

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้าในนิสิตนักศึกษา โดยมี
การรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนและด้านสังคมเป็นตัวแปร
ส่งผ่าน



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

The Association between Perceived Helicopter Parenting and Depression in University
Students: The Mediational Roles of Perceived Parent-Child Affection, Academic Self-
Efficacy and Social Self-Efficacy



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 2019

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้าในนิสิตนักศึกษา โดยมีการรับรู้ความรัก ของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และด้านสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน
โดย	นายณัฐฉัญ ชวนชัยรัตน์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.นิปัทม์ พิชญโยธิน
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	อาจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณะบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณระพี สุทธิวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.จิรภัทร ธีรภัทรกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์ ดร.นิปัทม์ พิชญโยธิน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(อาจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.มานิกา วิเศษสาธิต)

ณัฐธัญ ชวนชัยรัตน์ : ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และ ความซึมเศร้าในนิสิตนักศึกษา โดยมีการรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถ ของตนเองด้านการเรียนและด้านสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (The Association between Perceived Helicopter Parenting and Depression in University Students: The Mediatlional Roles of Perceived Parent-Child Affection, Academic Self-Efficacy and Social Self-Efficacy) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.นิปัทม์ พิชญโยธิน, อ.ที่ปรึกษาร่วม : อ. ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลุ่มนิสิตนักศึกษาในเรื่องความสัมพันธ์ของการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่ส่งผลให้เกิดความซึมเศร้า โดยมีการรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนและด้านสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาทุกชั้นปีในระดับปริญญาตรี มีอายุระหว่าง 18-24 ปี การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 290 คน ผู้วิจัยตรวจสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์การทดสอบตัวแปรส่งผ่าน (Mediation analysis) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า 1. การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ มีความสัมพันธ์ทางบวก กับ ความซึมเศร้า เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านทั้ง 3 ตัวแปร พบว่ามีความสัมพันธ์ต่อกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .22, p < .01$) 2. การรับรู้ความรักของพ่อแม่ เป็นตัวแปรส่งผ่าน ระหว่าง การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า ($\beta = .09, p < .05$) 3. การรับรู้ ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ไม่ได้เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่าง การรับรู้การเลี้ยงดูแบบ เฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า เนื่องจากช่วงของความเชื่อมั่นมีค่าคลุม 0 ($\beta = .03, 95\%$ ของ ช่วงชั้นความเชื่อมั่น $[-.0019, .06]$) 4. การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม เป็นตัวแปร ส่งผ่านระหว่าง การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า ($\beta = .03, p < .01$)

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2562

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

6177653338 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Perceived helicopter parenting, Depression, Perceived parent-child affection, Academic self-efficacy, Social self-efficacy

Nattan Chuanchairat : The Association between Perceived Helicopter Parenting and Depression in University Students: The Mediation Roles of Perceived Parent-Child Affection, Academic Self-Efficacy and Social Self-Efficacy. Advisor: NIPAT PICHAYAYOTHIN, Ph.D. Co-advisor: SUPALAK LUADLAI, Ph.D.

This study aimed to examine mediational roles of perceived parent-child affection, academic self-efficacy and social self-efficacy in associations between perceived helicopter parenting and depression in university students. The participants in this study were 290 university students aged between 18 - 24 years.

The results using mediation analysis were shown that 1. perceived helicopter parenting could explain depression directly when control the effect of all the mediators ($\beta = .22, p < .01$) 2. perceived parent-child affection could mediate the association between perceived helicopter parenting and depression ($\beta = .09, p < .05$) 3. academic self-efficacy could not mediate the relation between perceived helicopter parenting and depression ($\beta = .03, 95\% \text{ CI } [-.0019, .06]$) 4. social self-efficacy could mediate the association between perceived helicopter parenting and depression ($\beta = .03, p < .01$)

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2019

Student's Signature

Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือของอาจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัย อีกทั้งยังช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงานอีกด้วย ขอขอบคุณอาจารย์ ภาณุ สหัสสานนท์ อาจารย์อภาพร อุษณรัศมี อาจารย์ ภก.ดร.วีระเกียรติ บุญกนกวงศ์ อาจารย์ปัญญา เวช บุญรอด สำหรับคำแนะนำและความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านในการทำวิจัย และขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านในคณะจิตวิทยาที่ให้ความช่วยเหลือเสมอมา นอกจากนี้ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ในสาขาจิตวิทยา พัฒนาการทุกคนที่เป็นกำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบิดามารดา และครอบครัว ซึ่งเปิดโอกาสให้ได้รับการศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนคอยช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมาจนสำเร็จการศึกษา

ณัฐฉัญ ชวนชัยรัตน์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. ความซึมเศร้า (Depression).....	7
2. การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ (Helicopter parenting).....	10
3. ครอบครัวและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (Family and Parent-child relationship)	13
4. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy).....	15
4.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน (Academic self-efficacy).....	17
4.3 การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม (Social self-efficacy).....	18
5. ผู้ใหญ่แรกเริ่ม (Emerging adulthood).....	19
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	39
สมมติฐานการวิจัย	39
ขอบเขตการวิจัย	40
กรอบแนวคิดการวิจัย	40

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	40
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	42
บทที่ 2	43
วิธีการดำเนินการวิจัย	43
กลุ่มตัวอย่าง	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
บทที่ 3	47
ผลการวิจัย	47
1. คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	47
2. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์โมเดล.....	48
3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่านในโมเดล.....	50
51	
บทที่ 4	56
อภิปรายผล	56
ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	62
ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้	64
รายการอ้างอิง	65
ภาคผนวก.....	85
บรรณานุกรม	89
ประวัติผู้เขียน	90

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความซึมเศร้า (Depression) เป็นหนึ่งในปัญหาทางสุขภาพจิตซึ่งสามารถพบได้บ่อยในหลายประเทศทั่วโลก เป็นความผิดปกติของอารมณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาในหลายๆ ด้าน โดยอาจส่งผลให้เกิดความบกพร่องด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สังคม และกระทบถึงหน้าที่การงานที่ทำอยู่ ลักษณะพื้นฐานของความซึมเศร้าคือ การสูญเสียอารมณ์ทางบวกซึ่งอาจแสดงออกมาเป็นอาการต่างๆ เช่น มีปัญหาการนอนหลับ ปัญหาพฤติกรรมการดูแลตนเอง ขาดสมาธิ วิตกกังวล และขาดความสนใจสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน (NICE, 2009) อาจกล่าวได้ว่าโดยทั่วไปแล้วความซึมเศร้าหมายถึง ลักษณะอารมณ์เศร้าหรือไม่มีความสุข ซึ่งส่วนใหญ่แต่แต่ละบุคคลจะมีประสบการณ์ในชีวิตที่ทำให้รู้สึกเศร้าซึ่งอาจเกิดมาจากผลกระทบทางลบของเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย มีการศึกษากลุ่มตัวอย่างของประชากรผู้ใหญ่ในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าเกือบ 7 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มตัวอย่างมีอาการเข้ากับเกณฑ์วินิจฉัยของโรคซึมเศร้า (Kessler et al., 2003) และอีกประมาณ 17 เปอร์เซ็นต์มีอาการเข้ากับเกณฑ์วินิจฉัยบางส่วนที่มีความเสี่ยงจะเป็นโรคซึมเศร้า (Kessler et al., 2005) กรมสุขภาพจิตได้สำรวจปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศไทย โดยพบว่าในปี 2561 ภาพรวมอัตราการฆ่าตัวตายทั้งประเทศอยู่ที่ 6.32 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน มีคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จ 4,137 คน โดยแบ่งเป็นชาย 3,327 คน และเป็นหญิง 810 คน ชายคิดเป็น 80 เปอร์เซ็นต์ หญิงคิดเป็น 20 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนทั้งหมด (กรมสุขภาพจิต, 2561) ในขณะที่ปี 2562 จากการคาดประมาณขององค์การอนามัยโลก (WHO) อัตราการฆ่าตัวตายของไทยจะอยู่ที่ 14.4 ต่อประชากรแสนคน โดยจัดอยู่ในอันดับที่ 32 จาก 183 ประเทศ (World Population Review, 2019) ซึ่งความซึมเศร้านี้เองจึงเป็นปัญหาสำคัญและเป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดปัญหาการฆ่าตัวตาย (กมลเนตร วรณเสวก, 2558)

ความซึมเศร้าเป็นปัญหาทางสุขภาพที่พบได้มากในนักศึกษามหาวิทยาลัย (Lyubomirsky et al., 2003; Vredenburg et al., 1988) และมีการศึกษาที่เพิ่มมากขึ้นในกลุ่มผู้ใหญ่แรกเริ่ม (Berry, 2004) โดยหากเกิดในช่วงวัยรุ่นอาจนำไปสู่ผลทางลบที่เกิดขึ้นภายหลังในวัยผู้ใหญ่ กระทบถึงโอกาสความก้าวหน้าในอาชีพการงาน และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Newman et al., 1996; Aalto-

Setälä et al., 2001) ความซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความไม่มั่นคงในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความคิดและการพยายามฆ่าตัวตาย และสมรรถภาพในการทำงานที่ต่ำ (Harvey et al., 2011) ปัจจัยอื่นที่อาจทำให้นักศึกษาเสี่ยงต่อความซึมเศร้าได้ง่าย เช่น การเปลี่ยนแปลงของกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ส่งผลให้มีปัญหาการนอนหลับ ตัวกระตุ้นด้านการเงิน ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป ความกังวลในผลการเรียน และการคิดหมกมุ่นถึงชีวิตหลังเรียนจบ (NIMH, 2003) นอกจากนี้ยังพบว่าเทคโนโลยีในสมัยปัจจุบันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดความซึมเศร้าได้ เช่น การโดนกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ซึ่งนอกจากจะสัมพันธ์กับความซึมเศร้าแล้ว ยังมีความสัมพันธ์กับการตีแอลลกอฮอล์ที่มากขึ้นด้วย (Selkie et al., 2015)

วัยรุ่นที่มีความซึมเศร้าส่วนใหญ่มีรายงานว่ามีความคิดฆ่าตัวตาย (Hatcher-Kay & King, 2003) จากข่าวในประเทศไทยปี พ.ศ.2562 พบว่ามีนักศึกษาจากหลายมหาวิทยาลัยฆ่าตัวตายจากการกระโดดจากที่สูง โดยเลือกใช้สถานที่อาคารเรียนและหอพักจำนวน 6 รายในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน (ข่าวสด, 2562) และรายงานจากกรมสุขภาพจิตช่วง 6 เดือนแรกของปี พ.ศ.2562 พบว่ากลุ่มนักเรียนนักศึกษาเสี่ยงมีความซึมเศร้าและมีแนวโน้มการฆ่าตัวตายที่เพิ่มขึ้น โดยมีผู้ใช้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เป็นกลุ่มที่มีอายุ 11-25 ปีเป็นจำนวนรวม 13,658 ครั้ง และเมื่อจำแนกตามประเภทปัญหาพบว่า นักเรียนนักศึกษาที่มีปัญหาความเครียดวิตกกังวล ซึมเศร้า และมีความคิดหรือความพยายามฆ่าตัวตายมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นกว่าปีที่ผ่านมา วัยรุ่นและผู้ใหญ่แรกเริ่มจึงเป็นช่วงสำคัญที่อาจทำให้เกิดความซึมเศร้าได้ โดยจะเห็นได้จากจำนวนที่เพิ่มขึ้นมากของผู้ที่มีความซึมเศร้าในช่วงวัยนี้ (Hankin, 2006) วัยรุ่นที่กำลังขึ้นเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยประมาณ 20-25 เปอร์เซ็นต์ มีอาการบางอย่างในชีวิตประจำวันที่เข้าได้กับเกณฑ์การวินิจฉัยความซึมเศร้า (Lewinsohn et al., 1993; Lewinsohn et al., 1998) ในปี 2016-2017 ประมาณ 16.7% และ 20.6% ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยได้รับการวินิจฉัยว่ามีความซึมเศร้าหรือความวิตกกังวลตามลำดับ และอีก 45.1% รายงานว่ามีความเครียดที่มากกว่าระดับปกติ (American College Health Association, 2017) ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ว่าบุคคลที่อาการจนพัฒนาเป็นโรคซึมเศร้า จะมีอาการของโรคที่เริ่มเกิดขึ้นครั้งแรกในช่วงวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่แรกเริ่ม (Kessler et al., 2005; Kim-Cohen et al., 2003)

อาการของความซึมเศร้าสามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่เด็กและมีอาการค่อยเป็นค่อยไปจนพัฒนามาเป็นโรคซึมเศร้าในช่วงวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ ในด้านสาเหตุที่ทำให้เกิดความซึมเศร้านั้นความเป็นจริง

แล้วสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยที่กระตุ้นจนทำให้เกิดโรค ไม่ได้เกิดจากมีเหตุการณ์สำคัญมากระทบกระเทือนทางจิตใจเพียงอย่างเดียว (เช่น การซึมเศร้าหลังจากบุคคลอันเป็นที่รักเสียชีวิต การหย่าร้าง การตกงาน) โดยสาเหตุหลักที่อาจทำให้โรคซึมเศร้าพัฒนา ยกตัวอย่างเช่น สาเหตุทางด้านชีววิทยา (Biology) คือมีความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองจนการทำงานของสมองเสียความสมดุล (Sadock & Sadock, 2007) สาเหตุด้านจิตใจที่ตอบสนองต่อความเครียดที่เรื้อรัง เช่น การต้องรับภาระที่มากเกินไป ปัญหาด้านความสัมพันธ์ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ของชีวิตสมรส (Sadock & Sadock, 2007) หรือจากสาเหตุทางด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้เกิดความคับข้องใจ ความตึงเครียดทางอารมณ์ซึ่งสามารถเห็นได้ว่าบางคนมีประวัติจากการถูกบังคับอย่างมากในวัยเด็ก มีความกดดันภายในครอบครัวสูง และทำให้อาการของโรคซึมเศร้าแสดงขึ้นมาในเวลาต่อมา อาจกล่าวได้ว่าประสบการณ์การรับรู้การเลี้ยงดูในครอบครัวจึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้โรคซึมเศร้าพัฒนาขึ้นมาได้ (Duggan et al., 1998; McLeod et al., 2007)

จากการศึกษาพบว่ารูปแบบการเลี้ยงดูที่สัมพันธ์กับความซึมเศร้าคือ **การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ (Helicopter parenting)** (LeMoyné & Buchanan, 2011; Schiffrin et al., 2014; Darlow et al., 2017; Cui et al., 2019; Lee & Kang, 2018) ในปัจจุบันปรากฏการณ์การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์เริ่มเป็นที่รู้จักกันในวงการวิชาการ และเริ่มมีการศึกษาในบริบทวัฒนธรรมที่หลากหลาย (e.g., Givertz & Segrin, 2014; Lee & Kang, 2018; Leung & Shek, 2018; Locke et al., 2012) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์เป็นการเลี้ยงดูที่มีลักษณะของการควบคุมและแทรกแซงชีวิตลูกอย่างมาก การเลี้ยงดูประเภทนี้ยังหมายถึงการมีส่วนร่วมในชีวิตลูก คอยชี้ทางที่ถูกต้อง และให้ความช่วยเหลือลูกในระดับที่มากเกินไป ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการของลูกตามวัยที่ควรจะเป็น (Segrin et al., 2015) การคอยสอดส่องชีวิตลูกตลอดเวลาอาจเป็นเทคนิคหนึ่งของพ่อแม่แบบเฮลิคอปเตอร์ที่คอยปกป้องลูกจากการเผชิญหน้ากับความเศร้าและความล้มเหลวของชีวิต โดยอาจทำไปเพราะความตั้งใจที่ดีเพื่อให้แน่ใจว่าลูกมีความสุข (Segrin et al., 2015; Givertz & Segrin 2014) นักวิจัยได้อธิบายถึงการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ไว้ว่าเป็นรูปแบบพัฒนาการที่ไม่เหมาะสมในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ (Segrin et al., 2012) โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเกิดในกลุ่มผู้ใหญ่แรกเริ่ม (LeMoyné & Buchanan, 2011; Segrin et al., 2012) โดยลักษณะของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การไม่เปิดโอกาสให้ลูกพึ่งพาตนเอง, เป็นกังวลเรื่องของคุณสุขในชีวิตของลูก หรือพยายามแก้ไขปัญหาต่างๆแทนลูก (e.g., Leung & Shek, 2018; Locke

et al., 2012; Padilla-Walker & Nelson, 2012; Segrin et al., 2012; Segrin et al., 2015; Segrin et al., 2013) เนื่องจากการเลี้ยงดูประเภทนี้ค่อนข้างขัดแย้งกับช่วงวัยเรียนมหาวิทยาลัยที่มีแนวโน้มต้องการค้นหาตนเองและต้องการความเป็นตัวของตัวเองที่สูงขึ้น การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จึงอาจเป็นสิ่งที่กระตุ้นอารมณ์ทางลบของลูก เช่น อากาการซึมเศร้า

อย่างไรก็ตามถึงแม้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่เกิดขึ้นในช่วงมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบผลทั้งทางบวกและลบปะกันในความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และปัญหาด้านอารมณ์ในผู้ใหญ่แรกเริ่ม (Nelson et al., 2015; Padilla-Walker & Nelson, 2012) โดยพบว่าหากลูกมีการรับรู้ถึงพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของพ่อแม่เป็นไปเพราะความรักความห่วงใย ลูกอาจมีแนวโน้มที่จะมีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ดีขึ้น มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าถึงแม้ลูกจะมีประสบการณ์ถูกเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ แต่มีการรับรู้ถึงความรักหรือความอบอุ่นจากพ่อแม่ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอาจไม่ใช่ผลกระทบทางลบเสมอไป เช่น ลูกมีความพึงพอใจในชีวิต มีความซึมเศร้าและพฤติกรรมเสี่ยงที่น้อยลง (Nelson et al., 2015; Lee & Kang, 2018; Padilla-Walker et al., 2019) ความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น *ความรักของพ่อแม่ (Parent-child affection)* ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกของความใกล้ชิดทางอารมณ์ การแสดงออกความรัก และความผูกพันระหว่างพ่อแม่แม่ลูก (Roberts & Bengtson, 1993) เหล่านี้อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผลกระทบของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์เป็นไปในทางบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทวัฒนธรรมของคนเอเชียที่ให้ความสำคัญกับความกตัญญูตวกตเวทีกับพ่อแม่ (Filial piety) ซึ่งจากศึกษาพบว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ (Padilla-Walker et al., 2019; Lee & Kang, 2018) ดังนั้นความรักความอบอุ่นของพ่อแม่เองจึงอาจเป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันความซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ช่วงชีวิตในวัยมหาวิทยาลัยอาจถือได้ว่าเป็นช่วงที่ลูกที่เป็นผู้ใหญ่แรกเริ่มจะได้ฝึกหัดการเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่แรกเริ่มองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยให้ลูกพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวสามารถพึ่งพาตัวเอง คือ วัฒนธรรมของแต่ละครอบครัว ครอบครัวเป็นสิ่งที่ช่วยให้ลูกเรียนรู้ประสบการณ์วิธีการเข้าสังคมต่างๆ ที่สำคัญที่จะช่วยให้ลูกพัฒนาทักษะและเรียนรู้ในการเป็นผู้ใหญ่ (Rettner, 2010) พ่อแม่ควรมีบทบาทในแง่ของการเข้าไปเกี่ยวข้องกับชีวิตลูกที่น้อยลง คอยทำหน้าที่ให้การสนับสนุนหรือให้คำปรึกษา เปลี่ยนความสัมพันธ์จากผู้ใหญ่กับเด็ก (Adult to child) เป็นผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่ (Adult to adult) พยายามทำ

ให้ลูกพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด แต่พ่อแม่แบบเฮลิคอปเตอร์มีแนวโน้มที่จะใช้อำนาจจากการเป็นพ่อแม่ (Authority) ในการเข้าไปแทรกแซงชีวิตลูก โดยพ่อแม่แบบเฮลิคอปเตอร์จะพยายามอย่างมากที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องและพยายามกำจัดปัญหาหรือปกป้องลูกต่ออุปสรรคต่างๆ และรู้สึกว่าคุณสุขในชีวิตของลูกเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเข้าไปรับผิดชอบ (Segrin et al., 2013) พ่อแม่ประเภทนี้จะเหมือนเฮลิคอปเตอร์ที่คอยบินอยู่ใกล้ลูกตลอดเวลา และพร้อมที่จะบินโฉบเข้าไปช่วยเหลือนักเรียนเมื่อเห็นปัญหา (Cline & Fay, 2006) ซึ่งนิสิตนักศึกษาที่เป็นช่วงของผู้ใหญ่แรกเริ่ม พ่อแม่เฮลิคอปเตอร์อาจพยายามเข้าไปแทรกแซงในมหาวิทยาลัยเพื่อติดตามพฤติกรรมของลูก โดยอาจพยายามมองหาปัญหาของลูกเพื่อที่จะเข้าไปช่วยเหลือนักเรียน พยายามตัดสินใจแทนในสิ่งต่าง ๆ และพยายามให้การสนับสนุนลูกในระดับที่มากเกินไป ซึ่งอาจส่งผลต่อความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปรับตัวต่อการเรียนมหาวิทยาลัยที่เป็นช่วงของผู้ใหญ่แรกเริ่มที่ต้องการพึ่งพาตนเองที่มากขึ้น (Arnett, 2000)

จากการศึกษาพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้ใหญ่แรกเริ่มประสบความสำเร็จในการเรียน และมีความสัมพันธ์กับความสุข (Paciello et al., 2016) จากงานวิจัยที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางบวก โดย**การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน (Academic self-efficacy)** เป็นความเชื่อมั่นของแต่ละบุคคลว่าพวกเขาสามารถทำงานในเรื่องการเรียนที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จในระดับที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ โดยความเชื่อในความสามารถนี้เองที่อาจช่วยให้นิสิตนักศึกษามีผลลัพธ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น ซึ่งพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Nasir & Iqbal, 2019) ดังนั้นนิสิตนักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองด้านการเรียนจะพยายามทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์หรือเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และถึงแม้หากผลลัพธ์ทางการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง นิสิตนักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะมีแนวโน้มมีความอดทนและพยายามในการเรียนเพื่อไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้โดยไม่ย่อท้อ (Cassidy, 2015) ซึ่งการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์นี้เองที่อาจขัดขวางต่อการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และส่งผลกระทบต่อปรับตัวในการเรียนระดับมหาวิทยาลัย

นอกจากนี้**การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม (Social self-efficacy)** ซึ่งเป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อาจเป็นปัจจัยที่สามารถป้องกันการเกิดความซึมเศร้าในนิสิตนักศึกษา โดยพบว่าการรับรู้ความสามารถทางสังคมมี

ความสัมพันธ์ทางลบกับความซึมเศร้าในนักศึกษา (Meng et al., 2015) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาไปกับกิจกรรมที่มีประโยชน์ เช่น การใช้เวลาตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์อย่างเต็มที่ (Shulman et al., 2009) และมีวิธีจัดการความเครียดที่มีคุณภาพ ส่งผลให้ความซึมเศร้าเกิดขึ้นได้น้อยลง (Saltzman & Holahan, 2002) ในทางตรงกันข้ามหากเป็นลูกที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีโอกาสเสียเปรียบเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในวัยเดียวกัน เนื่องจากพ่อแม่ประเภทนี้มักไม่ยอมให้ลูกได้หัดทำอะไรด้วยตนเองเพียงลำพัง คอยป้องกันลูกจากความเครียดหรือความผิดหวังต่าง ๆ ลูกขาดการฝึกทักษะการใช้ชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (Segrin et al., 2012) ส่งผลให้ลูกมีความเชื่อในความสามารถตนเองที่ต่ำ มีการตัดสินใจที่ไม่ดี อาจเกิดความรู้สึกคับข้องใจเนื่องจากผู้ใหญ่เริ่มนี้ไปเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระแห่งตน (Autonomy) มากกว่าวัยเด็กและวัยรุ่น (Goossens, 2006; Soenens et al., 2007) รู้สึกว่าตนเองอ่อนแอหรือล้มเหลว และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ไม่ดี (Coburn, 2006) ซึ่งอาจส่งผลให้ลูกมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการปรับตัวที่ต่ำ ขาดความสามารถในการรับมือกับสิ่งที่กระตุ้นความเครียดที่อาจก่อให้เกิดความซึมเศร้า

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปรากฏการณ์การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ โดยหาความสัมพันธ์ของทั้ง 5 ปัจจัยคือ การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ (ตัวแปรต้น) ความซึมเศร้า (ตัวแปรตาม) การรับรู้ความรักของพ่อแม่ (ตัวแปรส่งผ่าน) การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน (ตัวแปรส่งผ่าน) และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม (ตัวแปรส่งผ่าน) เพื่อที่จะนำผลวิจัยมาใช้เป็นข้อมูลให้เป็นประโยชน์โดยให้พ่อแม่ได้ตระหนักถึงผลกระทบทางลบจากการเลี้ยงดูที่โดยทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ รวมทั้งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาแนวทางในการฝึกทักษะการจัดการกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ถูกเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมาในอนาคตต่อไป

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเรื่องความซึมเศร้า การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ รูปแบบความสัมพันธ์ในครอบครัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง และงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง จากบทความ เอกสารงานวิจัย และวารสารวิชาการทั้งในและต่างประเทศ พบว่ามีแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความซึมเศร้า (Depression)

ความซึมเศร้าเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตที่สำคัญและหากเกิดขึ้นแล้วควรต้องได้รับการดูแล ไม่เช่นนั้นอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต การทำงาน หรือการใช้ชีวิตในสังคมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ใหญ่แรกเริ่มหรือผู้ที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยที่เป็นวัยของการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่จากการเปลี่ยนบริบทของโรงเรียนเป็นสังคมของมหาวิทยาลัย หลายครั้งลูกอาจต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพังโดยไม่มีพ่อแม่คอยให้ความช่วยเหลือ ซึ่งมีการรายงานถึงความเครียดและอาการทางสุขภาพจิตที่เพิ่มมากขึ้นในช่วงนี้ (Cooke et al., 2006; Pritchard et al., 2007; Sargent et al., 2006) โดยตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดในช่วงวัยนี้มีแนวโน้มที่จะทำให้ลูกเสี่ยงต่อความซึมเศร้า (Kessler, 1997) อีกทั้งเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงเครือข่ายสังคม ยังเป็นปัจจัยของความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดความซึมเศร้าได้อีกด้วย (Kendler, 1999)

1.1 นิยามและขอบเขตความซึมเศร้า

ความซึมเศร้าถือเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่แสดงออกมาในลักษณะของการมีอารมณ์เศร้า ขาดความสนใจในสิ่งที่ตนเองเคยชอบ รู้สึกว่าตนเองผิด ไม่มีค่า นอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป และขาดสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ ความซึมเศร้าบ่อยครั้งสามารถเกิดขึ้นพร้อมกับภาวะวิตกกังวล ปัญหาเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้เรื้อรัง หรือหายแล้วกลับมาเป็นใหม่ได้ทำให้ส่งผลต่อความสามารถในการรับผิดชอบสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ (WHO, 2012) โดยทั่วไปแล้วความซึมเศร้านั้นมีลักษณะคล้ายโรคซึมเศร้า (Major depressive disorder) แต่อาการความซึมเศร้าจะไม่รุนแรงเพียงพอที่จะเข้ากับเกณฑ์ในการวินิจฉัยโรคซึมเศร้า (American psychiatric association, 2013) ยกตัวอย่างเช่น อาการของความซึมเศร้าที่ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยหรืออาจไม่ได้เกิดขึ้นทุกวัน ระยะเวลาของอาการของความซึมเศร้าที่ยังมีไม่เกิน 2 สัปดาห์ หรือความซึมเศร้าที่เกิดขึ้นไม่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันหรือการทำงาน เป็นต้น อย่างไรก็ตามความซึมเศร้านั้นอาจถือว่าไม่ใช่ความเศร้าที่เกิดขึ้นตามปกติ กล่าวคืออาจไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์จริงที่ทำให้รู้สึกเศร้า แต่อาจเกิดมาจากการจินตนาการ การคิดไปเองหรือการคาดการณ์ล่วงหน้า แต่ถ้าหากเกิดจากเหตุการณ์ที่ทำให้สูญเสียจริงก็มักจะมีระดับของอาการเศร้าที่นานเกินไปและมากเกินไป ถึงแม้จะได้รับการกำลังใจหรืออธิบายด้วยเหตุผลต่างๆ ก็ไม่ดีขึ้น รู้สึกด้อยค่า รู้สึกผิด ไม่อยากมีชีวิตอยู่ และพบว่าบ่อยครั้ง

ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน การเข้าสังคม และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยในรายที่มีความซึ่มเศร้ารุนแรงอาจมีอาการทางกายร่วมด้วย เช่น มีการนอนที่ผิดปกติ รู้สึกเบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากขึ้น (กมลเนตร วรรณเสวก, 2558)

1.2 สาเหตุของการเกิดความซึ่มเศร้า

สาเหตุหลักของการเกิดความซึ่มเศร้าสามารถจำแนกได้ออกเป็น 3 กลุ่ม (กมลเนตร วรรณเสวก, 2558) ได้แก่

สาเหตุทางชีววิทยา โดยพบว่ามีความผิดปกติของสารสื่อประสาท โดยเฉพาะกลุ่ม Monoamine ได้แก่ Norepinephrine, dopamine, serotonin และอื่นๆ ความผิดปกติของระบบประสาทต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine) เช่น การทำงานของระบบ Hypothalamic pituitary axis (HPA) ความผิดปกติทางสรีรวิทยาของระบบประสาท ความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน (Immunological disturbance)

สาเหตุทางพันธุศาสตร์ โดยพบว่าผู้ที่มีญาติสายตรงเป็นโรคทางอารมณ์มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคทางอารมณ์สูงกว่าประชากรทั่วไป

สาเหตุทางจิตวิทยาและสังคม โดยปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีส่วนทำให้เกิดอารมณ์เศร้า ได้แก่

ปัจจัยเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ความเครียด และภาวะแวดล้อม สัมพันธ์กับการเริ่มมีอาการเศร้าโดยเฉพาะความสูญเสีย เช่น บุคคลที่เป็นที่รักเสียชีวิต การตกงาน

ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ โดยบุคลิกภาพแปรปรวนแบบก้ำกึ่ง (Borderline), แบบย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-compulsive) และแบบฮิสทีเรีย (Histrionic) อาจเสี่ยงต่อการเกิดความซึ่มเศร้ามากกว่าบุคลิกภาพแบบอื่น

ปัจจัยทางจิตใจ (Intrapsychic model) การรับสิ่งที่ตนทั้งรักและเกลียดมาไว้ในจิตใจไร้สำนึก และการใช้กลไกทางจิตแบบ Introjection หรือนำความรู้สึกเกลียดเข้าสู่ตนเอง ทำให้เกลียดตนเอง และเกิดอารมณ์เศร้า

ปัจจัยทางความคิดการรับรู้ (Cognitive model) ผู้ที่มีอารมณ์เศร้านักมีกระบวนการคิดที่บิดเบือน ประเมินค่าตนเองไปในทางลบ มองโลกในแง่ร้าย คาดการณ์ในอนาคต

อย่างสิ้นหวัง และจากทฤษฎีพฤติกรรมอธิบายว่า เมื่อบุคคลเรียนรู้ว่าหมดหนทาง ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้จะมีอารมณ์เศร้า และแสดงพฤติกรรมที่ถอยคล้ายกับที่เคยประสบในอดีต

สาเหตุของความซึมเศร้าแท้จริงแล้วจึงอาจไม่ได้เกิดมาจากสาเหตุเดียว และอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล นอกจากนี้สภาพแวดล้อมตั้งแต่เด็กจนโต การเลี้ยงดูของพ่อแม่หรืออิทธิพลจากบุคคลในครอบครัวอาจเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้ความซึมเศร้าพัฒนาขึ้นมาเช่นกัน (Duggan et al., 1998; McLeod et al., 2007)

1.3 อาการของความซึมเศร้า (American psychiatric association, 2013)

อารมณ์เศร้า หรือมีความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ทั้งที่ตนเองรู้สึกเอง หรือคนรอบข้างสังเกตเห็น **ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ** รวมไปถึงสิ่งที่เป็นกิจกรรมงานอดิเรกที่เคยชอบทำมาก่อน รู้สึกว่าสิ่งที่เคยทำแล้วสนุกมีความสุขกลับเป็นไม่มีความสุข ไม่น่าสนใจ

น้ำหนักเปลี่ยนแปลงภายในหนึ่งเดือน รู้สึกเบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากขึ้น โดยน้ำหนักอาจจะมากขึ้นหรือลดลงอย่างเห็นได้ชัดภายในเวลาหนึ่งเดือน ซึ่งไม่ได้เกิดจากการควบคุมอาหารหรือพยายามเพิ่มน้ำหนัก

ปัญหาการนอนหลับ เวลาที่ใช้ในการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป โดยอาจเป็นลักษณะของการนอนไม่หลับ หรือนอนหลับมากขึ้นกว่าเดิม

ทำอะไรช้าลง หรือเคลื่อนไหวช้าลง เช่น พูดช้าลง หรือทำกิจกรรมที่เคยทำช้าลงชัดเจน กระสับกระส่าย บางคนอาจอยู่ไม่สุขจนคนอื่นสังเกตเห็นได้

รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง เช่น บางคนอาจรายงานว่ารู้สึกอยากนอนอยู่คนเดียวอยู่เฉยๆ ไม่อยากไปไหนทั้งวัน ซึ่งไม่ได้เกิดจากความขี้เกียจ หรือเรี่ยวแรงที่เคยมีกลับหายไป

รู้สึกตนเองไร้ค่า มองตนเองในด้านลบ หมกมุ่นกับความรู้สึกผิดต่างๆที่เคยทำมาในอดีต ถึงแม้จะอธิบายด้วยเหตุผลต่างๆก็ไม่ดีขึ้น

ปัญหาด้านสมาธิ หรือมีความสามารถในการตัดสินใจต่อสถานการณ์ต่างๆลดลง อาจรวมไปถึงความสามารถในการคิดที่เชิงช้าลงจนสังเกตเห็นได้

มีความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย คิดถึงเรื่องการตายอยู่ซ้ำๆ หรือคิดฆ่าตัวตาย หรือพยายามฆ่าตัวตาย หรือมีการคิดวางแผนที่จะทำ

กล่าวโดยสรุป คือ ความซึมเศร้าเป็นลักษณะของอารมณ์ที่มีความผิดปกติ มีอารมณ์เศร้าเป็นสำคัญ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ร้องไห้บ่อยครั้ง รู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย ลึกลับ ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ รวมถึงสิ่งที่ตนเองเคยสนใจในอดีต คุณภาพการนอนไม่ดี มองโลกในแง่ลบ บางครั้งอาจมีความรู้สึกอยากตายร่วมด้วย ซึ่งอาการดังกล่าวกระทบต่อชีวิตประจำวัน และหน้าที่การงาน ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า ผลกระทบของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตของลูก เช่น พบความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และความซึมเศร้าวิตกกังวล รู้สึกไม่ปลอดภัย (Nelson, 2010) ความสัมพันธ์นี้อาจย้อนกลับไปเมื่อยังเป็นเด็กที่ต้องพึ่งพาพ่อแม่ เมื่อบิดามารดาไม่ได้คอยให้ความช่วยเหลือ ลูกอาจประสบกับความยากลำบากในสิ่งแวดล้อมเนื่องจากขาดพัฒนาการของทักษะในการแก้ไขหรือเผชิญปัญหาเพียงลำพัง (LeMoyné & Buchanan, 2011; Segrin et al., 2013)

2. การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ (Helicopter parenting)

การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ (Helicopter parenting) เป็นลักษณะการเลี้ยงดูที่พ่อแม่คอยตามติดชีวิตลูก รวมไปถึงการใช้เทคโนโลยีต่างๆในการเข้าไปแทรกแซงชีวิตของลูกเพื่อคอยให้ความช่วยเหลือในสิ่งต่างๆมากเกินไป หากในบริบทเมืองไทยอาจกล่าวได้ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับ พ่อแม่รังแกฉัน ซึ่งพ่อแม่ในกลุ่มนี้อาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวกับพฤติกรรมของตัวเองที่เกิดขึ้นก็ได้ พ่อแม่ที่มีลักษณะนี้มักรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ทำอยู่ เพราะพวกเขาอาจรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำ จึงจะถือได้ว่าเป็นการทำหน้าที่ของพ่อแม่ที่ดีที่สุด ในการศึกษาเรื่องนี้ประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาปรากฏการณ์การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อย่างชัดเจน จากข่าวเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2562 พบว่า สามารถพบพ่อแม่แบบเฮลิคอปเตอร์ในบริบทประเทศไทยได้ด้วยเช่นกัน จากการที่พ่อแม่พยายามเข้าไปแทรกแซงการเลือกคณะแทนลูกในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ข่าวมติชนออนไลน์, 2562) ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่อาจส่งผลเสียต่อลูกได้

2.1 นิยามและขอบเขตของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์

คำจำกัดความการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่ใช้อย่างกว้างขวางในปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่ามีต้นกำเนิดมาจาก Cline และ Fay (1990) ที่อธิบายลักษณะพ่อแม่ประเภทนี้ว่าเป็นพ่อแม่ที่บินอยู่เหนือลูก (Hovering) คอยสังเกตและพร้อมที่จะบินโฉบเข้ามาช่วยเหลือลูกตลอดเวลา ซึ่งในปัจจุบัน

กรอบแนวคิดของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีการให้คำจำกัดความค่อนข้างหลากหลาย โดย Segrin และคณะ (2012) ได้ให้ความหมายของ Helicopter parenting ไว้ว่า การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์เป็นรูปแบบการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมของพ่อแม่ที่ปรารถนาจะให้ลูกของเขาประสบความสำเร็จ และมีความสุขในชีวิต และพยายามเข้าไปจัดการอุปสรรคแทนลูกเพื่อผลลัพธ์ทางบวกที่จะตามมา นอกจากนี้ Padilla-Walker และ Nelson (2012) ได้ให้ความหมายของ Overparenting ไว้ว่า เป็นการเลี้ยงดูที่พ่อแม่พยายามทุ่มเทเป็นอย่างมากเพื่อความสุขของลูก ซึ่งเป็นการเลี้ยงดูที่มีลักษณะของการเข้าไปแทรกแซกชีวิตลูกในระดับมากและไม่ให้อิสระกับลูก

นักวิจัยได้ใช้คำว่า “Helicopter parenting” และ “Overparenting” ซึ่งทั้งสองคำนี้ถือว่ามีความหมายเหมือนกันและสามารถใช้แทนกันได้ (e.g., Padilla-Walker & Nelson, 2012; Schiffrin et al., 2014; Segrin et al., 2012) ถึงแม้ว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จะสามารถเกิดขึ้นได้ทุกช่วงวัย แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะศึกษาปรากฏการณ์การเลี้ยงดูในช่วงพัฒนาการของผู้ใหญ่แรกเริ่ม (Emerging adulthood) และผลกระทบของการถูกเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์เนื่องจากวัยนี้เป็นช่วงส่งผ่านระหว่างการเป็นวัยรุ่นไปเป็นผู้ใหญ่ซึ่งจะเป็นช่วงอายุประมาณ 18 ถึง 25 ปี (Arnett, 2000) เป็นช่วงของกระบวนการค้นหาตนเอง (Identity exploration) ผู้ใหญ่แรกเริ่มในวัยนี้จะพัฒนาความสามารถและศักยภาพในการเรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเอง เป็นผู้ใหญ่อ่างเต็มตัว และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งรูปแบบการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์นี้เองจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่อ่างเต็มตัวในช่วงเวลานี้ การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางลบของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิสิตนักศึกษาที่มีประสบการณ์การถูกเลี้ยงดูประเภทนี้ที่มากมีแนวโน้มที่จะรายงานถึงความสุขในชีวิตที่ลดลง (LeMoyne & Buchanan, 2011) มีความผูกพันกับเพื่อนที่น้อยและมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ (van Ingen et al., 2015; Reed et al., 2016) รวมไปถึงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ไม่ดีนัก (Howard et al., 2019)

จากการศึกษาที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์สุขภาพจิตในทางลบของกลุ่มนิสิตนักศึกษา (LeMoyne & Buchanan, 2011; Odenweller et al., 2014; Schiffrin et al., 2014) มีการพัฒนาอิสระในตนเองได้ไม่ดี (Padilla-Walker & Nelson, 2012) มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ (Segrin et al., 2012) รู้สึกถึงคุณค่าในตนเองที่ต่ำ (Nelson et al., 2015) พ่อแม่เฮลิคอปเตอร์จะพยายามเข้าไปรับผิดชอบชีวิตลูก ซึ่งหลายเรื่องเป็น

ปัญหาที่ลูกสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง โดยเหตุผลมีแนวโน้มเพราะความตั้งใจในทางบวก ยกตัวอย่างเช่น ในวัยรุ่นที่พ่อแม่พยายามทำการบ้านแทนลูก อาจนำไปสู่การขาดโอกาสในการพัฒนาความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง และทำให้ลูกเป็นคนพึ่งพิงพ่อแม่มากขึ้นในเวลาต่อมา (Segrin et al., 2012) โดยลักษณะที่สำคัญที่สุดของมิติการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์คือ การที่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเข้าไปแทรกแซงชีวิตลูกเป็นอย่างมาก (e.g., Padilla-Walker & Nelson, 2012; Segrin et al., 2012). เช่น พ่อแม่ที่เลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จะเข้าแทรกแซงความสัมพันธ์ที่ลูกสามารถพัฒนากับบุคคลรอบข้าง รับผิดชอบแทนในเรื่องผลการเรียนของลูก หรือช่วยลูกในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย (Padilla-Walker & Nelson, 2012) นอกจากนี้ Segrin และคณะ (2012) พบว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์สามารถทำนายการเกิดการถือตัว (Psychological entitlement) คิดว่าตนเองสมควรได้รับสิทธิเหนือคนอื่นในกลุ่มผู้ใหญ่แรกเริ่ม Segrin และคณะ (2012) จึงเสนอว่าหากพ่อแม่สามารถระบุได้ว่าลูกมีความต้องการพัฒนาการแต่ละขั้นอย่างไร และเปิดโอกาสให้ลูกมีอิสระแห่งตนที่มาก ลูกจะมีโอกาสน้อยที่จะเติบโตมามีบุคลิกภาพที่แปรปรวน ซึ่งเป็นความผิดปกติของบุคลิกภาพที่อาจก่อให้เกิดความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการเรียน หรือการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

โดยทั่วไปแล้วการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจมีลักษณะของการควบคุมทางพฤติกรรม (Behavioral control) หรือ การควบคุมทางจิตใจ (Psychological control) (Winner & Nicholson, 2018; Padilla-Walker & Nelson, 2012) การควบคุมทางพฤติกรรม อาจเกี่ยวข้องกับการตั้งกฎเกณฑ์และข้อบังคับในพฤติกรรมของลูก เช่น การทำการบ้าน, เวลาที่กำหนดโดยลูกต้องกลับถึงบ้าน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (Steinberg, 1990) ในส่วนของการควบคุมทางจิตใจ ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมของพ่อแม่ที่พยายามบงการและควบคุมความคิด ความรู้สึก และความผูกพันต่อพ่อแม่ (Barber & Harmon, 2002) การควบคุมทางจิตใจบ่อยครั้งอาจเป็นลักษณะของพฤติกรรมจัดการบงการของพ่อแม่ เช่น การบอกเลิกรักลูกหรือการพยายามทำให้ลูกเกิดความรู้สึกผิด (Barber et al., 2005; Schaefer, 1965) เพื่อให้ลูกมีพฤติกรรมตามที่พ่อแม่ต้องการ การควบคุมทางจิตใจมักสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางลบของลูก โดยการควบคุมทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองที่ต่ำ และปัญหาพฤติกรรมแบบเก็บกด เช่น ความซึมเศร้าและความรู้สึกโดดเดี่ยว (Barber & Harmon, 2002) นอกจากนี้ Soenens และคณะ (2012) พบว่าการควบคุมทางจิตใจก่อให้เกิดลักษณะบุคลิกภาพแบบซึมเศร้า และก่อให้เกิดอาการซึมเศร้าในวัยรุ่น

กล่าวโดยสรุป คือ การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์เป็นรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีลักษณะล่วงล้ำ (Intrusive) ชีวิตของลูก (Luebbe et al., 2018) หรือเป็นเทคนิครูปแบบหนึ่งในการควบคุมของพ่อแม่ (Nelson et al., 2015) หรืออาจเป็นลักษณะของการสนับสนุนลูกที่มากเกินไป เช่น ด้านการเงิน อารมณ์ และการเรียน (Fingerman et al., 2012) เนื่องจากพ่อแม่จะคอยรับผิดชอบแทนลูกทั้งในบริบทของการเรียนและเรื่องส่วนตัว โดยมุ่งหวังให้ลูกประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตามพ่อแม่เฮลิคอปเตอร์มักยากลำบากในการให้อิสระกับลูกในการรับผิดชอบต่อทางเลือกในชีวิตของตนเอง พ่อแม่แบบเฮลิคอปเตอร์มักต้องการเข้าไปควบคุมสถานการณ์เพื่อแก้ไขปัญหาแทนลูกในทุกสภาพแวดล้อมและคอยติดตามความสำเร็จของลูก ดังนั้นผลที่ตามมาของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจทำให้ลูกรู้สึกเหมือนถูกบังคับให้เป็นคนที่ต้องพึ่งพาตนเองและไม่สามารถพึ่งพิงพ่อแม่ได้เหมือนแต่ก่อน โดยช่วงเวลาส่งผ่านไปสู่มหาวิทยาลัยนี้ลูกจะต้องเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต้องพึ่งพาความสามารถของตนเอง การเปลี่ยนแปลงและช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านนี้อาจสร้างปัญหาให้กับทั้งตัวของพ่อแม่และตัวของลูก เนื่องจากบทบาทในครอบครัวที่มีความเปลี่ยนแปลงไป

3. ครอบครัวและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (Family and Parent-child relationship)

นักวิจัยด้านครอบครัวได้ให้ความหมายของคำว่าครอบครัวไว้ค่อนข้างหลากหลาย แต่โครงสร้างของครอบครัวโดยทั่วไปแล้วคือกลุ่มของมนุษย์ที่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายเลือด มีสายใยร่วมกันและมีการผูกมัด (Berger, 2002) นอกจากนี้ครอบครัวยังหมายถึง เครือข่ายของบุคคลที่ใช้ที่อยู่อาศัยร่วมกันมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน อาจจะเป็นการผูกพันกันโดยการแต่งงาน สายเลือด กฎหมาย การมีประสบการณ์ในอดีตร่วมกัน หรือมีการวางแผนอนาคตร่วมกัน (Galvin & Brommel, 1982)

ในมุมมองการศึกษาด้านครอบครัวความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก (Parent-child relationships) เป็นสิ่งสำคัญของพัฒนาการทางจิตใจ มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการเลี้ยงดูหรือความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่มีคุณภาพอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต (Enns et al., 2002; Blatt & Homann, 1992) จากการศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่แล้วในเรื่องของความรักความอบอุ่นที่มีต่อลูก การสนับสนุนทางอารมณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ใหญ่แรกเริ่มที่จะป้องกันการมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติด หรือพฤติกรรม การกระทำผิดกฎหมาย ซึ่งการแสดงความรักความอบอุ่นนี้เป็นลักษณะหนึ่งของการเลี้ยงดูแบบให้อิสระอย่างมีขอบเขต (Authoritative parenting) รูปแบบการเลี้ยงดูนี้เป็นลักษณะของความรักความ

อบอุ่น และสนับสนุนการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก ซึ่งพ่อแม่มักมีความคาดหวังและมีการวางกฎระเบียบอย่างชัดเจน (Baumrind, 1991) การเลี้ยงดูแบบให้อิสระอย่างมีขอบเขตมีความสัมพันธ์กับระดับความเสี่ยงของการติดยาเสพติดที่ลดลง (Patock-Peckham & Morgan-Lopez, 2006) นอกจากนี้พบว่าระดับความรักความอบอุ่นที่สูงของพ่อแม่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมเสี่ยงที่ต่ำ (Walker-Barnes & Mason, 2004)

ทฤษฎีหนึ่งที่อาจช่วยอธิบายรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกได้ชัดเจนขึ้นคือ ทฤษฎีความเป็นปึกแผ่นระหว่างรุ่น (Intergenerational solidarity) ซึ่งหมายถึงความเชื่อมโยงสามัคคีกันภายในครอบครัว โดยกรอบแนวคิดนี้เกิดมาจากการพยายามอธิบายทำความเข้าใจถึงรูปแบบความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูกซึ่งมีพื้นฐานมาจากแนวคิดของความเป็นปึกแผ่นในครอบครัว (Intergenerational family solidarity model) (McChesney & Bengston, 1988) โดย Bengston และ Schrader (1982) ได้แบ่งมิติของความเป็นปึกแผ่นในครอบครัวออกเป็น 6 มิติด้วยกันในความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก คือ 1) มิติความเป็นปึกแผ่นด้านโครงสร้าง (Structural solidarity) 2) ความเป็นปึกแผ่นด้านความเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Associational solidarity) 3) ความเป็นปึกแผ่นด้านความรัก (Affectual solidarity) เป็นอารมณ์หรือความรู้สึกที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกัน ซึ่งอาจเป็นลักษณะของความรู้สึกใกล้ชิดสนิทของพ่อแม่ลูก หรือความเข้ากันได้ครอบครัว 4) ความเป็นปึกแผ่นด้านการมีความเห็นร่วมกัน (Consensual solidarity) 5) ความเป็นปึกแผ่นด้านบรรทัดฐานในสังคม (Normative solidarity) และ 6) ความเป็นปึกแผ่นด้านรู้จักปฏิบัติตามหน้าที่ (Functional solidarity) โดยการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาในเฉพาะด้านความเป็นปึกแผ่นของความรัก (Affectual solidarity) ในการรับรู้ของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อพ่อแม่

3.1 นิยามและขอบเขตของความรักของพ่อแม่ (Parent-child affection)

ความรักของพ่อแม่ (Parent-child affection) เป็นรูปแบบและระดับของอารมณ์ทางบวกของสมาชิกในครอบครัว มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นความผูกพันทางอารมณ์ในความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของความสัมพันธ์ภายในครอบครัวในช่วงผู้ใหญ่แรกเริ่ม (Amett, 2015; Roberts & Bengtson, 1993) นอกจากนี้ Giarusso และคณะ (1995) ได้อธิบายเรื่องของความรักของพ่อแม่ไว้โดยดูจาก 1. ระดับของความรัก ความอบอุ่น ความรู้สึกใกล้ชิดกัน ความไว้วางใจ

กัน การเคารพซึ่งกันและกันของพ่อแม่ลูก และ 2. ระดับของการรับรู้การแลกเปลี่ยนอารมณ์ทางบวก ซึ่งกันและกันของพ่อแม่ลูก ความรักความอบอุ่นของพ่อแม่โดยทั่วไปแล้ว เป็นการแสดงให้เห็นถึงการสนับสนุน มีความมั่นคง มีการสื่อสาร และเข้ามามีส่วนร่วมในชีวิตลูก (Fine et al., 1993; Yates et al., 2003) ความรักความอบอุ่นของพ่อแม่มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางบวกของลูกที่หลากหลาย เช่น ลูกมีสายใยผูกพันกับพ่อแม่ที่แข็งแรง เกิดแรงจูงใจในการเรียน และมีการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และการเรียน (Deater-Deckard et al., 2011; Suizzo et al., 2016) ในทางตรงกันข้ามจากการศึกษาได้แสดงให้เห็นว่าความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ที่ต่ำมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางลบของลูก เช่น ความรู้สึกหดหู่ทางไม่มีใครช่วยเหลือ รู้สึกถูกปฏิเสธจากพ่อแม่ ซึ่งอาจนำไปสู่ความซึมเศร้า (Hipwell et al., 2008) จากความสัมพันธ์ระหว่างความรักความอบอุ่นของพ่อแม่และผลลัพธ์ของลูกนี้เองแสดงให้เห็นถึงบทบาทความสำคัญของพ่อแม่ที่มีต่อพัฒนาการของลูก รวมไปถึงความรักความอบอุ่นของพ่อแม่อาจเป็นปัจจัยป้องกันความซึมเศร้าได้

กล่าวโดยสรุป ความรักของพ่อแม่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกซึ่งอาจดูจากอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกในครอบครัว ความเข้ากันได้หรือความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างพ่อแม่ลูกจากการศึกษาที่ผ่านมาพฤติกรรมการเล่นดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีแนวโน้มส่งผลกระทบต่อทางลบในหลายๆ ด้านซึ่งรวมถึงความซึมเศร้า อย่างไรก็ตาม Nelson และคณะ (2015) พบว่าผลกระทบต่อทางลบจากการเล่นดูแบบเฮลิคอปเตอร์ในนิตินิตินั้นจะไม่มีเกิดขึ้นหากนิตินิตินักศึกษานั้นมีการงานถึงการรับรู้ความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ นอกจากนี้ Lee และ Kang (2018) พบว่านิตินิตินักศึกษาที่มีการรับรู้ความรักของพ่อแม่จะส่งผลให้มีความซึมเศร้าที่น้อยลง ดังนั้นการรับรู้ความรักของพ่อแม่นี้เองที่เป็นปัจจัยสำคัญในการศึกษาผลกระทบที่อาจมีต่อทางบวกหรือลบในนิตินิตินักศึกษาได้ อีกทั้งยังเป็นการศึกษาว่าความแตกต่างของวัฒนธรรมในบริบทของคนไทยมีการมองถึงการเล่นดูเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อความรักของพ่อแม่ว่าเป็นในทางใด

4. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นความเชื่อในศักยภาพของตนเองที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจทำพฤติกรรมในเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยความเชื่อนี้เป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานของแรงจูงใจในมนุษย์, การทำสิ่งต่างให้บรรลุเป้าหมาย และการมีสุขภาวะด้านอารมณ์ที่ดี (Bandura, 1997) ซึ่งความเชื่อนี้เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะในกลุ่มของนิตินิตินักศึกษาที่

จะต้องเผชิญสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่ และปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หากนิสิต นักศึกษามีความเชื่อในความสามารถตนเองที่ต่ำอาจส่งผลต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ผลการเรียนรู้ จนไปถึงการเข้าสังคมได้

4.1 นิยามและขอบเขตของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

โดยทั่วไปแล้วการรับรู้ความสามารถของตนเอง Bandura (1997) ได้ให้ความหมายของของ เชื่อในความสามารถของตนเองหรือ Self-efficacy ไว้ว่า เป็นความเชื่อในความสามารถของแต่ละบุคคลต่อการบริหารจัดการสิ่งต่างๆเพื่อให้ไปถึงผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ Harrison และ McGuire (2008) ได้อธิบายว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลที่จะแสดงออกมาในรูปแบบเฉพาะเจาะจง โดยสรุปคือการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการรับรู้ถึงความเชื่อของแต่ละบุคคล ในความสามารถของตัวเองที่สามารถ “ทำได้” นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองยังเป็นสิ่งที่ กำหนดความรู้สึก ความคิด การสร้างแรงจูงใจให้ตนเองและแสดงออกมาเป็นการกระทำหรือ พฤติกรรม โดย Bandura (1977) ได้เสนอวิธีที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ 4 ทาง คือ

1. จากประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experience) บุคคลที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองจะส่งผลให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น หากผลลัพธ์ที่ออกมาไม่เป็นไปตามที่คาดหวังจะไม่มองว่าตนเองขาดความสามารถ แต่จะมองไปยังปัจจัยอื่นๆ เช่น เกิดมาจากการพยายามยังไม่มากพอ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองนี้มีอิทธิพลมากที่สุดต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

2. จากการได้เห็นตัวแบบจากบุคคลอื่นหรือได้รับประสบการณ์จากที่ได้เห็น (Social modeling, Vicarious experience) การที่เราได้เห็นตัวแบบบุคคลที่มีความคล้ายกับตนทำบางสิ่ง บางอย่างแล้วประสบความสำเร็จ ย่อมส่งผลให้เรา รู้สึกว่าตนเองก็สามารถที่จะทำบางสิ่งแล้วประสบความสำเร็จได้เช่นกัน ตัวแบบในที่นี้นอกจากเป็นตัวแบบที่เรามีปฏิสัมพันธ์โดยตรงในชีวิตประจำวัน สามารถเป็นตัวแบบที่เราเห็นได้จากสื่อได้เช่นกัน

3. จากการเพิ่มสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ (Physical and emotional states) หากบุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอารมณ์ทางบวกย่อมส่งผลให้เรา มีความเชื่อมั่นในความสามารถของ

ตนเองเพิ่มขึ้นก่อนที่จะลองทำพฤติกรรมใหม่ๆ แต่ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย มีอารมณ์ทางลบ ย่อมส่งผลให้เราเชื่อมั่นในความสามารถตนเองที่ลดลง และหลีกเลี่ยงการทำพฤติกรรมต่างๆ

4. จากการพูดโน้มน้าวใจ (Verbal persuasion) การบอกบุคคลโน้มน้าวใจว่าเขา มีความสามารถที่จะทำสิ่งๆนั้นได้ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การให้กำลังใจคอยสนับสนุนอย่างมากและเพียงพอสามารถเพิ่มความมั่นใจที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมได้

4.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน (Academic self-efficacy)

ในขณะที่การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นความเชื่อโดยทั่วไปในความสามารถของตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน (Academic self-efficacy) เป็นความเชื่อมั่นของแต่ละบุคคลว่าพวกเขาสามารถทำงานในเรื่องการเรียนที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จในระดับที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ (Ferla et al., 2009) นอกจากนี้ Lent และคณะ (1997) อธิบายไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นที่นักเรียนนักศึกษารับรู้ในความสามารถของพวกเขาคือจะทำงานด้านการเรียนที่ได้รับมอบหมายได้อย่างสำเร็จลุล่วง หรือสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายของการเรียนที่กำหนดไว้ นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนสูง พวกเขาเชื่อถึงการมีความสามารถของตนเองในการทำงานที่ได้รับได้อย่างสำเร็จลุล่วง และแสดงออกถึงพฤติกรรมที่จะไปถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Valentine et al., 2004) เช่น การบ้านที่อาจารย์ได้รับมอบหมาย รวมไปถึงการสอบ นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มที่จะทุ่มเทเวลาและความพยายามเพื่อที่จะไปสู่เป้าหมายในการสอบที่ตั้งไว้ หรือทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายอย่างครบถ้วน ในทางตรงกันข้ามนักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนต่ำอาจไม่ทุ่มเทกับการเรียน หรือแม้กระทั่งเลือกที่จะไม่ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย จากการศึกษาของ Zimmerman และคณะ (1992) พบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนและการตั้งเป้าหมายของการเรียนในอนาคต เมื่อรู้ว่าพ่อแม่มีความคาดหวังกับผลการเรียนที่สูง นอกจากนี้มี Howard และคณะ (2019) พบว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางลบของความอดทนพยายามไปสู่จุดมุ่งหมายระยะยาว (Grit) ในกลุ่มของนิสิตนักศึกษา ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจเป็นสิ่งที่สามารถทำนายผลทางลบในการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนในกลุ่มวิทย์มหาวิทยาลัย

4.3 การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม (Social self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม (Social self-efficacy) เป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยการเริ่มต้นสร้างสัมพันธ์และรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ (Smith & Betz, 2000) บุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและประสบความสำเร็จได้ย่อมต้องใช้ทักษะทางสังคม ยกตัวอย่างเช่น ทักษะทางสังคมช่วยให้พนักงานใหม่ในบริษัทสามารถพัฒนาและรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานในสถานที่ทำงาน (Bandura, 1994) การมีทักษะทางสังคมสามารถส่งเสริมผลลัพธ์ทางบวกของนักเรียน หรือสร้างสภาพแวดล้อมในการเรียนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการศึกษาที่นักเรียนสามารถเริ่มต้นการสื่อสารระหว่างอาจารย์และนักเรียน นอกจากนี้ทักษะทางสังคมยังเอื้ออำนวยต่อการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ช่วยป้องกันพฤติกรรมก่อนวัย ก้าวร้าว และป้องกันนักเรียนเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวในสังคม (Bandura, 1994; Bandura et al., 1999) การเรียนรู้ทางสังคมส่วนใหญ่แล้วเกิดขึ้นในกลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนและสังคมจึงช่วยส่งเสริมให้นักเรียนขยายความรู้ทางสังคมใหม่ด้วยตนเอง ซึ่งช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ทางสังคม (Bandura, 1994) อย่างไรก็ตามนิสิตนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงของผู้ใหญ่แรกเริ่มซึ่งมีความต้องการขั้นพื้นฐานซึ่งประกอบด้วย 1) ความต้องการอิสระ (Autonomy) 2) ความต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relatedness) 3) ความต้องการเป็นคนที่มีความสามารถ (Competence) (Schiffirin et al., 2014) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์แสดงให้เห็นถึงระดับการควบคุมที่สูงซึ่งสามองค์ประกอบ โดยการศึกษาของ Segrin และคณะ (2013) พบผลกระทบทางลบต่อความต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมไปถึงความสัมพันธ์กับเพื่อน และการแก้ไขปัญหาพร้อมกับเพื่อน นอกจากนี้ยังพบความรู้สึกผูกพันในกลุ่มเพื่อนที่ต่ำ โดยรู้สึกแปลกแยกแตกต่างจากกลุ่มเพื่อน และรู้สึกไม่ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อน (van Ingen et al., 2015)

โดยสรุปแล้วงานวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะยังมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบรรลุเป้าหมายที่ท้าทายหรืออุปสรรคต่างๆ ได้สูง (Bandura, 1994; Caulkins et al., 2006; Hechavarria et al., 2011) พวกเขาจะตั้งเป้าหมายที่ไกลขึ้นเพราะว่าพวกเขาเชื่อว่าสามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ นอกจากนี้ Zimmerman (1995) ได้บอกไว้ว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นส่งผลต่อผลการเรียน ความรู้ และการจัดการความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงมีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมและ

พยายามทำงานต่างๆด้วยความอดทนที่มากขึ้น เพราะฉะนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองจึงเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมของนักเรียนในการเรียนได้ (Zimmerman, 2000) ลักษณะการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จึงค่อนข้างขัดขวางการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากพ่อแม่คอยทำให้ลูกคุ้นเคยการพึ่งพาพ่อแม่ในการแก้ไขปัญหาความยากลำบากต่าง ๆ ขัดขวางลูกในการพัฒนาความสามารถในการจัดการปัญหา และส่งผลให้ลูกเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำ (Givertz & Segrin, 2014) ซึ่งหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำ พวกเขาจะพยายามไม่ตั้งเป้าหมายไว้สูง และพยายามหลีกเลี่ยงความคาดหวังของบุคคลอื่น (Zimmerman et al., 1992) ซึ่งอาจส่งผลต่อความสามารถที่จะปรับตัวในมหาวิทยาลัย และเกิดผลกระทบทางลบตามมา (Darlow et al., 2017; Reed et al., 2016)

5. ผู้ใหญ่แรกเริ่ม (Emerging adulthood)

นิสิตนักศึกษาอาจกล่าวได้ว่าอยู่ในช่วงวัยของผู้ใหญ่แรกเริ่ม (Arnett, 2000) Kins และ Beyers (2010) ได้อธิบายลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างเต็มตัวคือ การไม่พึ่งพิงผู้อื่นหรือมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ นอกจากนี้ Arnett (2015) ได้เพิ่มเติมมุมมองลักษณะของผู้ใหญ่เต็มตัวคือ บุคคลที่อาศัยในสถานที่ที่พวกเขาเป็นเจ้าของ ซึ่งแตกต่างกับลักษณะของนิสิตนักศึกษาที่ส่วนใหญ่แล้วยังต้องอาศัยร่วมกับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม Arnett (2000) ได้พัฒนาคำจำกัดความของผู้ใหญ่แรกเริ่มขึ้น เพื่อขยายช่วงอายุเนื่องจากผู้ใหญ่แรกเริ่มยังไม่อยู่ในช่วงที่จะสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างเต็มตัว และเป็นช่วงที่พวกเขาเริ่มต้นสำรวจโอกาสต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมายในโลกภายนอก

ผู้ใหญ่แรกเริ่ม (Emerging adulthood) เป็นช่วงของวัยตั้งแต่อายุ 18 ไปจนถึง 25 ปี (Arnett, 2000) อาจกล่าวได้ว่าเป็นช่วงเริ่มต้นของการเข้าสู่การเรียนระดับมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก เนื่องจากต้องพึ่งพาตนเองและมีความรับผิดชอบที่มากขึ้น มีการพึ่งพาพ่อแม่ที่น้อยลงกว่าแต่ก่อน ในช่วงต้นของผู้ใหญ่แรกเริ่มเป็นช่วงของการเรียนมหาวิทยาลัยซึ่งส่วนใหญ่มักเริ่มที่จะพักในสถานที่อื่นนอกจากบ้าน เช่น ต้องอาศัยในหอพักที่ใกล้มหาวิทยาลัย เป็นต้น เป็นวัยที่ต้องศึกษาและฝึกฝนอย่างจริงจังสำหรับการเตรียมตัวสำหรับอาชีพในอนาคต เป็นวัยที่ต้องสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนกลุ่มใหม่อาจรวมไปถึงเริ่มการสำรวจค้นหาความสัมพันธ์ใหม่ๆที่มีรูปแบบความใกล้ชิดกันมากขึ้น (Intimacy relationship) นอกจากนี้ผู้ใหญ่แรกเริ่มยังต้องเผชิญหน้ากับการ

เปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูก จากเด็กที่ต้องพึ่งพิงพ่อแม่ไปสู่การที่ต้องพึ่งพาตัวเองอย่างมาก (Arnett, 2000) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์นี้เองจึงอาจทำให้ลูกมีความยากลำบากในการพึ่งพาตนเองเนื่องจากมีพ่อแม่ที่คอยให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน กำกับลูกที่มากเกินไปจนอาจเกิดผลกระทบทางลบในช่วงของการส่งผ่านมาสู่การเรียนรู้มหาวิทยาลัยได้

5.1 นิยามและขอบเขตของผู้ใหญ่แรกเริ่ม

Arnett (2015) ได้อธิบายถึงนี้ลักษณะสำคัญของผู้ใหญ่แรกเริ่ม 5 ลักษณะด้วยกัน คือ การค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง (Identity exploration) ความรู้สึกไม่มั่นคง (Instability) ให้ความสนใจกับตัวเองมาก (Self-focus) มีความรู้สึกกำกวม (Feeling in-between) และมองว่าทุกอย่างมีความเป็นไปได้ (Possibility)

1. การค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง (Identity exploration) เป็นช่วงของการเรียนรู้ค้นหาตนเองเกี่ยวกับความรัก งาน และโลกทัศน์ ตลอดจนค้นหาแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการใช้ชีวิตในอนาคต (Arnett, 2000; Arnett, 2015) การค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของผู้ใหญ่แรกเริ่ม กล่าวคือเป็นช่วงของการค้นหาตัวตนของแต่ละบุคคลและสามารถมองเห็นอัตลักษณ์ที่ชัดเจนของตนเองได้ และยังเป็นช่วงของการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและความต้องการในชีวิตจากการสำรวจทุกความเป็นไปได้ในความรัก และการงาน จากการที่ผู้ใหญ่แรกเริ่มลองสำรวจความเป็นไปได้ต่างๆ พวกเขาจะพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองที่ชัดเจนขึ้น ซึ่งรวมไปถึงความเข้าใจว่าพวกเขาเป็นใคร อะไรที่พวกเขามีความสามารถที่จะทำได้และมีขีดจำกัดในเรื่องใดบ้าง ความเชื่อหรือค่านิยมต่างๆ และวิธีที่จะอยู่ร่วมกับสังคมรอบข้างพวกเขาอย่างเหมาะสม

2. ความรู้สึกไม่มั่นคง (Instability) เมื่อพิจารณาถึงการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองและความเป็นไปได้ในอนาคตแล้ว ผู้ใหญ่แรกเริ่มอาจต้องคิดทบทวนถึงวิธีการและการวางแผนไปสู่เป้าหมายในอนาคตอีกครั้งซึ่งย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ตามความเป็นจริงแล้วจะเห็นได้ว่าวัยผู้ใหญ่แรกเริ่มมักมีการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในชีวิตอยู่บ่อยครั้ง รวมไปถึงการเปลี่ยนคณะที่เรียน การงาน หรือความสัมพันธ์ ผู้ใหญ่แรกเริ่มจะสำรวจความแตกต่างของความเป็นไปได้ในเรื่องของความรัก การงาน และบ่อยครั้งจึงรับรู้ถึงความไม่มั่นคงในชีวิต นอกจากนี้ผู้ใหญ่แรกเริ่มบางคนที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงที่פקอาศัยย่อมทำให้รู้สึกถึงความไม่มั่นคงได้เช่นกัน เช่น การย้ายออกมาจากครอบครัว

และมาพักอาศัยอยู่ในหอพักเพราะต้องการอยู่ใกล้กับสถานศึกษา ซึ่งการย้ายออกมานี้เองที่ทำให้ผู้ใหญ่แรกเริ่มต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Goldscheider & Goldscheider, 1999) Arnett (2015) ได้อธิบายไว้ว่าความรู้สึกไม่มั่นคงนี้อาจเกิดจากการลองแก้ไขวิธีการต่างๆ เพื่อค้นหาเส้นทางที่จะไปสู่เป้าหมายที่ตั้งเอาไว้

3. ให้ความสนใจกับตนเอง (Self-focus) ผู้ใหญ่แรกเริ่มเป็นช่วงเวลาระหว่างวัยรุ่นที่ ยังต้องพึ่งพาพ่อแม่กับวัยผู้ใหญ่ที่มีความความมุ่งมั่นในระยะยาวในเรื่องของความรัก และการงาน ในช่วงปีเหล่านี้ผู้ใหญ่แรกเริ่มจะมุ่งสนใจให้ความสำคัญกับตัวพวกเขาเอง โดยพยายามพัฒนาความรู้ ทักษะ และทำความเข้าใจกับตนเองว่าในวัยผู้ใหญ่พวกเขาต้องการอะไร นอกจากนี้ผู้ใหญ่แรกเริ่มยังเป็นช่วงของการเรียนรู้ที่จะตัดสินใจสิ่งต่างๆได้ด้วยตัวของพวกเขาเอง การให้ความสนใจกับตนเองนี้เป็นช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์และเป็นช่วงเวลาชั่วคราวที่เปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่แรกเริ่มได้พัฒนาอัตลักษณ์ของแต่ละบุคคล (Arnett, 2015)

4. ความรู้สึกก้ำกึ่ง (Feeling-in-between) ผู้ใหญ่แรกเริ่มมักมีความรู้สึกที่ก้ำกึ่ง ระหว่างการเป็นวัยรุ่นและการเป็นผู้ใหญ่ กล่าวคือผู้ใหญ่แรกเริ่มอาจรู้ว่าตนเองไม่ใช่วัยรุ่นแล้วแต่ในขณะเดียวกันก็ยังไม่รู้ว่าเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวเช่นกัน จากการศึกษาในผู้ใหญ่แรกเริ่มของ Arnett (1997, 2001) ได้แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่กำหนดในการเป็นผู้ใหญ่ 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) สามารถรับผิดชอบตนเองได้ 2) สามารถตัดสินใจสิ่งต่างๆได้ด้วยตัวของตัวเอง 3) ไม่ต้องพึ่งพาด้านการเงินกับผู้อื่น โดยทั้งสามสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ค่อยๆเกิดขึ้น และเป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นมามากกว่าจะเกิดขึ้นเองในครั้งเดียว ดังนั้น ในขณะที่ผู้ใหญ่แรกเริ่มอยู่ในกระบวนการพัฒนาความสามารถต่าง ๆ ที่จะเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่แรกเริ่มจึงมักรู้สึกว่าตนเองยังอยู่ระหว่างในช่วงของการเป็นวัยรุ่นและช่วงของการเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว

5. ความเป็นไปได้ (Possibilities) ผู้ใหญ่แรกเริ่มเป็นวัยของความรู้สึกที่ทุกอย่างมีความเป็นไปได้จากการมองเห็นถึงความเป็นไปได้ในอนาคตที่หลากหลาย มีแนวโน้มว่าช่วงนี้เป็นช่วงอายุของการที่บุคคลหนึ่งจะตั้งความหวังไว้สูงรวมไปถึงการมีความคาดหวังที่มาก โดยส่วนใหญ่แล้ว อาจเป็นเพราะผู้ใหญ่แรกเริ่มมีแนวโน้มเติบโตมาด้วยความเชื่อว่าเมื่อโตขึ้นพวกเขาสามารถเป็นอะไรก็ได้ที่อยากเป็น ถ้าพวกเขาใช้ความพยายามมากพอ นอกจากนี้ผู้ใหญ่แรกเริ่มมักเป็นช่วงของวัยเรียนมหาวิทยาลัยหรือเริ่มต้นในการทำงาน ซึ่งหลายคนยังไม่ได้เลือกเป้าหมายที่แน่นอนในเรื่องอาชีพหรือความรัก การสำรวจความเป็นไปได้ของผู้ใหญ่แรกเริ่มนี้เองที่เป็นประตูไปสู่ทางเลือกการใช้ชีวิต

รูปแบบใหม่ ๆ หากผู้ใหญ่แรกเริ่มยังไม่ได้ตัดสินใจอย่างจริงจัง ความรู้สึกถึงความเป็นไปได้ในอนาคต มักยังเกิดขึ้นเสมอ (Arnett, 2015)

กล่าวโดยสรุปคือ เมื่อวัยรุ่นที่เป็นนิสิตนักศึกษาเติบโตเข้าสู่ช่วงของผู้ใหญ่แรกเริ่ม ซึ่งเป็นช่วงที่พ่อแม่ควรมีระดับการควบคุมที่น้อยลง และปล่อยให้ลูกมีโอกาสพึ่งพาตนเองซึ่งเป็นช่วงพัฒนาการที่สำคัญในวัยนี้ พ่อแม่ที่มีการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จะยังคงพยายามควบคุมสิ่งต่าง ๆ แม้ลูกจะเข้าสู่ช่วงของผู้ใหญ่แรกเริ่มแล้ว โดยอาจส่งผลให้ลูกขาดความสามารถที่จะตัดสินใจได้อย่างอิสระและเด็ดขาดต่อทางเลือกในชีวิตของพวกเขาเอง (Bradley-Geist & Olson-Buchanan, 2014) ผลกระทบทางลบของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจส่งผลที่ชัดเจนในนิสิตนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยของผู้ใหญ่แรกเริ่ม (Luebbe et al., 2018; LeMoyné & Buchanan, 2011; Bradley-Geist & Olson-Buchanan, 2014) เนื่องจากผู้ใหญ่แรกเริ่มเป็นช่วงของความกำกวมระหว่างการเป็นวัยรุ่นและการเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว พฤติกรรมการเลี้ยงดูของพ่อแม่จึงอาจมีอิทธิพลน้อยลงหากเปรียบเทียบกับวัยเด็ก ผู้ใหญ่แรกเริ่มมักมีลักษณะของความต้องการอิสระและพึ่งพาตนเอง ดังนั้นหากพ่อแม่เฮลิคอปเตอร์ยังคงคอยเลือกทางเดินชีวิตหรือตัดสินใจแทนลูก อาจส่งผลให้ลูกไม่สามารถพัฒนาหรือฝึกฝนทักษะที่จะเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์ (Padilla-Walker & Nelson, 2012)

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ ความซึมเศร้า การรับรู้ความรักของพ่อแม่ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีนักวิจัยศึกษาอยู่หลายประเด็น โดยสามารถสรุปเป็นกลุ่มงานวิจัยได้ 7 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มงานวิจัยการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า 2) กลุ่มงานวิจัยการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความรักของพ่อแม่ 3) กลุ่มงานวิจัยการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4) กลุ่มงานวิจัยความรักของพ่อแม่และความซึมเศร้า 5) กลุ่มงานวิจัยการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความซึมเศร้า 6) กลุ่มงานวิจัยการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ ความรักของพ่อแม่ และความซึมเศร้า และ 7) กลุ่มงานวิจัยการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความซึมเศร้า

6.1 กลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า

งานวิจัยส่วนใหญ่ในประเทศสหรัฐอเมริกาแสดงให้เห็นว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพทางจิตของลูกในผู้ใหญ่แรกเริ่มที่ค่อนข้างหลากหลาย เช่น ลูกที่รายงานว่าพ่อแม่มีลักษณะการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จะรายงานความรู้สึกแยกับตัวเองหรือมองตัวเองในทางลบ มีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ต่ำ มีความวิตกกังวล และมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าที่สูง (Schiffirin et al., 2014; Luebbe et al., 2018; LeMoyné & Buchanan, 2011) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในต่างวัฒนธรรมที่สนับสนุนถึงความสัมพันธ์ของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์กับผลกระทบทางลบ เช่น การศึกษาในประเทศฟินแลนด์ และประเทศเกาหลีที่พบว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าด้วยเช่นกัน (Cui et al., 2019)

LeMoyné และ Buchanan (2011) ศึกษาปรากฏการณ์ของการเลี้ยงดูที่พ่อแม่เข้ามาแทรกแซงชีวิตลูกอย่างมากหรือเรียกอีกอย่างว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยมีคำถามงานวิจัยอยู่ 3 ข้อ ได้แก่ 1) มาตรการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีโครงสร้างที่สามารถนำมาใช้ได้จริงหรือไม่ 2) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตของนักศึกษาหรือไม่ 3) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์กับการขอใบสั่งยาสำหรับความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้า หรือการใช้ยาแก้ปวดในกรณีอื่นแทนหรือไม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 317 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรการ Helicopter parenting scale (LeMoyné & Buchanan พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้) มาตรการ Psychological well-being (Ryff, 1988) แบบสอบถามเศรษฐกิจสถานะ นอกจากนี้ยังมีการถามเพิ่มเติมในการขอใบสั่งยาจากแพทย์เพื่อการใช้ยาสำหรับโรควิตกกังวล ซึมเศร้า และการใช้ยาแก้ปวด

ผลการศึกษาพบว่า โครงสร้างมาตรการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์สามารถนำมาใช้ได้ทางปฏิบัติ นอกจากนี้ยังพบว่า การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพทางจิต และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการขอใบสั่งยาจากแพทย์สำหรับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และการใช้ยาแก้ปวดในกรณีอื่นเนื่องจากความวิตกกังวลและความซึมเศร้าที่มากขึ้นอาจส่งผลให้เกิดอาการทางกาย เช่น อาการปวดหัวตึงเครียด ซึ่งไม่ได้นำมาใช้ในการลดไข้

Schiffirin และคณะ (2014) ศึกษาผลกระทบจากการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ในนักศึกษามหาวิทยาลัยกับสุขภาพ โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า การรับรู้พฤติกรรมเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลซึมเศร้าที่สูง และความพึงพอใจในชีวิตที่ต่ำ กลุ่ม

ตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 297 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 19.34 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐาน Helicopter parenting and autonomy supportive behaviors (Schiffirin et al. พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้) มาตรฐาน Basic needs satisfaction in general scale (Deci & Ryan n.d.) มาตรฐาน Satisfaction with life scale (Diener et al., 1985) มาตรฐาน Center for epidemiologic studies depression scale (Radloff, 1977) และมาตรฐาน Anxiety subscale ของ The hospital anxiety and depression scale (Zigmond & Snaith, 1983)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยนักศึกษาที่รายงานว่าพ่อแม่มีพฤติกรรมควบคุมที่มากจะมีระดับความซึมเศร้าที่สูงและมีความพึงพอใจในชีวิตที่ต่ำอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าผลกระทบทางลบของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อสุขภาวะในนักศึกษาสามารถอธิบายได้ชัดเจนขึ้นจากการรับรู้ว่าตนเองขาดความต้องการทางจิตวิทยาพื้นฐาน (Basic psychological needs) ในด้านความต้องการอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Need for autonomy) และความต้องการเป็นคนมีทักษะความสามารถ (Need for competence)

Schiffirin และคณะ (2019) ศึกษาความแตกต่างในเรื่องเพศของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์กับสุขภาวะของผู้ใหญ่แรกเริ่มผ่านความต้องการทางจิตวิทยาขั้นพื้นฐานที่ประกอบด้วย การตัดสินใจอย่างมีอิสระในตนเอง (Autonomy) การมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม (Relatedness) และการเป็นคนมีความสามารถ (Competence) โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า สุขภาวะของลูกที่เป็นเพศหญิงจะได้รับผลกระทบทางลบมากกว่าจากการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของมารดาหากเปรียบเทียบกับบิดา และลูกที่เป็นเพศชายจะได้รับผลกระทบทางลบมากกว่าจากการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของบิดา หากเปรียบเทียบกับมารดา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 446 คน แบ่งเป็นหญิง 326 คน แบ่งเป็นชาย 120 คน โดนมียุเฉลี่ยอยู่ที่ 19.59 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐาน Consolidated helicopter parenting scale (CHPS) (Schiffirin et al., 2019) มาตรฐาน Basic needs satisfaction in general scale (BNSG-S) (Deci and Ryan n.d.) มาตรฐาน Satisfaction with life scale (SWLS) (Diener et al., 1985) มาตรฐาน Center for epidemiologic studies depression scale (CES-D) (Radloff, 1977) และมาตรฐาน Anxiety subscale of the hospital anxiety and depression scale (HAD) (Zigmond & Snaith, 1983)

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของมารดาพบได้มากกว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของบิดา โดยพฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของมารดามี

ความสัมพันธ์ทางอ้อมกับสุขภาวะของลูกที่ลดลงทั้ง 3 ด้าน (ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความพึงพอใจในชีวิต) ผ่านความรู้สึกในการตัดสินใจอย่างอิสระด้วยตนเอง (Sense of autonomy) และความรู้สึกว่าตนเป็นคนมีความสามารถ (Sense of competence) และพฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของบิดามีความสัมพันธ์กับสุขภาวะของลูกผ่านความรู้สึกในการตัดสินใจอย่างอิสระด้วยตนเอง (Autonomy) เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้พบว่าพฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของมารดาจากกรายงานของลูกที่เป็นเพศหญิงมีความสัมพันธ์อย่างมากกับระดับความมีอิสระในตนเองที่ลดลง ในขณะที่พฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของบิดาจากกรายงานของลูกที่เป็นเพศชายมีความสัมพันธ์อย่างมากกับการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมที่ลดลง

Cui และคณะ (2019) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และสุขภาวะของผู้ใหญ่แรกเริ่ม โดยตั้งวัตถุประสงค์อยู่ 2 อย่าง คือ 1) เพื่อศึกษาปรากฏการณ์การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะของผู้ใหญ่แรกเริ่ม 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์กับปัญหาทางสุขภาวะของผู้ใหญ่แรกเริ่มระหว่างบริบทของประเทศอเมริกาและประเทศฟินแลนด์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาจำนวนทั้งหมด 747 คน เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยประเทศอเมริกาจำนวน 441 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 392 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20.45 ปี และนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวนประเทศฟินแลนด์จำนวน 306 คน แบ่งเป็นเพศหญิง คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 22.86 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐาน Helicopter parenting scale (Bradley-Geist & Olson-Buchanan, 2014) มาตรฐาน Beck Anxiety Inventory (Beck et al., 1988) มาตรฐาน Center for Epidemiologic Studies-Depression (CES-D) scale (Radloff, 1977) มาตรฐาน Life satisfaction scale (Diener et al., 1985) และมาตรฐาน The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18; Victor & Klonsky, 2016)

ผลการศึกษาพบว่า การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ทั้งในบิดาและมารดาที่มีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความไม่พึงพอใจในชีวิต และความลำบากในการจัดการทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทั้งสองประเทศ

กล่าวโดยสรุปแล้วการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิต เช่น ความซึมเศร้า เนื่องจากการเลี้ยงดูประเภทนี้มีลักษณะของการควบคุม ไม่ให้อิสระกับลูก ซึ่งช่วงวัยของนิสิตนักศึกษาเป็นวัยของผู้ใหญ่แรกเริ่ม เป็นช่วงของการเรียนรู้ค้นหาตนเองเกี่ยวกับความรัก การงาน และสร้างแนวคิดเกี่ยวกับวิถีการใช้ชีวิตในอนาคตก่อนจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างเต็มตัว (Arnett,

2015) อาจกล่าวได้ว่าลักษณะการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจส่งผลเสียกับสุขภาพจิต (ความซึมเศร้า) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนิสิตนักศึกษาที่เป็นช่วงของการค้นหาอัตลักษณ์ตนเองซึ่งพ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้อิสระกับลูกในการตัดสินใจ และฝึกให้ลูกพึ่งพาตนเองก่อนจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างเต็มตัว

6.2 กลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และการรับรู้ความรักของพ่อแม่

งานวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และการรับรู้ความรักความอบอุ่นของลูกที่มีต่อพ่อแม่พบผลลัพธ์ของความสัมพันธ์พบทั้งทางบวกและลบ กล่าวคือ การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความความสัมพันธ์กับการรับรู้ความรักของพ่อแม่ที่สูงขึ้นหรือลดลงปะปนกันจากการศึกษาที่ผ่านมา

Nelson และคณะ (2015) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และการปรับตัวของลูกที่ถูกเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ (ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความยึดมั่นผูกพันในการเรียน) และพฤติกรรมเสี่ยงในผู้ใหญ่แรกเริ่ม กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัย 4 แห่ง แบ่งเป็นหญิง 320 คน และเป็นชาย 118 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 19.65 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐาน Helicopter Parenting (Padilla-Walker & Nelson, 2012) มาตรฐาน Parental Warmth (Grolnick et al., 1991; Robbins, 1994) มาตรฐาน School Engagement (Fredericks et al., 2005) มาตรฐาน self-worth (Neeman & Harter, 1986) และแบบสอบถามเกี่ยวกับ Risk Behaviors

ผลการศึกษาพบว่า ระดับการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่สูงมีความสัมพันธ์กับระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ต่ำ และมีพฤติกรรมเสี่ยง ในนิสิตนักศึกษาที่รายงานการรับรู้ความอบอุ่นในครอบครัวที่ต่ำ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมารดา) อย่างไรก็ตามผลลัพธ์ทางลบจะไม่เกิดขึ้นหากรายงานว่ามีการรับรู้ความอบอุ่นจากครอบครัวที่สูง นอกจากนี้พบว่า การรับรู้ความอบอุ่นจากพ่อแม่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ แต่สามารถเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์นี้ได้

Padilla-Walker และ Nelson (2012) ศึกษาและสร้างมาตรฐานการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่แยกออกจากลักษณะการควบคุมของพ่อแม่ และพยายามแยกการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ออกจาก การควบคุมทางพฤติกรรมและการควบคุมทางจิตใจในวัยรุ่นวัยเริ่ม โดยตั้งสมมติฐานไว้ 2 ข้อ ได้แก่ 1) การควบคุมทางจิตใจ การควบคุมทางพฤติกรรม และการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความแตกต่าง

กัน แต่เป็นการควบคุมของพ่อแม่เหมือนกัน 2) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความอบอุ่นของพ่อแม่ แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการให้อิสระกับลูก กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 438 คน แบ่งเป็นหญิง 320 และเป็นชาย 118 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 19.65 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐาน Helicopter Parenting (Padilla-Walker & Nelson พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้) มาตรฐาน Behavioral Control (Kerr & Stattin, 2000) มาตรฐาน Psychological Control (Barber, 1996) มาตรฐาน The Perception of Parents Scale : College Students Version (Grolnick et al., 1991; Robbins, 1994) แบบสอบถาม The Social Provisions Questionnaire (Carbery & Buhrmester, 1998) มาตรฐาน The Self Perceptions Profile for College Students (Neeman & Harter, 1986) มาตรฐาน School Engagement (Fredericks et al., 2005) และ มาตรฐาน The Ego Identity Scale (Balistreri & Busch-Rossnagel, 1995)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐาน การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์แตกต่างจากทั้งการควบคุมทางพฤติกรรมและการควบคุมทางจิตใจ อย่างไรก็ตามการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมทางพฤติกรรมและจิตใจ นอกจากนี้พบว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการบุกรุกแทรกแซงของพ่อแม่ และลักษณะความสัมพันธ์ของครอบครัวในทางบวก เช่น ความอบอุ่นของปกครอง แต่การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางลบกับการให้อิสระกับลูก และความรู้สึกลบในการเรียน

กล่าวโดยสรุปคือการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์กับความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ การสนับสนุนทางอารมณ์ แต่ในการศึกษาอีกชิ้นหนึ่งกลับไม่พบความสัมพันธ์กับความอบอุ่นของพ่อแม่ อาจเป็นไปได้ว่านักวิจัยเรื่องการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ในช่วงแรกได้สร้างกรอบแนวคิดไว้ว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ คือพ่อแม่ที่มีความอบอุ่นสูง (Padilla-Walker & Nelson, 2012) ซึ่งโดยปกติแล้วการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ไม่จำเป็นต้องมีความอบอุ่นของพ่อแม่เสมอไป แต่การเลี้ยงดูประเภทนี้อาจเป็นตัวอธิบายผลลัพธ์ทางลบที่มีต่อตัวลูกได้ หากอยู่ในบริบทของการรับรู้ความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ที่ต่ำ

6.3 กลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และการรับรู้

ความสามารถของตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ายังไม่มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และการรับรู้ความสามารถตนเองในด้านการเรียน โดยงานวิจัยส่วนใหญ่ได้แสดงให้เห็นว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไปที่ต่ำ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของ Jung et al. (2019) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของพ่อแม่ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

van Ingen และคณะ (2015) ศึกษาปรากฏการณ์การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่อาจส่งผลกระทบต่อทางลบต่อนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย โดยศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความรู้สึกผูกพันกับเพื่อน โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกผูกพันระหว่างเพื่อนและการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 190 คน แบ่งเป็นหญิง 132 คน 55 คน และข้ามเพศ 3 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20.03 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรการวัด Overprotection subscale ของ the Parental bonding instrument (Parker, Tupling, & Brown, 1979) มาตรการวัด The Inventory of Parent and Peer Attachment (Armsden & Greenberg, 1989) และมาตรการวัด The self-efficacy scale (Sherer et al., 1982)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไปและทางสังคมนวมไปถึงความรู้สึกผูกพันในกลุ่มเพื่อนที่ต่ำ โดยรู้สึกแปลกแยกแตกต่างจากกลุ่มเพื่อน และรู้สึกไม่ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อน

Bradley-Geist และ Olson-Buchanan (2014) ศึกษาผลที่ตามมาของการเข้าไปเกี่ยวข้องของพ่อแม่ (Parental involvement) และการเลี้ยงดูที่มากเกินไปของพ่อแม่ (Overparenting) ที่มีความสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยและความคาดหวังต่อสถานที่ทำงาน โดยตั้งสมมติฐาน คือ 1) การเข้าไปเกี่ยวข้องของพ่อแม่ และการเลี้ยงดูที่มากเกินไปจะมีระดับที่สูงขึ้นหากนักศึกษาอาศัยอยู่กับพ่อแม่มากกว่านักศึกษาที่อาศัยในหอพัก 2) จำนวนพี่น้องมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเข้าไปเกี่ยวข้องของพ่อแม่ และการเลี้ยงดูที่มากเกินไป 3) การเลี้ยงดูที่มากเกินไปของพ่อแม่มีความสัมพันธ์กับการตอบสนองทางลบในสถานการณ์ของการทำงาน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับชั้นปริญญา

ตรีจำนวน 482 คน แบ่งเป็นชาย 265 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 23.04 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรการ Self-efficacy scale (Sherer, 1982) มาตรการ Parental involvement scale มาตรการ Over-parenting scale และมาตรการ Workplace scenarios (Bradley-Geist & Olson-Buchanan, 2014) รวมถึง GPA ของลูก

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยการเลี้ยงดูที่มากเกินไปหรือเฮลิคอปเตอร์พบได้บ่อยในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่อาศัยอยู่กับครอบครัวที่บ้านและมีจำนวนพี่น้องที่น้อย นอกจากนี้ยังพบว่าผลการเลี้ยงดูที่มากเกินไป มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำทั้งในด้านทั่วไปและด้านสังคมในนิสิตนักศึกษา และมีความสามารถในการปรับตัวที่ต่ำในสถานการณ์ของการทำงาน

Givertz และ Segrin (2014) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของพ่อแม่ที่เข้ามาแทรกแซงชีวิตลูกอย่างมาก กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง การถือตัว (Psychological entitlement) และการสื่อสารในครอบครัว โดยตั้งสมมติฐาน คือ 1) สภาพแวดล้อมในครอบครัวที่กลมเกลียวกัน มีระดับการสื่อสารในครอบครัวที่สูง มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในครอบครัวที่สูงทั้งในนักศึกษาและพ่อแม่ 2) องค์ประกอบของการควบคุมของพ่อแม่ (เช่น การควบคุมทางจิตใจ, การเลี้ยงดูแบบเข้มงวด, ครอบครัวที่ไม่ยืดหยุ่น) มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำ และเพิ่มความรู้สึกถือตัว (Sense of entitlement) กลุ่มตัวอย่าง คือ พ่อแม่จำนวน 339 คน และลูกที่เป็นผู้ใหญ่แรกเริ่มจำนวน 339 คน โดยผู้ใหญ่แรกเริ่มแบ่งเป็นชาย 130 คน และแบ่งเป็นหญิง 209 คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 19.93 ปี เครื่องมือที่ใช้การวิจัย ได้แก่ มาตรการ Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales, Version IV (Olson et al., 2006) มาตรการ Family communication scale (Olson & Barnes, 2006) มาตรการ Family satisfaction scale (Olson & Wilson, 1989) มาตรการ Parent-Adolescent Communication Scale (Barnes & Olson, 1982) มาตรการ Parental Authority Questionnaire (Buri, 1991) มาตรการ Psychological Autonomy versus Psychological Control (Schaefer, 1956b) มาตรการ Psychological control scale-youth self-report (Barber, 1996) มาตรการ Self-efficacy scale (Sharer et al., 1982) มาตรการ Psychological entitlement scale (Campbell et al., 2004)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานโดยครอบครัวที่ความสมดุลในการปรับตัว และมีความกลมเกลียว มีการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิด และมีการเลี้ยงดูแบบให้อิสระอย่างมี

ขอบเขต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในครอบครัวของพ่อแม่และผู้ใหญ่แรกเริ่ม นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมของพ่อแม่ที่พยายามควบคุมลูกมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ลดลง และมีการถือตัวที่มากขึ้นในลูกที่เป็นผู้ใหญ่แรกเริ่ม เช่น การรู้สึกว่าคุณเองมีสิทธิ์เหนือกว่าบุคคลอื่นในสังคม

Darlow และคณะ (2017) ศึกษาผลกระทบของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อความวิตกกังวล ความซึมเศร้า การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการปรับตัวในมหาวิทยาลัย โดยมีสมมติฐานว่า การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ส่งผลให้เกิดระดับความวิตกกังวล ระดับความซึมเศร้าที่สูง และมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำ ซึ่งส่งผลให้ความสามารถของการปรับตัวในมหาวิทยาลัย (GPA, การปรับตัวในการเรียน, การปรับตัวด้านสังคมในมหาวิทยาลัย) ต่ำด้วยเช่นกัน กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาจำนวน 294 คน แบ่งเป็นหญิง 274 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20.54 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐานวัด The Helicopter Parenting Scale (LeMoyné and Buchanan, 2011) มาตรฐานวัด The Parental Control Scale (Padilla-Walker, 2008) มาตรฐานวัด The College Student Parental Interaction Preference Scale (Darlow et al. พัฒนาขึ้นในการวิจัยนี้) มาตรฐานวัด Three International Personality Item Pool Scales ประกอบด้วย Depression, Anxiety และ Self-efficacy scale (Goldberg, 2006) และมาตรฐานวัด The Student Adaptation to College Questionnaire (Baker & Stryk, 1989)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานบางส่วนโดยการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่สูงมีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าที่มาก และมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำ ซึ่งทำให้มีความสัมพันธ์กับความสามารถของการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ต่ำ (การปรับตัวในการเรียน และการปรับตัวด้านสังคม) แต่ไม่พบความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล

Odenweller และคณะ (2014) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และปัญหาระหว่างบุคคลของลูกยุค Millennials โดยตั้งสมมติฐานไว้ 5 ข้อ ได้แก่ 1) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวแบบคล้อยตามกัน (Conformity orientation) 2) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) 3) ลักษณะพึงพิงบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์ 4) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะการพึ่งพิงบุคคลอื่น 5) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อในความสามารถของตนเองในการ

จัดการกับปัญหา กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่ม Millennials จำนวน 268 คน แบ่งเป็นหญิง 147 คน และเป็นชาย 121 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20.75 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐาน Helicopter parenting instrument (Odenweller et al. พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้) มาตรฐาน Parental Authority Questionnaire—Short Version (Alkharusi, Aldhafri, Kazem, Alzubiadi, & Al-Bahrani, 2011) มาตรฐาน The Revised Family Communication Patterns Instrument (Ritchie & Fitzpatrick, 1990) มาตรฐาน Neuroticism-Extroversion-Openness inventory เฉพาะ subscale of Neuroticism (Costa & McCrae, 1992) มาตรฐาน Interpersonal Dependency Scale เฉพาะ Emotional Reliance on Another Person (Hirschfeld et al., 1977) และมาตรฐาน Coping efficacy (Bonanno et al., 2002)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian) รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบคล้ายตามกัน ความไม่มั่นคงในอารมณ์ในกลุ่ม Millennials การพึ่งพิงบุคคลอื่น และการขาดความเชื่อในความสามารถของตนเองในการจัดการกับปัญหา

Jung และคณะ (2019) ศึกษาความแตกต่างของความสัมพันธ์ระหว่างบิดาและมารดาเฮลิคอปเตอร์ในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเป็นการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวัฒนธรรม (Cross-cultural research) โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลการเรียนของนิสิตนักศึกษา (GPA) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง นอกจากนี้เนื่องจากความแตกต่างของวัฒนธรรมในลักษณะของการเลี้ยงดู Jung และคณะจึงคาดว่า การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จะมีผลกระทบทางลบที่ไม่สูงมากในนักศึกษาประเทศเกาหลีใต้ กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาประเทศอเมริกาจำนวน 200 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 135 คน เพศชาย 63 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 19.71 ปี และนักศึกษาประเทศเกาหลีใต้จำนวน 143 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 74 คน เพศชาย 69 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 21.99 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐาน Helicopter Parenting Scale (Padilla-Walker & Nelson, 2012) มาตรฐาน General self-efficacy scale (Rommel et al., 2013; Schwarzer & Jerusalem, 2010) และการสอบถาม GPA

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานบางส่วนโดยบิดาเฮลิคอปเตอร์ในประเทศเกาหลีใต้มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลการเรียนของนักศึกษา ระดับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่สูงของบิดามีความสัมพันธ์ทางตรงกับผลการเรียนที่ต่ำในบริบทของนักศึกษาเกาหลี อย่างไรก็ตามการ

เลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของมารดาไม่พบความสัมพันธ์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองหรือผลการเรียนของนักศึกษาทั้งสองประเทศ

กล่าวโดยสรุปแล้วเนื่องจากการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีลักษณะของการเข้าไปแทรกแซงคอยจัดการปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆแทนลูก มีความเป็นไปได้ว่าลูกที่รับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เจออุปสรรคอาจรู้สึกว่าคุณเองยังไม่มีความสามารถเพียงพอ หรือเห็นภาพว่าคุณเองไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้เพียงลำพัง โดยอาจแสดงออกในลักษณะของการรับมือหรือแก้ไขปัญหาได้ไม่ดีรวมไปถึงการมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำ (Reed et al., 2016) เพราะพ่อแม่มักไม่เปิดโอกาสหรือให้อิสระกับลูกในการแก้ไขปัญหา พยายามเข้าไปแทรกแซงช่วยเหลือ และอาจเป็นการฝึกให้ลูกพึ่งพิงคนอื่นมากขึ้น อย่างไรก็ตามมีการศึกษาที่ไม่พบความสัมพันธ์ของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Jung et al., 2019) ซึ่งอาจเป็นเพราะคำถามการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ถามในด้านการเรียนโดยแตกต่างจากการศึกษาอื่นที่ผ่านมา

6.4 กลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความรักของพ่อแม่ และความซึมเศร้า

จากการศึกษาที่ผ่านมาการรับรู้ความรักความอบอุ่นของพ่อแม่มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า กล่าวคือ การรับรู้ความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ที่ต่ำจะมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าที่สูง Stankov (2013) ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นในฝั่งยุโรป และวัยรุ่นชาวเอเชีย โดยการวัดโครงสร้างทางจิตใจที่สะท้อนให้เห็นถึงปรับตัวได้ไม่ดี โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า 2 ข้อ ได้แก่ 1) ความซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตมีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับการควบคุมของพ่อแม่ และความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ 2) วัยรุ่นชาวเอเชียมีความสุขโดยรวมน้อยกว่าวัยรุ่นทางยุโรป กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นจำนวนทั้งหมด 7,167 คนจากประเทศฝั่งเอเชีย (ฮ่องกง สิงคโปร์ เกาหลีใต้ ไต้หวัน) และประเทศฝั่งยุโรป (เดนมาร์ก ฟินแลนด์ เนเธอร์แลนด์ เซอร์เบีย ลัตเวีย รัสเซีย) โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 15 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐานวัด The Big Five personality measures (John et al., 2008) มาตรฐานวัด The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scales (Tennant et al., 2007) มาตรฐานวัด Satisfaction with Life and Psychological Flourishing Scales (Diener & Biswas-Diener, 2008) มาตรฐานวัด The Asian Adolescent Depression Scale (Woo et al.,

2004) มาตราวัด Parental Warmth (Schaefer, 1965) และ มาตราวัด Parental Control (Schaefer, 1965)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐาน กล่าวคือ วัยรุ่นชาวเอเชียมีระดับความซึมเศร้าที่สูงและระดับความพึงพอใจที่ต่ำกว่าหากเปรียบเทียบกับวัยรุ่นชาวยุโรป โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุดคือ ความรักความอบอุ่นของพ่อแม่

Barrio และคณะ (2016) ศึกษาผลกระทบระยะยาวของการรับรู้ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่และอาการซึมเศร้าในเด็ก กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและวัยรุ่นจำนวน 523 คน แบ่งเป็นชาย 216 คน และแบ่งเป็นหญิง 307 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 12.7 ปี เก็บข้อมูลทั้งหมด 3 ครั้งในช่วงอายุ 9-15 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตราวัด The Child Report of Parent Behavior Inventory (CRPBI; Schaefer, 1965b) และมาตราวัด Child Depression Inventory-Short (CDI-S; Kovacs, 1992)

ผลการศึกษานี้สำคัญทางสถิติในผลกระทบของความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ที่มีต่ออาการซึมเศร้าในช่วง 3 ปีที่ทำการศึกษา โดยพบผลกระทบระยะยาวจากความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ที่มีต่ออาการซึมเศร้าของเด็ก ความรักความอบอุ่นในปัจจุบันของพ่อแม่ช่วยลดระดับความรุนแรงของอาการซึมเศร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเมื่อมีความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ที่มีอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาสั้น

กล่าวโดยสรุปคือ ความรักความอบอุ่นของพ่อแม่เป็นสิ่งที่สำคัญในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางจิตใจของลูก (McLeod et al., 2007) จากการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการแสดงออกถึงความรักความอบอุ่นของพ่อแม่สามารถลดระดับความซึมเศร้าของลูกได้ นอกจากนี้มีการศึกษาระยะยาวที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ที่สม่ำเสมอส่งผลต่อความซึมเศร้าที่ลดลงซึ่งศึกษาซ้ำทุกปี (Else-Quest et al., 2011) ดังนั้นการแสดงความรักความอบอุ่นของพ่อแม่จึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการป้องกันความซึมเศร้าที่จะเกิดขึ้นของลูกได้ในอนาคต

6.5 กลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความซึมเศร้า

จากการศึกษาที่ผ่านมาการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำจะมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าที่สูง

Chang และคณะ (2011) ศึกษาระดับความซึมเศร้าในกลุ่มของพยาบาลในโรงพยาบาล เพื่อเป็นแนวทางในการลดระดับความซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่มพยาบาล โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) สามารถเป็นตัวแปรทำนายความซึมเศร้าได้ กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของประเทศใต้หวันจำนวน 314 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 171 คน แบ่งเป็นเพศชาย 143 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐานวัด Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D; Radloff 1977) มาตรฐานวัด General Self-Efficacy Scale (GSES; Schwarzer & Jerusalem 1995) และมาตรฐานวัด Life Orientation Test-Revised (LOT-R; Scheier et al. 1994)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานโดยพยาบาลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีการมองโลกในแง่ดี จะรายงานระดับความซึมเศร้าที่น้อยลงอย่างมีนัยสำคัญ

Makaremi (2000) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความซึมเศร้าและการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในประเทศอิหร่าน กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาประเทศอิหร่านจำนวน 200 คน แบ่งเป็นชาย 100 คน แบ่งเป็นหญิง 100 คน โดยมีอายุเฉลี่ยของชายอยู่ที่ 24.3 ปี และของหญิงอยู่ที่ 21.4 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐานวัด Self-efficacy Scale (Maddux & Sherer, 1982) มาตรฐานวัด Middlesex Hospital Questionnaire – Depression subscale (Crown & Crisp, 1966; Makaremi, 1989)

ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความซึมเศร้า และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งแสดงถึงนักศึกษาที่รายงานการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะมีระดับความซึมเศร้าที่สูงขึ้น

Tak และคณะ (2017) ศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า โดยศึกษาความสัมพันธ์แบบสองทิศทาง (Bidirectional) และแบบหาผลข้างหน้าระหว่างทาง (Prospective) ระหว่างอาการซึมเศร้ากับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (ด้านการเรียน, ด้านสังคม และด้านอารมณ์) จากวัยรุ่นตอนต้นถึงวัยรุ่นตอนกลาง โดยตั้งสมมติฐานว่า ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำในด้านการเรียน สังคม และอารมณ์ สามารถทำนายระดับความซึมเศร้าที่สูง (ทดสอบทุก 6 เดือนในเวลา 2.5 ปี) กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นดัตช์จำนวน 1,341 คน แบ่งเป็นหญิง 634 คน แบ่งเป็นชาย 707 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 14 ปี เครื่องมือที่ใช้วิจัย ได้แก่ มาตรฐานวัด Children's Depression Inventory (CDI) ฉบับภาษาดัตช์ (Kovacs, 1985; Timbremont et al., 2008) และ

มาตรวัด The Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์ (Muris, 2001)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานบางส่วนโดยอาการซึมเศร้าสามารถทำนายระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านอารมณ์ในทุกช่วงเวลา และทำนายระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมได้ในช่วงเวลาเดียว โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่สามารถทำนายระดับอาการซึมเศร้าในเวลาต่อมาได้ นอกจากนี้ไม่พบความแตกต่างในเรื่องเพศของความสัมพันธ์ระหว่างอาการซึมเศร้าและระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Ehrenberg และคณะ (1991) ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับของความซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นจำนวน 366 คน แบ่งเป็นชาย 172 คน แบ่งเป็นหญิง 194 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 16.29 ปี เครื่องมือที่ใช้วิจัย ได้แก่ มาตรวัด Beck Depression Inventory (Beck et al., 1961) มาตรวัด Self-Efficacy Scale (Sherer et al., 1982) มาตรวัด Psychical Self-Efficacy Scale (Ryckmen et al., 1982) และมาตรวัด Academic Self-Efficacy (Lalonde, 1980)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานโดยระดับของความซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความสามารถของตนเองทั้งหมด ซึ่งได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป และการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านร่างกาย

Muris (2002) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับอาการของโรคทางด้านอารมณ์ (Affective disorders) ในกลุ่มของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นจำนวน 596 คน แบ่งเป็นชาย 278 คน แบ่งเป็นหญิง 318 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 15 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ The Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้าน 4for children (STAIC) (Spielberger, 1973) มาตรวัด The Screen for Child Anxiety Related Disorders (SCARED) (Birmaher et al., 1999) และ มาตรวัด The Children's Depression Inventory (CDI) (Kovacs, 1981)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานโดยระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำมีความสอดคล้องกับระดับลักษณะความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) อาการของโรควิตกกังวล และอาการซึมเศร้า นอกจากนี้พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมมีความเชื่อมโยงกับโรคกลัวการเข้าสังคม (Social phobia) การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนมีความเชื่อมโยงกับโรคกลัวการไปโรงเรียน (School phobia) และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านอารมณ์มีความเชื่อมโยงกับโรคความวิตกกังวล (Generalized anxiety และอาการ Panic/Somatic)

กล่าวโดยสรุป คืออาจกล่าวได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า นั่นหมายถึงหากมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงโอกาสการเกิดความซึมเศร้าจะน้อยลง ดังนั้นหากอยู่ในสถานการณ์ยากลำบากที่มีความเครียดกดดัน การรับรู้ความสามารถของตนเองจึงอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถป้องกันการเกิดความซึมเศร้าได้ (Maciejewski et al., 2000)

6.6 กลุ่มงานวิจัยการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ ความรักของพ่อแม่ และความซึมเศร้า

จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และการรับรู้ความรักหรือความอบอุ่นของพ่อแม่ มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า

Lee และ Kang (2018) ศึกษาการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ในวัฒนธรรมขงจื้อ (Confucian) ที่ให้ความสำคัญกับความเป็นใหญ่ของพ่อแม่หรือผู้อาวุโสในครอบครัว การปรับตัวทางจิตวิทยา การรับรู้ความรักของพ่อแม่ และการกดดันทางอาชีพของพ่อแม่ เนื่องจากการศึกษาที่ผ่านมา มักมุ่งเน้นศึกษาในบริบทของนักศึกษาประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นส่วนใหญ่ โดยตั้งสมมติฐานไว้ 3 ข้อ ได้แก่ 1) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางตรงกับอาการซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิต 2) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางอ้อมกับอาการซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตผ่านการรับรู้ความรักของพ่อแม่ 3) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางอ้อมกับอาการซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตผ่านการกดดันทางอาชีพของพ่อแม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ใหญ่แรกเริ่มประเทศเกาหลีใต้จำนวน 562 คน เป็นนักศึกษาเต็มตัวหรือยังไม่ได้ทำงานและยังไม่แต่งงาน และอาศัยกับพ่อแม่อย่างน้อย 1 คน แบ่งเป็นหญิง 269 คน และเป็นชาย 239 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 24.88 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐาน The Korean Version of Helicopter Parenting Scale (LeMoyne & Buchanan, 2011) มาตรฐาน Perceived Parent-Child Affection

Scale (Roberts & Bengtson, 1993) มาตราวัด The Parental Career Expectations Scale (Shim, 2007) มาตราวัด The Center for Epidemiologic Studies—Depression Scale (Radloff, 1977) และมาตราวัด The Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานบางส่วนโดยการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่สูงมีความสัมพันธ์กับทางตรงกับอาการซึมเศร้าที่มาก และมีความสัมพันธ์ทางอ้อมกับอาการซึมเศร้าผ่านความคาดหวังด้านอาชีพของพ่อแม่ อย่างไรก็ตามการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่สูงมีความสัมพันธ์ทางอ้อมกับการปรับตัวทางจิตวิทยาที่ดีขึ้น (อาการซึมเศร้าน้อยลง และมีความพึงพอใจในชีวิตที่สูง) หากผ่านการรับรู้ความรักของพ่อแม่ และการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความรักของพ่อแม่

Padilla-Walker และคณะ (2019) ศึกษาความแตกต่างของโปรไฟล์การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ร่วมกับการควบคุมทางจิตใจและความอบอุ่นของพ่อแม่ โดยตั้งสมมติฐานไว้ว่า การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่ประกอบกับความอบอุ่นของพ่อแม่จะมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ที่ลูกสามารถปรับตัวได้ดี ในขณะที่หากการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ประกอบกับการควบคุมทางจิตใจของพ่อแม่จะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกยึดมั่นในการเรียนที่ลดลง มีความซึมเศร้าและมีพฤติกรรมการกระทำ ความผิดที่มากขึ้น กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ใหญ่ตอนต้นจำนวน 458 คน แบ่งเป็นหญิง 234 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 19 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตราวัด Helicopter Parenting Scale (Padilla-Walker & Nelson, 2012) มาตราวัด The Parenting Styles and Dimensions Questionnaire - Short Version (Warmth/support subscale) (Robinson et al., 2001) มาตราวัด Psychological Control Scale (Barber, 1996) มาตราวัด School Engagement Scale (Fredricks et al., 2004) มาตราวัด Delinquency (Barber et al., 2005) และมาตราวัด the Center for Epidemiological Studies Depression Scale for Children (CES-DC) (Weissman et al., 1980)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐาน โปรไฟล์การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของพ่อแม่ ได้แก่ พ่อแม่เฮลิคอปเตอร์แบบอบอุ่น (77% มารดา, 50% บิดา), พ่อแม่เฮลิคอปเตอร์แบบควบคุม (20% มารดา, 12% บิดา), พ่อแม่ที่ไม่ค่อยเข้าแทรกแซงชีวิตลูก (3% ทั้งบิดาและมารดา) และพ่อแม่เฮลิคอปเตอร์แบบควบคุมในระดับที่สูง (4% บิดา) นอกจากนี้พบว่าโปรไฟล์การ

เลี้ยงดูของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันกับความรู้สึกลึกซึ้งมั่นคงในการเรียน ความซึมเศร้า และพฤติกรรมการกระทำความผิด โดยการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ในระดับที่ไม่สูงประกอบกับระดับความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ที่สูงมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางบวกของลูก (ระดับความยึดมั่นในการเรียนสูง ความซึมเศร้าและพฤติกรรมการกระทำความผิดต่ำ)

กล่าวโดยสรุปคือ ผลลัพธ์การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจมีความแตกต่างกันในต่างวัฒนธรรม ใบบริบทของคนเอเชียมีความเป็นไปได้ว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จะสามารถส่งผลกระทบได้ทั้งทางบวกและทางลบ เนื่องจากความแตกต่างของวัฒนธรรม ประเพณี หรือค่านิยมเรื่องครอบครัว เช่น ค่านิยมที่ลูกควรปฏิบัติตามมารดาด้วยเคารพ เชื่อฟัง และอุทิศตนเอง เพราะความกตัญญูทเวที (Filial piety) รู้สึกสำนึกในบุญคุณในสิ่งที่บิดามารดาทำให้ (Jorgensen et al., 2017) จากการศึกษาในประเทศเกาหลีมีพบว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่ความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าที่ต่ำลง และมีความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้น หากผ่านความรักของพ่อแม่ และมีการศึกษาเชิงคุณภาพในประเทศเกาหลีพบทั้งความรู้สึกทั้งทางบวกและลบของผู้ใหญ่แรกเริ่มที่มีต่อพ่อแม่แบบเฮลิคอปเตอร์ (Kwon et al., 2017)

6.7 กลุ่มงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความซึมเศร้า

จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาพด้านร่างกายโดยมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งเป็นการส่งผ่านอย่างสมบูรณ์ อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านเฉพาะ

Reed และคณะ (2016) ศึกษาปัจจัยของพฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ โดยแบ่งออกเป็นพฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์หรือพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่บุกรุกก้าวร้าวชีวิต (Intrusive parenting behavior) และพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่สนับสนุนให้อิสระ (Supportive parenting behavior) นอกจากนี้ยังศึกษากลไกของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักศึกษา โดยตั้งสมมติฐานไว้ 3 ข้อ ได้แก่ 1) พฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่สนับสนุนให้อิสระแตกต่างกัน แต่มีมิติที่เกี่ยวข้องกัน 2) พฤติกรรมการ

เลี้ยงดูที่สนับสนุนให้อิสระมีความสัมพันธ์กับระดับของความวิตกกังวล ความซึมเศร้าที่ต่ำ และมีความสัมพันธ์กับระดับความพึงพอใจในชีวิต สุขภาพร่างกายโดยทั่วไปที่สูง 3) การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และสุขภาพของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวน 461 คน แบ่งเป็นหญิง 301 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 19.66 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐาน Autonomy Support (Schiffirin et al., 2014) มาตรฐาน Helicopter Parenting Behavior (Schiffirin et al., 2014) มาตรฐาน General Self-Efficacy Scale (Sherer et al., 1982) มาตรฐาน Beck Anxiety Inventory (Beck et al., 1988) มาตรฐาน Center for Epidemiological Studies Depression Scale (Radloff, 1977; Irwin et al., 1999) มาตรฐาน Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985) และแบบสอบถาม Physical Health (McDowell, 2006)

ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานบางส่วนโดยการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และการเลี้ยงดูแบบสนับสนุนให้อิสระไม่เหมือนกัน แต่มีโครงสร้างที่เกี่ยวข้องกัน โดยทั้งการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และการเลี้ยงดูแบบสนับสนุนให้อิสระพบว่ามีความสัมพันธ์ทางอ้อมกับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาพด้านร่างกายผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่าการเลี้ยงดูแบบสนับสนุนให้อิสระมีความสัมพันธ์ทางตรงกับความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาพร่างกาย ในขณะที่การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ไม่พบความสัมพันธ์ทางตรงกับสุขภาพของนักศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษากลุ่มนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่แรกเริ่ม ในเรื่องความสัมพันธ์ของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และความซึมเศร้า โดยมีการรับรู้ความรักของพ่อแม่ และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนและด้านสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานการวิจัย

การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความซึมเศร้า โดยมีการรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนและด้านสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ขอบเขตการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

ตัวแปรต้น: การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์

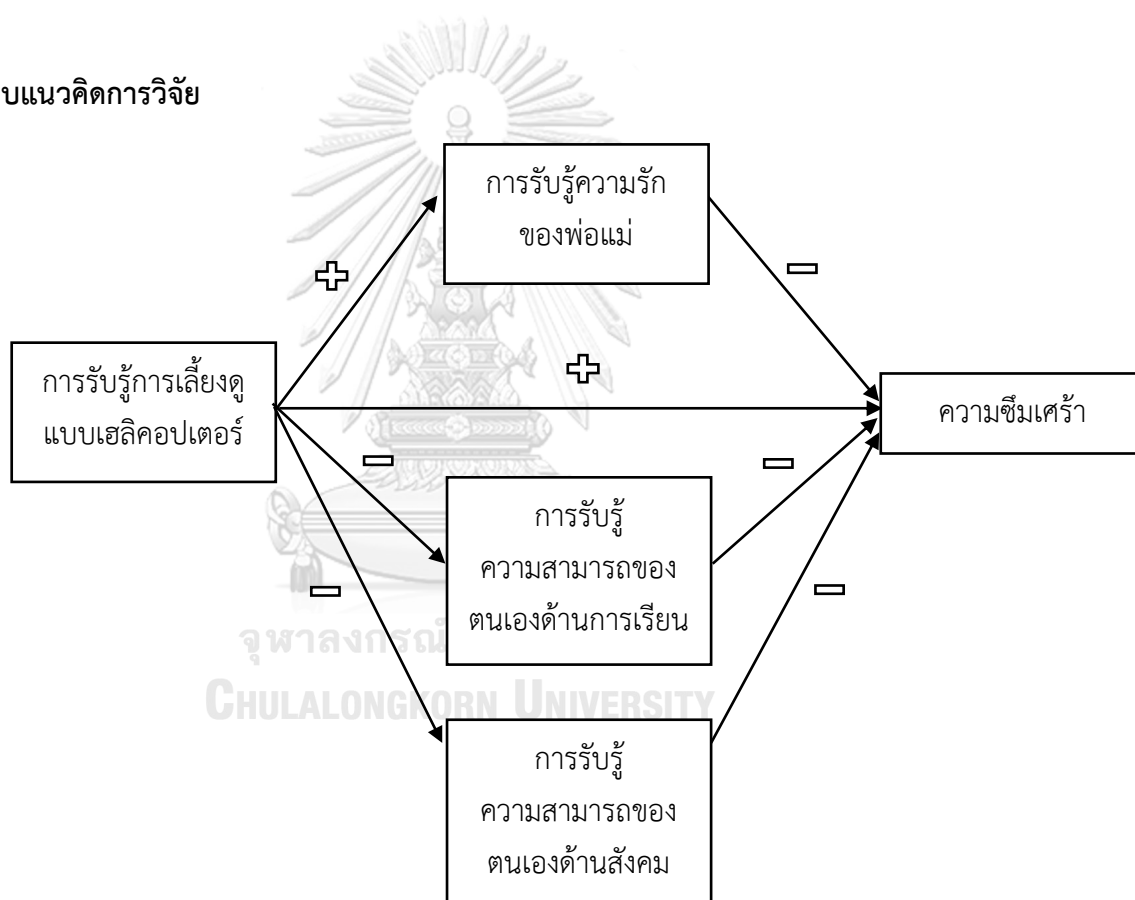
ตัวแปรตาม: ความซึมเศร้า

ตัวแปรส่งผ่าน: การรับรู้ความรักของพ่อแม่

การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน

การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม

กรอบแนวคิดการวิจัย



คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1. การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ (Helicopter parenting) หมายถึง ลักษณะการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ปรารถนาจะให้ลูกของเขาประสบความสำเร็จและมีความสุข โดยจะพยายามเข้าไปแทรกแซงในชีวิตลูกอย่างมาก ซึ่งทำให้ลูกขาดโอกาสที่จะเรียนรู้ทักษะต่างๆ ตามวัยที่ควรจะเป็น

ในงานวิจัยครั้งนี้ การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ วัดได้โดยคะแนนที่ได้จากมาตรวัดการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ (Consolidated Helicopter Parenting Scales) ของ Schiffrin และคณะ (2019) โดยคะแนนสูงหมายถึง มีการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มาก

2. ความซึมเศร้า (Depression) หมายถึง ความผิดปกติของอารมณ์ที่มีอารมณ์เศร้าเป็นสำคัญ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ร้องไห้บ่อยครั้ง รู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย สิ้นหวัง ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ รวมถึงสิ่งที่ตนเองเคยสนใจในอดีต

ในงานวิจัยครั้งนี้ ความซึมเศร้า วัดได้โดยคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความซึมเศร้า (Center for Epidemiologic Studies – Depression Scale หรือ CES-D) ของวิล คอปต์นิตซ์คัยกุล และพนม เกตุมาน (2540) โดยพัฒนามาจาก Radloff (1977) โดยคะแนนสูงหมายถึง มีความซึมเศร้าที่มาก

3. ความรักของพ่อแม่ (Parent-child affection) หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ความเข้าใจกันระหว่างพ่อแม่ลูก และความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูก

ในงานวิจัยครั้งนี้ การรับรู้ความรักของพ่อแม่ วัดได้โดยคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความรักของพ่อแม่ (Affectual Solidarity Scale) ของ Roberts และ Bengtson (1993) โดยคะแนนสูงหมายถึง มีการรับรู้รู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม มีความเข้าใจกับพ่อแม่ที่มาก

4. การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน (Academic self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นที่นักเรียนนักศึกษาแต่ละคนรับรู้ในความสามารถของพวกเขาที่จะทำงานด้านการเรียนที่ได้รับมอบหมายได้อย่างสำเร็จลุล่วง หรือสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายของการเรียนที่กำหนดไว้

ในงานวิจัยครั้งนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน วัดได้โดยคะแนนที่ได้จากมาตรวัดความสามารถของตนเองด้านการเรียน (The Motivated strategies for Learning Questionnaire หรือ MSLQ) ของ Pintrich และคณะ (1993) เฉพาะ Self-efficacy subscale โดยคะแนนสูงหมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนที่มาก

5. การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม (Social self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยการเริ่มต้นสร้างสัมพันธ์และรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้

ในงานวิจัยครั้งนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม วัดได้โดยคะแนนที่ได้จากมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของเองด้านสังคม (Perceived Social Self-Efficacy Scale หรือ PSSE)

ของกิตติชัย สายรุ่ง และคณะ (2561) โดยพัฒนามาจาก Smith และ Betz (2000) โดยคะแนนสูง หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมที่มาก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงข้อมูลพื้นฐานของผู้ใหญ่แรกเริ่ม เกี่ยวกับระดับของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ การรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม และความเข้มแข็งของนิสิตนักศึกษา

2. ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ การรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม ความเข้มแข็งในกลุ่มนิสิตนักศึกษา และตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนากิจกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเองในนิสิตนักศึกษาทั้งด้านการเรียนและด้านสังคม หรือกิจกรรมที่เพิ่มความรู้สึกอบอุ่นผูกพันในครอบครัวของพ่อแม่ที่มีลักษณะการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์

3. ทำให้เกิดการตระหนักถึงผลกระทบของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ ในเรื่องของความเข้มแข็งในสังคมไทย เพื่อให้เกิดแนวทางการลดการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของพ่อแม่ในระดับมหาวิทยาลัย

4. นำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาที่มีประสบการณ์ถูกเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีคุณภาพ ไม่เกิดปัญหากับตนเอง และการอยู่ร่วมกับสังคม

บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นผู้ใหญ่แรกเริ่มของมหาวิทยาลัยไทย โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นิสิตนักศึกษาปริญญาตรีทุกชั้นปี โดยมีอายุตั้งแต่ 18-25 ปี การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 290 คน โดยใช้วิธีการสุ่มนิสิตกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience sampling) จากรายวิชาที่อาจารย์ให้การสนับสนุนในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามจำนวน 6 ชุด แบ่งเป็น

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีในมหาวิทยาลัย การศึกษาสูงสุดของบิดา และการศึกษาสูงสุดของมารดา
2. มาตรการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ ผู้วิจัยใช้มาตรการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ (Consolidated Helicopter Parenting Scales) ซึ่งผู้วิจัยได้แปลมาจากต้นฉบับของ Schiffrin และคณะ (2019) โดยมาตรการวัดนี้มีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 10 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating scale) โดยวัดความรู้สึกของการรับรู้จากการได้รับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ โดยผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องประเมินว่า ตนเองเคยประสบกับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ตามข้อความในข้อกระทงแต่ละข้อโดยเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด ซึ่งแบ่งเป็น 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 6 โดย 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 คือ ไม่เห็นด้วย 3 คือ ค่อนข้างไม่เห็นด้วย 4 คือ ค่อนข้างเห็นด้วย 5 คือ เห็นด้วย และ 6 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคโดยรวมอยู่ที่ .88 (Schiffrin et al., 2019) และมีตัวอย่างข้อคำถาม คือ *พ่อแม่ของฉันจะมีปฏิกิริยาตอบสนองที่โอเวอร์เกินไป เมื่อฉันต้องเจอกับประสบการณ์ใหม่ๆ, พ่อแม่ของฉันจะไม่สนับสนุนการตัดสินใจของฉัน ถ้าเรื่องนั้นเป็นสิ่งที่พวกเขาไม่เห็นด้วย, พ่อแม่ของฉันควบคุมฉันและชีวิตของฉันมากเกินไป*

จากการทดสอบคุณสมบัติของมาตรวัดในการวิจัยนี้กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 290 คน พบว่ามีความเที่ยงจากการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของทั้งแบบวัดเท่ากับ .91 และจากการทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของมาตรวัด (Corrected item total correlation- CITC) ของทั้งมาตรวัดพบว่าทุกข้อมีค่าตั้งแต่ .52 - .82 (ดูภาคผนวก)

3. มาตรวัดการรับรู้ความรักของพ่อแม่ ผู้วิจัยใช้มาตรวัดการรับรู้ความรักของพ่อแม่ (Affectual Solidarity Scale) ซึ่งแปลมาจาก Roberts และ Bengtson (1993) โดยมาตรวัดมีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 4 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating scale) โดยวัดความรู้สึกสนิทใกล้ชิดของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ความเข้าใจกันระหว่างพ่อแม่และลูก ซึ่งแบ่งเป็น 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 6 โดย 1 คือ ไม่รู้สึกใกล้ชิดเลย/ไม่รู้สึกเข้าใจเลย ไปจนถึง 6 คือ รู้สึกใกล้ชิดอย่างมาก/เข้าใจอย่างมาก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคโดยรวมอยู่ที่ .91 และมีตัวอย่างข้อคำถาม คือ *คุณรู้สึกว่าพ่อแม่เข้าใจคุณมากน้อยเพียงใด, คุณรู้สึกเข้าใจพ่อแม่ของคุณมากน้อยเพียงใด*

จากการทดสอบคุณสมบัติของมาตรวัดในการวิจัยนี้กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 290 คน พบว่ามีความเที่ยงจากการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของทั้งแบบวัดเท่ากับ .89 และจากการทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของมาตรวัด (Corrected item total correlation- CITC) ของทั้งมาตรวัดพบว่าทุกข้อมีค่าตั้งแต่ .64 - .80 (ดูภาคผนวก)

4. มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ผู้วิจัยใช้มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองทั่วไปด้านการเรียน (The Motivated strategies for Learning Questionnaire; MSLO) ซึ่งผู้วิจัยได้แปลมาจาก Pintrich และคณะ (1993) เฉพาะ Self-efficacy subscale โดยมาตรวัดนี้มีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 8 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating scale) โดยวัดความคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนว่าเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด ซึ่งแบ่งเป็น 7 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 7 โดย 1 คือไม่เห็นด้วยอย่างมาก ไปจนถึง 7 คือ เห็นด้วยอย่างมาก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคโดยรวมอยู่ที่ .93 และมีตัวอย่างข้อคำถาม คือ *ในการเรียนฉันเชื่อว่าฉันจะได้เกรดที่ดี, ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถเข้าใจแนวคิดพื้นฐานที่อาจารย์สอนในคาบ, ฉันหวังว่าฉันจะสามารถเรียนได้ดี*

จากการทดสอบคุณสมบัติของมาตรวัดในการวิจัยนี้กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 290 คน พบว่ามีความเที่ยงจากการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของทั้งแบบวัดเท่ากับ .90 และจากการ

ทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของมาตรวัด (Corrected item total correlation- CITC) ของทั้งมาตรวัดพบว่าทุกข้อมีค่าตั้งแต่ .55 - .80 (ดูภาคผนวก)

5. มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม ผู้วิจัยใช้มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม (Perceived Social Self-Efficacy Scale; PSSE) ฉบับภาษาไทยที่ปรับมาจาก กิตติชัย สายรุ่ง และคณะ (2561) โดยพัฒนามาจาก Smith และ Betz (2000) โดยมาตรวัดนี้มีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 25 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) โดยวัดการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์ทางสังคมว่ามีความมั่นใจในสถานการณ์ที่ให้มาอย่างน้อยเพียงใด ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดย 1 คือรู้สึกไม่มั่นใจเลย ไปจนถึง 5 คือรู้สึกมั่นใจอย่างมาก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคโดยรวมอยู่ที่ .94 และมีตัวอย่างข้อคำถามคือ *เริ่มต้นการสนทนากับบุคคลอื่นที่คุณไม่รู้จัก, เมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือคุณจะขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น, หาเพื่อนใหม่ในกลุ่มที่ทุกคนเป็นเพื่อนกันอยู่แล้ว*

จากการทดสอบคุณสมบัติของมาตรวัดในการวิจัยนี้กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 290 คน พบว่ามีความเที่ยงจากการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของทั้งแบบวัดเท่ากับ .95 และจากการทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของมาตรวัด (Corrected item total correlation- CITC) ของทั้งมาตรวัดพบว่าทุกข้อมีค่าตั้งแต่ .51 - .71 (ดูภาคผนวก)

6. มาตรวัดความซึมเศร้า ผู้วิจัยใช้มาตรวัดความซึมเศร้า (Center for Epidemiologic Studies – Depression Scale; CES-D) ฉบับภาษาไทยของ วิไล คุปต์นิริติศัยกุล และพนม เกตุมาน (2540) โดยพัฒนามาจาก Radloff (1977) มาตรวัดมีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 16 ข้อ (Edwards et al., 2010, Stansbury et al., 2006) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) โดยประเมินความถี่เกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในระยะเวลาตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องประเมินว่า ตนเองเคยประสบกับความรู้สึกตามข้อความในข้อกระทงแต่ละข้อบ่อยมากน้อยเพียงใด ซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 ถึง 3 โดย 0 คือ ไม่มีเลย 1 คือ นาน ๆ ครั้ง 2 คือ ค่อนข้างบ่อย และ 3 คือ บ่อยครั้ง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคโดยรวมอยู่ที่ .87 และมีตัวอย่างข้อคำถามคือ *ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย, ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร, ฉันรู้สึกว่าผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน*

จากการทดสอบคุณสมบัติของมาตรวัดในการวิจัยนี้กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 290 คน พบว่ามีความเที่ยงจากการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของทั้งแบบวัดเท่ากับ .92 และจากการ

ทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของมาตรวัด (Corrected item total correlation- CITC) ของทั้งมาตรวัดพบว่าทุกข้อมีค่าตั้งแต่ .34 - .78 (ดูภาคผนวก)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมมาตรวัดการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ มาตรวัดความซึมเศร้า มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม และมาตรวัดการรับรู้ความรักของพ่อแม่ โดยรวบรวมเป็นแบบสอบถามออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ Survey Monkey ให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาอายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 290 คน ผ่านทางการประชาสัมพันธ์ทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เช่น แอปพลิเคชันเฟซบุ๊กและไลน์ โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบรายสะดวก (Convenience sampling)

การวิจัยนี้กลุ่มตัวอย่างจะได้อ่านและรับทราบสิทธิในการเข้าร่วมวิจัยซึ่งอยู่ในหน้าแรกก่อนเริ่มทำแบบสอบถาม การเก็บข้อมูลไม่มีการระบุตัวตนของกลุ่มตัวอย่างในทุกขั้นตอน โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถออกจากกรวิจัยโดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลแก่ผู้วิจัย ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้าในกลุ่ม นิสิตนักศึกษา โดยมีการรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนและ สังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผู้วิจัยได้รายงานผลการตรวจสอบลักษณะเชิงประชากรของผู้เข้าร่วมการวิจัย และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่าน อันมีรายละเอียดผลของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีจำนวนทั้งสิ้น 290 คน แบ่งเป็นเพศชาย 73 คน เพศหญิง 212 คน และ อื่น ๆ 5 คน มีอายุตั้งแต่ 18 – 25 ปี ($M = 21.16, SD = 1.46$) จากมหาวิทยาลัยหลายแห่งใน ประเทศไทย บิดาและมารดาของผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษา หรือน้อยกว่า (ร้อยละ 24.8 ของบิดา และร้อยละ 28.6 ของมารดา) โดยแจกแจงรายละเอียดความถี่ และร้อยละ ดังตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัย ($N = 290$)

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมการวิจัย		ความถี่	ร้อยละ
เพศ	ชาย	73	25.2
	หญิง	212	73.1
	อื่น ๆ	5	1.7
	รวม	290	100
อายุ	18 ปี	6	2.1
	19 ปี	37	12.8
	20 ปี	60	20.7
	21 ปี	58	20
	22 ปี	73	25.2
	23 ปี	44	15.2
	24 ปี	12	4.1
	รวม	290	100

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมการวิจัย		ความถี่	ร้อยละ
ระดับปีการศึกษา	นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1	44	15.2
	นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2	49	16.9
	นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3	74	25.5
	นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4	81	27.9
	นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 5	35	12.1
	นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 6	6	2.1
	อื่นๆ	1	0.3
รวม		290	100
การศึกษาสูงสุดของบิดา			
	ระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	72	24.8
	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	39	13.4
	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	56	19.3
	ระดับอนุปริญญา/ปวส.	35	12.1
	ระดับปริญญาตรี	67	23.1
	ระดับปริญญาโทหรือมากกว่า	21	7.2
รวม		290	100
การศึกษาสูงสุดของมารดา			
	ระดับประถมศึกษาหรือน้อยกว่า	83	28.6
	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	31	10.7
	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	58	20.0
	ระดับอนุปริญญา/ปวส.	22	7.6
	ระดับปริญญาตรี	75	25.9
	ระดับปริญญาโทหรือมากกว่า	20	6.9
รวม		289	99.7

2. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์โมเดล

ก่อนทำการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์ที่ทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์โมเดล ได้แก่ การพิจารณาความเส้นโค้งปกติของข้อมูล ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (Correlation) และการคำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย

(Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) คะแนนต่ำสุด (Min) และคะแนนสูงสุด (Max) ดังรายละเอียดตาราง 2 และตาราง 3

2.1 การพิจารณาความโค้งปกติของข้อมูล

ในการพิจารณาความโค้งปกติของข้อมูลจากการวิเคราะห์ความเบ้พบว่า คะแนนการรับรู้เลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ ($SK = 0.84$) คะแนนการรับรู้ความรักของพ่อแม่ ($SK = -0.47$) คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ($SK = -0.49$) และคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม ($SK = -0.04$) มีลักษณะเป็นโค้งปกติ แต่พบว่าคะแนนความซึ่มเศร้ามีลักษณะโค้งเบ้ขวา ($SK = 1.1$) โดยมีค่าความเบ้มากกว่า 1.0 อย่างไรก็ตามตามคำแนะนำของ George และ Mallery (2010) ข้อมูลยังมีการแจกแจงปกติในระดับที่ยอมรับได้ โดยไม่เกิน -2 และ 2

2.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร

จากการวิเคราะห์ค่าสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่าตัวแปรอิสระทั้งหมดไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันมากจนเกินไป (รายละเอียดในตาราง 2) ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์โมเดล

ตาราง 2 แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ($N = 290$)

ตัวแปร	1	2	3	4	5
1. ความซึ่มเศร้า					
2. การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์	.37**				
3. การรับรู้ความรักของพ่อแม่	-.39**	-.55**			
4. ความสามารถของตนเองด้านการเรียน	-.39**	-.12*	.26**		
5. ความสามารถของตนเองด้านสังคม	-.39**	-.15*	.25**	.48**	

หมายเหตุ. ** $p < .01$, * $p < .05$

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด และคะแนนสูงสุด ($N = 290$)

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
1. ความซึ่มเศร้า	11.17	8.62	0.00	43.00
2. การรับรู้เลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์	24.62	10.94	10.00	58.00
3. การรับรู้ความรักของพ่อแม่	22.54	4.57	7.00	30.00

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
4. การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน	36.83	8.91	12.00	56.00
5. การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม	77.92	19.41	28.00	125.00

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่านในโมเดล

หลังจากตรวจสอบว่าข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงในการวิเคราะห์โมเดลแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่ทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่านโดยใช้โปรแกรมเสริม PROCESS Macro (Hayes, 2013) ใน SPSS เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า โดยมีการรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม เป็นตัวแปรส่งผ่าน

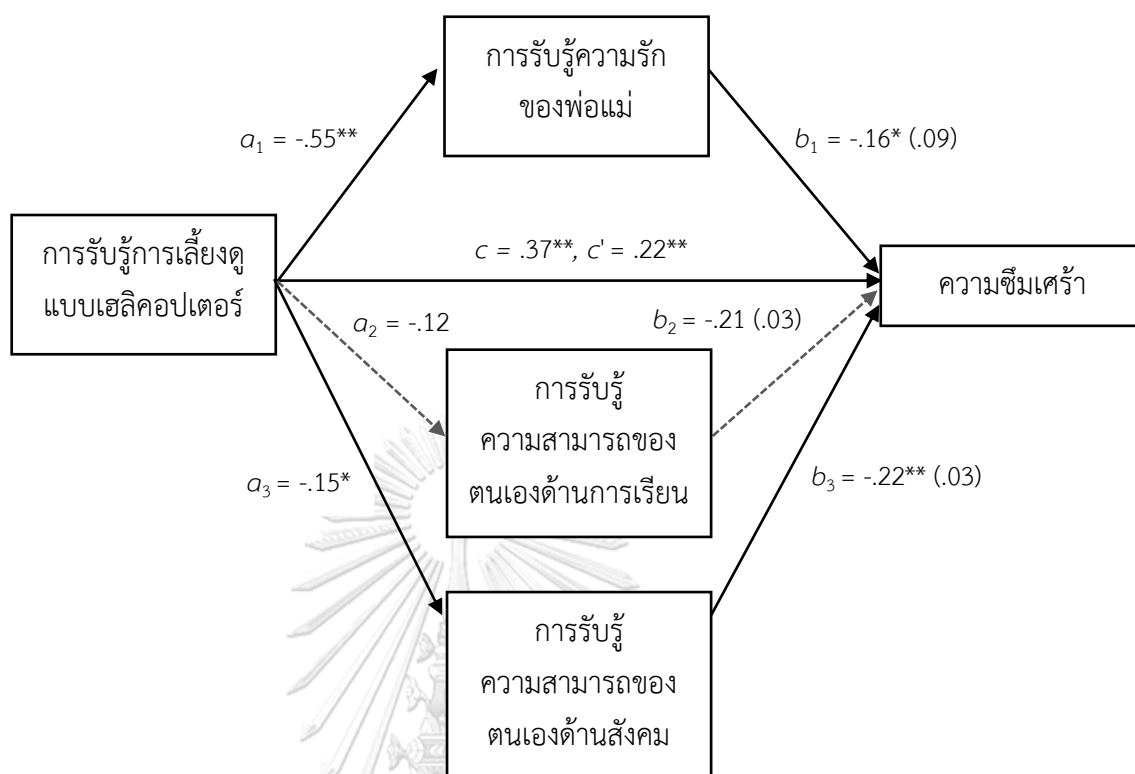
ผลการวิเคราะห์โมเดลในตาราง 4 พบว่า

1. การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความซึมเศร้า เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านทั้ง 3 ตัวแปร พบว่ามีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .22, SE = .05, 95\%$ ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [.08, .27], $p < .01$)

2. การรับรู้ความรักของพ่อแม่ เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่าง การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า ($\beta (-.55 \times -.16) = .09, SE = .03, 95\%$ ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [.02, .15], $p < .05$)

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ไม่ได้เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่าง การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า เนื่องจากช่วงของความเชื่อมั่นมีค่าคลุม 0 ($\beta (-.12 \times -.21) = .03, SE = .02, 95\%$ ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [-.0019, .06])

4. การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่าง การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า ($\beta (-.15 \times -.22) = .03, SE = .02, 95\%$ ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [.005, .07], $p < .01$)



ภาพ 1 เส้นอิทธิพลอธิบายความซึมเศร้า $R^2 = .31$ (** $p < .01$, * $p < .05$)

จากการวิเคราะห์โมเดลข้างต้น จึงสรุปได้ดังภาพ 1 และอธิบายได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ มีอิทธิพลทางตรงโดยสัมพันธ์ทางบวกกับความซึมเศร้า และมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านตัวแปรส่งผ่านคือ การรับรู้ความรักของพ่อแม่ และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม กล่าวคือ เมื่อนิสิตนักศึกษามีการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จะส่งผลอิทธิพลทางอ้อมให้มีการรับรู้ความรักของพ่อแม่ และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมลดลง และส่งผลต่อเนื้อให้มีความซึมเศร้าเพิ่มขึ้น ส่วน การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ไม่มีอิทธิพลทางอ้อมในการเป็นตัวแปรส่งผ่านในโมเดลนี้ โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง 4 และตาราง 5

ตาราง 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน ค่ากำลังสองของความสัมพันธ์พหุคูณ และค่าความต่างของความแปรปรวนของตัวแปร (N = 290)

ความสัมพันธ์ของตัวแปร	<i>b</i>	β	<i>t</i>	
การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ → การรับรู้ความรักของพ่อแม่	-0.23	-0.55	-11.18	
$R^2 = .30, F(1,288) = 125$ $p < .01$				
การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ → การรับรู้ความสามารถด้านการเรียน	-0.10	-0.12	-2.09	
$R^2 = .02, F(1,288) = 4.38$ $p < .05$				
การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ → การรับรู้ความสามารถด้านสังคม	-0.26	-0.15	-2.48	
$R^2 = .02, F(1,288) = 6.15$ $p < .05$				
การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ → ความซึมเศร้า	$p < .01$.18	.22	3.77
การรับรู้ความรักของพ่อแม่ → ความซึมเศร้า	$p < .05$	-0.29	-0.16	-2.56
การรับรู้ความสามารถการเรียน → ความซึมเศร้า	$p < .01$	-0.21	-0.21	-3.75
การรับรู้ความสามารถด้านสังคม → ความซึมเศร้า	$p < .01$	-0.10	-0.22	-3.85
$R^2 = .31, F(4,285) = 31.95$ $p < .01$				

ตาราง 5 แสดงค่าอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปร ($N = 290$)

ค่าอิทธิพล	β	SE	95% CI	
			CI _{Lower}	CI _{Upper}
อิทธิพลจาก HP ที่มีต่อ Depression				
อิทธิพลทางตรง (Direct)	.223	.046	.084	.267
อิทธิพลทางอ้อมทั้งหมด (Total Indirect)	.143	.037	.068	.217
อิทธิพลทางอ้อม (Indirect) ของแต่ละตัวแปร				
HP → Affection → Depression	.089	.033	.021	.151
HP → Academic → Depression	.026	.016	-.0019	.061
HP → Social → Depression	.032	.016	.0047	.067

ค่าอิทธิพล	β	SE	95% CI	
			CI _{Lower}	CI _{Upper}
อิทธิพลทั้งหมด: ทางตรง + ทางอ้อมทั้งหมด	.366	.043	.203	.373

หมายเหตุ. *HP* = การรับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์, *Depression* = ความซึมเศร้า, *Affection* = การรับรู้ความรักของพ่อแม่, *Academic* = การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน, *Social* = การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม

3.1 การวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (ที่ควบคุมอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่าน)

เมื่อควบคุมอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรส่งผ่านทั้งหมด คือ การรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมแล้ว การวิเคราะห์โมเดลการวิจัยครั้งนี้พบอิทธิพลทางตรงในความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .22$, $SE = .05$, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [.08, .27], $p < .01$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อนิสิตนักศึกษาที่มีการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ จะมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับความซึมเศร้าของนิสิตนักศึกษา

3.2 การทดสอบตัวแปรส่งผ่าน และการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมผ่าน การรับรู้ความรักของพ่อแม่

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างซ้ำ (Bootstrapping method) ในการทดสอบอิทธิพลของการเป็นตัวแปรส่งผ่านในการศึกษาครั้งนี้ โดยเลือกกำหนดสุ่มกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5,000 ครั้ง ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การรับรู้ความรักของพ่อแม่ เป็นตัวแปรส่งผ่านหรือมีอิทธิพลทางอ้อม ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และความซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta (-.55 \times -.16) = .09$, $SE = .03$, 95% ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น [.02, .15], $p < .05$)

นั่นหมายความว่า การรับรู้ความรักของพ่อแม่ เป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน (Partial mediation) หรือมีอิทธิพลทางอ้อมที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า โดยอธิบายได้ว่า เมื่อนิสิตนักศึกษาที่มีการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ จะมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความรักของพ่อแม่ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความซึมเศร้าที่เพิ่มมากขึ้นในนิสิตนักศึกษา

3.3 การทดสอบตัวแปรส่งผ่าน และการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมผ่าน การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างซ้ำ (Bootstrapping method) ในการทดสอบอิทธิพลของการเป็นตัวแปรส่งผ่านในการศึกษาครั้งนี้ โดยเลือกกำหนดสุ่มกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5,000 ครั้ง ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ไม่เป็นตัวแปรส่งผ่านหรือไม่มีอิทธิพลทางอ้อม ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และความซึมเศร้า เนื่องจากช่วงของความเชื่อมั่นมีค่าคลุม 0 ดังนั้นอิทธิพลทางอ้อมจึงไม่แตกต่างจาก 0 ($\beta (-.12 \times -.21) = .03, SE = .02, 95\%$ ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น $[-.0019, .06], p < .01$)

3.4 การทดสอบตัวแปรส่งผ่าน และการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมผ่าน การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างซ้ำ (Bootstrapping method) ในการทดสอบอิทธิพลของการเป็นตัวแปรส่งผ่านในการศึกษาครั้งนี้ โดยเลือกกำหนดสุ่มกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5,000 ครั้ง ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม เป็นตัวแปรส่งผ่านหรือเป็นอิทธิพลทางอ้อม ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และความซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta (-.15 \times -.22) = .03, SE = .02, 95\%$ ของช่วงชั้นความเชื่อมั่น $[-.005, .07], p < .01$)

นั่นหมายความว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม เป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน (Partial mediation) หรือมีอิทธิพลทางอ้อมที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า โดยอธิบายได้ว่า เมื่อนิสิตนักศึกษา มีการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ จะมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นในนิสิตนักศึกษา

3.5 การวิเคราะห์โมเดลรวมของตัวแปรทั้งหมด

ในการวิจัยครั้งนี้เมื่อนำอิทธิพลความสัมพันธ์ของตัวแปรทุกตัวมารวมในโมเดล สามารถอธิบายความซึมเศร้าดังที่สรุปไว้แล้วข้างต้น คือ ความซึมเศร้า ได้รับอิทธิพลจาก 4 แหล่ง คือ 1) อิทธิพลโดยตรงจากการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางทางบวก 2) การรับรู้

ความรักของพ่อแม่ที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางลบ 3) การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางลบ 4) การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางลบ โดยอิทธิพลจากทั้ง 4 แหล่งนี้ สามารถร่วมกันอธิบายความซึมเศร้าได้ถึง 31% ซึ่งหมายถึง การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มาก การรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนและด้านสังคมที่น้อย มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นในชีวิตของนิสิตนักศึกษา



บทที่ 4

อภิปรายผล

งานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า ในนิสิตนักศึกษาโดยมีการรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนและสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน มีสมมติฐานคือ

สมมติฐานการวิจัย: การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความซึมเศร้า โดยมีการรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนและสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานบางส่วน คือ การรับรู้ความรักของพ่อแม่ และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม เป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์กับความซึมเศร้า แต่การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนไม่ได้เป็น ตัวแปรส่งผ่านระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์กับความซึมเศร้า

นอกจากนี้ผลการวิจัยอธิบายได้ว่า เมื่อนิสิตนักศึกษามีการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ จะมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความรักของพ่อแม่ที่ลดลง การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมที่น้อยลง และมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกับความซึมเศร้าที่เพิ่มมากขึ้น นั่นคือ การรับรู้ความรักของพ่อแม่ และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า ในอีกทางหนึ่งเมื่อนิสิตนักศึกษามีการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มากขึ้น จะมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนที่ลดน้อยลงของนิสิตนักศึกษา

การรับรู้ความรักของพ่อแม่ เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า

ในงานวิจัยนี้ พบอิทธิพลทางอ้อม (Partial mediation) ของการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ผ่านตัวแปรส่งผ่าน คือ การรับรู้ความรักของพ่อแม่ ไปยังความซึมเศร้า และอิทธิพลทางตรงของการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อความซึมเศร้า ที่แสดงให้เห็นว่าการรับรู้การ

เลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัญหาความซึมเศร้าในนิสิตนักศึกษา นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ทางอ้อมต่อการรับรู้ความรักของพ่อแม่ที่น้อยลงด้วยเช่นกัน

การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความซึมเศร้าดังที่กล่าวไว้ข้างต้น เป็นไปได้เนื่องจากการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์นั้นมีลักษณะของการควบคุม แทรกแซงชีวิตประจำวันของลูก โดยในช่วงวัยของการเรียนมหาวิทยาลัยเป็นช่วงที่พ่อแม่ต้องมีระดับการควบคุมที่น้อยลง และปล่อยให้ลูกมีโอกาสพึ่งพาตนเอง หรือเป็นช่วงวัยของผู้ใหญ่แรกเริ่มที่ลูกเป็นอิสระจากพ่อแม่ พึ่งพาตนเองก่อนที่จะเข้าสู่การใช้ชีวิตในโลกของความเป็นจริง (Arnett, 2000) พ่อแม่เฮลิคอปเตอร์อาจคิดว่าพวกเขาสามารถช่วยลูกให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้จากการพยายามจัดการปัญหาอุปสรรคในเส้นทางชีวิตของลูก แต่ลักษณะการแทรกแซงแบบนี้อาจทำให้ลูกขาดโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีจัดการสิ่งต่างๆ ในชีวิต รวมไปถึงเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พ่อแม่เฮลิคอปเตอร์จะยังคงพยายามควบคุมสิ่งต่าง ๆ เข้าไปคอยช่วยเหลือในเรื่องงาน การตัดสินใจในชีวิต และแก้ไขปัญหาแทนลูก (LeMoyne & Buchanan, 2011; Schiffrin, 2014) โดยอาจส่งผลให้ลูกขาดความสามารถที่จะตัดสินใจได้อย่างอิสระและเด็ดขาดต่อทางเลือกในชีวิตของพวกเขาเอง ซึ่งขัดต่อความต้องการทางจิตวิทยาพื้นฐานในด้านความต้องการอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Need for autonomy) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ส่งผลให้มีการสนับสนุนความเป็นอิสระลูกที่ลดลง (Padilla-Walker & Nelson, 2012; Schiffrin et. al., 2014) โดยความรู้สึกลูกขาดความสามารถที่จะควบคุมชีวิตของตนเองนี้อาจส่งผลให้ลูกเกิดความซึมเศร้าที่เพิ่มมากขึ้น (Ryan & Deci, 2000) ซึ่งการขาดการให้อิสระในชีวิตลูก หรือให้อิสระกับลูกในระดับที่น้อยเป็นลักษณะสำคัญของการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่อาจส่งผลลัพท์ทางลบกับลูก เช่น อาการซึมเศร้าตามมา (Padilla-Walker & Nelson, 2012; Segrin et al., 2012)

นอกจากอิทธิพลทางตรงของการรับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อความซึมเศร้าแล้ว ยังพบอิทธิพลทางอ้อมผ่านการรับรู้ความรักของพ่อแม่ด้วยเช่นกัน ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นิสิตนักศึกษาที่มีการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ จะมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความรักของพ่อแม่ที่ลดน้อยลง และมีความสัมพันธ์กับการมีความซึมเศร้าที่เพิ่มมากขึ้น โดยผลการวิจัยมีความขัดแย้งกับการศึกษาเรื่องการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ของ Lee และ Kang (2018) ที่รายงานว่า การรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่สูง จะมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความรักของพ่อแม่ที่มากขึ้น กล่าวคือถึงแม้ลูก

จะรับรู้ว่าคุณแม่รักตนเองแต่หากถูกเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จะส่งผลให้ลูกมีความซึมเศร้า เนื่องจากความแตกต่างของบริบทวัฒนธรรมของประเทศเกาหลีใต้ที่มีความคล้ายคลึงกับประเทศจีน เช่น ค่านิยมที่ลูกควรปฏิบัติต่อพ่อแม่ด้วยความเคารพ เชื่อฟัง และอุทิศตนเองเพราะความกตัญญูทวาทะที่รู้สึกสำนึกในบุญคุณในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้ (Jorgensen et al., 2017) ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจสร้างสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียดให้กับลูก ลูกที่รับรู้ว่าคุณแม่เป็นเฮลิคอปเตอร์แม่จะรู้ว่าพ่อแม่ทำไปด้วยความรัก แต่ลูกอาจรู้สึกเครียดเป็นทุกข์เนื่องจากลูกเชื่อว่าพวกเขาต้องใช้ชีวิตอยู่กับความคาดหวังที่สูงของพ่อแม่ คอยพยายามที่จะประสบความสำเร็จไม่ว่าจะทั้งด้านการเรียนหรือการใช้ชีวิตตามที่พ่อแม่วางเอาไว้ซึ่งความเครียดกดดันที่ลูกต้องคอยเติมเต็มความคาดหวังของพ่อแม่เหล่านี้เองที่อาจเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ลูกเกิดความซึมเศร้าได้ (Ma et al., 2018; Nelson et al., 2015) นอกจากนี้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจมีองค์ประกอบบางอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกับรูปแบบการเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian parenting) ซึ่ง Odenweller และคณะ (2014) พบว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเลี้ยงดูแบบควบคุม มีความเป็นไปได้ว่าการเลี้ยงดูทั้งสองอย่างมีการใช้อำนาจจากการเป็นพ่อแม่ มีการติดตามพฤติกรรมและไม่เปิดโอกาสให้อิสระกับชีวิตลูก ซึ่งพ่อแม่อาจมีการตอบสนอง พุดคุย หรือแสดงออกถึงความรักต่อลูกที่น้อย อาจทำให้ลูกแปลความหมายพฤติกรรมเฮลิคอปเตอร์ของพ่อแม่ในลักษณะของการควบคุมชีวิตตนเองมากกว่าที่จะมองว่าทำไปเพราะความรักหรือความหวังดี โดยการรับรู้ความรักพ่อแม่ที่ต่ำนี้เองอาจทำให้ลูกเกิดความซึมเศร้าได้ (Kim & Cain, 2008; Quach et al., 2015)

ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงน่าสนใจว่า นิสิตนักศึกษาที่รับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มากขึ้น อาจส่งผลให้นิสิตนักศึกษารู้สึกว่าตนเองถูกควบคุม โดนติดตามจากพ่อแม่ ขาดอิสระ โดยอาจแปลความหมายของการเลี้ยงดูแบบนี้ในลักษณะทางลบมองว่าตนเองถูกแทรกแซงในชีวิตมากกว่าที่จะมองว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์เป็นไปเพราะความรัก ความตั้งใจ ความปรารถนาดีของพ่อแม่ที่ต้องการจะสนับสนุนให้ลูกประสบความสำเร็จ (Kwon et al., 2017) นำมาซึ่งการรับรู้ความรักของพ่อแม่ที่ลดลง ส่งอิทธิพลให้ความซึมเศร้าเพิ่มขึ้นด้วย

การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ไม่ได้เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า

ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน โดยไม่พบอิทธิพลทางอ้อมของการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ ผ่านตัวแปรส่งผ่าน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน แต่พบอิทธิพลทางตรงของการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนในทิศทางลบ

การนำตัวแปร การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน มาทดสอบเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และความซึมเศร้าในงานวิจัยนี้ เนื่องจากงานวิจัยของ Howard และคณะ (2019) พบว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จะส่งผลให้นิสิตนักศึกษา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง และมีความเพียรพยายามไปสู่จุดหมายระยะยาวที่ลดน้อยลงเช่นกัน นอกจากนี้ Luebbe และคณะ (2018) รายงานถึงการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่ส่งผลต่อความสามารถในการเรียนในชีวิตประจำวันที่สุดลดรวมไปถึงการมีปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน น่าจะเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และความซึมเศร้า

ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้างต้น โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนไม่ได้เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และความซึมเศร้า มีความเป็นไปได้ว่านิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างการศึกษานี้อาจเป็นกลุ่มที่มีความทุ่มเทและมั่นใจในการเรียนอยู่แล้ว และไม่ปัญหาการเรียนของตนเอง รวมไปถึงนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นช่วงที่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จของชีวิต นิสิตนักศึกษาจะต้องเผชิญกับปัญหาท้าทายรูปแบบใหม่ หรือความท้าทายในเรื่องของงานพัฒนาการ (Developmental tasks) ซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนรู้งานพัฒนาการในขั้นต่อไป (Havighurst, 1972) เช่น การเรียนจบและได้ผลการเรียนที่ดี การได้ทำงานประจำหรือมีความมั่นคง และการที่ต้องพึ่งพาตนเองเป็นอิสระจากพ่อแม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความเครียดต่อกระบวนการในการที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่อ่างเต็มตัว (Arnett 2015) การให้คำแนะนำแนวทาง หรือความทุ่มเทช่วยเหลือจากพ่อแม่อาจเป็นประโยชน์ที่นิสิตนักศึกษาจะประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน นิสิตนักศึกษาจึงไม่ได้รู้สึกว่าการทุ่มเทของพ่อแม่เป็นพฤติกรรมแบบเฮลิคอปเตอร์ที่

แท้จริง ซึ่งในกรณีนี้อาจรู้สึกว่าการกระทำของพ่อแม่เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถช่วยเตรียมตัวให้ตนเองเป็นผู้ใหญ่ได้เต็มตัว (Fan & Williams, 2010) ดังนั้นจากการศึกษาครั้งนี้จึงกล่าวได้ว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า แต่ไม่ได้ส่งผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน

อย่างไรก็ตามผลการวิจัยครั้งนี้พบความสัมพันธ์ทางลบของการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนในนิสิตนักศึกษา ซึ่งอาจสามารถอธิบายได้ว่า พ่อแม่เฮลิคอปเตอร์จะพยายามผลักดันลูกเพื่อไปสู่ผลลัพธ์หรือความสำเร็จ แต่หากลูกไม่สามารถไปสู่จุดหมายที่พ่อแม่คาดหวังได้พ่อแม่เฮลิคอปเตอร์จะรู้สึกผิดหวังอย่างมาก (van Ingen et al., 2015) พ่อแม่เฮลิคอปเตอร์จึงพยายามกำจัดอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้ลูกไปสู่ผลลัพธ์ทางการเรียนที่พ่อแม่ตั้งเอาไว้ การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ส่งผลให้มีการกำกับตนเองด้านการเรียนที่น้อยลง และลดความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายรวมไปถึงลดความพยายามที่จะไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ (Hong et al., 2015) ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าเมื่อพ่อแม่เฮลิคอปเตอร์อาจกดดันลูก เป็นห่วงเรื่องผลการเรียนในระดับที่มากเกินไปและส่งผลกระทบต่อความมั่นใจของลูกในความสามารถของตนเองในการเรียน นอกจากนี้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีลักษณะของการควบคุมเพื่อให้ลูกประสบผลสำเร็จทางการเรียนนั้น จากงานวิจัยของ Grolnick และคณะ (2002) พบว่า ลูกที่มีพ่อแม่แบบควบคุมมีแนวโน้มที่จะมีผลการเรียนแย่กว่าพ่อแม่แบบสนับสนุนให้อิสระ พ่อแม่เฮลิคอปเตอร์ที่มุ่งหวังในเป้าหมายความสำเร็จของลูกจึงอาจใช้ลักษณะพฤติกรรมของการควบคุมซ้ำๆ ซึ่งอาจส่งผลให้ลูกมีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนที่ลดลง กล่าวโดยสรุปคือ จากการศึกษาที่ผ่านมาถึงแม้ว่ายังไม่มีการศึกษาในการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน แต่การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความซึมเศร้า เนื่องจากลูกอาจรู้สึกกดดันจากความคาดหวังที่สูงของพ่อแม่ซึ่งไม่สามารถทำตามความคาดหวังได้ (Hewitt et al., 2017; Nelson et al., 2015) ลูกอาจมีโอกาที่จะแปลความหมายพฤติกรรมการทู่แท้ช่วยเหลือของพ่อแม่ว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเองที่ต่ำและนำไปสู่ความซึมเศร้าเนื่องจากไม่สามารถทำตามความหวังที่พ่อแม่ตั้งเอาไว้ (King et al., 1993; Garber et al., 1997) ดังนั้นอาจต้องมีการศึกษาให้ครอบคลุมและชัดเจนในเรื่องของการเรียน ความสามารถทางการเรียน หรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ และความซึมเศร้า

ในงานวิจัยนี้ พบอิทธิพลทางอ้อม (Partial mediation) ของการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ผ่านตัวแปรส่งผ่าน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมไปยังความซึมเศร้า และอิทธิพลทางตรงของการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อความซึมเศร้า ที่แสดงให้เห็นว่าการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัญหาความซึมเศร้าในนิสิตนักศึกษา นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์อ้อมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมที่น้อยลงด้วยเช่นกัน

อิทธิพลทางอ้อมของการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อความซึมเศร้า ผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม สามารถอธิบายได้ว่า นิสิตนักศึกษาที่มีการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ จะมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมน้อยลง และมีความสัมพันธ์กับการมีความซึมเศร้าที่เพิ่มมากขึ้น มีความเป็นไปได้ว่าพ่อแม่แบบเฮลิคอปเตอร์อาจขัดขวางการพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม จากการที่พ่อแม่พยายามเข้าไปแทรกแซงช่วยเหลือจัดการปัญหาแทนลูก ไม่เปิดโอกาสให้ลูกได้สำรวจหรือแก้ไขปัญหาใหม่ๆ ในสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bradley-Geist และ Olson-Buchanan (2014) และ van Ingen และคณะ (2015) ซึ่งพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมที่ลดลง การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถทำสิ่งกิจกรรมในสังคมได้ลุล่วงสำเร็จ รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนในสังคม โดยอาจเป็นเพราะการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ทำให้นิสิตนักศึกษาขาดความสามารถในการตัดสินใจหรือทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองหรือยิ่งไปกว่านั้นอาจส่งผลให้มีแนวโน้มพึ่งพาคนอื่นมากขึ้น (van Ingen et al., 2015; Garst et al., 2015) การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่มีพฤติกรรมควบคุมของพ่อแม่โดยมาจากความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาแทนลูกอย่างต่อเนื่อง ผลที่ตามมาคือลูกไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาด้วยตนเองในอนาคต (Segrin et al., 2015, van Ingen et al., 2015) โดยทั่วไปแล้วการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับการมีอิสระแห่งตนที่มาก หากพ่อแม่ให้อิสระและให้การสนับสนุนให้ลูกได้พึ่งพาตนเอง ลูกย่อมมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มากขึ้น มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ในสังคม ชอบเข้าสังคม และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มเพื่อน (van Ingen et al., 2015) อย่างไรก็ตามในกรณี

ตรงกันข้ามพ่อแม่ที่ไม่สนับสนุนหรือไม่ให้อิสระแก่ลูก มีโอกาสที่จะส่งผลให้ลูกมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำ (Segrin et al., 2012)

การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม อาจกล่าวได้ว่าพัฒนามาจากความผูกพันของพ่อแม่ซึ่งเป็นรูปแบบความสัมพันธ์แรกสุดที่มนุษย์พัฒนาขึ้นมาระหว่างพ่อแม่และลูก ซึ่งในเวลาต่อมา ย่อมส่งผลต่อวิธีการที่ลูกจะสร้างหรือพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์ต่อเพื่อนและความสัมพันธ์เชิงรักใคร่ (Romantic relationship) (Kolkhorst et al., 2010) ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เนื่องจากความผูกพันระหว่างเพื่อน ความรู้สึกเชื่อใจ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม นอกจากนี้การถูกปฏิเสธจากเพื่อนอาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในการเข้าสังคม ยิ่งไปกว่านั้นอาจนำไปสู่ความรู้สึกต้องการแยกตัว และคับข้องใจ (Coleman, 2003; van Ingen et al., 2015) นิสิตนักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำ รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อน เป็นไปได้ว่าพวกเขาเชื่อว่าการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเกิดจากโชคหรือความบังเอิญ หรืออาจเป็นเพราะปัจจัยภายนอกบางอย่างซึ่งพวกเขาไม่สามารถควบคุมได้ (van Ingen et al., 2015) และอาจนำไปสู่ความซึมเศร้ารู้สึกโดดเดี่ยวในสังคม (Reed et al., 2016)

การวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์เป็นรูปแบบการเป็นการเลี้ยงดูที่อาจสร้างผลกระทบทางลบต่อตัวนิสิตนักศึกษา เนื่องจากการเลี้ยงดูรูปแบบนี้มีลักษณะควบคุมแทรกแซงที่มาก โดยผลการวิจัยพบว่าการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลเสียที่มีต่อนิสิตนักศึกษาในเรื่องของความซึมเศร้า การรับรู้ความรักของพ่อแม่ รวมไปถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนและด้านสังคม

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาบทบาทของวัฒนธรรมในการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจยังไม่ครอบคลุมการอธิบายความสัมพันธ์ในครั้งนี้ เนื่องจากวิธีการเลี้ยงดู มุมมองที่มีต่อการเลี้ยงดู ผลลัพธ์จากการเลี้ยงดูอาจแตกต่างกันในวัฒนธรรมอื่น ๆ ดังนั้นการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์และผลลัพธ์อาจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญซึ่งขึ้นอยู่กับบริบทวัฒนธรรม การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจไม่ได้ส่งผลลัพธ์ทางลบเพียงอย่างเดียว เพราะในบางวัฒนธรรมลักษณะการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ที่พยายามเข้าไปจัดการปัญหาแทนลูก พยายามสอดส่องและยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือทุกครั้งที่เกิดปัญหา

อาจมีความหมายว่าเป็นไปเพราะความรัก ความตั้งใจ ความปรารถนาดีของพ่อแม่ที่ต้องการจะสนับสนุนให้ลูกประสบความสำเร็จ (Kwon et al., 2017) กล่าวคือลูกรับรู้ว่าคุณแม่รักตนจากความพยายามทุ่มเทในการดูแล และความกตัญญูทเวที่รู้สึกสำนึกในบุญคุณที่คุณแม่ทำให้ (Jorgensen et al., 2017; Lee & Kang, 2018) ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจต้องปรับตามบริบทวัฒนธรรมที่ศึกษา

2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาหาความสัมพันธ์ จึงไม่สามารถสรุปผลการศึกษาในเชิงสาเหตุและผลลัพธ์ได้ กล่าวคือ การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจไม่ใช่สาเหตุที่แท้จริงของความซึมเศร้าซึ่งอาจต้องใช้ข้อมูลจากการสังเกตในสภาพความเป็นจริงเพิ่มเติม

3. ข้อจำกัดในเรื่องแบบสอบถามการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ เนื่องจากความแตกต่างในบทบาทการเลี้ยงดูระหว่างพ่อและแม่ที่เป็นผู้ดูแลหลักหรือผู้ดูแลรองอาจมีความสำคัญ ควรมีการทำแบบสอบถามแยกออกมาเป็น 2 ชุด โดยแยกส่วนของพ่อและแม่ออกจากกัน เนื่องจากมีความเป็นไปได้ว่าการถามภาพรวมโดยใช้คำว่า “พ่อแม่” นิสิตนักศึกษาไม่มีโอกาสที่จะรับรู้ไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาครั้งต่อไป

4. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาพบรูปแบบการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ไม่มากนัก โดยมีความเป็นไปได้ว่าในบริบทประเทศไทยอาจเจอรูปแบบการเลี้ยงดูประเภทนี้ได้้น้อย หรือกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยยังไม่สามารถกระจายไปยังประชากรที่มีการเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์ได้อย่างจริง ซึ่งอาจต้องกระจายแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายขึ้น เช่น จากกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละมหาวิทยาลัยซึ่งอยู่คนละภาคในประเทศไทย

5. ข้อจำกัดในเรื่องความยากลำบากของการศึกษาเนื่องจากจากสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งการศึกษาในช่วงเวลานี้อาจมีตัวแปรแทรกซ้อนที่มีผลต่อความซึมเศร้า (Lee et al., 2020) รวมไปถึงส่งผลกระทบต่อการศึกษาที่มีต่อการเลี้ยงดูในครอบครัวเนื่องจากนิสิตนักศึกษาจำนวนมากที่ต้องย้ายกลับไปอยู่ที่บ้านและต้องอยู่เป็นเวลานาน อาจก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัว ดังนั้นการศึกษาซ้ำอาจทำให้เห็นปรากฏการณ์การเลี้ยงดูเฮลิคอปเตอร์ที่มีต่อความซึมเศร้าที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าการรับรู้การเลี้ยงดูแบบเฮลิคอปเตอร์อาจส่งผลให้นิสิตนักศึกษาเกิดความซึมเศร้าได้ ในขณะที่เดียวกันยังอาจสามารถก่อให้เกิดการรับรู้ความรักของพ่อแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคมที่ลดลง แนวทางการจัดการ คือ การเสริมสร้างให้นิสิตนักศึกษามีการพูดคุยและวิธีการสื่อสารในครอบครัวที่ดี รวมไปถึงการฝึกสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งอาจสามารถช่วยลดผลกระทบของความซึมเศร้าได้ (Wei et al., 2005; Hermann & Betz, 2004) การเสริมสร้างทักษะในเรื่องครอบครัว อาจจัดเป็นโปรแกรมที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาฝึกฝนวิธีสื่อสารกับครอบครัวทางบวกที่ถูกต้อง และสร้างกิจกรรมเพื่อเพิ่มความรู้สึกใกล้ชิดกับพ่อแม่หรือสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น (Soucy & Larose, 2000) นอกจากนี้อาจจัดโปรแกรมที่เพิ่มความสามารถและความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยอาจฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนในรูปแบบวิธีใหม่ๆ รวมไปถึงการฝึกดักจับความคิดทางลบที่มีต่อความสามารถของตนเอง เพื่อนำไปสู่การปรับความคิดใหม่และถูกต้องตามความเป็นจริงมากขึ้น (Furlong & Oei, 2002; Thapar et al., 2010) เพื่อลดความซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

รายการอ้างอิง

- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M., Tuulio-Henriksson, A., Poikolainen, K., & Lönnqvist, J. (2001). One-month prevalence of depression and other DSM-IV disorders among young adults. *Psychological Medicine, 31*(5), 791–801. doi: 10.1017/S0033291701004081
- American College Health Association. (2017). National college health assessment II: Spring 2017 reference group executive summary. https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_SPRING_2017_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth edition*. Arlington, VA.
- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth and Society, 29*(1), 3-23. doi: 10.1177/0044118X97029001001
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*, 469-480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development, 8*, 133-143. doi: 10.1023/A:1026450103225
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY: Oxford University Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).

- Bandura, A. (1997). *A self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269. doi: 10.1037/0022-3514.76.2.258
- Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 15-52). Washington, DC: American Psychological Association. doi: doi.org/10.1037/10422-000
- Barber, B. K., Stolz, H. E., & Olsen, J. A. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, culture, and method: V. Assessing relevance across culture: Cross-national replications. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 70(4), 58–72. doi: 10.1111/j.1540-5834.2005.00369.x
- Barrio, V. D., Holgado-Tello, F. P., & Carrasco, M. A. (2016). Concurrent and longitudinal effects of maternal and paternal warmth on depression symptoms in children and adolescents. *Psychiatry Research*, 242, 75-81. doi: 10.1016/j.psychres.2016.05.032
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. doi: 10.1177/02724316911111004
- Bengston, V. L., & Schrader, S. (1982). Parent-child relations. *Research instruments in social gerontology*, Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Berger, B. (2002). *The family in the modern age: More than a lifestyle choice*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

- Berry, D. (2004). The relationship between depression and emerging adulthood: theory generation. *Advances in Nursing Science*, 27(1), 53–69. doi: 10.1097/00012272-200401000-00007
- Blatt, S. J., & Homann, E. (1992). Parent–child interaction in the etiology of dependent and self-critical depression. *Clinical Psychology Review*, 12(1), 47–91. doi: 10.1016/0272-7358(92)90091-L
- Bradley-Geist, J. C., & Olson-Buchanan, J. B. (2014). Helicopter parents: an examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education + Training*, 56(4), 314–328. doi: 10.1108/ET-10-2012-0096
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1781. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01781
- Caulkins, M. C., White, D. D., & Russell, K. C. (2006). The Role of Physical Exercise in Wilderness Therapy for Troubled Adolescent Women. *Journal of Experiential Education*, 29(1), 18–37. doi: 10.1177/105382590602900104
- Chang, Y., Wang, P., Li, H., & Liu, Y. (2011). Relations among depression, self-efficacy and optimism in a sample of nurses in Taiwan. *Journal of nursing management*, 19(6), 769–776. doi: 10.1111/j.1365-2834.2010.01180.x
- Cline, F. W., & Fay, J. (1990). *Parenting with Love & Logic*. Tyndale House Publishers.
- Cline, F. W., & Fay, J. (2006). *Parenting with love and logic: Teaching children responsibility*. Colorado Springs, CO, United States.
- Coburn, K. L. (2006). Organizing a ground crew for today’s helicopter parents. *About Campus*, 11, 9–16. doi: 10.1002/abc.167
- Coleman, P. K. (2003). Perceptions of Parent-Child Attachment, Social Self-Efficacy, and Peer Relationships in Middle Childhood. *Infant and Child Development*, 12(4), 351–368. doi: 10.1002/icd.316

- Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance & Counselling, 34*(4), 505-517. doi: 10.1080/03069880600942624
- Cui, M., Janhonen-Abruquah, H., Darling, C. A., Carlos Chavez, F. L., & Palojoki, P. (2019). Helicopter Parenting and Young Adults' Well-Being: A Comparison Between United States and Finland. *Cross-Cultural Research, 53*(4), 410–427. doi: 10.1177/1069397118802253
- Darlow, V., Norvilitis, J. M., & Schuetze, P. (2017). The relationship between helicopter parenting and adjustment to college. *Journal of Child and Family Studies, 26*, 2291-2298. doi: 10.1007/s10826-017-0751-3
- Deater-Deckard, K., Lansford, J. E., Malone, P. S., Alampay, L. P., Sorbring, E., Bacchini, D., Bombi, A. S., Bornstein, M.H., Chang, L., Di Giunta, L., Dodge, K. A., Oburu, P., Pastorelli, C., Skinner, A. T., Tapanya, S., Tirado, L. M. U., Zelli, A., & Al-Hassan, S. M. (2011). The association between parental warmth and control in thirteen cultural groups. *Journal of Family Psychology, 25*(5), 790-794. doi: 10.1037/a0025120
- Duggan, C., Sham, P., Minne, C., Lee, A., & Murray, R. (1998). Quality of parenting and vulnerability to depression: results from a family study. *Psychological Medicine, 28*, 185–191. doi: 10.1017/S0033291797006016
- Edwards, M. C., Cheavens, J. S., Heiy, J. E., & Cukrowicz, K. C. (2010). A reexamination of the factor structure of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: Is a one-factor model plausible? *Psychological Assessment, 22*, 711–715. doi: 10.1037/a0019917.
- Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., & Koopman, R. F. (1991). The relationship between self-efficacy and depression in adolescence. *Adolescence, 26*(102), 361-374

- Else-Quest, N. M., Clark, R., & Owen, M. T. (2011). Stability in Mother–Child Interactions From Infancy Through Adolescence. *Parenting: Science and Practice, 11*, 280-287. doi: 10.1080/15295192.2011.613724
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Parental bonding and adult psychopathology: Results from the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine, 32*(6), 997–1008. doi: 10.1017/S0033291702005937
- Fan, W., & Williams, C. M. (2010). The effects of parental involvement on students' academic self-efficacy, engagement and intrinsic motivation. *Educational Psychology, 30*, 53-74. doi: 10.1080/01443410903353302
- Ferla, J., Valcke, M., & Cai, Y. (2009). Academic self-efficacy and academic self-concept: Reconsidering structural relationships. *Learning and Individual Differences, 19*(4), 499-505. doi: 10.1016/j.lindif.2009.05.004
- Fine, M. A., Voydahoff, P., & Donnelly, B. W. (1993). Relations between parental control and warmth and child well-being in stepfamilies. *Journal of Family Psychology, 7*(2), 222-232. doi: 10.1037/0893-3200.7.2.222
- Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Wesselmann, E. D., Zarit, S., Furstenberg, F., & Birditt, K. S. (2012). Helicopter parents and landing pad kids: Intense parental support of grown children. *Journal of Marriage and Family, 74*, 880–896. doi: 10.1111/j.1741-3737.2012.00987.x
- Furlong, M., & Oei, T. P. (2002). Changes to automatic thoughts and dysfunctional attitudes in group CBT for depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 30*(3), 351-360. doi: 10.1017/S1352465802003107
- Galvin, K. M., & Brommel, B. J. (1982). Family communication: Cohesion and change. New York: Addison-Wesley Longman, Inc.
- Garber, J., Robinson, N. S., & Valentiner, D. (1997). The Relation Between Parenting and Adolescent Depression: Self-Worth as a Mediator. *Journal of Adolescent Research, 12*(1), 12-33. doi: 10.1177/0743554897121003

- Garst, B. A., & Gagnon, R. J. (2015). Exploring Overparenting within the Context of Youth Development Programs. *Journal of Youth Development, 10*, 5-18. doi: 10.5195/JYD.2015.416
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update. Boston: Pearson
- Giarusso, R., Micheal, S., & Bengston, V. (1995). *Adult Intergenerational Relations: Effects of Societal Change*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Givertz, M., & Segrin, C. (2014). The Association Between Overinvolved Parenting and Young Adults' Self-Efficacy, Psychological Entitlement, and Family Communication. *Communication Research, 41*(8), 1111–1136. doi: 10.1177/0093650212456392
- Goldscheider, F., & Goldscheider, C. (1999). The changing transition to adulthood: Leaving and returning home. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Goossens, L. (2006). The many faces of adolescent autonomy: Parent-adolescent conflict, behavioral decision-making, and emotional autonomy. In S. Jackson & L. Goossens (Eds.), *Handbook of adolescent development* (pp. 135-153). New York, NY, US: Psychology Press.
- Hankin, B. L. (2006). Adolescent depression: Description, causes, and interventions. *Epilepsy & Behavior, 8*(1), 102-114. doi: 10.1016/j.yebeh.2005.10.012
- Harrison, M. B., & McGuire, F. A. (2008). An investigation of the influence of vicarious experience on perceived self-efficacy. *American Journal of Recreational Therapy, 7*(1), 10–16. doi: 10.5055/ajrt.2008.0003
- Harvey, S., Glozier, N., Henderson, M., Allaway, S., Litchfield, P., Holland-Elliott, K., & Hotopf, M. (2011). Depression and work performance: an ecological study using web-based screening. *Occupational Medicine, 61*(3), 209-211. doi: 10.1093/occmed/kqr020

- Hatcher-Kay, C., & King, C. A. (2003). Depression and suicide. *Pediatrics in Review*, 24(11), 363-371. doi: 10.1542/pir.24-11-363
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: McKay.
- Hechavarria, D. M., Renko, M., & Matthews, C. H. (2012). The nascent entrepreneurship hub: Goals, entrepreneurial self-efficacy and start-up outcomes. *Small Business Economics* 39(3): 685–701. doi: 10.1007/s11187-011-9355-2
- Hermann, K. S., & Betz, N. E. (2004). Path Models of the Relationships of Instrumentality and Expressiveness to Social Self-Efficacy, Shyness, and Depressive Symptoms. *Sex Roles* 51, 55-66. doi: 10.1023/B:SERS.0000032309.71973.14
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Press.
- Hipwell, A., Keenan, K., Kasza, K., Loeber, R., Stouthamer-Loeber, M., & Bean, T. (2008). Reciprocal influences between girls' conduct problems and depression, and parental punishment and warmth: A six-year prospective analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(5), 663-677. doi: 10.1007/s10802-007-9206-4
- Hong, J. C., Hwang, M. Y., Kuo, Y. C., & Hsu, W. Y. (2015). Parental monitoring and helicopter parenting relevant to vocational student's procrastination and self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 42, 139–146. doi: 10.1016/j.lindif.2015.08.003
- Howard, J. M., Nicholson, B. C., & Chesnut, S. R. (2019). Relationships Between Positive Parenting, Overparenting, Grit, and Academic Success. *Journal of College Student Development*, 60(2), 189-202. doi: 10.1353/csd.2019.0018
- Information Center Department of Mental Health Ministry of Public Health (2012). *Suicidal Attempt and Committed Suicide*. www.dmh.go.th/report/stat_s8.asp

- Jorgensen, N. A., Nelson, L. J., & Duan, X. (2017). Perceived parenting practices and adjustment: Moderation by cultural values in Chinese emerging Adults. *Emerging Adulthood, 5*, 371–376. doi: 10.1177/2167696817694800.
- Jung, E., Hwang, W., Kim, S., Sin, H., Zhang, Y., & Zhao, Z. (2019). Relationships Among Helicopter Parenting, Self-Efficacy, and Academic Outcome in American and South Korean College Students. *Journal of Family Issues, 40*(18), 2849–2870. doi: 10.1177/0192513X19865297
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *The American Journal of Psychiatry, 156*(6), 837-848. doi: 10.1176/ajp.156.6.837
- Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology, 48*, 191-214. doi: 10.1146/annurev.psych.48.1.191
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., & Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the national comorbidity survey replication (NCS-R). *JAMA: Journal of the American Medical Association, 289*(23), 3095-3105. doi: 10.1001/jama.289.23.3095
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593-602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593
- Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., Harrington, H., Milne, B. J., & Poulton, R. (2003). Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: Developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort. *Archives of General Psychiatry, 60*(7), 709-717. doi: 10.1001/archpsyc.60.7.709
- Kim, E., & Cain, K. C. (2008). Korean American adolescent depression and parenting. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 21*(2), 105-115.

doi: 10.1111/j.1744-6171.2008.00137.x

- King, C. A., Naylor, M. W., Segal, H. G., Evans, T., & Shain, B. N. (1993). Global self-worth, specific self-perceptions of competence, and depression in adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 32*(4), 745–752. doi: 10.1097/00004583-199307000-00007
- Kins, E., & Beyers, W. (2010). Failure to launch, failure to achieve criteria for adulthood? *Journal of Adolescent Research, 25*(5), 743-777. doi: 10.1177/0743558410371126
- Koesten, J., & Anderson, K. (2004). Exploring the influence of family communication patterns, cognitive complexity, and interpersonal competence on adolescent risk behaviors. *The Journal of Family Communication, 4*, 99–121. doi: 10.1207/s15327698jfc0402_2
- Kolkhorst, B. B., Yazedjian, A., & Toews, M. L. (2010). A Longitudinal Examination of Parental Attachment, College Adjustment, and Academic Achievement. *Journal of the First-Year Experience & Students in Transition, 22*, 9-25.
- Lee, J., & Kang, S. (2018). Perceived Helicopter Parenting and Korean Emerging Adults' Psychological Adjustment: The Mediational Role of Parent–Child Affection and Pressure from Parental Career Expectations. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 3672-3686. doi: 10.1007/s10826-018-1193-2
- Lee, S. A., Jobe, M. C., Mathis, A. A., & Gibbons, J. A. (2020). Incremental validity of coronaphobia: Coronavirus anxiety explains depression, generalized anxiety, and death anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 74*. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102268
- LeMoyne, T., & Buchanan, T. (2011). Does “hovering” matter? Helicopter parenting and its effect on well-being. *Sociological Spectrum, 31*, 399-418. doi: 10.1080/02732173.2011.574038

- Lent, R. W., Brown, S. D., & Gore, P. A., Jr. (1997). Discriminant and predictive validity of academic self-concept, academic self-efficacy, and mathematics-specific self-efficacy. *Journal of Counseling Psychology, 44*(3), 307–315. doi: 10.1037/0022-0167.44.3.307
- Leung, J. T. Y., & Shek, D. T. L. (2018). Validation of the perceived Chinese overparenting scale in emerging adults in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 103-117. doi: 10.1007/s10826-017-0880-8
- Lewinsohn, P. M., Hops, H., Roberts, R. E., Seeley, J. R., & Andrews, J. A. (1993). Adolescent psychopathology: I. prevalence and incidence of depression and other DSM-III—R disorders in high school students. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 133-144. doi: 10.1037/0021-843X.102.1.133
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., & Seely, J. R. (1998). Major depressive disorder in older adolescents: Prevalence, risk factors, and clinical implications. *Clinical Psychology Review, 18*(7), 765-794. doi: 10.1016/S0272-7358(98)00010-5
- Locke, J., Campbell, M. A., & Kavanagh, D. J. (2012). Can a parent do too much for their child? An examination by parenting professionals of the concept of overparenting. *Australian Journal of Guidance and Counselling, 22*, 249-265. doi: 10.1017/jgc.2012.29
- Luebke, A. M., Mancini, K. J., Kiel, E. J., Spangler, B. R., Sendlak, J. L., & Fussner, L. M. (2018). Dimensionality of Helicopter Parenting and Relations to Emotional, Decision-Making, and Academic Functioning in Emerging Adults. *Assessment, 25*(7), 841-857. doi: 10.1177/1073191116665907
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 309-330. doi: 10.1023/A:1023918517378

- Ma, Y., Siu, A., & Tse, W. S. (2018). The Role of High Parental Expectations in Adolescents' Academic Performance and Depression in Hong Kong. *Journal of Family Issues, 39*(9), 2505–2522. doi: 10.1177/0192513X18755194
- Maciejewski, P., Prigerson, H., & Mazure, C. (2000). Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms: Differences based on history of prior depression. *British Journal of Psychiatry, 176*(4), 373–378. doi: 10.1192/bjp.176.4.373
- Makaremi, A. (2000). Self-Efficacy and Depression among Iranian College Students. *Psychological Reports, 86*(2), 386–388. doi: 10.2466/pr0.2000.86.2.386
- McChesney, K. Y., & Bengston, V. L. (1988). Solidarity, intergeneration, and cohesion in families: Concept and theories. *Measurements of intergenerational relations*. Beverly Hills: Sage.
- McLeod, B. D., Weisz, J. R., & Wood, J. J. (2007). Examining the association between parenting and childhood depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 27*(8), 986–1003. doi: 10.1016/j.cpr.2007.03.001
- Meng, H., Huang, P., Hou, N., & Fan, J. (2015). Social self-efficacy predicts Chinese College students' first year transition: A four-wave longitudinal investigation. *Journal of Career Assessment, 23*(3), 410–426. doi: 10.1177/1069072714547482
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 32*(2), 337–348. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00027-7
- Nasir, M., & Iqbal, S. (2019). Academic self efficacy as a predictor of academic achievement of students in pre service teacher training programs. *Bulletin of Education and Research, 41*(1), 33–42.
- Nelson, M. K. (2010). Parenting out of control: Anxious parenting in uncertain times. New York: New York University Press.

- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., & Nielson, M. G. (2015). Is hovering smothering or loving? An examination of parental warmth as a moderator of relations between helicopter parenting and emerging adults' indices of adjustment. *Emerging Adulthood, 3*, 282–285. doi: 10.1177/2167696815576458
- Newman, D. L., Moffitt, T. E., Caspi, A., Magdol, L., Silva, P. A., & Stanton, W. R. (1996). Psychiatric disorder in a birth cohort of young adults: prevalence, comorbidity, clinical significance, and new case incidence from ages 11-21. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(3), 556-562. doi: 10.1037//0022-006X.64.3.552
- NICE. (2009). Depression: the treatment and management of depression in adults, *NICE clinical guideline 90. NICE clinical guideline 23*. London: National Institute for Health and Clinical Excellence
- Nickerson, A. B., & Nagle, R. J. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 25*, 223–249. doi:10.1177/0272431604274174
- NIMH. (2003). National Institute of Mental Health: depression and college students. *New York: NIMH* (NIH Publication).
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for Millennials. *Communication Studies, 65*, 407-425. doi: 10.1080/10510974.2013.811434
- Paciello, M., Ghezzi, V., Tramontano, C., Barbaranelli, C., & Fida, R. (2016). Self-efficacy configurations and wellbeing in the academic context: A person-centred approach. *Personality and Individual Differences, 99*, 16-21. doi: 10.1016/j.paid.2016.04.083

- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2012). Black hawk down? Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of Adolescence, 35*, 1177-1190. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.03.007
- Padilla-Walker, L. M., Son, D., & Nelson, L. J. (2019). Profiles of helicopter parenting, parental warmth, and psychological control during emerging adulthood. *Emerging Adulthood, 1-13*. doi: 10.1177/2167696818823626
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research, 66*: 543-578. doi: 10.3102/00346543066004543
- Patock-Peckham, J. A., & Morgan-Lopez, A. A. (2006). College drinking behaviors: Mediation links between parenting styles, impulse control, and alcohol-related outcomes. *Psychology of Addictive Behaviors, 20*(2), 117-125. doi: 10.1037/0893-164X.20.2.117
- Pintrich, P. R., Smith, D. A., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the Motivated for Learning Strategies Questionnaire (MSLQ). *Education and Psychological Measurement, 53*(3), 801-814. doi: 10.1177/0013164493053003024.
- Pritchard, M. E., Wilson, G. S., & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health, 56*(1), 15-21. doi: 10.3200/JACH.56.1.15-22
- Quach, A. S., Epstein, N. B., Riley, P. J., Falconier, M. K., & Fang, X. (2015). Effects of parental warmth and academic pressure on anxiety and depression symptoms in Chinese adolescents. *Journal of Child and Family Studies, 24*(1), 106-116. doi: 10.1007/s10826-013-9818-y
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401. doi: 10.1177/014662167700100306

- Reed, K., Duncan, J. M., Lucier-Greer, M., Fixelle, C., & Ferraro, A. J. (2016). Helicopter Parenting and Emerging Adult Self-Efficacy: Implications for Mental and Physical Health. *Journal of Child and Family Studies, 25*, 3136-3149. doi: 10.1007/s10826-016-0466-x
- Rettner, R. (2010). 'Helicopter' parents have neurotic kids, study suggests. *LiveScience*. ค้นหามื่อ 28 มิถุนายน, 2562, จาก <https://www.livescience.com/10663-helicopter-parents-neurotic-kids-study-suggests.html>
- Ritchie, L. D., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Family communication patterns: Measuring intrapersonal perceptions of interpersonal relationships. *Communication Research, 17*, 523-544. doi: 10.1177/009365090017004007
- Roberts, R. E., & Bengtson, V. L. (1993). Relationships with parents, self-esteem, and psychological well-being in young adulthood. *Social Psychology Quarterly, 56*(4), 263-277. doi: 10.2307/2786663
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist, 55*, 68-78. doi: 10.1037/110003-066X.55.1.68.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2007). Mood disorders. Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavior science/clinical psychiatry. 10th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Saltzman, K. M., & Holahan, C. J. (2002). Social support, self-efficacy, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*(3), 309-322. doi: 10.1521/jscp.21.3.309.22531
- Sargent, J. T., Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2006). Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(6), 628-646. doi: 10.1521/jscp.2006.25.6.628

- Schaefer, E. S. (1965). Children's reports of parental behavior: An inventory. *Child Development, 36*(2), 413-424. doi: 10.2307/1126465
- Schiffrin, H. H., Erchull, M. J., Sendrick, E., Yost, J. C., Power, V., & Saldanha, E. R. (2019). The Effects of Maternal and Paternal Helicopter Parenting on the Self-determination and Well-being of Emerging Adults. *Journal of Child and Family Studies, 28*(12), 3346-3359. doi: 10.1007/s10826-019-01513-6
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies, 23*, 548-557. doi: 10.1007/s10826-013-9716-3
- Schiffrin, H. H., Yost, J. C., Power, V., Saldanha, E. R., & Sendrick, E. (2019). Examining the relationship between helicopter parenting and emerging adults' mindsets using the consolidated helicopter parenting scale. *Journal of Child and Family Studies, 28*(5), 1207-1219. doi: 10.1007/s10826-019-01360-5
- Segrin, C., Givertz, M., Swiatkowski, P., & Montgomery, N. (2015). Overparenting is associated with child problems and a critical family environment. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 470-479. doi: 10.1007/s10826-013-9858-3
- Segrin, C., Wosidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Taylor, M. M. (2012). The association between over-parenting, parent-child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations, 61*, 237-252. doi: 10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x
- Segrin, C., Wosidlo, A., Givertz, M., & Montgomery, N. (2013). Parent and child traits associated with overparenting. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*, 569-595. doi: 10.1521/jscp.2013.32.6.569
- Selkie, E. M., Kota, R., Chan, Y., & Moreno, M. (2015). Cyberbullying, depression, and alcohol use in female college students: A multisite study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*, 79-86. doi: 10.1089/cyber.2014.0371

- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports, 51*, 663–671. doi: 10.2466/pr0.1982.51.2.663
- Shulman, S., Kalnitzki, E., & Shahar, G. (2009). Meeting Developmental Challenges During Emerging Adulthood: The Role of Personality and Social Resources. *Journal of Adolescent Research, 24*(2), 242-267. doi: 10.1177/0743558408329303
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2000). Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *Journal of Career Assessment, 8*(3), 283-301. doi: 10.1177/106907270000800306
- Soenens, B., Park, S. Y., Vansteenkiste, M., & Mouratidis, A. (2012). Perceived parental psychological control and adolescent depressive experiences: A cross-cultural study with Belgian and South-Korean adolescents. *Journal of Adolescence, 35*(2), 261-272. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.05.001
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology, 43*, 633-646. doi: 10.1037/0012-1649.43.3.633
- Soucy, N., & Larose, S. (2000). Attachment and control in family and mentoring contexts as determinants of adolescent adjustment at college. *Journal of Family Psychology, 14*(1), 125-143. doi: 10.1037/0893-3200.14.1.125
- Stankov, L. (2013). Depression and life satisfaction among European and Confucian adolescents. *Psychological Assessment, 25*(4), 1220-1234. doi: 10.1037/a0033794

- Stansbury, J. P., Ried, L. D., & Velozo, C. A. (2006). Unidimensionality and bandwidth in the Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) scale. *Journal of Personality Assessment, 86*, 10–22. doi: 10.1207/s15327752jpa8601_03
- Steinberg, L. (1990). *Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship*. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (255-276), Harvard University Press.
- Suizzo, M. A., Pahlke, E., Chapman-Hilliard, C., & Harvey, K. E. (2016). African American and Mexican American youths' college adjustment and perceptions of parental academic socialization: Interactions between ethnicity and parental education. *Research in Human Development, 13*(3), 241-257. doi: 10.1080/15427609.2016.1194709
- Tak, Y. R., Brunwasser, S. M., Lichtwarck-Aschoff, A., & Engels, R. C. M. E. (2017). The Prospective Associations between Self-Efficacy and Depressive Symptoms from Early to Middle Adolescence: A Cross-Lagged Model. *Journal of Youth and Adolescence, 46*(4), 744-756. doi: doi.org/10.1007/s10964-016-0614-z
- Talley, S. (2001). Attachment and prosocial behavior: Testing a social-cognitive learning model. Dissertation Abstracts International: Section A. *Humanities and Social Sciences, 61*(10), 4193.
- Thapar, A., Collishaw, S., Potter, R., & Thapar, A. K. (2010). Managing and preventing depression in adolescents. *BMJ, 340*, 209-209. doi: 10.1136/bmj.c209
- World Population Review (2019). Suicide Rate By Country 2019. ค้นหามาเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2562, <http://worldpopulationreview.com/countries/suicide-rate-by-country>
- Tella, A., & Ayeni, C. O. (2006). The Impact of Self-Efficacy and Prior Computer Experience on the Creativity of New Librarians in Selected Universities Libraries in Southwest Nigeria. *Library Philosophy and Practice, 8*(2).

- Valentine, J. C., DuBois, D. L., & Cooper, H. (2004). The relation between self-beliefs and academic achievement: A meta-analytic review. *Educational Psychologist, 39*(2), 111-133. doi: 10.1207/s15326985ep3902_3
- van Ingen, D. J., Freiheit, S. R., Steinfeldt, J. A., Moore, L. L., Wimer, D. J., Knutt, A. D., Scapinello, S., & Roberts, A. (2015). Helicopter parenting: The effect of an overbearing caregiving style on peer attachment and self-efficacy. *Journal of College Counseling, 18*, 7-20. doi: 10.1002/j.2161-1882.2015.00065.
- Vredenburg, K., O'Brien, E., & Krames, L. (1988). Depression in college students: personality and experiential factors. *Journal of Counseling Psychology, 35*(4), 419-425.
- Walker-Barnes, C. J., & Mason, C. A. (2004). Delinquency and substance use among gang-involved youth: The moderating role of parenting practices. *American Journal of Community Psychology, 34*(3-4), 235-250. doi: 10.1007/s10464-004-7417-1
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 602-614. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.602
- Winner, N. A., & Nicholson, B. C. (2018). Overparenting and Narcissism in Young Adults: The Mediating Role of Psychological Control. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 3650-3657. doi: doi.org/10.1007/s10826-018-1176-3
- World Health Organization (2012). World suicide prevention day 2012.
ค้นหาเมื่อ 28 มิถุนายน,
2562,http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_suicide_prevention_day/en/

- Yates, T. M., Egeland, B., & Sroufe, A. (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversity*. New York: NY. Cambridge University Press.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in Changing Societies* (202-231). Cambridge University Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. Doi: 10.1006/ceps.1999.1016
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American Educational Research Journal*, 29(3), 663-676. doi: 10.3102/00028312029003663
- กิตติชัย สายรุ่ง, ระพี เบญจอุณห และวชิระ บรรจงปฐุ. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึกกับผิชอบ การก้ำกั้อารมณ์ และการรับรู้ความสามารถของตนเองทางสังคมต่อการเล่นเกมออนไลน์ที่เป็นปัญหา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- กมลเนตร วรรณเสวก. (2558) *จิตเวช ศิริราช DSM-5*. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2554). *แนวทางการดูแลผู้ป่วยโรควิตกกังวลระดับจังหวัด*. ปรับปรุงครั้งที่ 2
อุบลราชธานี : หจก.ศิริธรรมออฟเซ็ท
- กรมสุขภาพจิต. (2561). ค้นหาเมื่อ 14 ตุลาคม, 2562, จาก
<https://www.dmh.go.th/report/suicide/download/view.asp?id=172>
- ข่าวสด. (2562). ค้นหาเมื่อ 1 สิงหาคม, 2562, จาก www.khaosod.co.th/special-stories/news_2285514
- วีไล คุปต์นิริติชัยกุล, พนม เกตุมาน. (2540). การศึกษาแบบสอวัตความซึมเศร้าโดยเครื่องมือ The Center for Epidemiologic Studies – Depression scale (CES-D) ในคนไทย. *สารศิริราช*, 49(5).



ภาคผนวก
การพัฒนามาตรวัด

แจกแจงสัมประสิทธิ์ของแอลฟาและค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมของมาตรวัด
($N = 290$)

มาตรวัด	ข้อกระทง	CITC
การรับรู้การเลี้ยงดู แบบเฮลิคอปเตอร์ $\alpha = .91$	1. พ่อแม่ของฉันคอยกำกับในทุก ๆ ช่วงชีวิตของฉัน	.55
	2. ตลอดเวลาที่ผ่านมามีบางครั้งที่ฉันรู้สึกเหมือนเป็นผลผลิตที่พ่อแม่ต้องการให้เป็น	.52
	3. ในบางครั้งฉันรู้สึกถึงความใส่ใจที่พ่อแม่มีให้กับฉัน ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัดใจ	.75
	4. พ่อแม่ของฉันจะมีปฏิกิริยาตอบสนองที่โอเวอร์เกินไป เมื่อฉันต้องเจอกับประสบการณ์แย่ ๆ (เช่น แสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความเป็นห่วงมากเกินไป)	.54
	5. ฉันคิดว่าพ่อแม่ของฉันเข้ามายุ่งเกี่ยวกับชีวิตของฉันมากเกินไป	.82
	6. พ่อแม่ของฉันเข้ามาแทรกแซงชีวิตของฉันในเวลาที่ฉันคิดว่าไม่ควร	.77
	7. บางครั้งฉันอยากให้พ่อแม่ของฉัน “อยู่ห่าง ๆ” และเลิกยุ่งกับเรื่องส่วนตัวของฉัน	.68
	8. บางครั้งฉันรู้สึกที่พ่อแม่คิดว่าฉันตัดสินใจอะไรเองไม่ได้	.67
	9. พ่อแม่ของฉันจะไม่สนับสนุนการตัดสินใจของฉัน ถ้ามันเป็น	.64
	10. พ่อแม่ควบคุมฉันและชีวิตของฉันมากเกินไป	.81
การรับรู้ความรัก ของพ่อแม่ $\alpha = .89$	1. ณ ช่วงเวลานี้ของชีวิตคุณ เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับพ่อแม่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากแค่ไหน	.71
	2. ณ ช่วงเวลานี้ของชีวิตคุณ ความเข้าใจของการสื่อสารระหว่างคุณและพ่อแม่ในการแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดเห็น หรือพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่คุณกังวลเป็นอย่างไร	.80
	3. โดยรวมแล้วคุณและพ่อแม่ของคุณเข้ากันได้ดีแค่ไหน ณ ช่วงเวลานี้ของชีวิตคุณ	.70

มาตรวัด	ข้อกระทง	CITC
การรับรู้ความรัก ของพ่อแม่	4. คุณรู้สึกว่าคุณแม่ของคุณเข้าใจคุณดีแค่ไหน	.76
	5. คุณรู้สึกว่าคุณเข้าใจพ่อแม่ของคุณดีแค่ไหน	.64
การรับรู้ ความสามารถของ ตนเองด้านการ เรียน $\alpha = .90$	1. ฉันเชื่อว่าฉันจะได้เกรดดีมากในการเรียนครั้งนี้	.69
	2. ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถเข้าใจเนื้อหาส่วนที่ยากที่สุดในตำรา/ เอกสาร/หนังสือ ที่อาจารย์มอบหมายให้อ่านได้	.71
	3. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถเข้าใจแนวคิดพื้นฐานต่าง ๆ ที่สอนใน ครั้งนี้ได้	.66
	4. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถเข้าใจเนื้อหาที่ซับซ้อนที่สุดที่อาจารย์ สอนในครั้งนี้ได้	.75
	5. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมาย และสอบใน ครั้งนี้ได้อย่างดีเยี่ยม	.72
	6. ฉันคาดหวังว่าฉันจะเรียนได้ดีในขณะนี้	.55
	7. ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถฝึกฝนทักษะที่เรียนในขณะนี้จน ชำนาญได้	.69
	8. เมื่อพิจารณาถึงความยากของหลักสูตร อาจารย์ และความ สามารถของฉัน ฉันคิดว่าฉันจะเรียนได้ดีในขณะนี้	.80
การรับรู้ ความสามารถของ ตนเองด้านสังคม $\alpha = .95$	1. คุณมีความมั่นใจในการเริ่มต้นการสนทนากับคนที่คุณไม่รู้จัก	.63
	2. คุณมีความมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็นของคุณกับกลุ่มคนที่ กำลังคุยในประเด็นที่คุณสนใจ	.64
	3. คุณมีความมั่นใจในการทำงานของมหาวิทยาลัย ชุมชน หรือโครง การอื่น ๆ กับคนที่คุณไม่รู้จัก	.70
	4. คุณมีความมั่นใจที่จะช่วยทำให้คนอื่น ๆ ที่คุณเพิ่งรู้จักรู้สึกคุ้นเคย กับกลุ่มเพื่อนของคุณ	.59
	5. คุณมีความมั่นใจในการเล่าเรื่องราว/แบ่งปันประสบการณ์ที่น่าสน ใจของคุณให้กับกลุ่มคนต่าง ๆ ได้ฟัง	.61
	6. คุณมีความมั่นใจหากต้องไปอยู่ในสถานการณ์ที่แปลกใหม่ หรือไม่ คุ้นเคย	.68
	7. คุณมีความมั่นใจที่จะอาสาช่วยจัดงานกิจกรรมต่าง ๆ	.68
	8. คุณมีความมั่นใจที่จะขอร่วมทำกิจกรรมที่กลุ่มคนอื่น ๆ วางแผน ไว้แล้ว (เช่น ขอร่วมไปดูหนัง)	.61
	9. คุณมีความมั่นใจว่าคนที่เป็นที่ชื่นชอบในกลุ่มเพื่อนของคุณจะชวน คุณไปงานเลี้ยง/งานสังสรรค์	.70

มาตรวัด	ข้อกระทง	CITC	
การรับรู้ ความสามารถของ ตนเองด้านสังคม $\alpha = .95$	10. คุณมีความมั่นใจที่จะอาสาเป็นผู้นำกลุ่มหรือชมรม	.71	
	11. คุณมีความมั่นใจในการแสดงจุดยืนของตัวเองในการสนทนา	.67	
	12. คุณมีความมั่นใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ เช่น กิจกรรมของชมรมหรือมหาวิทยาลัย	.68	
	13. คุณมีความมั่นใจว่าคุณมีเพื่อนที่ใช้เวลาร่วมกันในวันหยุดด้วยได้	.53	
	14. คุณมีความมั่นใจในการแสดงความรู้สึกของคุณต่อผู้อื่น	.67	
	15. คุณมีความมั่นใจว่าคุณสามารถหาเพื่อนไปรับประทานอาหาร กลางวันด้วยได้	.51	
	16. คุณมีความมั่นใจว่าคุณสามารถหาคู่ไปเที่ยวได้	.57	
	17. คุณมีความมั่นใจในการไปงานเลี้ยงหรืองานสังสรรค์ที่คุณอาจจะ ไม่รู้จักใครเลย	.66	
	18. คุณมีความมั่นใจในการขอความช่วยเหลือจากคนอื่นเมื่อคุณ ต้องการ	.65	
	19. คุณมีความมั่นใจในการผูกมิตรกับคนรุ่นราวคราวเดียวกัน (เช่น เพื่อนร่วมห้องเรียน เพื่อนร่วมชมรม เป็นต้น)	.65	
	20. คุณมีความมั่นใจในการร่วมรับประทานอาหารในโต๊ะที่มีคน นั่งคุยกันอยู่ก่อนแล้ว	.71	
	21. คุณมีความมั่นใจในการเข้าไปทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่โดยที่คน ในกลุ่มนั้นรู้จักกันอยู่ก่อนแล้ว	.71	
	22. คุณมีความมั่นใจในการชวนคนออกไปเที่ยวหลังจากที่ชวนครั้ง แรกแล้วเขาไม่ว่าง	.63	
	23. คุณมีความมั่นใจในการชวนคู่เดทของคุณไปงานเลี้ยง/งาน สังสรรค์ที่เพื่อนคุณกำลังจะไปเหมือนกัน	.58	
	24. คุณมีความมั่นใจที่จะโทรศัพท์/Line call/Messenger call หาคนที่คุณเพิ่งพบ ซึ่งคุณอยากรู้จักเขามากขึ้น	.58	
	25. คุณมีความมั่นใจที่จะชวนคนที่คุณอยากเป็นเพื่อนไปด้วยไปทาน ข้าวด้วยกัน	.59	
	ความซึมเศร้า	1. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย	.48
	$\alpha = .92$	2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร	.34

มาตรวัด	ข้อกระทง	CITC
ความซึมเศร้า $\alpha = .92$	3. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถจัดการความหม่นหมองออกไป แม้ว่า จะมีคนในครอบครัวหรือเพื่อนคอยช่วยเหลือก็ตาม	.70
	4. ฉันรู้สึกลำบากในการตั้งสมาธิเพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง	.60
	5. ฉันรู้สึกหดหู่ใจ	.70
	6. ฉันรู้สึกว่าทุก ๆ สิ่งที่ทำฉันต้องฝืนใจทำ	.74
	7. ฉันคิดว่าชีวิตฉันมีแต่ความล้มเหลว	.70
	8. ฉันรู้สึกหวาดกลัว	.70
	9. ฉันนอนไม่ค่อยหลับ	.44
	10. ฉันพูดคุยน้อยกว่าปกติ	.56
	11. ฉันรู้สึกอ้างว้าง เดี่ยวดาย	.74
	12. ฉันรู้สึกว่าผู้คนทั่ว ๆ ไปไม่มีความเป็นมิตร	.59
	13. ฉันมักร้องไห้	.50
	14. ฉันรู้สึกไม่มีความสุข	.78
	15. ฉันรู้สึกว่าผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน	.65
	16. ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต	.75

บรรณานุกรม



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ณัฐธัญ ชวนชัยรัตน์
วัน เดือน ปี เกิด	3 กุมภาพันธ์ 2535
สถานที่เกิด	กรุงเทพ, ประเทศไทย
วุฒิการศึกษา	มหาวิทยาลัยรามคำแหง วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) เกียรตินิยมอันดับ 2
ที่อยู่ปัจจุบัน	730 ซอย บรมราชชนนี 72 ถนน บรมราชชนนี แขวง ศาลาธรรมสพน์ เขต ทวีวัฒนา กทม. 10170



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY