งผู้วิจัยล่วงหน้า นอกจากนี้หากผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีความเสี่ยง ผู้วิจัยจะแนะนำเบื้องต้นให้พบ
ผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อมูลสถานที่และเบอร์โทรสำหรับติดต่อผู้เชี่ยวชาญที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถเข้าถึงได้ อาทิ
เบอร์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือเบอร์สายด่วนศูนย์สุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 02-218-
0336 รวมถึงสถานที่ให้บริการเชิงจิตวิทยาต่างๆ อาทิ ศูนย์สุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศูนย์
TCAPS Center มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นต้น

7. ท่านอาจไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ แต่ผลการวิจัยจะเป็น
ประโยชน์ทางวิชาการ และส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มประชากรวัยรุ่นอายุ 18 - 25 ปี ที่มีประสบการณ์
แยกจากบิดามารดา โดยเป็นการขยายองค์ความรู้และต่อยอดการศึกษาในกลุ่มประชากรนี้ อันจะนำไปสู่การ
พัฒนาโปรแกรม และวิธีเยียวยาจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ต่อไป

8. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับด้วยการเข้ารหัสคอมพิวเตอร์
โดยเมื่อมีการเสนอผลการวิจัยเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้จะ
ไม่ปรากฏในรายงาน



ผู้วิจัย

วันที่รับรอง

วันที่รับรอง

253.1/63

- 8 มี.ค. 2565

V4.0/2563

ภาคผนวก ข. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์ ดร.วรัญญู กองชัยมงคล
2. อาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์
4. อาจารย์ ดร. พนิดา เสือวรรณศรี



ภาคผนวก ค. ตารางค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่พัฒนา
 มาตรฐานรูปแบบความผูกพัน

ตารางที่ 12

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อในแต่ละด้านด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) และค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้าน (N=107)
 (Critical Value= .254)

ข้อ	ทิศทาง	CITC	ผ่านเกณฑ์	การคัดเลือก
ด้านที่ 1 ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (Discomfort with closeness)				
1	+	.308	✓	คัดเลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 107)
2	+	.341	✓	
3	-	.264	✓	
4	+	.633	✓	
5	+	.682	✓	
6	+	.414	✓	
7	+	.592	✓	
8	-	.464	✓	
9	+	.321	✓	
α		.769		
ด้านที่ 2 ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (Relationship as a secondary)				
10	+	.516	✓	คัดเลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 107)
11	+	.574	✓	
12	+	.471	✓	
13	+	.435	✓	
α		.710		
ด้านที่ 3 ความมั่นใจ (Confidence)				
14	+	.413	✓	คัดเลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 107)
15	+	.616	✓	
16	+	.381	✓	
17	+	.670	✓	

18	-	.362	✓	
19	+	.495	✓	
α		.743		
ด้านที่ 4 ต้องการการยอมรับ (Need for approval)				
20	+	.290	✓	คัดเลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 107)
21	+	.537	✓	
22	+	.661	✓	
23	+	.659	✓	
24	+	.414	✓	
α		.746		
ด้านที่ 5 หมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (Pre-occupied with relationship)				
25	+	.537	✓	คัดเลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 107)
26	+	.614	✓	
27	+	.583	✓	
28	+	.527	✓	
29	+	.512	✓	
α		.777		

มาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อในแต่ละด้านด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) และค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้าน (N=47)
(Critical Value= .372)

ข้อ	ทิศทาง	CITC	ผ่านเกณฑ์	การคัดเลือก
ด้านที่ 1 การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy)				
1	+	.617	✓	คัดเลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 47)
2	+	.723	✓	
3	+	.595	✓	
α		.796		
ด้านที่ 2 ความหวัง (Hope)				
4	+	.649	✓	คัดเลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 47)
5	+	.637	✓	
6	+	.699	✓	
α		.811		
ด้านที่ 3 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)				
7	+	.617	✓	คัดเลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 47)
8	+	.532	✓	
9	+	.584	✓	
α		.740		
ด้านที่ 4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)				
10	+	.538	✓	คัดเลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 47)
11	+	.699	✓	
12	+	.589	✓	
α		.770		

ภาคผนวก ง. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เอกสารชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามที่จัดทำโดยนิสิตระดับมหาบัณฑิต แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลและนำเสนอข้อมูลในหัวข้อ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รูปแบบความผูกพัน ต้นทุนทางจิตวิทยา และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์แยกจากบิดามารดา โดยแบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วย 5 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามรูปแบบความผูกพัน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามต้นทุนทางจิตวิทยา

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามภาวะซึมเศร้า

ผู้วิจัยขอความร่วมมือท่านตอบแบบสอบถามให้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด คำตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีถูกหรือผิดเนื่องจากการตอบจากประสบการณ์ของท่าน ข้อมูลที่ได้จากการตอบในครั้งนี้จะถูกเก็บเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยต่อสาธารณะ และนำไปใช้สำหรับงานวิจัยเท่านั้น ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายทันทีหลังจากที่งานวิจัยสิ้นสุดลง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

นางสาวฐิตาพร แก้วบุญชู

ผู้วิจัย

ติดต่อ: thita.kbc@gmail.com

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำถามคัดกรอง

1. ท่านมีอายุระหว่าง 18-25 ปี

ใช่

ไม่ใช่ (ท่านไม่จำเป็นต้องทำแบบสอบถามนี้ต่อ)

2. ท่านอยู่ระหว่างการบำบัดรักษาเชิงจิตเวชอยู่หรือไม่

ใช่

(ท่านไม่จำเป็นต้องทำแบบสอบถามนี้ต่อ)

ไม่ใช่

3. ในช่วงอายุแรกเกิด ถึง 16 ปี ท่านเคยถูกลี้นดูโดยบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บิดามารดาเป็นเวลา ไม่ต่ำกว่า 6 เดือน เนื่องจากบิดาหรือมารดา หรือทั้งบิดาและมารดานั้นเป็นผู้จำเป็นต้องอพยพย้ายถิ่นฐานเพื่อแสวงหาโอกาสทางเศรษฐกิจและ/หรืออนาคตที่ดีกว่าให้กับครอบครัว เช่น ไปศึกษาต่อ ไปทำงาน

ใช่

ไม่ใช่ (ท่านไม่จำเป็นต้องทำแบบสอบถามนี้ต่อ)

4. ท่านยืนยันที่จะเข้าร่วมงานวิจัยนี้ต่อ

ใช่

ไม่ใช่ (ท่านไม่จำเป็นต้องทำแบบสอบถามนี้ต่อ)

ส่วนที่ 1 คำถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: โปรดตอบคำถามด้านล่างนี้โดยทำเครื่องหมายถูก ในช่องว่างของคำตอบที่ตรงกับท่าน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างเพื่อตอบคำถาม

1. เพศ หญิง ชาย
2. อายุ _____ ปี
1. มีพี่น้อง _____ คน (ไม่รวมตัวท่าน)
2. ท่านกำลังศึกษาอยู่ใช่หรือไม่ ใช่ ไม่ใช่ (ท่านสามารถข้ามไปตอบข้อ 5 ได้)
 - 4.1 สาขาวิชาที่ศึกษา _____
 - 4.2 เกรดเฉลี่ยรวมล่าสุด _____
3. ระบุช่วงเวลาที่ท่านถูกดูแลโดยบุคคลอื่น _____ เดือน _____ ปี (ตัวอย่าง: 5 เดือน 0 ปี)
4. ระบุช่วงอายุที่ท่านถูกดูแลโดยบุคคลอื่น _____ ปี _____ เดือน (ตัวอย่าง: 6 ปี 5 เดือน)
5. ได้ติดต่อบิดามารดาในช่วงนั้นบ้างหรือไม่

ติดต่อทุกวัน ติดต่อบางวัน ไม่ได้ติดต่อ
6. บุคคลที่ท่านรู้สึกใกล้ชิดด้วยมากที่สุดและสามารถเข้าไปฟังฟังเมื่อมีปัญหาได้

พ่อ แม่ ญาติ

เพื่อน คนรัก อาจารย์

อื่น ๆ ระบุ _____

ส่วนที่ 2 มาตรวัดความเครียดแบบ 10 ข้อ (Perceived Stress Scale – 10; PSS - 10) จากมาตร
ของ จิติ พรโกศลสิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ และอรวิ แหลมสั๊ก (2560)

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ü ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว คำตอบที่ท่าน
เลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกและผิด และขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุก
ข้อ โดย

- 0 หมายถึง ไม่เคยเกิดขึ้น
- 1 หมายถึง แทบจะไม่มีเกิดขึ้น
- 2 หมายถึง เกิดขึ้นบางครั้ง
- 3 หมายถึง เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย
- 4 หมายถึง เกิดขึ้นบ่อยมาก

ข้อความ		ไม่เคย	แทบจะ ไม่มี	บางครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	บ่อย มาก
1.	ในเดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกหงุดหงิดเพราะมีบางอย่างเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดบ่อยครั้งแค่ไหน	0	1	2	3	4
2.	ในเดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถควบคุมสิ่งสำคัญต่างๆ ในชีวิตบ่อยแค่ไหน	0	1	2	3	4
3.	ในเดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่ฉันรู้สึกกังวลใจและเครียด	0	1	2	3	4
4.	ในเดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ของตนเองบ่อยครั้งแค่ไหน	0	1	2	3	4
5.	ในเดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่ฉันต้องการบ่อยแค่ไหน	0	1	2	3	4
6.	ในเดือนที่ผ่านมา ฉันพบว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่ตนเองต้องทำได้บ่อยครั้งแค่ไหน	0	1	2	3	4

7.	ในเดือนที่ผ่านมา ฉันสามารถจัดการกับสิ่งที่ทำให้รู้สึกหงุดหงิดในชีวิตได้บ่อยครั้งแค่ไหน	0	1	2	3	4
8.	ในเดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกที่สามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จลุล่วงบ่อยครั้งแค่ไหน	0	1	2	3	4
9.	ในเดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกโกรธเพราะมีสิ่งอยู่นอกเหนือจากการควบคุมของตนเองบ่อยครั้งแค่ไหน	0	1	2	3	4
10.	ในเดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกว่าปัญหาเกิดขึ้นมากมาย จนไม่สามารถฝ่าฟันได้บ่อยแค่ไหน	0	1	2	3	4



ส่วนที่ 3 ข้อคำถามมาตรฐานวัดรูปแบบความผูกพันพัฒนาจากของ Alexander, Feeney, Hohaus และ Noller (2001) (ฉบับร่าง)

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว คำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกและผิด และขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

- 1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความดังกล่าว
- 2 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว
- 3 หมายถึง ท่านค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว
- 4 หมายถึง ท่านค่อนข้างเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว
- 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว
- 6 หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความดังกล่าว

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ฉันชอบที่จะฟังตนเองมากกว่าผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
2. ฉันชอบที่จะอยู่กับตัวเอง	1	2	3	4	5	6
3. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะฟังผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
4. ฉันรู้สึกว่าการเชื่อใจคนอื่นเป็นเรื่องยาก	1	2	3	4	5	6
5. ฉันกังวลว่าคนอื่นจะเข้ามาใกล้ซัดและสนิทกับฉันมากเกินไป	1	2	3	4	5	6
6. ฉันรู้สึกว่าการฟังพาคณ	1	2	3	4	5	6

อื่นเป็นเรื่องยาก						
7. ฉันรู้สึกสองจิตสองใจ เมื่อต้องใกล้ชิดและสนิทกับผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
8. ฉันรู้สึกว่าการเชื่อใจคนอื่นเป็นเรื่องง่าย	1	2	3	4	5	6
9. ผู้คนต่างมีปัญหาของตนเอง ดังนั้นฉันจะไม่เข้าไปรบกวนพวกเขาด้วยปัญหาของฉัน	1	2	3	4	5	6
10. การประสบความสำเร็จสำคัญกว่าการสร้างความสัมพันธ์	1	2	3	4	5	6
11. การทำสิ่งต่างๆ เต็มความสามารถสำคัญกว่าการรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ	1	2	3	4	5	6
12. ถ้าคุณมีงานที่ต้องทำ คุณควรทำมัน แม้ว่าคนอื่นจะได้รับผลกระทบก็ตาม	1	2	3	4	5	6
13. ความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่นโดยทั่วไปมักผิวเผินและไม่ลึกซึ้ง	1	2	3	4	5	6
14. ฉันมั่นใจว่าผู้อื่นจะอยู่กับฉัน เพื่อฉัน ในเวลาที่ฉันต้องการพวกเขา	1	2	3	4	5	6
15. ฉันรู้สึกว่าการใกล้ชิดและสนิทกับผู้อื่นเป็นเรื่องง่าย	1	2	3	4	5	6

16. หากฉันมีปัญหาอะไร โดยทั่วไปผู้อื่นจะรับรู้ได้ และแสดงออกถึงความ เป็นห่วง	1	2	3	4	5	6
17. ฉันมั่นใจในเรื่องการมี ความสัมพันธ์กับผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
18. ฉันมักกังวลว่าฉันจะเข้า กับผู้อื่นไม่ได้	1	2	3	4	5	6
19. ฉันมั่นใจว่าผู้อื่นจะชอบ และเคารพในตัวฉัน	1	2	3	4	5	6
20. การที่ผู้อื่นชอบฉันเป็นสิ่ง สำคัญ	1	2	3	4	5	6
21. การตัดสินใจสำหรับฉัน เป็นเรื่องยาก ถ้าฉันไม่รู้ว่า คนอื่นคิดอย่างไร	1	2	3	4	5	6
22. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มี อะไรดีเลย	1	2	3	4	5	6
23. ฉันกังวลว่าฉันจะไม่ สามารถดีเทียบเท่าคนอื่น ได้	1	2	3	4	5	6
24. ฉันนึกไม่ออกว่าทำไมคน อื่นถึงจะอยากมาข้อง เกี่ยวกับฉัน	1	2	3	4	5	6
25. ฉันรู้สึกว่ามีคนอื่นลั้งเลที่ จะใกล้ชิดและสนิทกับฉัน เท่าที่ฉันอยากให้เป็น	1	2	3	4	5	6
26. ฉันกังวลว่าผู้อื่นจะไม่ใส่ใจ ฉันมากเท่ากับที่ฉันใส่ใจ	1	2	3	4	5	6

พวกเขา						
27. ฉันกังวลมากเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ต่างๆ ของ ฉัน	1	2	3	4	5	6
28. ฉันนึกไม่ออกว่าฉันจะอยู่ ได้อย่างไร หากไม่มีใครที่ รักฉัน	1	2	3	4	5	6
29. ฉันมักจะรู้สึกถูกทอดทิ้ง และโดดเดี่ยว	1	2	3	4	5	6



ส่วนที่ 4 ข้อคำถามมาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยา พัฒนาโดย Djourova, Rodriguez และ Lorente-Prieto (2018)

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ü ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว คำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกและผิด และขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ โดย

- 1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความดังกล่าว
- 2 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว
- 3 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยเล็กน้อยกับข้อความดังกล่าว
- 4 หมายถึง ท่านรู้สึกปานกลางกับข้อความดังกล่าว
- 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยเล็กน้อยกับข้อความดังกล่าว
- 6 หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว
- 7 หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความดังกล่าว

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	ปานกลาง	เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ฉันรู้สึกมั่นใจเมื่อต้องบอกความคิดให้คนที่มีความรู้สึกสูงกว่าฟัง	1	2	3	4	5	6	7
2. ฉันรู้สึกมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการในชั้นเรียน	1	2	3	4	5	6	7

3. ฉันรู้สึกมั่นใจเมื่อต้องบอก ความคิดให้เพื่อนร่วมชั้น เรียนฟัง	1	2	3	4	5	6	7
4. ตอนนี้ฉันรู้สึกว่าคุณ ค่อนข้างประสบความสำเร็จ ในชีวิต	1	2	3	4	5	6	7
5. ฉันสามารถคิดถึงหนทางที่ หลากหลายในการไปสู่ เป้าหมายชีวิตในปัจจุบัน	1	2	3	4	5	6	7
6. ช่วงนี้ ฉันทำได้ตาม เป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้	1	2	3	4	5	6	7
7. ถ้าจำเป็น ฉันสามารถยืน หยัดอยู่ด้วยตัวเองได้	1	2	3	4	5	6	7
8. ฉันสามารถนำความกดดัน มาเป็นพลังให้ฉันก้าวไป ข้างหน้าได้	1	2	3	4	5	6	7
9. ฉันสามารถผ่านพ้นช่วงเวลา ยากลำบากไปได้ เพราะฉัน เคยผ่านช่วงเวลาที่ยาก ลำบากมาก่อนแล้ว	1	2	3	4	5	6	7
10. ฉันมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวก	1	2	3	4	5	6	7
11. ฉันเชื่อว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิด ขึ้นกับชีวิตของฉันในอนาคต	1	2	3	4	5	6	7
12. เมื่อเกิดความไม่แน่นอนขึ้น ในชีวิต ฉันมักจะคาดหวัง ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดอยู่เสมอ	1	2	3	4	5	6	7

ส่วนที่ 5 ข้อคำถามมาตรวัดระดับภาวะซึมเศร้า (The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D)) ของ Radloff (1977) ซึ่งทำการแปลและเรียบเรียงโดยภาณุ สหัสสานนท์ (2558)

คำชี้แจง: ขอให้ท่านตอบความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านในหัวข้อต่อไปนี้ โดยระบุว่าเกิดขึ้นบ่อยครั้งเพียงใดในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา โดย

- 0 หมายถึง ไม่เกิดขึ้นเลย หรือน้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์
- 1 หมายถึง นานๆ ครั้งจะเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้น 1-2 วันต่อสัปดาห์
- 2 หมายถึง เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรือเกิดขึ้น 3-4 วันต่อสัปดาห์
- 3 หมายถึง เกิดขึ้นบ่อยครั้ง หรือเกิดขึ้น 5-7 วันต่อสัปดาห์

ข้อความ	ไม่เลยหรือน้อยกว่า 1 วัน	นานๆ ครั้ง หรือเกิดขึ้น 1 - 2 วัน	ค่อนข้างบ่อยหรือเกิดขึ้น 3-4 วัน	บ่อยครั้งหรือเกิดขึ้น 5 - 7 วัน
1.ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจกับเรื่องที่เคยปกติแล้วฉันไม่รู้สึกหงุดหงิด	0	1	2	3
2. ฉันมีปัญหาที่จะเอาใจจดจ่อกับสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่	0	1	2	3
3. ฉันรู้สึกเศร้า	0	1	2	3
4.ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักในการทำงานต่างๆ	0	1	2	3
5. ฉันรู้สึกมีหวังในอนาคต	0	1	2	3
6.ฉันรู้สึกหวาดกลัวกับสิ่งต่างๆ	0	1	2	3
7. ฉันนอนหลับไม่สนิท	0	1	2	3

8. ฉันรู้สึกมีความสุข	0	1	2	3
9. ฉันรู้สึกเหงา	0	1	2	3
10.ฉันรู้สึกหมดเรี่ยวแรงที่จะทำสิ่งต่างๆ	0	1	2	3



ภาคผนวก จ. เอกสารแนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้น

หากท่านเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ หรือพบว่าตนมีความเสี่ยง
ในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมงานวิจัย ท่านสามารถติดต่อขอรับบริการได้ตามช่องทางดังกล่าว
โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

1. สายด่วนสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต เบอร์ 1323
2. สายด่วนศูนย์สุขภาพจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เบอร์ 098-401-9196
3. สมาคมสมาธิพันธ์ เบอร์ 02-713-6793
4. ศูนย์บริการสำหรับนิสิตและนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัย
 - 4.1 หน่วยส่งเสริมสุขภาพนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 3 อาคารจามจรี 9
 - 4.2 ศูนย์บริการ TCAPS Center มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ Line ID: @tcaps
 - 4.3 ห้องเติมใจ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นัดหมายโทร. 098-454-3796
 - 4.4 ศูนย์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ ม.บูรพา

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ฐิตาพร แก้วบุญชู
วัน เดือน ปี เกิด	18 ธันวาคม 2564
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	1077/204 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY