

ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ รูปแบบความผูกพัน
กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG GENDER ROLES, ATTACHMENT STYLES,
AND SELF-COMPASSION IN UNDERGRADUATES



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	ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ รูปแบบความผูกพัน กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษา
โดย	นายคงพล แววรวิทย์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณระพี สุทธิวรรณ)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษยา พิสิทธิ์สังฆการ)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)	
.....	กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวิ)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.เก็จกนก เอื้อวงศ์)	

คงพล แวรวรวิทย์ : ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ รูปแบบความผูกพัน กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษา. (RELATIONSHIPS AMONG GENDER ROLES, ATTACHMENT STYLES, AND SELF-COMPASSION IN UNDERGRADUATES) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต๋อพันธ์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ รูปแบบความผูกพัน กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตนักศึกษา จำนวน 199 คน อายุเฉลี่ย 20.32 ± 0.01 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ (1) มาตรฐานบทบาททางเพศ (2) มาตรฐานรูปแบบความผูกพันในความสัมพันธ์ใกล้ชิดทั่วไป ฉบับภาษาไทย และ (3) มาตรฐานความเมตตากรุณาต่อตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า บทบาททางเพศแบบความเป็นชายกับบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .22, p < .01$) ($r = .185, p < .01$) ส่วนลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลกับลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.318, p < .01$) ($r = -.346, p < .01$) โดยที่บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสามารถร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความเมตตากรุณาต่อตนเองร้อยละ 23.2 ($R^2 = .232, p < .001$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของแต่ละตัวแปรทำนายลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลมีน้ำหนักค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานสูงที่สุด ($\beta = -.31, p < .001$) ตามด้วยลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ($\beta = -.30, p < .001$) ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย ไม่สามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .06, p = .375$) เช่นเดียวกับบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ($\beta = .09, p = .244$)

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2562

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6077602238 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: MASCULINITY, FEMININITY, ANXIOUS ATTACHMENT, AVOIDANT ATTACHMENT, SELF-COMPASSION

Khongphon Vaewvoravit : RELATIONSHIPS AMONG GENDER ROLES, ATTACHMENT STYLES, AND SELF-COMPASSION IN UNDERGRADUATES.
Advisor: Asst. Prof. NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D.

The purpose of this study was to examine the relationships among gender roles, attachment styles, and self-compassion in undergraduates. Participants were 199 undergraduates with mean age of $20.32 \pm .01$ years old. Instruments were (1) Gender Roles Inventory (GRI) (2) Experiences in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS) (3) Self-Compassion Scale – Short Form (SCS-SF). Pearson’s product moment correlation and multiple regression analyses were used to analyse the data. Finding revealed that masculinity and femininity were significantly and positive correlated with self-compassion is .22 and .185, $p < .01$, respectively. While anxious attachment and avoidant attachment were significantly and negatively correlated with self-compassion is -.318 and -.346, $p < .01$, respectively. Masculinity, femininity, anxious attachment and avoidant attachment significantly predicted self-compassion and accounted for 23.2 percent of the total variance ($R^2 = .232, p < .001$). Anxious attachment significantly predicted of self-compassion ($\beta = -.31, p < .001$). Also, avoidant attachment significantly predicted of self-compassion ($\beta = -.30, p < .001$). While masculinity was not a significant predictor of self-compassion ($\beta = .06, p = .375$). Also, femininity was not a significant predictor ($\beta = .09, p = .244$).

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2019

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์เป็นอย่างดีได้ด้วยความกรุณาและเมตตาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของข้าพเจ้า ที่เป็นผู้ที่ให้ความรู้ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ยิ่ง รวมไปถึงความเอาใจใส่ ดูแล และคอยสนับสนุนข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาของการศึกษาและวิจัยจนสำเร็จได้ด้วยดี ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณอาจารย์มา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษม ทธิ และรองศาสตราจารย์ ดร.เก็จกนก เอื้อวงศ์ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่กรุณาสละเวลา ตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ รวมถึงขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ให้ความรู้ ความหวังดี และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์บุรชัย อัสวทวิบูลย์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่ให้ความเอื้อเฟื้อและเมตตาข้าพเจ้าในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างมาก รวมไปถึงเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้องสาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ทุกท่าน ที่คอยสนับสนุน ให้คำแนะนำ และช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลแก่ข้าพเจ้า รวมทั้งผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

สุดท้ายข้าพเจ้าขอขอบพระคุณครอบครัวของข้าพเจ้า คุณพ่อ คุณแม่ และน้องสาว ที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ให้การสนับสนุนข้าพเจ้าทั้งทางกายและทางใจ คอยเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าเสมอตลอดระยะเวลาของการศึกษาและเรียนรู้

คงพล แววรวิทย์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
คำถามงานวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. บทบาททางเพศ (Gender Role).....	9
1.1. ความหมายของบทบาททางเพศ.....	9
1.2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศ.....	9
1.3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศ.....	13

2. รูปแบบความผูกพัน (Attachment Styles).....	16
2.1. ความหมายของรูปแบบความผูกพัน	16
2.2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน	16
2.3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน	23
3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)	26
3.1. ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง.....	26
3.2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง	26
3.3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง	30
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
ขนาดกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	49
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิจัย	51
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	52
ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา.....	53
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย.....	55
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม	60
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
สรุปผลการวิจัย.....	66
สมมติฐานการวิจัย	66

วิธีดำเนินการวิจัย.....	66
ผลการวิจัย.....	68
อภิปรายผลการวิจัย.....	70
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	77
ข้อเสนอแนะ.....	78
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	78
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	79
ภาคผนวก.....	80
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย.....	81
ภาคผนวก ข ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....	83
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	86
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	96
บรรณานุกรม.....	113
ประวัติผู้เขียน.....	121

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	52
ตารางที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา.....	55
ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ.....	57
ตารางที่ 4 ค่าสภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรความเมตตากฎณาต่อตนเองกับตัวแปรทำนาย บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตก กังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง.....	58
ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปร ในการทำนายความเมตตากฎณาต่อ ตนเอง	59
ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปร ในการทำนายการมีความเมตตาต่อ ตนเอง การรับรู้ความเป็นมนุษย์ และการมีสติตระหนักรู้.....	62
ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายความเมตตากฎณาต่อตนเอง ด้วยวิธีการเลือกตัว แปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression).....	63
ตารางที่ 8 สรุปการทดสอบสมมติฐานงานวิจัย	64

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
-------------------------------------	---



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจกับรูปร่างของตน ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอาจจะทำให้เกิดปัญหาความสับสนในบทบาทและตัวตนของตัวเอง ในช่วงวัยรุ่นต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งสภาพแวดล้อมในการเรียน และสังคมใหม่ๆที่อาจทำให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง ปัญหาในเรื่องของการปรับตัว นอกจากนี้ความคาดหวังจากครอบครัวและการต้องมีความรับผิดชอบในชีวิตของตัวเองมากขึ้นส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความกดดันในการดำเนินชีวิต ซึ่งในปัจจุบันกลุ่มวัยรุ่นมักจะมีความรู้สึกจมอยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำ เผชิญกับความวิตกกังวลและสถานะซึมเศร้ามากกว่าในอดีต (Santrock, 2013) ในบริบทประเทศไทยนั้นปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นก็เป็นปัญหาที่พบมากขึ้นในปัจจุบัน ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต (2560) แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มวัยรุ่น อายุ 15 – 21 ปี ร้อยละ 53 ซึ่งใช้บริการสายด่วนของกรมสุขภาพจิต มีปัญหาเรื่องความเครียดหรือวิตกกังวลเรื่องการปรับตัว นอกจากนี้จากรายงานของกรมสุขภาพจิต (2561) พบว่าในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 11 – 19 ปี จากผลสำรวจเกือบครึ่งหนึ่งไม่มีความมั่นใจในการแก้ปัญหาชีวิต ไม่มีความภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากนี้มีแนวโน้มจำนวนวัยรุ่นที่ใช้บริการการปรึกษาผ่านสายด่วนสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตและเดินเข้ามารับการปรึกษาศูนย์จิตเวชวัยรุ่นมากขึ้นชัดเจน ซึ่ง 5 อันดับแรก เป็นปัญหาความเครียด ความรัก ปัญหาเพศ สุขภาพจิต และปัญหาครอบครัว

ความเสี่ยงที่กลุ่มวัยรุ่นจะเกิดปัญหาด้านสภาพจิตใจมีแนวโน้มสูงขึ้น ทั้งในเรื่องของภาวะซึมเศร้า หรือความวิตกกังวล ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) (2017) แสดงให้เห็นว่า โรคซึมเศร้าพบได้ในเพศหญิง (5.1%) มากกว่าเพศชาย (3.6%) รวมไปถึงโรควิตกกังวลที่พบในเพศหญิง (4.6%) มากกว่าเพศชาย (2.6%) จากรายงานขององค์การอนามัยโลก หรือ WHO จะเห็นได้ว่าเพศหญิงมีการรายงานถึงการเกิดโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวลมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ ข้อมูลจาก The Institute for Health Metrics and Evaluation หรือ healthdata.org (2017) รายงานว่าในประเทศไทยนั้นโรคซึมเศร้า (Depressive disorders) ถูกจัดให้เป็นปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตหรือทำให้เกิดภาวะไร้ความสามารถในอันดับที่ 6 ซึ่งในช่วงปี ค.ศ.

2007 – 2017 นั้นอัตราการเกิดโรคเพิ่มสูงขึ้น 15.9% ส่วนโรควิตกกังวล (Anxiety disorders) ถูกจัดให้อยู่ในอันดับที่ 9 และมีอัตราการเกิดโรคเพิ่มสูงขึ้น 11.5% จากการทบทวนปัญหาด้านจิตใจและรายงานเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มวัยรุ่นทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า ในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ด้านสภาพจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่การป้องกัน พัฒนา และส่งเสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีในกลุ่มวัยรุ่น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาตัวแปรเชิงบวกทางจิตวิทยาที่สามารถช่วยบรรเทาปัญหาด้านสภาพจิตใจของกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเอง (self-compassion) เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสนใจและกำลังได้รับความสนใจจากนักวิจัยในปัจจุบัน โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความเกี่ยวข้องกับความคิด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง คือ การเข้าใจ รับผิดชอบต่อประสบการณ์ทางจิตใจที่เจ็บปวดหรือผิดพลาดที่เกิดขึ้นอย่างมีสติตระหนักรู้ โดยไม่หลีกเลี่ยง บิดเบือน ปฏิเสธ หรือไม่ตัดสินตีความตนเองจากประสบการณ์เหล่านี้ หากแต่เข้าใจว่าอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ และเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป มากกว่าการที่จะแยกตนเองออกมาและยอมรับความคิดความรู้สึกที่เจ็บปวดจากประสบการณ์นั้นไว้ การรับรู้ในลักษณะนี้เอื้อให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะ และปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนโยนเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น (Neff, 2003a) มีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Neff, 2003a; Neff & Germer, 2013; Raes, 2010) หรืองานวิจัยวิเคราะห์เชิงปริมาณที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (MacBeth & Gumley, 2012)

ในการศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองกับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่นนั้น มักจะมีตัวแปรเพศเข้ามาเกี่ยวข้อง มีทั้งงานวิจัยที่พบว่าเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองน้อยกว่าเพศชาย (Neff, 2003a; Neff & McGehee, 2010) และงานวิจัยที่ไม่พบความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองระหว่างเพศหญิงและเพศชาย (Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008) ซึ่งจากงานวิจัยวิเคราะห์เชิงปริมาณที่ศึกษาความแตกต่างระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับเพศ พบว่า เพศชายนั้นมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่าเพศหญิงเล็กน้อย (Yarnell et al., 2015) อาจเป็นเพราะเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะผูกพันกับการตัดสินตนเอง การรู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เจ็บปวด และจมอยู่

กับความรู้สึกทางลบมากกว่าเพศชาย (Neff, 2003a) ซึ่งจากงานวิจัยนี้แม้จะมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่าเพศชายมีระดับของความเมตตาต่องานตนเองมากกว่าเพศหญิงแต่ก็มากกว่าแค่เล็กน้อย ซึ่งเพศเป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงสถานะทางชีวภาพของบุคคลและโดยทั่วไปแบ่งหมวดหมู่ออกเป็นเพศชาย เพศหญิง และเพศกำกวม มีตัวบ่งชี้คือ เพศสรีระ โครโมโซม และอวัยวะสืบพันธุ์ (APA, 2012) จะเห็นได้ว่าเพศนั้นไม่ได้บ่งบอกถึงบทบาททางเพศของแต่ละบุคคลที่แสดงออก บทบาททางเพศนั้นได้รับอิทธิพลจากสังคม และการเลี้ยงดูจากครอบครัว ซึ่งความคาดหวังจากสังคมและครอบครัวในเรื่องของการแสดงออกบทบาททางเพศนั้น อาจทำให้กลุ่มวัยรุ่นเกิดการสับสนในบทบาทและตัวตนของตัวเอง นำไปสู่ปัญหาด้านสภาพจิตใจที่บุคคลในช่วงวัยรุ่นต้องเผชิญ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจว่านอกจากเพศสภาพทางชีววิทยาแล้วบทบาททางเพศน่าจะมีผลต่อระดับของความเมตตาต่องานตนเอง

บทบาททางเพศเป็นรูปแบบของพฤติกรรม บุคลิกภาพและรูปลักษณ์ภายนอกที่ปรากฏของบุคคลในวัฒนธรรมต่างๆ โดยมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นชาย ความเป็นหญิง บทบาททางเพศของแต่ละบุคคลอาจจะไม่สอดคล้องกับเพศสภาพที่บุคคลได้รับตั้งแต่เกิดก็ได้ บทบาททางเพศอาจจะเป็นบทบาททางสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่โดยมีลักษณะบางอย่างที่สอดคล้องกับความเป็นหญิง ชาย ในแต่ละวัฒนธรรมและเวลา (APA, 2015) ซึ่งบุคคลที่มีเพศสภาพเดียวกันแต่การรายงานถึงบทบาททางเพศนั้นก็มีความแตกต่างกัน และทั้งเพศชายและเพศหญิงนั้นก็สามารถเชื่อมโยงตัวเองได้ทั้งบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย (masculinity) และบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง (femininity) (Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey, 2018) ซึ่งจากงานวิจัยของ Yarnell และคณะ (2018) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศกับความเมตตาต่องานตนเอง พบว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชายมีระดับของความเมตตาต่องานตนเองสูงกว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง แต่ก็ยังเป็นเพียงการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในประเทศสหรัฐอเมริกาเท่านั้น น่าสนใจว่าในบริบทของประเทศไทยนั้นความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศกับความเมตตาต่องานตนเองนั้นจะพบความสัมพันธ์ในลักษณะที่คล้ายคลึงหรือสอดคล้องกับในประเทศสหรัฐอเมริกาหรือไม่

นอกจากบทบาททางเพศที่เป็นตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อระดับของความเมตตาต่องานตนเองแล้วรูปแบบของความผูกพัน (attachment styles) ก็เป็นอีกหนึ่งตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเมตตาต่องานตนเอง ซึ่งรูปแบบของความผูกพัน เป็น รูปแบบการทำงานทางความคิดที่มีผลมาจากประสบการณ์การถูกเลี้ยงดูในวัยเด็ก ซึ่งบุคคลจะพัฒนามาเป็นรูปแบบของความผูกพันที่ปลอดภัย (secure attachment) และไม่ปลอดภัย (insecure attachment) โดยรูปแบบของความผูกพันแบบ

ไม่ปลอดภัยแบ่งเป็น ลักษณะของความผูกพันแบบวิตกกังวล (anxious attachment) และแบบหลีกเลี่ยง (avoidant attachment) (Bowlby, 1988) บุคคลที่มีลักษณะของความผูกพันแบบวิตกกังวลสูง จะหมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกว่าตนไม่คู่ควรกับสิ่งต่างๆ และวิตกกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับการตอบสนองต่อคนที่สำคัญของตนเอง ส่วนบุคคลที่มีลักษณะของความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสูง จะรู้สึกไม่ปลอดภัยกับความผูกพัน มักจะเก็บกตการตอบสนองทางอารมณ์ และพึ่งพาตนเองในช่วงเวลาที่มีความทุกข์มากเกินไป (Fralely & Shaver, 2000) จากงานวิจัยพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะของความผูกพันแบบวิตกกังวลและแบบหลีกเลี่ยง (Mackintosh, Power, Schwannauer, & Chan, 2017; Moreira, Carona, Silva, Nunes, & Canavarro, 2016; Raque-Bogdan, Piontkowski, Hui, Ziemer, & Garriott, 2016; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011)

นอกจากความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลแล้ว ในทางตรงกันข้ามความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต (Homan, 2016; Saricaoglu & Arslan, 2013; Sun, Chan, & Chan, 2016; Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015) ซึ่งสุขภาวะทางจิตก็เป็นตัวแปรหนึ่งทางด้านจิตวิทยาที่มีความสำคัญ ช่วยให้นิสิตนักศึกษาที่เผชิญกับความยากลำบากในช่วงของการเปลี่ยนแปลง การมีสุขภาวะทางจิตที่ไม่ดีส่งผลให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต มีปัญหาความสัมพันธ์ ไม่เป็นตัวของตัวเอง จัดการกับชีวิตของตัวเองได้ยาก ขาดเป้าหมายในชีวิตและขาดการพัฒนาตนเอง (Ryff, 1989) ซึ่งนำไปสู่ปัญหาด้านสภาพจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นได้

ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา การทำความเข้าใจแนวคิดของบทบาททางเพศ ไม่ว่าจะ เป็นบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย (masculinity) และบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง (femininity) อย่างชัดเจน เป็นตัวแปรสำคัญในการที่จะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับบริการสามารถกำหนดกรอบแนวคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศของตนได้อย่างชัดเจนมากขึ้น (Hoffman, 2001) ดังนั้นการเข้าใจแนวคิดของรูปแบบความผูกพัน รวมไปถึงบทบาททางเพศที่มีความเกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง จะสามารถช่วยให้กลุ่มวัยรุ่นพัฒนาระดับของการมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง ที่จะส่งผลให้ความรู้สึกด้านลบไม่ว่าจะเป็น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าลดลง และมีสุขภาวะทางจิตที่ดีมากขึ้นได้ หากสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาททางเพศ รูปแบบความผูกพัน และความเมตตากรุณาต่อตนเองที่มากขึ้นในกลุ่มวัยรุ่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ รูปแบบความผูกพัน กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

คำถามงานวิจัย

บทบาททางเพศ และรูปแบบความผูกพัน มีความสัมพันธ์และร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองหรือไม่ อย่างไร

สมมติฐานการวิจัย

1. บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก
2. บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก
3. ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ
4. ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ
5. บทบาททางเพศ และรูปแบบความผูกพัน ร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรในการวิจัยคือ
 - 1.1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - (1) บทบาททางเพศ
 - ก. บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย (Masculinity)
 - ข. บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง (Femininity)
 - (2) รูปแบบความผูกพัน

ก. ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล (Anxious Attachment)

ข. ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (Avoidant Attachment)

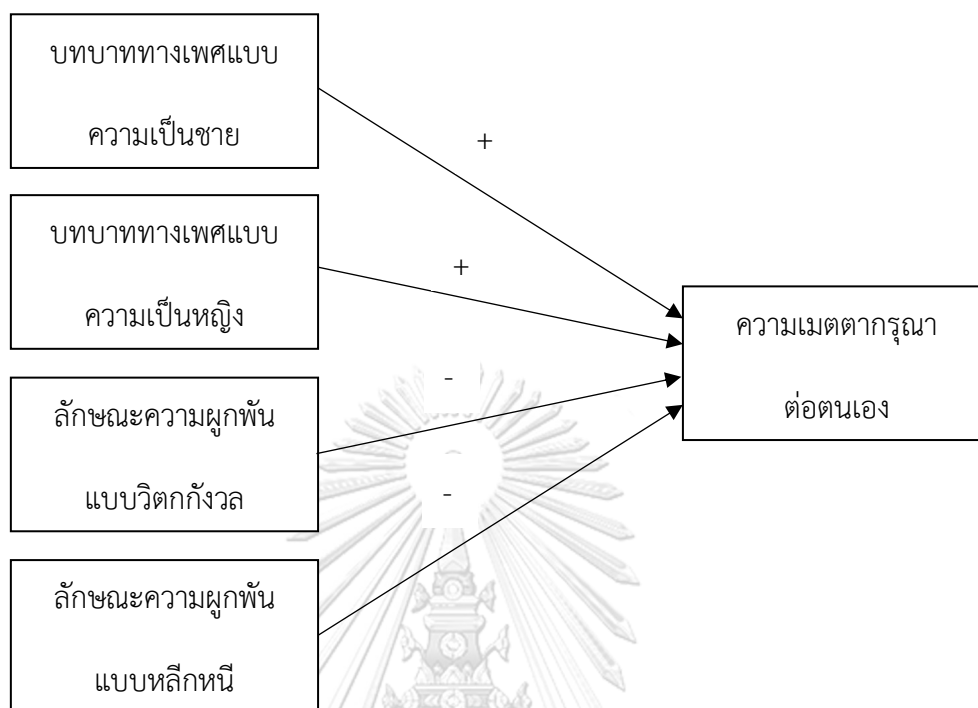
1.2. ตัวแปรตาม คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. บทบาททางเพศ (Gender Role) หมายถึง รูปแบบของพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่แสดงออกถึงความเป็นชายและความเป็นหญิงของแต่ละบุคคล โดยเกิดจากการเรียนรู้ผ่านการสังเกต ได้รับการสั่งสอนจากครอบครัว หรือได้รับอิทธิพลจากบริบทสังคมและวัฒนธรรม บทบาททางเพศของแต่ละบุคคลอาจจะไม่สอดคล้องกับเพศสภาพที่บุคคลได้รับตั้งแต่เกิดก็ได้ ในการวิจัยครั้งนี้บทบาททางเพศวัดได้โดยใช้มาตรวัดบทบาททางเพศที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น จากการศึกษามาตรวัดบทบาททางเพศของ Bem (Bem Sex Role Inventory, 1974) โดยในงานวิจัยนี้มุ่งให้ความสนใจบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง
 - 1.1. บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย (Masculinity) หมายถึง รูปแบบของพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่มุ่งเน้นความสำเร็จ มีลักษณะของความเป็นผู้นำ พึ่งพาตนเอง กล้าหาญ แข่งขัน มีอิสระ และพลังอำนาจ
 - 1.2. บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง (Femininity) หมายถึง รูปแบบของพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่มุ่งเน้นการแสดงออกทางอารมณ์ มีลักษณะของความอ่อนโยน นุ่มนวล เป็นผู้ตาม เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และอ่อนไหว
2. รูปแบบความผูกพัน (Attachment Styles) หมายถึง รูปแบบการทำงานทางความคิดที่เป็นผลมาจากประสบการณ์การถูกเลี้ยงดูในวัยเด็ก ซึ่งบุคคลจะพัฒนามาเป็นรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างตนและผู้อื่น โดยแบ่งออกเป็นรูปแบบความผูกพันที่ปลอดภัย (secure attachment) และไม่ปลอดภัย (insecure attachment) ในการวิจัยครั้งนี้รูปแบบความผูกพันวัดได้โดยใช้มาตรวัดรูปแบบความผูกพันในความสัมพันธ์ใกล้ชิดทั่วไปของ ธนพล เลี้ยงสุขสันต์ (2562) ซึ่งสามารถแบ่งรูปแบบความผูกพันที่ไม่ปลอดภัยออกเป็น

- 2.1. ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล (Anxious Attachment) หมายถึง ลักษณะของความสัมพันธ์ที่มักจะรู้สึกว่าคุณไม่คู่ควรกับสิ่งต่างๆ โทษตัวเอง และวิตกกังวลมากเกินไปกับการตอบสนองจากบุคคลอื่น
- 2.2. ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (Avoidant Attachment) หมายถึง ลักษณะของความสัมพันธ์ที่มักจะรู้สึกไม่ปลอดภัยในความสัมพันธ์ ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก และพึ่งพาตัวเองมากในช่วงเวลาที่มีเกิดความทุกข์
3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) หมายถึง การเข้าใจ เมตตาต่อตนเอง ในประสบการณ์ทางจิตใจที่เจ็บปวดหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้น มากกว่าการตำหนิตัดสินตนเองอย่างรุนแรง ระบุว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ มากกว่าการที่จะแยกตนเองออกมาอย่างโดดเดี่ยว รวมไปถึงการตระหนักรู้และยอมรับความคิดความรู้สึกที่เจ็บปวดจากประสบการณ์นั้นไว้ มากกว่าการจมอยู่กับความคิด ความรู้สึกที่เจ็บปวดนั้นในการวิจัยครั้งนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองวัดได้โดยใช้มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองฉบับสั้นของ Raes, Pommier, Neff, และ Van Gucht (2011) ที่ได้รับการพัฒนาเป็นภาษาไทยโดย ธิติ พรโกศลสิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญญ, และ อรวี แหลมสั๊ก (2560)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อได้รับความรู้ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศและรูปแบบความผูกพันที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง
2. เพื่อได้รับความรู้ความเข้าใจถึงปัจจัยที่ช่วยทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากเอกสาร บทความ หนังสือ และรายงานการวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พบข้อมูลซึ่งสามารถสรุปและนำเสนอเกี่ยวกับปัจจัยที่ช่วยพยากรณ์ความเมตตากรุณาต่อตนเองในประเด็นดังต่อไปนี้

1. บทบาททางเพศ (Gender Role)
2. รูปแบบความผูกพัน (Attachment Styles)
3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

1. บทบาททางเพศ (Gender Role)

1.1. ความหมายของบทบาททางเพศ

บทบาททางเพศ คือ รูปแบบของพฤติกรรม บุคลิกภาพและรูปลักษณ์ภายนอกที่ปรากฏของบุคคลในแต่ละวัฒนธรรมต่างๆ โดยมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นชายและความเป็นหญิง (APA, 2015) ซึ่งเกิดจากกระบวนการที่บุคคลหล่อหลอมความรู้ความเข้าใจในเรื่องของคุณลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวกับบทบาททางเพศจากการเลี้ยงดูและอิทธิพลจากสังคม นำมาปฏิบัติให้สอดคล้องเหมาะสมกับเพศสภาพของตน (Bem, 1981) หรืออาจจะไม่สอดคล้องกับเพศสภาพที่บุคคลได้รับมาตั้งแต่เกิดก็ได้ (Spence & Helmreich, 1980) บทบาททางเพศอาจเป็นบทบาททางสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่โดยมีลักษณะบางอย่างที่สอดคล้องกับความเป็นหญิง ชาย ในแต่ละวัฒนธรรมและช่วงเวลา

1.2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศ

ในแนวความคิดแรกเริ่มเกี่ยวกับบทบาททางเพศนั้นเชื่อว่าบทบาทของความเป็นชายและหญิงมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยเป็นคุณลักษณะที่แยกออกจากกันเป็น 2 ทิศทาง (bipolar characteristics) คือ หากบุคคลมีบทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูงจะมีบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงต่ำ ในทางกลับกันบุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสูงก็จะมีบทบาททางเพศแบบความเป็นชายต่ำ และสังคมมีอิทธิพลในการขัดเกลา ปลูกฝังและมอบบทบาททางเพศให้แก่บุคคล เพื่อให้บุคคลดำเนินบทบาททางเพศได้อย่างเหมาะสมตามที่สังคมกำหนด ต่อมาได้มี

แนวความคิดเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่แตกต่างจากแนวความคิดแรกเริ่มคือ มิติของบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย (masculinity) และบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง (femininity) ไม่ได้แยกออกจากกันเป็น 2 ทิศทางอย่างชัดเจน แต่ทั้งบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและเป็นหญิงนั้นมีความเป็นอิสระต่อกัน ไม่จำเป็นว่าบุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูงแล้วจะต้องมีความเป็นหญิงต่ำ หรือมีบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงต่ำแล้วจะต้องมีความเป็นชายสูง บุคคลอาจจะ มีทั้งบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและหญิงสูง หรือ ต่ำทั้งคู่ก็ได้ (Spence & Helmreich, 1979) ซึ่งการอธิบายความแตกต่างและกระบวนการของการเกิดบทบาททางเพศได้มีแนวคิดที่สำคัญคือ

1.1.1.1. แนวคิดของ Parson และ Bales

บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย (masculinity) มีลักษณะของพฤติกรรมคือ พฤติกรรมที่มุ่งเน้นความสำเร็จ (instrumental) คือ พฤติกรรมที่มุ่งทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ประกอบไปด้วย ความเป็นผู้นำ ความมั่นใจในตนเอง และกล้าแสดงออก ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง (femininity) มีลักษณะของพฤติกรรมคือ พฤติกรรมที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ (expressive behavior) คือ พฤติกรรมที่เน้นการแสดงออกทางอารมณ์ที่ช่วยเอื้อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ได้แก่ การไวต่อการรับรู้ความรู้สึกผู้อื่น และการเอาใจใส่ผู้อื่น ทำให้สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (Parson & Bales, 1955 cited in Kaplan & Sedney, 1980)

1.1.1.2. แนวคิดของ Bakan

บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย (masculinity) ประกอบไปด้วยลักษณะของพฤติกรรมที่เรียกว่า เอเจนซี (agency) คือ พฤติกรรมที่มีจุดเน้นที่ตัวเอง แสดงออกถึงการปกป้องตนเอง กล้าแสดงออก เป็นอิสระ และมีอิทธิพลต่อผู้อื่น ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง (femininity) ประกอบไปด้วยลักษณะของพฤติกรรมที่เรียกว่า คอมมิวนิเียน (communion) คือ พฤติกรรมที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แสดงออกถึงความเป็นมิตร การยอมรับผู้อื่น และการช่วยเหลือผู้อื่น (Bakan, 1966 cited in Kaplan & Sedney, 1980)

1.1.1.3. แนวคิดของ Bem

บทบาททางเพศเป็นกระบวนการที่เพศชายและเพศหญิงถูกหล่อหลอมจากสังคมให้มีลักษณะของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิง ซึ่งกระบวนการที่เพศชายและ

หญิงถูกหล่อหลอมนั้นเริ่มขึ้นตั้งแต่วัยเด็กผ่านการเรียนรู้จากการเลี้ยงดูโดยครอบครัวและบริบทสังคม วัฒนธรรมรอบข้าง ที่จะมอบลักษณะ พฤติกรรม ความคิด ทัศนคติของความเป็นชายและความเป็นหญิง โดยบุคคลในช่วงวัยเด็กก็จะเกิดการเรียนรู้เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลและนำมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศของตน (Bem, 1981) กลายเป็นรูปแบบของพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่แสดงออกถึงความเป็นชายและความเป็นหญิง

Bem (1974) เชื่อว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย (masculinity) และบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง (femininity) มีความเป็นอิสระต่อกัน หมายความว่าบุคคลไม่ได้มีบทบาททางเพศแบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในแต่ละบุคคลจะมีลักษณะทั้งบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงอยู่ในตัวเอง ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นจะมีลักษณะของบทบาททางเพศแบบใดสูงกว่า บุคคลที่มีลักษณะของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูงอาจจะมีลักษณะของบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงต่ำ (masculinity) บุคคลที่มีลักษณะของบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสูงอาจจะมีลักษณะของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายต่ำ (femininity) หรืออาจจะมีลักษณะของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ก็ได้ ซึ่งเรียกลักษณะของบทบาททางเพศแบบนี้ว่า บทบาททางเพศแบบความเป็นชายและหญิง (androgyny) ซึ่ง Bem (1981) ได้แบ่งบทบาททางเพศออกเป็น 4 ลักษณะ คือ

1. บทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูง (masculine) เป็นบุคคลที่มีลักษณะ มีความเป็นผู้นำ แข็งแรง ดุดัน คิควิเคราะห์ มุ่งมั่น ทะเยอทะยาน ชอบการแข่งขัน เป็นอิสระ กล้าตัดสินใจ เชื่อมั่นในตัวเอง มีพลังอำนาจ

2. บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสูง (feminine) เป็นบุคคลที่มีลักษณะ อ่อนโยน อ่อนไหว ร่าเริง เห็นอกเห็นใจ ซื่อสัตย์ ซื่ออายุ อบอุ่น เป็นผู้ตาม

3. บทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ (androgyny) เป็นบุคคลที่มีลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิง แสดงออกลักษณะความเป็นชายและหญิงได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน สามารถยืดหยุ่นและปรับตัวในการแสดงออก บทบาททางเพศได้ง่าย

4. บทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ (undifferentiated) เป็นบุคคลที่ไม่มีลักษณะของบทบาททางเพศชัดเจน ไม่สามารถยืดหยุ่นและปรับตัวให้แสดงออกบทบาททางเพศที่เหมาะสมตามสถานการณ์ได้

การที่บทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงเป็นสิ่งที่ไม่ได้แยกจากนั้น เดิม Bem เชื่อว่าการเล็งดูและสังคมเป็นปัจจัยที่มีส่วนกำหนดบทบาททางเพศของบุคคลแต่ Bem (1981) ได้พัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาบทบาททางเพศของบุคคลกลายเป็นแนวคิดทฤษฎีรูปแบบความคิดและความเข้าใจบทบาททางเพศ (Gender Schema Theory) โดย schema หรือ สกีม่า คือ โครงสร้างทางปัญญา เป็นโครงข่ายของการเชื่อมโยงแนวทางในรับรู้และจัดระบบข้อมูลของบุคคล โดยการทำงานของสกีม่าจะประกอบไปด้วยการคาดเดาส่ิงที่เกิดขึ้น ความพร้อมในการค้นหาข้อมูล และซึมซับข้อมูลที่ได้รับนำมาจัดระบบในกระบวนการคิด เกิดเป็นรูปแบบของความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ซึ่ง Bem ได้แบ่งขั้นตอนการพัฒนาบทบาททางเพศออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ ในขั้นตอนแรก เด็กจะรับรู้และเรียนรู้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับบทบาททางเพศ รวมไปถึงความแตกต่างระหว่างบทบาททางเพศจากการเล็งดูของครอบครัวและสังคม เกิดเป็นชุดความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาททางเพศ (gender schema) ของตน ขั้นตอนที่สอง เด็กจะประมวลความคิดความเข้าใจบทบาททางเพศของตนและนำมาประเมินว่าบทบาททางเพศใดที่เหมาะสม สอดคล้องกับบุคลิกภาพ รูปลักษณ์ และเป็นไปตามมาตรฐานของสังคม ดังนั้นในด้านของการพัฒนาบทบาททางเพศบุคคลจะนำข้อมูลที่ได้รับมาจากการเล็งดูของพ่อแม่ รวมไปถึงอิทธิพลจากสังคมและวัฒนธรรมมาประมวลและจัดระบบให้เข้ากับความคิดความเข้าใจเดิมในเรื่องของบทบาททางเพศ (Gender Schema Processing) และแสดงออกให้ตรงกับบทบาททางเพศนั้น

ทฤษฎีความคิดและความเข้าใจบทบาททางเพศเป็นทฤษฎีที่เน้นอธิบายกระบวนการในการเกิดบทบาททางเพศของบุคคล ไม่ได้มุ่งเน้นอธิบายที่ความหมายของบทบาททางเพศ เพราะรูปแบบทางเพศของบุคคลเป็นกระบวนการในการจัดการข้อมูลที่ได้รับให้สอดคล้องกับความหมายของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงที่แตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม และความแตกต่างของแต่ละบุคคลไม่ใช่การมองว่าบุคคลมีความเป็นชายหรือความเป็นหญิงแตกต่างกันเท่าไร แต่เป็นการมองความแตกต่างด้วยมุมมองว่าแต่ละบุคคลมีอัตมโนทัศน์ (self-concept) และพฤติกรรมที่จัดระบบการแสดงออกทางเพศอย่างไร ในกลุ่มของคนที่ไม่ได้มีรูปแบบทางเพศที่อธิบายว่าตัวเองโดดเด่น ไม่ได้อิทธิพลจากแนวคิดของความเป็นชายหรือความเป็นหญิง แต่เมื่อกลุ่มคนเหล่านี้ อธิบายว่าตนมีบทบาททางเพศอย่างไรนั้นจะมีความหมายแฝงที่บ่งบอกคุณลักษณะหรือพฤติกรรมที่พวกเขาเชื่อว่าเหมาะสมและสอดคล้องกับตัวเอง ในกระบวนการของการเกิดบทบาททางเพศของบุคคลนั้น นักจิตวิทยาการรู้คิดศึกษาพบว่าความจำของมนุษย์นั้นมีประโยชน์ในการพิสูจน์ว่าสกีม่านั้น

มีการทำงานเป็นโครงสร้างและมีการเชื่อมโยงกัน บุคคลที่เรียนรู้ในการเข้ารหัสและจัดระเบียบข้อมูลเกี่ยวกับบทบาททางเพศใหม่ๆจะสามารถเชื่อมโยงเข้ากับข้อมูลบทบาททางเพศเดิมที่ตนมีอยู่แล้วได้

จากแนวคิดทฤษฎีจะเห็นได้ว่าบทบาททางเพศนั้นมีลักษณะที่สื่อถึงแต่ละบทบาทแตกต่างกันและต่างกันไปในแต่วัฒนธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากกระบวนการของความคิดและความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ที่บุคคลได้เรียนรู้และรับข้อมูลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว และสังคมวัฒนธรรมที่ตนอาศัยอยู่ นำมาประมวลเป็นชุดของความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาททางเพศ จากนั้นจะทำการประเมินว่าตนมีบุคลิกภาพ รูปลักษณ์ ลักษณะที่สอดคล้องกับบทบาททางเพศแบบใดและเป็นไปตามมาตรฐานของสังคมและวัฒนธรรมที่ตนอาศัยอยู่เพื่อให้สามารถแสดงออกได้ตรงและสอดคล้องกับบริบทสังคมวัฒนธรรมนั้น เรียกว่า gender schematic หรือกลุ่มที่มีบทบาททางเพศตรงตามเพศสูง ในทางกลับกันก็มีบุคคลอีกกลุ่มที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการแสดงออกบทบาททางเพศให้เป็นไปตามมาตรฐานของสังคม เรียกว่า gender aschematic หรือกลุ่มที่มีบทบาททางเพศแบบยืดหยุ่นตามสถานการณ์และความเหมาะสม (androgyny)

จากการทบทวนแนวคิดบทบาททางเพศนั้น แนวคิดของ Parson และ Bales กับแนวคิดของ Bakan (Bakan,1966; Parson & Bales,1955 cited in Kaplan & Sedney, 1980) ให้ความสำคัญกับลักษณะของพฤติกรรมที่ถูกนำมาใช้บ่งบอกความแตกต่างบทบาททางเพศและเชื่อว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงนั้นไม่เป็นอิสระต่อกัน แตกต่างกับแนวคิดของ Bem (1981) ที่ให้ความสำคัญกับบทบาทของการรู้คิดที่เกิดขึ้นกับบุคคลในการเรียนรู้และทำความเข้าใจบทบาททางเพศที่เหมาะสมกับตนเองและเชื่อว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงนั้นเป็นอิสระต่อกัน ทำให้สามารถอธิบายบทบาททางเพศของบุคคลได้ชัดเจนและครอบคลุมไปถึงเรื่องบทบาททางเพศที่ไม่ชัดเจน คือมีทั้งความเป็นชายและเป็นหญิงสูง (androgyny) และความเป็นชายและเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ (undifferentiated) ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดบทบาททางเพศของ Bem มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการอธิบายบทบาททางเพศรวมไปถึงมาตรวัดบทบาททางเพศในงานวิจัย

1.3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศ

Lam และ McBride-Chang (2007) ได้ศึกษาการฟื้นคืนพลัง (resilience) ในฐานะตัวแปรส่งผ่านที่มีอิทธิพลต่อลักษณะของบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับเพศหรือบทบาททางเพศ และความยืดหยุ่นในการรับมือกับปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตและการปรับตัวทางสังคมและจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นจำนวน 291 คนผลการศึกษาพบว่า บทบาททางเพศแบบความเป็นชายเป็น

ตัวเชื่อมระหว่างความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนั้นปฏิสัมพันธ์แบบ 3 ทางระหว่างบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงและความเครียดสามารถทำนายตัวแปรความแปรปรวนในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและเป็นหญิง มีความยืดหยุ่นต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตมากกว่า

Carter, Silverman, และ Jaccard (2011) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการของวัยรุ่น บทบาททางเพศและอาการวิตกกังวลของวัยรุ่น โดยศึกษาในกลุ่มเด็กอายุ 9-13 ปีที่เป็นวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลในเชิงคลินิกและใช้การประเมินทั้งตัววัยรุ่นและผู้ปกครอง ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่รายงานว่าตนมีพัฒนาการที่รวดเร็วมีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงและอาการวิตกกังวลสูง ส่วนวัยรุ่นที่มีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูงมีระดับของอาการวิตกกังวลต่ำ ซึ่งจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าพัฒนาการของวัยรุ่นและบทบาททางเพศสามารถอธิบายระดับของอาการวิตกกังวลได้ในวัยรุ่นได้

Taylor (2015) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศกับค่าใช้จ่ายในการดูแลบุคคลอื่น ซึ่งได้แก่ความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับตัวเอง โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุ 18-55 ปี จำนวน 1,393 คน ผลการศึกษาพบว่าผู้หญิงมีระดับของอาการซึมเศร้าสูงกว่าผู้ชายและมีคะแนนเฉลี่ยสำหรับปัญหาแอลกอฮอล์สูงกว่าผู้ชายสามเท่า นอกจากนี้ผู้หญิงมีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงและการพึ่งพาทางอารมณ์สูงกว่า เมื่อเทียบกับผู้ชายที่มีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและการแสดงออกถึงความมีอิสระสูงกว่า และบุคคลที่มีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสูงจะมีระดับของภาวะซึมเศร้าสูง ส่วนบุคคลที่มีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูงมีระดับของภาวะซึมเศร้าต่ำ

Price, Gregg, Smith, และ Fiske (2018) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของบทบาททางเพศกับลักษณะอาการของภาวะซึมเศร้าในกลุ่มผู้ใหญ่อายุ 60 ปีขึ้นไปกับกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีอายุ 18-30 ปี ผลการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีลักษณะของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายมีการแสดงออกถึงระดับของลักษณะอาการซึมเศร้าทั่วไป ได้แก่ ความรู้สึกซึมเศร้า หรือการร้องไห้ต่ำแต่มีความสัมพันธ์กับการแสดงออกลักษณะอาการที่แสดงออกภายนอก ได้แก่ การใช้ความรุนแรงหรือการใช้สารเสพติดสูง

ในบริบทประเทศไทยมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาททางเพศ โดย ปีมารี กิ่งแก้ว (2549) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างบทบาททางเพศ การประเมินความสามารถของตนในการแก้ปัญหาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชายและหญิงที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน ด้วยวิธีวิจัยแบบผสมวิธี โดยศึกษาในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 543 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงมีบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงกว่าผู้ชาย ส่วนบุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง และบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย และหญิงรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการแก้ปัญหา ใช้กลวิธีในการเผชิญกับปัญหา ลงมือดำเนินการแก้ปัญหา วางแผนในการแก้ปัญหา และตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโตไม่แตกต่างกัน แต่แตกต่างจากบุคคลที่มีบทบาททางเพศไม่เด่นชัด และผู้หญิงที่มีบทบาทความเป็นหญิง และมีบทบาทความเป็นชายและความเป็นหญิง ใช้กลวิธีในการเผชิญกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าผู้ชาย บุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย และบุคคลที่มีบทบาททางเพศไม่เด่นชัด

สินีรัตน์ โชติคุณนนท์ (2550) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างบทบาททางเพศ ลักษณะปัจเจกนิยม และลักษณะคตริรวมหมู่ที่มีต่อการเสียใจภายหลังและการใช้เป้าหมายการควบคุม โดยศึกษาในบริบทของความสัมพันธ์แบบคู่รัก แบบเพื่อน ภายในครอบครัว และการศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่นิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 384 คน ผลการศึกษาพบว่าในบริบทความสัมพันธ์แบบคู่รัก บุคคลที่มีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูงจะรู้สึกเสียใจหลังจากการกระทำมากกว่าไม่กระทำ ในขณะที่บุคคลที่มีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสูงจะเสียใจจากการกระทำและไม่กระทำไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้บุคคลที่มีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงใช้เป้าหมายการควบคุมแบบป้องกันในบริบทการศึกษา และใช้เป้าหมายการควบคุมแบบส่งเสริมในบริบทภายในครอบครัวมากกว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย ส่วนในความสัมพันธ์แบบคู่รัก บุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูงใช้เป้าหมายการควบคุมแบบส่งเสริมมากกว่าป้องกัน ในขณะที่บุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสูงจะใช้เป้าหมายการควบคุมไม่แตกต่างกัน และใช้เป้าหมายการควบคุมแบบป้องกันมากกว่าบุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูง และบุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสูงใช้เป้าหมายการควบคุมแบบป้องกันในบริบทการศึกษาและความสัมพันธ์กับเพื่อน รวมทั้งใช้เป้าหมายการควบคุมทั้ง 2 ชนิดในบริบทความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมากกว่าบุคคลที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย

จะเห็นได้ว่าบทบาททางเพศเป็นกระบวนการทำงานภายในของบุคคลที่จัดการกับข้อมูลที่ได้รับจากสังคม วัฒนธรรม การเลี้ยงดูเพื่อนำมาประเมินว่าตนมีบุคลิกภาพ รูปลักษณ์ ลักษณะที่

สอดคล้องกับบทบาททางเพศแบบใดและแสดงออกมาแบบนั้น ดังนั้นบุคคลที่มีบทบาททางเพศชัดเจน แสดงให้เห็นถึงการมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด แต่บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงอาจ มีความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าสูงกว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชายในบางสถานการณ์ ซึ่ง อาจเป็นผลจากคุณลักษณะที่แตกต่างกันระหว่างบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงและบทบาททาง เพศแบบความเป็นชาย แต่บุคคลที่มีบทบาททางเพศไม่ชัดเจนจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าเนื่องจากไม่สามารถยืดหยุ่นและปรับตัวต่อ สถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

2. รูปแบบความผูกพัน (Attachment Styles)

2.1. ความหมายของรูปแบบความผูกพัน

รูปแบบความผูกพัน (Attachment Styles) คือ รูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการมี ปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมรอบข้าง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ของอารมณ์ ความรู้สึกผูกพันที่ บุคคลได้รับจากผู้เลี้ยงดู (care giver) (Ainsworth, 1979) โดยบุคคลเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกผูกพัน ตั้งแต่ในช่วงทารกทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัยในการสำรวจและมีปฏิสัมพันธ์กับ สภาพแวดล้อมรอบข้าง ทำให้บุคคลพัฒนาเป็นรูปแบบการทำงานทางความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรม เป็นลักษณะของรูปแบบของความผูกพันที่ใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Bowlby, 1988)

2.2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน

ทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) เริ่มพัฒนามาจากความสนใจเกี่ยวกับพัฒนาการ ของบุคลิกภาพและบทบาทที่เป็นกุญแจสำคัญระหว่างปฏิสัมพันธ์ของเด็กและผู้ปกครองในช่วงปี 1950 เกิดจากการที่ John Bowlby ผู้ริเริ่มศึกษาเรื่องความผูกพันได้พบเด็กสองคนที่ทำให้รู้สึก ประทับใจเป็นพิเศษ เด็กคนแรกเป็นคนโดดเดี่ยว ไม่ค่อยได้รับความรักและไม่เคยมีประสบการณ์ที่ มั่นคงในความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมือนแม่ (mother figure) ส่วนเด็กอีกคนเป็นเด็กขี้ วิตกกังวลที่ติดตามเขาไปรอบๆเหมือนเงาตามตัว จากประสบการณ์ที่ได้พบเด็กสองคนนี้ทำให้ Bowlby เกิดความสนใจในการศึกษาผลของบทบาทในการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้ปกครองที่มีต่อเด็กใน การพัฒนาบุคลิกภาพ (Ainsworth & Bowlby, 1991) รูปแบบความผูกพันเป็นทฤษฎีที่นำแนวคิด ของการศึกษาพฤติกรรมสัตว์ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ (Ethology) จิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) และทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theory) มาใช้ในการอธิบายถึงวิวัฒนาการของ พฤติกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่ช่วงวัยทารกที่จะมีความรู้สึกผูกพันต่อ

บุคคลที่มีคุณสมบัติเหมือนแม่ (mother figure) ซึ่งบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมือนแม่นั้นไม่จำเป็นจะต้องเป็นแม่ของทารกตามธรรมชาติ แต่เป็นใครก็ได้ที่มีคุณสมบัติและบทบาทเหมือน ผู้เลี้ยงดู (caregiver) ของทารก (Ainsworth, 1979) ส่งผลให้ทารกเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับแล้วนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบความผูกพัน โดยมีแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby

Bowlby (1988) เชื่อว่าในช่วงหนึ่งของชีวิตมนุษย์ส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะมีลูกและปรารถนาให้ลูกของตนเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง มีความสุข มีความเชื่อมั่นในตัวเอง สำหรับคนที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงดูลูกผลที่ได้รับกลับมาก็น่าพอใจ แต่ในทางตรงกันข้ามคนที่มิลูกแต่ล้มเหลวในการเลี้ยงดูลูกให้เติบโตอย่างสมบูรณ์ มีความสุขและมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ผลที่ได้รับทำให้เกิดความวิตกกังวล ความผิดหวัง ความกดดัน หรืออาจทำให้เกิดความรู้สึกผิดหรืออับอายอย่างรุนแรง ดังนั้นการเป็นพ่อแม่คนจึงเป็นบทบาทที่มีความเสี่ยงสูง ในช่วงแรกของการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบความผูกพันนั้นไม่เชื่อว่าการศึกษาดังกล่าวจะมีความเที่ยง และเชื่อว่าการสูญเสียบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมือนแม่นั้นเป็นตัวแปรหนึ่งซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ แต่ไม่ใช่ตัวแปรสำคัญและสามารถบรรเทาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียได้ไม่ยาก แต่ Bowlby (1969) กลับเห็นในมุมมองที่แตกต่างกัน Bowlby เชื่อว่าการสังเกตนั้นมีความเที่ยงที่เชื่อถือได้และเป็นการสังเกตเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่าการสูญเสียบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมือนกับแม่นั้นเป็นตัวแปรที่สำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปที่ถูกแยกจากการเลี้ยงดูของแม่ไปอยู่ในการดูแลของคนแปลกหน้าสำหรับเด็ก เป็นช่วงที่มีความเสี่ยงสูงต่อการพัฒนาการของเด็กและความรู้สึกสูญเสียแม่ ทำให้มักจะเกิดการตอบสนองด้วยการแยกตัวออก ความสิ้นหวัง และความไม่พอใจ จากการสังเกตเชิงประจักษ์นี้ทำให้เห็นว่า ความต้องการความรักจากแม่ของเด็กมีความสำคัญไม่ต่างกับความต้องการอาหาร การขาดความรักจากแม่จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกโกรธและสูญเสียที่รุนแรง

จากการสังเกตเชิงประจักษ์ทำให้เห็นถึงรูปแบบของพฤติกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน Bowlby (1973) เสนอว่า บุคคลจะมีพฤติกรรมความผูกพัน (Attachment Behavior) เป็นพฤติกรรมที่มีการปรับเปลี่ยนและพัฒนาจากกระบวนการคัดเลือกตามธรรมชาติที่รับรู้ได้ในช่วงวัยทารกและเป็นผลมาจากพัฒนาการทางด้านจิตใจ เนื่องจากในช่วงวัยทารกนั้นมีความต้องการที่จะอยู่รอดปลอดภัยจึงต้องแสวงหาความมั่นคงและการปกป้องจากอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตนเองโดยอาศัยผู้เลี้ยงดู หรือแม่ตามธรรมชาติ ทำให้เกิดเป็นความใกล้ชิดระหว่างทารกกับผู้เลี้ยงดู

จากความใกล้ชิดนี้เองที่ทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมความผูกพันที่ทารกเรียนรู้และพัฒนานำมาใช้เมื่อเติบโตขึ้น พฤติกรรมความผูกพัน เป็น พฤติกรรมที่สำคัญของบุคคลในทุกช่วงวัย เป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่มีพื้นฐานมาจากรูปแบบความคิดและอารมณ์ภายใน (Internal Working Model) ที่บุคคลมีต่อความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดกับบุคคลอื่น โดยพฤติกรรมความผูกพันจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลแสดงความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น สังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมเช่น การสัมผัส การกอด การแสดงออกทางสีหน้า ซึ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะของการยอมรับหรือไม่ยอมรับของบุคคล ที่จะนำไปสู่การตัดสินใจว่าจะเปิดรับหรือไม่เปิดรับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ในช่วงวัยเด็กนั้นพฤติกรรมความผูกพันเริ่มพัฒนาขึ้นในช่วงอายุประมาณ 6 เดือน โดยจะแสดงออกถึงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นครั้งแรก เด็กจะเริ่มรับรู้ความแตกต่างระหว่างแม่หรือผู้เลี้ยงดูกับคนแปลกหน้าได้ สังเกตได้จากพฤติกรรมการร้องไห้ของเด็กเมื่อรู้ว่าแม่ออกไปจากห้องและตนเองอยู่กับคนแปลกหน้าซึ่งแสดงออกถึงความรู้สึกไม่ปลอดภัย และพฤติกรรมการตีใจด้วยการยิ้ม ยกแขนขึ้นลงและร้องด้วยเสียงมีความสุขเมื่อแม่กลับมา แสดงออกถึงความรู้สึกปลอดภัย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะเด่นชัดมากขึ้นเมื่อเด็กเริ่มเติบโตจนถึงช่วงอายุประมาณ 9 เดือน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างแม่กับเด็กที่แข็งแรงและมั่นคงมากขึ้น เด็กในช่วงวัยนี้จะเริ่มพยายามคลานตามแม่ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้เมื่อแม่ออกจากห้อง แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมความผูกพันเริ่มพัฒนาขึ้นมาอย่างเป็นระบบ เด็กจะเริ่มพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิด การจดจำแม่หรือผู้เลี้ยงดูได้ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยที่เด็กได้รับการตอบสนองในช่วงวัยเด็กนั้นจะทำให้เด็กมีความกล้าที่จะสำรวจสภาพแวดล้อมต่างๆรอบข้าง มีความเชื่อว่าควบคุมสิ่งต่างๆรอบตัวได้ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในทางกลับกันหากในช่วงวัยเด็กนั้นไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยจากผู้เลี้ยงดูก็จะทำให้เกิดความกลัวที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง มีความรู้สึกเศร้าที่มาจากความรู้สึกสูญเสียแม่หรือผู้เลี้ยงดู มีความเชื่อว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆรอบตัว และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ความเชื่อที่เกิดขึ้นนี้จะถูกเก็บเป็นประสบการณ์และพัฒนาเป็นรูปแบบความคิดที่บุคคลจะยึดและนำไปในชีวิตของตน ส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นหรือเกิดเป็นบาดแผลภายในจิตใจของที่อาจเป็นผลของการเจ็บป่วยทางจิตใจ (Bowlby, 1973, 1980)

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่า Bowlby ให้ความสำคัญในเรื่องของสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับแม่หรือผู้เลี้ยงดู สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ พัฒนาเป็นรูปแบบความคิด ความเชื่อที่มีความเกี่ยวพันทางอารมณ์ความรู้สึกในการมี

สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น แสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กลายเป็นรูปแบบของผูกพันที่บุคคลใช้เป็นโครงสร้างของความสัมพันธ์ที่บุคคลจะมีกับบุคคลอื่นตลอดช่วงวัย

Ainsworth (1979) ได้ศึกษาต่อยอดจากแนวคิดทฤษฎีของ Bowlby โดยใช้วิธีการสังเกตตามธรรมชาติ (naturalistic observation) ในการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่และเด็กในช่วงหนึ่งปีแรก และใช้วิธีการศึกษาเก็บข้อมูลพัฒนาการในระยะยาว (longitudinal investigation of the development) จากการสังเกตพฤติกรรมของเด็กโดยใช้สถานการณ์ที่แปลกออกไป คือ แม่ออกไปจากห้องและปล่อยให้เด็กอยู่กับคนแปลกหน้าเพื่อใช้ในการประเมินพฤติกรรมและการเก็บข้อมูลพัฒนาการในระยะยาว Ainsworth เห็นถึงรูปแบบพฤติกรรมของเด็กที่สามารถนำมาแบ่งแยกเป็นรูปแบบความผูกพันได้ 3 แบบดังนี้

1.รูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัย (Secure) เด็กในกลุ่มที่มีรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัยนี้ เป็นกลุ่มที่ใช้แม่เป็นหลักยึดของความรู้สึกปลอดภัยในการสำรวจสิ่งต่างๆ เมื่อแม่ออกไปจากห้องพฤติกรรมการสำรวจลดลงและมีความรู้สึกเศร้าเพิ่มขึ้น ในตอนที่แม่กลับเข้ามาเด็กพยายามมองหาการสัมผัสจากแม่หรืออย่างน้อยก็มีปฏิสัมพันธ์กับแม่ เมื่อเติบโตขึ้นเด็กกลุ่มนี้มีลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกในมิติความมั่นคงปลอดภัย มีพฤติกรรมร่วมมือสูงกว่า และมีความโกรธน้อยกว่าเด็กในกลุ่มที่มีลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง และเด็กในกลุ่มที่มีลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล-ไม่แน่ใจ ซึ่งเกิดจากการที่แม่เลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด อบอุ่น มีการตอบสนองทางกาย

2.รูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (Avoidant) เด็กในกลุ่มที่มีลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้ เป็นกลุ่มที่แทบจะไม่ร้องไห้เมื่อแม่ออกจากห้องและเมื่อแม่กลับเข้ามาในห้องก็พยายามหลีกเลี่ยงแม่ มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง หรือทำที่ไม่สนใจแม่ เมื่อเติบโตขึ้นเด็กในกลุ่มนี้มีลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกในมิติของความวิตกกังวล มีพฤติกรรมเชิงบวกน้อยกว่าในขณะที่ถูกอุ้ม และมีพฤติกรรมเชิงลบมากกว่าเมื่อถูกวาง เกิดจากการเลี้ยงดูโดยแม่ที่ไม่ค่อยมีการสัมผัส แสดงออกถึงความไม่เป็นมิตร เข้มงวดและชอบปฏิเสธการมีปฏิสัมพันธ์จากลูก

3.รูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวล-ไม่แน่ใจ (Anxious-ambivalent) เด็กในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่แสดงให้เห็นถึงสัญญาณบางอย่างของความวิตกกังวลตั้งแต่วันที่แม่จะออกจากห้อง เมื่อแม่ออกจากห้องก็มีความเสียใจอย่างมาก เมื่อแม่กลับเข้ามาในห้องก็แสดงออกถึงความไม่แน่ใจในการค้นหาการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับแม่ ต่อต้านการติดต่อหรือมีปฏิสัมพันธ์กับแม่ เมื่อเติบโตขึ้นเด็กในกลุ่มนี้ก็มีลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกในมิติของความกังวลเหมือนเด็กในกลุ่มที่มีลักษณะความ

ผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้ แต่มีความโกรธน้อยกว่า แม่ที่เลี้ยงดูเด็กในกลุ่มนี้ไม่มีความคงเส้นคงว่าในการมีปฏิสัมพันธ์ ไม่ไวต่อความรู้สึกของเด็ก และพยายามจัดการพฤติกรรมของเด็ก

2. แนวคิดรูปแบบความผูกพันของ Hazan และ Shaver

Hazan และ Shaver (1987) ได้พัฒนาและต่อยอดแนวคิดรูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่โดยอิงจากทฤษฎีรูปแบบความผูกพันของ Bowlby ที่สนใจศึกษาอธิบายความผูกพันทางอารมณ์ในวัยทารกที่มีต่อผู้เลี้ยงดู และความรู้สึกเศร้าที่เกิดขึ้นเมื่อต้องแยกจากผู้เลี้ยงดู Hazan และ Shaver สนใจที่จะทำความเข้าใจความรัก ความโดดเดี่ยว และความรู้สึกเศร้าในมุมมองที่แตกต่างกันในช่วงชีวิต โดยให้กรอบแนวคิดของ ความรักแบบคู่รัก (romantic love) ว่าเป็นกระบวนการของความผูกพัน ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญของทฤษฎีรูปแบบความผูกพันที่อธิบายความผูกพันของความรักในทารก ถูกนำมาดัดแปลงและอธิบายอย่างเหมาะสมในบริบทความรักแบบคู่รักในวัยผู้ใหญ่ ในการศึกษาใช้วิธีการรายงานตนเอง (self-report) จากการศึกษาสามารถแบ่งรูปแบบของความผูกพันในวัยผู้ใหญ่ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบความผูกพันในวัยเด็กออกเป็น 3 แบบ ดังนี้

1. รูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัย (Secure) บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันที่มั่นคงมีความสุขในประสบการณ์ความรักและความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นมิตร มีความไว้วางใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ยังยอมรับและสนับสนุนคู่ของตัวเองเมื่อคู่ของตนทำผิดพลาด มีแนวโน้มว่าความสัมพันธ์จะยั่งยืนยาวนาน บุคคลรับรู้ว่าคุณได้รับการเอาใจใส่และมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู

2. ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (Avoidant) บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้มีความรู้สึกกลัวการใกล้ชิด ขี้อิจฉา มีอารมณ์แปรปรวน มองประสบการณ์ความรักในแง่ลบ มีลักษณะของการหลีกเลี่ยงที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความไว้วางใจต่ำ รักษาระยะห่างในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น บุคคลรับรู้ว่าคุณไม่ค่อยได้รับการเอาใจใส่ เย็นชา หรือถูกปฏิเสธที่จะได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู

3. ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล-ไม่แน่ใจ (Anxious-ambivalent) บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวล-ไม่แน่ใจ มีลักษณะของความวิตกกังวลในความสัมพันธ์ ไม่แน่ใจในความรักและความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่น รับรู้ประสบการณ์ความรักว่าเป็นการครอบครอง ต้องการการแลกเปลี่ยนและผูกมัด หลงรักผู้อื่นได้ง่ายและมีความขี้อิจฉาสูง กลัวการถูกทิ้งให้โดดเดี่ยว บุคคลรับรู้

ว่าตนได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูด้วยความเอาใจใส่ไม่สม่ำเสมอหรือไม่ตรงกับความต้องการ

3. แนวคิดรูปแบบความผูกพันของ Bartholomew และ Horowitz

Bartholomew และ Horowitz (1991) ศึกษาทฤษฎีรูปแบบความผูกพันของ Bowlby รวมทั้งของ Hazan และ Shaver แล้วเห็นว่าทั้งสองแนวคิดมุ่งความสนใจที่แตกต่างกัน ว่าจะเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่าง แม่และเด็ก กับแบบคู่รัก และวิธีการที่ใช้ในการแบ่งประเภทของรูปแบบความผูกพันระหว่างการสัมภาษณ์กับการรายงานตนเอง ซึ่งทำให้การให้ความหมายของรูปแบบของความผูกพันยังมีจุดที่ไม่ชัดเจน ในผู้ใหญ่ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง วิธีการสัมภาษณ์ระบุว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง เป็นบุคคลที่ปฏิเสธประสบการณ์ที่ตนรู้สึกทุกข์และมองข้ามความสำคัญของความต้องการความผูกพัน ส่วนวิธีการรายงานตนเองนั้นบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงจะรายงานตนเองว่ารู้สึกทุกข์และไม่สบายใจเมื่อต้องใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ความแตกต่างตรงนี้ทำให้ Bartholomew มองเห็นว่า รูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้ยังมีความคลุมเครือและน่าจะแยกรูปแบบออกจากกันในวัยผู้ใหญ่ได้

จากความคลุมเครือ Bartholomew เสนอรูปแบบใหม่ของรูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่โดยใช้การผสมผสานกันระหว่างรูปแบบการมองตัวเอง (person's self-image) กับรูปแบบการมองบุคคลอื่น (image of others) โดยทั้งสองรูปแบบนั้นมีลักษณะเป็นสองขั้วคือทั้งมีการมองตัวเองในด้านบวกและด้านลบ และการมองบุคคลอื่นในด้านบวกและด้านลบ ทำให้สามารถแบ่งรูปแบบของความผูกพันในวัยผู้ใหญ่ได้ออกเป็น 4 แบบ ดังนี้

1. รูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัย (secure) บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบนี้มั่นคงเป็นบุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่า เป็นที่รักของบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตัวเองสูง และคาดว่าบุคคลอื่นโดยทั่วไปแล้วเป็นคนที่ยอมรับและพร้อมที่จะตอบสนอง ดังนั้นเมื่อเผชิญกับปัญหาบุคคลสามารถจัดการได้ด้วยตัวเองพร้อมทั้งขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น และมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมั่นคง

2. รูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่น (preoccupied) บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่นเป็นบุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่า ไม่เป็นที่รักของบุคคลอื่น ประเมินตัวเองในด้านลบ

แต่มีก็จะประเมินคนอื่นด้านบวก บุคคลจะยอมรับตัวเองได้ด้วยการได้รับการยอมรับจากคนอื่นว่าตนมีคุณค่า วิตกกังวลกับกับสายตาของคนอื่น และต้องการได้รับการเอาใจใส่

3.รูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว (fearful) บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวเป็นบุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่เป็นที่รักของบุคคลอื่น มักจะมองคนอื่นในด้านลบ พยายามหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับบุคคลอื่น เพื่อเป็นการปกป้องตัวเองจากการถูกปฏิเสธ เมื่อเผชิญกับปัญหาจะไม่มองหาความช่วยเหลือ

4.รูปแบบความผูกพันแบบไม่สนใจ (dismissing) บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่สนใจเป็นบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่รัก แต่มองคนอื่นในด้านลบ พยายามหลีกเลี่ยงการมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตัวเองสูง ไม่สนใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน เมื่อเกิดปัญหาจะพยายามจัดการปัญหาด้วยตัวเองโดยไม่ขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

4. แนวคิดรูปแบบของผูกพันของ Brennan, Clark และ Shaver

Brennan, Clark, และ Shaver (1998) ได้ทำการศึกษาทบทวนรูปแบบความผูกพันและมาตรวัดรูปแบบความผูกพันทั้งในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ (Ainsworth, 1979; Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987) มาวิเคราะห์หองค์ประกอบแล้วพบว่า มิติของรูปแบบความผูกพัน 2 ด้าน ของ Bartholomew และ Horowitz ที่เรียกว่ารูปแบบการมองตัวเองและรูปแบบการมองบุคคลอื่น ควรเรียกว่ามิติความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Anxious) และมิติการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Avoidant) ตามลำดับ เนื่องจากมองว่าสอดคล้องกับลักษณะของพฤติกรรมและอารมณ์ที่แสดงออกของบุคคล โดยมีมิติด้านความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดแสดงถึงความกลัวที่จะถูกปฏิเสธและไม่ยอมรับในความสัมพันธ์ บุคคลที่มีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสูงจะไม่มั่นใจในความสัมพันธ์ กังวลและกลัวการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น แต่บุคคลที่มีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดต่ำจะมีความมั่นใจในตัวเองในการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด เชื่อมั่นว่าบุคคลอื่นจะสามารถยอมรับตนเองได้ ส่วนมิติด้านการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดแสดงถึงความไม่สบายใจในการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด และไม่พึ่งพิงบุคคลอื่น บุคคลที่มีการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสูงจะไม่สนใจและหลีกเลี่ยงการมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด ไม่เชื่อใจและมองบุคคลอื่นในแง่ลบ หลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่บุคคลที่มีการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดต่ำจะมีมุมมองที่ดีต่อการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและการพึ่งพิงผู้อื่น

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดรูปแบบความผูกพันของ Brennan Clark และ Shaver ในมิติของความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด และการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด มาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยเนื่องจากการมีรูปแบบความผูกพันที่มีมิติของความวิตกกังวลและหลีกเลี่ยงในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสูงสะท้อนถึงการมีรูปแบบความผูกพันที่ไม่มั่นคง (insecure attachment)

2.3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน

Kobak, Sudler, และ Gamble (1991) ได้ศึกษาวิเคราะห์เส้นทางบทบาท กระบวนการของรูปแบบความผูกพันในกลุ่มวัยรุ่นที่มีการรายงานว่ามีอาการซึมเศร้า โดยศึกษาในกลุ่มคุณแม่ลูกจำนวน 48 คู่ ประเมินทั้งวิธีการสัมภาษณ์และการสังเกต จากการประเมินโดยการสัมภาษณ์พบว่ารูปแบบความผูกพันแบบไม่ปลอดภัยและแบบหมกมุ่นมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของอาการซึมเศร้า

Florian, Mikulincer, และ Bucholtz (1995) ได้ศึกษาผลของรูปแบบความผูกพันที่มีต่อการรับรู้และการมองหาการสนับสนุนทางสังคม โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 150 คน อายุระหว่าง 21-28 ปี เป็นนักศึกษาปริญญาตรีได้ทำแบบวัดรูปแบบความผูกพันและการรับรู้ถึงความพร้อมของการสนับสนุนทางด้านอารมณ์และทางด้านเครื่องมือ เช่น แรงงาน เงิน และเวลา จากบุคคลที่สำคัญในชีวิต เช่น พ่อ แม่ เพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนต่างเพศ หรือคู่รัก และขอบเขตในการมองหาการช่วยเหลือด้านอารมณ์และด้านเครื่องมือ ผลการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัยมีระดับของการรับรู้การสนับสนุนทางอารมณ์และทางเครื่องมือที่สูง และแสวงหาการสนับสนุนทางด้านอารมณ์และทางด้านเครื่องมือมากกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงและแบบไม่แน่ใจ

Lapsley และ Edgerton (2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแยกตัวออกเป็นอิสระรูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่และการปรับตัวในมหาวิทยาลัย โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย 20.24 ปี จำนวน 154 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวในมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัย ตรงข้ามกับรูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่นและแบบหวาดกลัวที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้กลุ่มวัยรุ่นที่มีรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัยและไม่สนใจยังมีความรู้สึกเป็นอิสระที่ขัดแย้งกัน (conflictual independence) จากแม่มากกว่าวัยรุ่นที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่น และมีความรู้สึกเป็นอิสระที่ขัดแย้งกันจากพ่อมากกว่าวัยรุ่นที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว ซึ่งความรู้สึกเป็นอิสระที่ขัดแย้งกันคือความสัมพันธ์ที่ปราศจากความโกรธและความขุ่นเคืองใจ

Stackert และ Bursik (2003) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับความเชื่อในความสัมพันธ์ที่ไม่สมเหตุสมผล งานวิจัยนี้ศึกษาความแตกต่างของรูปแบบความผูกพันในปัจจุบัน มีความสัมพันธ์กับความแตกต่างในการยึดความเชื่อในความสัมพันธ์เฉพาะเจาะจงที่ไม่สมเหตุสมผลหรือไม่ ความเชื่อในความสัมพันธ์ที่ไม่สมเหตุสมผลมีความสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจในความสัมพันธ์หรือไม่ ในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีอายุ 17-28 ปี จำนวน 118 คน ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบความผูกพันแบบไม่ปลอดภัย (แบบกังวล-ไม่แน่ใจหรือแบบหลีกเลี่ยง) มีส่วนช่วยสนับสนุนให้ระดับของความเชื่อในความสัมพันธ์ที่ไม่สมเหตุสมผลเพิ่มมากกว่ารูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัยอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ทั้งรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัยกับไม่ปลอดภัยและความยึดมั่นในความเชื่อในความสัมพันธ์ที่ไม่สมเหตุสมผลมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่ลดลง

Bolat และ Odaci (2016) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลือกอาชีพ (career decision-making self-efficacy) ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีสุดท้ายและรูปแบบความผูกพัน โดยศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมด 808 คน ผลการศึกษาพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลือกอาชีพมีความสัมพันธ์กับรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัยและแบบหวาดกลัวอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลือกอาชีพยังมีความสัมพันธ์กับบทบาททางเพศด้วย โดยบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมีระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลือกอาชีพสูงกว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่มีระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลือกอาชีพสูงกว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง และบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่

ในบริบทประเทศไทยนั้น ปารณีย์ อัมธนาวนิช (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจของความรักที่ไม่ได้รับการตอบสนองและรูปแบบความผูกพันในการทำนายระดับความรุนแรงและประสบการณ์ความรักที่ไม่ได้รับการตอบสนอง โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุ 18-29 ปี จำนวน 1,207 คน ที่ยังไม่ได้แต่งงาน ผลการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีลักษณะความผูกพันแบบหมกมุ่นมีแนวโน้มที่จะมีประสบการณ์ความรักที่ไม่ได้รับการตอบสนองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะความผูกพันแบบปลอดภัยและแบบไม่สนใจ แต่ไม่แตกต่างจากบุคคลที่มีลักษณะความผูกพันแบบหวาดกลัว นอกจากนี้บุคคลที่

มีลักษณะความผูกพันแบบปลอดภัยมีโอกาสที่จะเกิดความรักที่ไม่ได้รับการตอบสนองไม่แตกต่างกับบุคคลที่มีลักษณะความผูกพันแบบไม่สนใจ

อนรรักษ์ แทนทอง (2548) ศึกษาอิทธิพลของรูปแบบความผูกพันที่มีต่อความตั้งใจระหว่างบุคคล โดยศึกษาในกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 416 คน จำแนกตามประเภทของรูปแบบความผูกพันประเภทละ 104 คน ทั้งหมด 4 รูปแบบ ได้แก่รูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัย แบบหมกมุ่น แบบหวาดกลัว และแบบไม่สนใจ ผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกสุ่มให้อ่านสถานการณ์คู่รักสมมติที่ถูกออกแบบมาเพื่อแสดงถึงรูปแบบพฤติกรรมของรูปแบบความผูกพัน ผลการศึกษาพบว่าคู่รักที่มีรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัย มีความตั้งใจมากที่สุดจากการประเมินของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัย แบบหมกมุ่น แบบหวาดกลัว และแบบไม่สนใจ นอกจากนี้บุคคลประเมินว่าคู่รักที่มีรูปแบบความผูกพันคล้ายคลึงกับตนมีความน่าดึงดูดใจสูงกว่าบุคคลที่ไม่ได้ประเมินว่าคู่รักมีรูปแบบความผูกพันคล้ายคลึงกับตน

วรัญญา วชิโรดม (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันและการแก้ไขความขัดแย้งของนักศึกษาอาชีวศึกษา กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 567 คน เป็นนักศึกษาอาชีวศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาอาชีวศึกษาโดยทั่วไปมีรูปแบบความผูกพันที่ปลอดภัย ใช้รูปแบบการแก้ไขความขัดแย้งแบบบูรณาการและแบบประนีประนอมในระดับค่อนข้างสูง แต่ใช้รูปแบบการแก้ไขความขัดแย้งแบบหลีกเลี่ยง แบบยอมให้ และแบบแข่งขันในระดับปานกลาง ส่วนนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัยและแบบหมกมุ่นใช้รูปแบบการแก้ไขความขัดแย้งแบบบูรณาการสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวและแบบไม่สนใจ และใช้รูปแบบการแก้ไขความขัดแย้งแบบประนีประนอมสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่สนใจ ส่วนในกลุ่มนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่นใช้รูปแบบการแก้ไขความขัดแย้งแบบแข่งขันสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัยและแบบไม่สนใจ นอกจากนี้นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่นและแบบหวาดกลัวใช้รูปแบบการแก้ไขความขัดแย้งแบบยอมให้ สูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัยและแบบไม่สนใจ และยังใช้รูปแบบการแก้ไขความขัดแย้งแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่สนใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัย จะเห็นได้ว่าลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลและลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมักจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ไม่มองหาการสนับสนุนจากบุคคลอื่น มีปัญหาในเรื่องของการปรับตัว และมีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่ลดลง

เนื่องจากลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลมักจะมีการแสดงถึงความกลัวที่จะถูกปฏิเสธและไม่ยอมรับในความสัมพันธ์ ไม่มีความมั่นใจในความสัมพันธ์ กังวลและกลัวการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น ส่วนลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมักจะแสดงถึงความไม่สบายใจในการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ไม่พึงพาและหลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

3. ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

3.1. ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเปิดใจยอมรับ เข้าใจและรับรู้ ประสบการณ์ทางจิตใจที่เจ็บปวดของตนเองโดยไม่หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ตัดสินตีความตนเองจากประสบการณ์เหล่านี้ และมีความต้องการที่จะรักษาตัวเองด้วยความเมตตา (Neff, 2003b) รวมทั้งเข้าใจว่าอารมณ์ความรู้สึกที่มีประสบการณ์ต่างๆเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ และเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป มากกว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะกับตนคนเดียว และยอมรับความคิดความรู้สึกที่เจ็บปวดจากประสบการณ์นั้นไว้ การรับรู้ในลักษณะนี้เอื้อให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะ และปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนโยนเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007)

3.2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Neff (2003a) เริ่มศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง เนื่องจากเริ่มมีข้อวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับการใช้ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เป็นตัวแปรหลักในการวัดการมีสุขภาพจิตที่ดี ถึงแม้ว่าความภาคภูมิใจในตนเองจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับการขาดแรงจูงใจ ความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย และภาวะซึมเศร้า แต่ความภาคภูมิใจในตนเองนั้นมีส่วนที่เกิดจากการที่บุคคลประเมินคุณค่าของตนเอง รวมทั้งตัดสินและเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ซึ่งอาจนำไปสู่การหลงตัวเอง เอาแต่ใจ ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และเริ่มมีความสนใจที่เพิ่มมากขึ้นในการผจญแนวคิดปรัชญาตะวันออก ศาสตร์ทางพุทธ และจิตวิทยาตะวันตกซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจใหม่ในการเข้าใจตนเองและการเกิดสุขภาพจิตที่ดี (Neff, 2003b) เพราะจิตวิทยาแนวพุทธนั้นเน้นที่การวิเคราะห์และทำความเข้าใจธรรมชาติของตนเอง ซึ่งหนึ่งในแนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ของตน (self-concept) และทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง (self-attitude) แต่เป็นที่รู้จักน้อยในแวดวงของจิตวิทยาตะวันตก คือแนวคิดที่เกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในฝั่งตะวันตกนั้น ความเมตตา ถูกกรอบแนวคิด มุมมองเกี่ยวกับการมีความเมตตาให้แก่ผู้อื่น ต่างจากใน

จิตวิทยาแนวพุทธที่ความเมตตาต่อตนเองนั้นสำคัญมากพอกับความเมตตาที่มีให้ผู้อื่น ดังนั้น ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ก็ไม่แตกต่างจากความหมายของความเมตตาที่มีให้ผู้อื่น มากนัก (Neff, 2003a, 2003b)

ความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นแตกต่างจากการสงสารตัวเอง ความรู้สึกสงสารนั้นมักจะทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว และความรู้สึกถูกตัดขาดจากการเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ เช่นบุคคลที่มีความรู้สึกสงสารผู้อื่นเมื่อเห็นผู้อื่นเผชิญกับความทุกข์ มักจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นภายในใจว่าโชคที่ไม่ใช่ปัญหาที่ตนต้องเผชิญ ซึ่งเป็นการตัดความเชื่อมโยงระหว่างตัวของบุคคลกับคนที่รู้สึกสงสาร เช่นเดียวกัน ความรู้สึกสงสารตัวเองเมื่อเกิดความทุกข์นำไปสู่ความรู้สึกที่ว่า ความทุกข์ที่ตนต้องเผชิญนั้นไม่มีใครเข้าใจและไม่มีใครเคยเจอกับความทุกข์แบบนี้ ทำให้มีแนวโน้มที่บุคคลจะแยกตัวเองออกจากบุคคลอื่นและรับมือกับความทุกข์คนเดียว แต่การที่บุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะทำให้บุคคลเห็นว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของตัวตนเองนั้นเป็นประสบการณ์คล้ายๆกับที่บุคคลอื่นเผชิญ เกิดเป็นความเชื่อมโยงกับผู้อื่นโดยไม่มีการบิดเบือนว่าเป็นความทุกข์ที่ตนต้องเผชิญอยู่เพียงคนเดียว ซึ่งการทำความเข้าใจและรับรู้ประสบการณ์ความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้น บุคคลต้องมีพื้นที่ทางจิตใจที่จะเป็นพื้นที่ให้บุคคลได้ทำความเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ใช้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองมากเกินไป เปิดรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและทำความเข้าใจด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ปฏิเสธหรือเก็บกดความรู้สึกของตน เป็นการทำให้เกิดความสมดุลทางจิตใจโดยอาศัยการมีสติซึ่ง Neff (2003b) ได้ระบุองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. การมีความเมตตาต่อตนเอง (Self-Kindness) คือ การเมตตา เข้าใจและปฏิบัติกับตนเองอย่างอ่อนน้อมและอ่อนโยนเมื่อเผชิญกับประสบการณ์ด้านบวกและด้านลบ มากกว่าการที่จะตำหนิตัดสินและวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างรุนแรง (Self-Judgment) บุคคลที่มีความเมตตาต่อตนเองจะรู้ว่าตนไม่ได้สมบูรณ์แบบ ผิดพลาดได้ รู้ว่าประสบการณ์ยากลำบากในชีวิตเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลจึงมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนน้อมเมื่อเผชิญกับความทุกข์มากกว่าจะรู้สึกโกรธที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่ตัวเองคิดไว้ และทำให้มีอารมณ์ความรู้สึกที่มั่นคงกว่าบุคคลที่ไม่เมตตาต่อตนเอง

2. การรับรู้ความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) คือ การเข้าใจและรับรู้ว่าเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนทั้งด้านบวกและด้านลบนั้นเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์การเป็นมนุษย์ มากกว่าที่จะมองว่าเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเพียงคนเดียว ซึ่งทำให้รู้สึกแปลกแยกและโดดเดี่ยว (Isolation) เพราะมนุษย์ทุกคนนั้นต้องเคยเผชิญกับความทุกข์ การรับรู้ความเป็นมนุษย์ทำให้บุคคล

รับรู้ว่ามีมนุษย์นั้นไม่สมบูรณ์แบบ และอ่อนแอได้ ดังนั้นประสบการณ์ความทุกข์ที่ต้องเผชิญนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ในการเป็นมนุษย์ที่ทุกคนมีร่วมกัน

3. การมีสติตระหนักรู้ (Mindfulness) คือ การรับรู้ความคิดและความรู้สึกที่เจ็บปวด อย่างมีสติตระหนักรู้ และควบคุมให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม มากกว่าที่จะจมอยู่กับความคิดและอารมณ์ ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นมากเกินไป (Over-identification) การมีสติตระหนักรู้ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างสมดุล ทำให้สังเกตเห็นความคิดและอารมณ์ด้านลบได้อย่างเปิดกว้างและชัดเจนมากขึ้น นำไปสู่การไม่ตัดสินและปฏิเสธประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

จากองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองทั้ง 3 ด้านแสดงให้เห็นว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างจากความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ถึงแม้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองจะทำให้เกิดประโยชน์ทางด้านจิตใจหลายด้านคล้ายคลึงกับความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีผลทางด้านลบน้อยกว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองแสดงให้เห็นถึงอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านของความเมตตาและห่วงใยต่อตนเอง ซึ่งช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและป้องกันผลกระทบจากการตัดสินตัวเองที่ทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนแอเช่นเดียวกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล (Neff, 2003b) เนื่องจากความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของการประเมินตนเองหรือผู้อื่น แต่เป็นการดึงภาพของการประเมินตนเองออก และให้ความสำคัญกับการรู้สึกเมตตาต่อตัวเอง รวมทั้งยอมรับส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์มากกว่าใช้การตัดสินตนเองไม่ว่าจะด้านบวกหรือด้านลบ ซึ่งตรงข้ามความภาคภูมิใจในตนเองที่มีแนวโน้มทำให้มีการหลงตัวเองหรือยึดตัวเองเป็นสำคัญ นอกจากนี้จากแนวคิดของ Neff (2003b) พบว่าการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นง่ายและมีประสิทธิภาพมากกว่าการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ได้ต้องการให้บุคคลรับเอาภาพที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง ซึ่งต่างกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองที่บุคคลมักจะรับเอาภาพที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงนี้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของตนและพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกเพื่อให้สอดคล้องกับภาพที่รับเข้ามา ในบางครั้งเป็นพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่มีประสิทธิภาพ และไม่ส่งผลดีต่อสภาพจิตใจ

นอกจากนี้ Neff (2003b) ยังศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องของความเกี่ยวข้องระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับการทำงานทางด้านจิตใจต่างๆ ดังนี้

Neff และ McGehee (2010) ได้ทำการศึกษาความเมตตาต่อตนเองเพิ่มเติม และเชื่อว่าประสบการณ์จากครอบครัว เช่น การสนับสนุนจากแม่ อาจเป็นหนึ่งในกุญแจสำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างและพัฒนาความเมตตาต่อตนเองของบุคคล ในช่วงเวลาที่เผชิญกับความยากลำบากหรือความผิดหวังนั้นรูปแบบการปฏิบัติต่อตนเองของบุคคลอาจจะเรียนรู้มาจากตัวแบบของผู้ปกครอง ถ้าผู้ดูแลหรือผู้เลี้ยงดูมีความมั่นคง ห่วงใย และสนับสนุนก็อาจจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเมตตาต่อตนเองขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้เชื่อได้ว่าการมีความเมตตาต่อตนเองช่วยเพิ่มสุขภาวะทางใจ บุคคลที่มีความเมตตาต่อตนเองแสดงให้เห็นถึงหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่ามีสุขภาพจิตดีกว่าบุคคลที่มีความเมตตาต่อตนเองต่ำ เพราะความเจ็บปวดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และความรู้สึกล้มเหลวที่เป็นประสบการณ์ที่บุคคลพบเจอ ไม่ได้ได้รับการเสริมแรงและทำให้ยังคงอยู่ผ่านการตำหนิกล่าวโทษตนเองอย่างรุนแรง การรู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยว และจมอยู่กับอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกทางลบที่มากเกินไป ทักษะคิดที่สนับสนุนตัวเองนี้มีความเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ทางจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์จำนวนมาก เช่น ลดภาวะซึมเศร้า ลดความวิตกกังวล ลดลักษณะสมบูรณ์แบบนิยามในเชิงวิตกกังวล และมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น (Neff, 2003b)

ความเมตตาต่อตนเองยังมีแนวโน้มที่จะมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตที่สำคัญ เช่น แรงจูงใจด้านพฤติกรรม โดยเกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองที่แท้จริง คือความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับมาตรฐานหรือความคาดหวังที่กำหนดไว้แต่เป็นคุณค่าที่เป็นเนื้อแท้ด้วยตัวของตัวเอง ซึ่งพัฒนาเมื่อการกระทำของบุคคลนั้นสะท้อนตัวตนที่แท้จริงของบุคคลนั้น หรือกล่าวได้ว่าความภาคภูมิใจที่แท้จริงเกิดขึ้นเมื่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นมีความเป็นอิสระ มีความมุ่งมั่นในตนเอง และมาจากแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก และพฤติกรรมนั้นแสดงออกด้วยความสนใจอย่างจริงแท้จากภายในมากกว่าแสดงออกเพราะการตอบสนองต่อภายนอก หรือการได้รับรางวัล การที่บุคคลมีระดับของความเมตตาต่อตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะมีความภาคภูมิใจในตนเองที่จริงแท้สูงตามไปด้วย และคาดการณ์ได้ว่าพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดจากแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก

ความเมตตาต่อตนเองยังเกี่ยวข้องกับการประเมินตนเองที่ถูกต้องและแม่นยำ โดยการมีความเมตตาต่อตนเองทำให้บุคคลเข้าใจและตระหนักรู้ถึงข้อจำกัดของตนเอง เพราะบุคคลจะไม่จำเป็นที่จะต้องซ่อนข้อบกพร่องของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงจากการตัดสินตนเองอย่างรุนแรง นอกจากนี้การมีความเมตตาต่อตนเองยังส่งผลให้อารมณ์ความรู้สึกด้านลบที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์เปลี่ยนแปลงบางส่วนให้กลายเป็นอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกมากขึ้น ในทางกลับกันอารมณ์ความรู้สึก

ด้านบวกนั้นเกี่ยวข้องกับการเพิ่มความสนใจและระมัดระวังมากขึ้นในการประเมินตนเองอย่างตรงไปตรงมา นอกจากนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองในบริบทของการจัดการกับความเครียด โดยบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะจัดการกับความเครียดด้วยการเผชิญหน้ากับอารมณ์ความรู้สึกนั้นด้วยการทำความเข้าใจ ยอมรับ และแสดงออก ความรู้สึกนั้นอย่างเหมาะสม โดยไม่ใช้วิธีการจัดการด้วยการพยายามหลีกเลี่ยงจากอารมณ์ความรู้สึกนั้น ซึ่งการเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกนำไปสู่การมุ่งเน้นหาวิธีการจัดการกับความเครียดต่อไป

3.3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

3.3.1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเองและบทบาททางเพศ

Yarnell และคณะ (2018) ได้ศึกษาความแตกต่างทางเพศกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยจากงานวิจัยวิเคราะห์เชิงปริมาณก่อนหน้านี้ที่ศึกษาความแตกต่างทางเพศกับระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองแล้วพบว่า เพศหญิงมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองน้อยกว่าเพศชายเล็กน้อย ดังนั้น Yarnell และคณะจึงทำการศึกษาความแตกต่างทางเพศในระดับที่ลึกซึ้งนั้นคือบทบาททางเพศกับระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีทั้งหมด 504 คน อายุเฉลี่ย 20.79 ปี และกลุ่มประชาชนทั่วไปทั้งหมด 968 คนอายุเฉลี่ย 38.22 ปี ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ตัวเองว่าเป็นชายมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงกว่าการรับรู้ตัวเองว่าเป็นหญิงอย่างมีนัยสำคัญ และขนาดอิทธิพลของการรับรู้เพศของตัวเองนั้นต่ำกว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย แสดงให้เห็นว่าการขัดเกลาทางสังคมมีบทบาทอย่างมากต่อแนวโน้มที่บุคคลจะเห็นอกเห็นใจตนเอง นอกจากนี้หากมีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย และบทบาททางเพศของความเป็นหญิงที่สูงก็มีแนวโน้มที่จะมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่สูงตามไปด้วย แต่ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศแบบความเป็นชายกับความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นสูงกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง

Patzak, Kollmayer, และ Schober (2017) ได้ศึกษาบทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศกับปรากฏการณ์ที่รู้สึกว่าคุณไม่เก่ง (impostor phenomenon) โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปี 1 จำนวน 459 คน อายุเฉลี่ย 21 ปี ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิง บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง และบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและหญิงต่ำทั้งคู่ มีระดับของความรู้สึกว่าคุณไม่เก่งและ

ความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำกว่าผู้ชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย และบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและเป็นหญิงสูงทั้งคู่ และระดับของความรู้สึกรู้ว่าตนเองไม่เก่งสูงนั้นมีความสัมพันธ์กับระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ต่ำ จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลป้องกันความรู้สึกรู้ว่าตนเองไม่เก่ง ซึ่งมีผลช่วยให้ให้นักศึกษาที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกันสามารถลดระดับของความรู้สึกรู้ว่าตัวเองไม่เก่งได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษาที่เป็นผู้หญิง มีบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง และมีบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่

3.3.2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเองและรูปแบบความผูกพัน

Neff และ McGehee (2010) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยศึกษาเปรียบเทียบในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มวัยรุ่นทั้งหมด 235 คน อายุเฉลี่ย 15.2 ปี ส่วนกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น 287 คน อายุเฉลี่ย 21.1 ปี ในการศึกษานี้ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับรูปแบบความผูกพันด้วย โดยผลการศึกษาพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับสุขภาพจิตที่ดีในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ส่วนรูปแบบความผูกพันนั้น ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัยอย่างมีนัยสำคัญ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบความผูกพันหมกมุ่นและแบบหวาดกลัวอย่างมีนัยสำคัญ

Wei และคณะ (2011) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันและสุขภาพเชิงอัตวิสัยโดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองและความเข้าอกเข้าใจ (empathy) เป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยศึกษาทั้งหมด 2 ครั้ง การศึกษาแรกศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจำนวน 195 คน ส่วนการศึกษาครั้งที่สองศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ทั่วไปเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ผลการศึกษาพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลกับสุขภาพเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญในทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง โดยรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง และความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพเชิงอัตวิสัย ส่วนความเข้าอกเข้าใจทางอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงกับสุขภาพเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญ โดยความเข้าอกเข้าใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงและความเข้าอกเข้าใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพเชิงอัตวิสัย

Moreira และคณะ (2016) ได้ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลและแบบหลีกเลี่ยงของมารดากับการเลี้ยงลูกด้วยสติ (mindful parenting) โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ศึกษาในกลุ่มแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยเรียนช่วงอายุ 8-19 ปี ทั้งหมด 290 คน อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 41.66 ปี ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงส่งผลทางตรงต่อการเลี้ยงลูกด้วยสติ ส่วนรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลส่งผลทางอ้อมต่อการเลี้ยงลูกด้วยสติโดยผ่านการมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง คือการมีระดับของรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลสูงจะมีความสัมพันธ์กับการมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำและมีระดับของการเลี้ยงลูกด้วยสติต่ำด้วย ส่วนการมีระดับของรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสูงจะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับของการเลี้ยงลูกด้วยสติต่ำ

Raque-Bogdan และคณะ (2016) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลกับการชื่นชมในร่างกายตัวเองโดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยศึกษาในกลุ่มนักศึกษาปี 1 เพศหญิงจำนวน 1,306 คน ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองและการชื่นชมในร่างกายตัวเองอย่างมีนัยสำคัญ และความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านอย่างมีนัยสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลกับการชื่นชมร่างกายตัวเอง

3.3.3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อตนเองในประเทศไทย

พลอยชมพู อัครรัมย์ (2555) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเหมือนวัตถุในวัยรุ่นไทยเพศหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 327 คน อายุระหว่าง 18-23 ปี โดยผลการศึกษาพบว่าความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองและความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเฝ้าสำรวจภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองกับความรู้สึกอับอายในภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองอย่างมีนัยสำคัญ โดยทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย และการประเมินตนเองเหมือนวัตถุสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายได้อย่างมีนัยสำคัญ

วีชราวดี บุญสร้างสม (2556) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในกลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างได้แก่นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 400 คน อายุเฉลี่ย 19.41 ปี ผลการศึกษาพบว่าการรับรู้ความเครียดและความเมตตากรุณาต่อตนเองร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความสุขได้ร้อยละ 54.7 โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองทำนายความสุขได้ดีกว่าการรับรู้ความเครียด นอกจากนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบต่อการรับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญ ในส่วนของการรับรู้ความเครียดนั้นส่งผลทางตรงต่อความสุขและส่งผลทางอ้อมผ่านความเมตตากรุณาต่อตนเองไปความสุข แสดงให้เห็นว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุข

ประภาพิมพ์ ลิปตภัลลภ (2558) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความพึงใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย การประเมินตนเองเสมือนวัตถุ และความเมตตากรุณาต่อตนเองในสตรีวัยรุ่นไทย กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนหญิงอายุ 15-18 ปี จำนวน 49 คน อายุเฉลี่ย 16.2 ปี แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนหญิงที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย และความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และมีการประเมินตนเองเสมือนวัตถุลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนหญิงที่อยู่ในกลุ่มควบคุม นอกจากนี้นักเรียนหญิงในกลุ่มทดลองยังมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย และความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และมีการประเมินตนเองเสมือนวัตถุลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ธิดิ พรโกศลสิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ, และอรวิ แหลมสั๊ก (2560) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง กับความเครียด การรับรู้ความสามารถของตน ความสุขเชิงอัตวิสัย และความเหนื่อยหน่ายในการเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 ในประเทศไทย จำนวน 144 คน อายุเฉลี่ย 16.26 ปี ผลการศึกษาพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด และความเหนื่อยหน่ายในการเรียน และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัยและการรับรู้ความสามารถของตน แต่ไม่พบความแตกต่างของความเมตตากรุณาต่อตนเองในเพศชายและเพศหญิง

อรุณประภา เวียงลอ และ ณัฐวุฒิ อรินทร์ (2561) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีต่อความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้แก่เยาวชนชายและหญิงที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง อายุระหว่าง 15-18 ปี จำนวน 20 คน อายุเฉลี่ย แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีเป็นจำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวทฤษฎี ผลการศึกษาพบว่า หลังจากเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เยาวชนชายและหญิงมีความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ และมีความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

จากงานวิจัยจะเห็นได้ว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมักจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรทางบวก เช่น ความสุขเชิงอัตวิสัย ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย ความสุข และการเห็นคุณค่าในตนเอง และมักจะมีสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรทางลบ เช่น ความเครียด การรับรู้ความเครียด รวมไปถึงลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลและลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงที่มีความเกี่ยวข้องกับความสุข ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้ามากกว่ารูปแบบความผูกพันแบบปลอดภัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยตัวแปรที่ศึกษาได้แก่ บทบาททางเพศ ประกอบไปด้วยตัวแปรย่อยคือ บทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง รูปแบบความผูกพัน ประกอบไปด้วยตัวแปรย่อยคือลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลและลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้ รวมมีตัวแปรที่ใช้ในการทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองทั้งสิ้น 4 ตัวแปร ผู้วิจัยจะดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. คัดสรรเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เก็บรวบรวมข้อมูล
4. จัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพฯและปริมณฑล ที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพฯและปริมณฑล อายุระหว่าง 18-24 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยอ้างอิงกลุ่มช่วงอายุจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) (n.d.) ที่ได้ให้นิยามว่าวัยรุ่นคือกลุ่มบุคคลในช่วงอายุ 10-19 ปี และเยาวชนคือกลุ่มบุคคลในช่วงอายุ 15-24 ปี ซึ่งจะเห็นว่าข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกได้นิยามกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนยังอยู่ในช่วงอายุระหว่าง

10-24 ปี ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากร ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างตามสะดวก (Convenience sampling) จำนวน 200 คน

เกณฑ์การคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่

1. เป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่อยู่ในวัยรุ่น ทั้งชายและหญิง ที่มีอายุ 18-24 ปี ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล
2. สามารถอ่าน เขียน ภาษาไทยได้ดี และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย
3. ไม่เป็นผู้ที่รายงานตนเองว่า มีปัญหาสุขภาพจิตหรือจิตเวช และยังอยู่ในระยะการบำบัดรักษาด้วยโรคทางจิตเวช

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*power ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยกำหนดค่าขนาดอิทธิพล (effect size) ในการคำนวณที่ Medium effect ที่ค่า alpha เท่ากับ 0.05 และค่า power เท่ากับ 0.95 จากการคำนวณพบว่า โปรแกรม G*power บ่งชี้จำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำไว้ที่ 74 คน หากผู้วิจัยจะขอทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน เพื่อป้องกันการขาดหายของ ข้อมูล เพื่อลดการคลาดเคลื่อนของข้อมูลและเพื่อเพิ่มอำนาจการทำนายทางสถิติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี มหาวิทยาลัย คณะ สถานภาพปัจจุบัน) มาตรฐานวัดบทบาททางเพศ มาตรฐานวัดรูปแบบความผูกพัน และมาตรฐานวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. มาตรฐานวัดบทบาททางเพศ

ในการวัดบทบาททางเพศในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยพัฒนามาตรฐานวัดบทบาททางเพศ โดยศึกษาและนำมาตรฐานวัดบทบาททางเพศของ Bem (Bem Sex Role Inventory, 1974) มาเป็นแนวทางในการพัฒนา ซึ่ง Bem ได้พัฒนามาตรวัดเริ่มจากรวบรวมคุณลักษณะที่น่าจะเป็นคุณค่าของบทบาททางเพศ

แบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง จำนวน 400 คุณลักษณะ แบ่งออกเป็น คุณค่าทางบวก 200 คุณลักษณะ และคุณค่าทางลบ 200 คุณลักษณะ จากนั้นนำไปให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มให้คะแนนคุณลักษณะที่น่าจะเป็นคุณค่าที่เป็นที่ต้องการของบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย และบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง จากนั้นนำไปคำนวณด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อหาคุณลักษณะ ของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงที่มีคุณค่าเป็นที่ ต้องการอย่างมีนัยสำคัญจนได้ชื่อคุณลักษณะทั้งหมด 60 ชื่อ แบ่งออกเป็น ชื่อคุณลักษณะด้าน บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย 20 ชื่อ ชื่อคุณลักษณะด้านบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง 20 ชื่อ และชื่อคุณลักษณะด้านบทบาททางเพศแบบความเป็นกลาง 20 ชื่อ โดยในการพัฒนามาตรวัด บทบาททางเพศในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาอ้างอิงวิธีการพัฒนามาตรวัดบทบาททางเพศของปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) ที่ได้พัฒนามาตรวัดจากแนวคิดบทบาททางเพศของ Bem (1981) และจากมาตรวัด บทบาททางเพศของ Bem (Bem Sex Role Inventory, 1974) โดยปีมอารีย์ กิ่งแก้วใช้กรอบการ อ้างอิงในการพัฒนามาตรวัดของ Liben และ Bigier (2002, อ้างถึงใน ปีมอารีย์ กิ่งแก้ว, 2549) ใน การพัฒนามาตรวัดบทบาททางเพศ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังศึกษาวิธีการพัฒนามาตรวัดของสินีรัตน์ โชติญาณนท์ (2550) ที่นำมาตรวัดบทบาททางเพศของ นิตยกุล อรรถนุพรรณ (2529, อ้างถึงในสินี รัตน์ โชติญาณนท์, 2550) มาพัฒนาต่อ มาตราวัดบทบาททางเพศของ Bem (1974) เดิม นั้น มีชื่อ คำถามจำนวนทั้งหมด 60 ชื่อ โดยสามารถจัดกลุ่มบทบาททางเพศออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย คือ มีค่าเฉลี่ยลักษณะทางเพศแบบความเป็นชายสูง ลักษณะเดียว และมีค่าเฉลี่ยลักษณะทางเพศแบบความเป็นหญิงต่ำ
2. บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง คือ มีค่าเฉลี่ยลักษณะทางเพศแบบความเป็นหญิงสูง ลักษณะเดียว และมีค่าเฉลี่ยทางเพศแบบความเป็นชายต่ำ
3. บทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่ คือมีค่าเฉลี่ยลักษณะทางเพศ แบบความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งสองลักษณะ
4. บทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงต่ำทั้งคู่ คือมีค่าเฉลี่ยลักษณะทาง เพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงต่ำทั้งสองลักษณะ

การตอบมาตรวัด

มาตรวัดบทบาททางเพศที่พัฒนาขึ้นมานี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert scale) 7 ระดับ โดยให้ผู้ตอบมาตรวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อคำถามว่าตรงกับตัวเองมากน้อยเพียงใด และให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับความคิดของผู้ตอบมากที่สุด โดยมีค่าตั้งแต่ 1 (ไม่ตรงที่สุด) จนถึง 7 (ตรงมากที่สุด)

ข้อคำถามลักษณะความเป็นชาย จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 37, 41, 47, 49, 51, 54, 57 และ 58

ข้อคำถามลักษณะความเป็นหญิง จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 8, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 35, 38, 42, 45, 50, 52, 53, 55, 56, 59 และ 60

ข้อคำถามลักษณะความเป็นกลาง จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 36, 39, 40, 43, 44, 46 และ 48

การแปลผลมาตรวัด

การแปลผลมาตรวัดบทบาททางเพศนี้ใช้วิธีการนำคะแนนรวมในมาตรวัดบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและมาตรวัดบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมาหารด้วยจำนวนข้อกระทงทั้งหมดของมาตรวัดนั้น คะแนนที่ได้จะเป็นคะแนนเฉลี่ยของลักษณะความเป็นชายและลักษณะความเป็นหญิง มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-7 คะแนน โดยไม่รวมคะแนนในมาตรวัดความเป็นกลาง และใช้ค่ามัธยฐานเป็นเกณฑ์ปกติหรือบรรทัดฐานเพื่อจำแนกบทบาททางเพศออกเป็นบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย หากมีคะแนนมาตรวัดความเป็นชายสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานและคะแนนมาตรวัดความเป็นหญิงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง หากมีคะแนนมาตรวัดความเป็นหญิงสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานและคะแนนมาตรวัดความเป็นชายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

คุณภาพของมาตรวัด

Bem (1974) ได้นำมาตรวัดบทบาททางเพศไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างแรกเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวนทั้งหมด 723 คน แบ่งเป็นเพศชาย 444 คน และเพศหญิง 279 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่สองเป็นนักศึกษาระดับอนุปริญญาจำนวนทั้งหมด 194 คน แบ่งเป็นเพศชาย 117 คน และเพศหญิง 77 คน โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ในมาตรวัดบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย เท่ากับ .86 มาตรวัดบทบาททางเพศแบบ

ความเป็นหญิง เท่ากับ .80 และมาตรวัดบทบาททางเพศแบบความเป็นกลาง เท่ากับ .75 ในกลุ่มตัวอย่างแรก ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่สองได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .86 .82 และ .70 ในมาตรวัดบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย ความเป็นหญิง และความเป็นกลางตามลำดับ ส่วนค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค สำหรับบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและความเป็นหญิงสูงทั้งคู่เท่ากับ .85 ในกลุ่มตัวอย่างแรก และ .86 ในกลุ่มตัวอย่างที่สอง ส่วนมาตรวัดบทบาททางเพศของปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) นั้นค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ได้ค่าความเที่ยงในมาตรวัดบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย เท่ากับ .89 มาตรวัดบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง เท่ากับ .92 และมาตรวัดบทบาททางเพศแบบความเป็นกลางเท่ากับ .65

วิธีการพัฒนามาตรวัด

ในการพัฒนามาตรวัดบทบาททางเพศนี้ผู้วิจัยมีขั้นตอนการพัฒนามาตรดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศ รวมทั้งศึกษาแนวทางการพัฒนามาตรวัดบทบาททางเพศของ Bem (1974) ของปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) และของสินีรัตน์ โชติญาณนนท์ (2550) เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนามาตรวัด

2. ผู้วิจัยนำมาตรวัดบทบาททางเพศ (Bem Sex Role Inventory) ของ Bem (1974) ฉบับภาษาอังกฤษ จำนวนทั้งหมด 60 ข้อมาแปลเป็นภาษาไทย จากนั้นทำการแปลย้อนกลับด้วยกระบวนการ back translate โดยขั้นที่ 1 ผู้วิจัยทำการแปลมาตรวัดบทบาททางเพศเป็นภาษาไทย ขั้นที่ 2 ทำการตรวจสอบมาตรวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน ขั้นที่ 3 แปลย้อนกลับจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ โดยผู้ที่สามารถใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษซึ่งเป็นภาษาต้นฉบับได้อย่างดี จำนวน 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในการแปล ตามหลักการของ Brislin (1970) ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยเปรียบเทียบมาตรวัดต้นฉบับกับมาตรวัดที่แปลย้อนกลับ จากนั้นดำเนินการปรับปรุง แก้ไขเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทสังคม วัฒนธรรมไทยในปัจจุบัน โดยจำนวนข้อกระทงนั้นผู้วิจัยกำหนดให้มีจำนวนข้อกระทงไม่เกิน 60 ข้อกระทงโดยอ้างอิงจากมาตรวัดบทบาททางเพศของ Bem โดยแบ่งออกเป็น ข้อคำถามลักษณะความเป็นชาย จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ข้อคำถามลักษณะความเป็นหญิง จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ และข้อคำถามลักษณะความเป็นกลาง จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ

3. จัดทำข้อคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะของความเป็นชายและลักษณะของความเป็นหญิงตามแนวทางวิธีการของสินีรัตน์ โชติญาณนนท์ (2550) นำมาจัดทำเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ

ลักษณะที่พึงปรารถนาของความเป็นชายและลักษณะที่พึงปรารถนาของความเป็นหญิง โดยผู้ตอบแบบสอบถามจะได้ตอบคำถามปลายเปิดดังนี้

(1) ในทรรศนะของข้าพเจ้า ผู้ชายไทยในปัจจุบันมีบุคลิกลักษณะนิสัยใจคอ และกิริยาท่าทางดังต่อไปนี้.....

(2) ในทรรศนะของข้าพเจ้า ผู้หญิงไทยในปัจจุบันมีบุคลิกลักษณะนิสัยใจคอ และกิริยาท่าทางดังต่อไปนี้.....

และนำไปให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นเพศชาย 30 คน เพศหญิง 30 คนตอบคำถามปลายเปิด จากนั้นนำคำคุณลักษณะที่กลุ่มตัวอย่างตอบมาหาความถี่ของแต่ละคำ เพื่อให้ได้คำคุณลักษณะเพิ่มเติม โดยคัดเลือกคำที่มีความถี่ซ้ำกันและมีความถี่สะสมถึงร้อยละ 50 จากนั้นนำมาพิจารณาร่วมกับคำคุณลักษณะจากมาตรวัดบทบาททางเพศในข้อที่ 2 เพื่อคัดคำที่มีคุณลักษณะซ้ำกันออก ได้คำที่แสดงถึงคุณลักษณะของความเป็นชายเพิ่มเติม 14 คำ และแสดงถึงคุณลักษณะของความเป็นหญิงเพิ่มเติม 15 คำ

4.นำข้อคำถามจากข้อ 2 และ 3 มาจัดทำเป็นรายการคำทั้งหมดไปทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวนทั้งสิ้น 105 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการวิเคราะห์ทดสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency) จากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .87 มาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นชายเท่ากับ .86 มาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงเท่ากับ .79 และมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นกลางเท่ากับ .44

5.ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item Total Correlation-CITC) เกณฑ์การคัดเลือกคือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หางเดียว) ค่า critical r ($r = .161, df = 103, p < .05$) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดในมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นชายอยู่ในช่วง -.047-.654 ซึ่งมีข้อกระทงที่มีคุณสมบัติไม่เพียงพอจึงดำเนินการปรับแก้มาตรวัด ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อกระทงแต่ละข้อกับ

คะแนนรวมทั้งชุดในมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงอยู่ในช่วง -.140-.661 ซึ่งมีข้อ
 กระทบที่มีคุณสมบัติไม่เพียงพอจึงดำเนินการปรับแก้มาตรวัด

6.คัดเลือกข้อกระทบที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทบแต่ละข้อกับคะแนน
 รวมทั้งชุดสูงที่สุดในมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นชายจำนวน 20 ข้อกระทบ และมาตร
 วัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงจำนวน 20 ข้อกระทบ เพื่อให้จำนวนข้อคำถามของมาตร
 วัดทั้งฉบับมีความกระชับและสอดคล้องกับมาตรวัดบทบาททางเพศของ Bem โดยค่าสัมประสิทธิ์
 สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทบแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดสูงที่สุดในมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศ
 แบบความเป็นชายอยู่ในช่วง .317-.654 ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทบแต่ละข้อกับ
 คะแนนรวมทั้งชุดสูงที่สุดในมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงอยู่ในช่วง .251-.661

7.ทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทบ (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่ม
 ตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยในมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย
 กำหนดให้กลุ่มต่ำเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนบทบาททางเพศแบบความเป็นชายต่ำกว่าหรือ
 เท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทบในมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบ
 ความเป็นชายคือได้คะแนน 135 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 28 คน ส่วนกลุ่มสูงกำหนดให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง
 ที่มีคะแนนบทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของคะแนนรวม
 ของทุกข้อกระทบในมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย คือได้คะแนน 161 คะแนน ซึ่งมี
 จำนวน 27 คน ส่วนในมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง กำหนดให้กลุ่มต่ำเป็นกลุ่ม
 ตัวอย่างที่มีคะแนนบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ของ
 คะแนนรวมของทุกข้อกระทบในมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงคือได้คะแนน 154
 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 26 คน ส่วนกลุ่มสูงกำหนดให้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนบทบาททางเพศแบบ
 ความเป็นหญิงสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทบในมาตรวัดย่อย
 บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง คือได้คะแนน 177 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 27 คน หลังจากนั้นนำ
 ผลที่ได้มาวิเคราะห์ทดสอบค่า t ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้อในมาตรวัดย่อยบทบาท
 ทางเพศแบบความเป็นชายและมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง จากนั้นคัดข้อกระทบ
 ที่มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าสัมประสิทธิ์
 สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทบแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดสูงที่สุดในแต่ละมาตรวัดย่อย ได้ข้อกระทบใน
 มาตรวัดบทบาททางเพศแบบความเป็นชายทั้งหมด 20 ข้อ ข้อกระทบในมาตรวัดบทบาททางเพศแบบ

ความเป็นหญิงทั้งหมด 20 ข้อ รวมกับข้อกระทงมาตรวัดบทบาททางเพศแบบความเป็นกลางทั้งหมด 20 รวมมาตรวัดบทบาททางเพศจำนวนทั้งหมด 60 ข้อ

8. นำมาตรวัดบทบาททางเพศที่พัฒนาแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง และวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน จากการวิเคราะห์พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอน บาค (Cronbach's Alpha) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .89 มาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นชายเท่ากับ .89 มาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงเท่ากับ .80 และมาตรวัดย่อยบทบาททางเพศแบบความเป็นกลางเท่ากับ .61

2.มาตรวัดรูปแบบความผูกพัน

ในการวัดรูปแบบความผูกพันในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดรูปแบบความผูกพันในความสัมพันธ์ใกล้ชิดทั่วไป ฉบับภาษาไทย (ธนพล เลี้ยงสุขสันต์, 2562) ซึ่ง ธนพล เลี้ยงสุขสันต์ (2562) ได้นำมาตรวัดโครงสร้างความผูกพัน (Experiences in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire: ECR-RS) ของ Fraley, Waller และ Brennan (2000) มาพัฒนาและแปลเป็นภาษาไทย โดย Fraley และคณะ (2000) พัฒนามาจากมาตรวัดประสบการณ์ในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด (Experience in Close Relationship Scale: ECR) ของ Brennan และคณะ (1998) มาตรวัดประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 9 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล หมายถึง ลักษณะของความสัมพันธ์ที่มักจะมีความรู้สึกว่าตนเองไม่คู่ควรกับสิ่งต่างๆ โทษตัวเอง และวิตกกังวลมากเกินไปกับการตอบสนองจากบุคคลอื่น ข้อคำถามได้แก่ข้อ 7, 8, และ 9

2. ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง หมายถึง ลักษณะของความสัมพันธ์ที่มักจะมีความรู้สึกไม่ปลอดภัยในความสัมพันธ์ ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก และพึ่งพาตัวเองมากในช่วงเวลาที่มีเกิดความทุกข์ ข้อคำถามได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6

การตอบมาตรวัด

มาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับนี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert scale) 7 ระดับ โดยให้ผู้ตอบมาตรวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อคำถามว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยมากน้อยเพียงใดใน

แต่ละสถานการณ์ และให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับความคิดของผู้ตอบมากที่สุด โดยมีค่าตั้งแต่ 0 (ไม่เห็นด้วยมาก) จนถึง 7 (เห็นด้วยมาก)

ข้อกระทงทางบวก

ในมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับนี้มีข้อกระทงทางบวก 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 8 และ 9

ข้อกระทงทางลบ

ในมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับนี้มีข้อคะแนนทางลบ 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3 และ 4 โดยการให้คะแนนจะให้คะแนนสลับข้อกับข้อกระทงทั่วไปที่เป็นข้อกระทงทางบวกดังนี้ $7=1$, $6=2$, $5=3$, $4=4$, $3=4$, $2=6$ และ $1=7$ โดยจะต้องทำการแปลงคะแนนก่อนจึงนำข้อกระทงมาคำนวณ

การแปลผล

คิดคะแนนรวมของมาตรวัดทั้งฉบับหลังจากที่แปลงคะแนนจากข้อกระทงทางลบแล้ว โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และด้านลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง

ด้านลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล

คะแนนที่ได้จะสะท้อนถึงระดับการมีลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลของผู้ตอบ ยิ่งคะแนนสูงหมายความว่าผู้ตอบก็จะมีลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลสูงตามไปด้วย

ด้านลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง

คะแนนที่ได้จะสะท้อนถึงระดับการมีลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงของผู้ตอบ ยิ่งคะแนนสูงหมายความว่าผู้ตอบก็จะมีลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสูงตามไปด้วย

คุณภาพของมาตรวัด

Fraley และคณะ (2000) นำมาตรวัดประสบการณ์ในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ของ Brennan และคณะ (1998) ที่ใช้วัดรูปแบบความผูกพันโดยลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลและแบบหลีกเลี่ยง มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .93 และ .94 ตามลำดับ มาพัฒนาเป็นมาตรวัดประสบการณ์ในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดฉบับย่อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90 (Sibley & Liu, 2004) ส่วนใน

ฉบับภาษาไทย ธนพล เลี้ยงสุขสันต์ (2562) ได้นำมาพัฒนาและมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ในด้านลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และด้านลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงเท่ากับ .78 และ .87 ตามลำดับ

ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

1. ขออนุญาตเจ้าของมาตรเพื่อนำมาตรมาใช้ในการงานวิจัยโดยส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ถึงเจ้าของมาตร จากนั้นทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมืออีกครั้งก่อนนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการเก็บข้อมูลจริงจำนวน 105 คน เพื่อตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item Total Correlation-CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในด้านลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลเท่ากับ .87 และด้านลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงเท่ากับ .72

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด เกณฑ์การคัดเลือกคือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (หางเดียว) ค่า critical r ($r = .161, df = 103, p < .05$) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดในด้านลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลอยู่ในช่วง .699-.824 ซึ่งมีข้อกระทงที่มีคุณสมบัติไม่เพียงพอจึงดำเนินการปรับแก้มาตรวัด ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดในด้านลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงอยู่ในช่วง .132-.607 ซึ่งทุกข้อกระทงมีคุณสมบัติเพียงพอจึงไม่จำเป็นต้องตัดข้อใดออก

3. หลังจากดำเนินการปรับแก้ข้อกระทงในมาตรวัดรูปแบบความผูกพันด้านลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลแล้ว จึงนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการเก็บข้อมูลจริงจำนวน 60 คน เพื่อตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item Total Correlation-CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในด้านลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลเท่ากับ .90 และด้านลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงเท่ากับ .66

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด เกณฑ์การคัดเลือกคือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ทางเดียว) ค่า critical r ($r = .214, df = 58, p < .05$) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดในด้านลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงอยู่ในช่วง .288-.511 ซึ่งทุกข้อกระทงมีคุณสมบัติเพียงพอจึงไม่จำเป็นต้องตัดข้อใดออก

5. นำมาตรวัดรูปแบบความผูกพันไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง และวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบ สอดคล้องภายใน จากการวิเคราะห์พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในด้านลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลเท่ากับ .85 และ ด้านลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงเท่ากับ .64

3.มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ในการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองที่พัฒนาโดยธิดิ พรโกศลสิริเลิศ และคณะ (2560) จากการนำมาตราวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองฉบับสั้นที่พัฒนาโดย Raes และคณะ (2011) มาพัฒนาต่อ โดยมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีลักษณะเป็นมาตรวัดที่ผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report) โดยมาตรวัดประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 12 ข้อ

การตอบมาตรวัด

มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองฉบับนี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ ให้ผู้ตอบมาตรวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อคำถามโดยระบุว่าเคยปฏิบัติตามข้อความในแต่ละข้อคำถามบ่อยครั้งเพียงใด และให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อย ที่ตรงกับความคิดของผู้ตอบมากที่สุด โดยมีค่าตั้งแต่ 1 (แทบจะไม่เคยเลย) จนถึง 5 (แทบจะทุกครั้ง)

ข้อกระทงทางบวก

ในมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองฉบับนี้มีข้อกระทงทางบวก 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 5, 6, 7, และ 10

ข้อกระทงทางลบ

ในมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองฉบับนี้มีข้อคะแนนทางลบ 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 8, 9, 11, และ 12 โดยการให้คะแนนจะให้คะแนนสลับข้อกับข้อกระทงทั่วไปที่เป็นข้อกระทงทางบวกดังนี้ $5=1$, $4=2$, $3=3$, $2=4$ และ $1=5$ โดยจะต้องทำการแปลงคะแนนก่อนจึงนำข้อกระทงมาคำนวณ

การแปลผล

คิดคะแนนรวมของมาตรวัดทั้งฉบับหลังจากที่แปลงคะแนนจากข้อกระทงทางลบแล้ว คะแนนที่ได้จะสะท้อนถึงระดับการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองของผู้ตอบ ยิ่งคะแนนสูงหมายความว่าผู้ตอบก็จะมี ความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงตามไปด้วย

คุณภาพมาตรวัด

ธิตี พรโกศลสิริเลิศ และคณะ (2560) นำมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของฉบับสั้นที่พัฒนาโดย Raes และคณะ (2011) มาพัฒนาหลังจากที่ได้รับอนุญาตจากผู้พัฒนามาตรวัดในต่างประเทศเพื่อนำมาแปลและพัฒนามาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองฉบับนี้เพิ่มเติม โดยได้แปลข้อกระทงของมาตรวัดทั้งหมดจำนวน 12 ข้อเป็นภาษาไทย ด้วยกระบวนการ back translate ตามหลักการของ Brislin (1970) จากนั้นนำไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหาในมาตรวัดทั้งฉบับ และนำไปทดสอบคุณภาพก่อนการนำไปใช้จริงในกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงเพื่อทดสอบมาตรวัดทั้งหมด 3 ครั้ง หลังจากปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาแล้วจึงนำมาตรไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .789

ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

1. ขออนุญาตเจ้าของมาตรเพื่อนำมาตรมาใช้ในงานวิจัยโดยกรอกแบบฟอร์มขออนุญาตใช้มาตรถึงเจ้าของมาตร และได้เมื่อได้รับการอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมืออีกครั้งก่อนนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการเก็บข้อมูลจริงจำนวน 105 คน เพื่อตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (Corrected Item Total Correlation-CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .71

2.ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด เกณฑ์การคัดเลือกคือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ทางเดียว) ค่า critical r ($r = .161, df = 103, p < .05$) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดอยู่ในช่วง .191-.521 ซึ่งทุกข้อกระทงมีคุณสมบัติเพียงพอจึงไม่จำเป็นต้องตัดข้อใดออก

3.นำมาตรวจวัดความเมตตากருณาต่อตนเองไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง และวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน จากการวิเคราะห์พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .77

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยจะดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1.ผู้วิจัยนำเสนอโครงร่างวิจัยแก่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อดำเนินการตรวจสอบและพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย

2.หลังจากที่ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขออนุญาตเข้าไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

3.เมื่อได้รับอนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการประชาสัมพันธ์งานวิจัยให้แก่ผู้ที่สนใจผ่านการติดแผ่นประชาสัมพันธ์ และดำเนินการประชาสัมพันธ์ในชั้นเรียน ผ่านอาจารย์ประจำวิชาที่ให้อนุญาตผู้วิจัยเข้าไปประชาสัมพันธ์และเก็บข้อมูล

4.การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวของผู้วิจัยเอง ผู้วิจัยจะแบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็นการเก็บแบบกระดาษและออนไลน์ รายละเอียดดังนี้

1.การเก็บแบบกระดาษ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลในชั้นเรียนของอาจารย์ประจำวิชาที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปดำเนินการเก็บข้อมูล เมื่อนิสิตนักศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดกรอง แสดงความสนใจเข้าร่วมโครงการ ผู้วิจัยจะได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยให้ผู้สนใจให้ทราบ และขอแสดงความจำนงในการเข้าร่วมการวิจัย

2.การเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ ผู้วิจัยขอความกรุณาผู้สนใจติดต่อผู้วิจัยกลับตาม รายละเอียดในใบประชาสัมพันธ์ (อีเมลล์ Khongphon.vae@gmail.com หรือเบอร์โทรศัพท์ 085-932-6882) หลังจากนั้นผู้วิจัยจะติดต่อกลับผู้สนใจพร้อมแนบรายละเอียดเกี่ยวกับ งานวิจัยผ่านทางอีเมลล์หรือโทรศัพท์ พร้อมเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย และขอแสดงความจำนงการเข้าร่วมวิจัย

5.ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ตอบแบบสอบถามบทบาททางเพศ รูปแบบ ความผูกพัน และความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยผู้เข้าร่วมวิจัยจะเข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมด 1 ครั้ง และใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 20 นาที จำนวนข้อคำถามที่ต้องตอบทั้งหมด 81 ข้อ โดยไม่มีการระบุชื่อของผู้เข้าร่วมการวิจัยในแบบสอบถามทั้งหมด สำหรับผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัด กรอง ผู้วิจัยจะอธิบายผลการคัดกรอง และให้แผ่นพับคู่มือการดูแลสุขภาพจิต เพื่อเป็นแนวทางในการ ดูแลจิตใจของตนเอง ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามผ่านทางช่องทางออนไลน์ ผู้วิจัยจะ นำส่งคู่มือการดูแลสุขภาพจิตกลับไปทางอีเมลล์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ให้ข้อมูลไว้

6.ในการส่งคืนแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะทำการเก็บแบบสอบถามที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตอบแล้ว กลับด้วยตนเอง โดยข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ส่วนผู้เข้าร่วมวิจัยที่ตอบแบบสอบถามผ่าน ช่องทางออนไลน์ คำตอบทั้งหมดจะถูกส่งกลับเข้าอีเมลล์ส่วนตัวของผู้วิจัยโดยตรง

7.นำข้อมูลที่ได้นำมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล ก่อนนำข้อมูล ไปวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows Ver.22 ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่า ทางสถิติต่างๆ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

การวิเคราะห์สถิติข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรและแสดงผลการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (frequency) การคำนวณค่าร้อยละ (percentage) และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (standard deviation) ของข้อมูลด้านคุณสมบัติประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติเชิงอนุมาน

การวิเคราะห์และแสดงผลการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่

- 2.1. แสดงค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรที่ศึกษา และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างที่ความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีกับบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)
- 2.2. แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทั้งหมดเข้าไปในสมการ (Enter method) เพื่อศึกษาการทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองจากบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง และพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (beta weight) เพื่อเปรียบเทียบอิทธิพลที่ตัวแปรแต่ละตัวมีในการทำนายนี้
- 2.3. แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) เพื่อพิจารณาคัดเลือกตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุด และได้โมเดลที่กระชับที่สุด

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การเข้าร่วมงานวิจัยของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมวิจัย ความเสี่ยงในการเข้าร่วมงานวิจัยของผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยนี้อยู่ในระดับความเสี่ยงต่ำ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิในการถอนตัวออกจากกรวิจัยตามความประสงค์โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลให้ทราบ การถอนตัวออกจากกรวิจัยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดกรองในการเก็บข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 223 ชุด ในจำนวนนี้มีแบบสอบถามที่ผ่านเกณฑ์ตัดเข้าที่กำหนดได้ทั้งสิ้น 199 ชุด คิดเป็นประมาณร้อยละ 89.24 ส่วนอีก 9 ชุดไม่ผ่านเกณฑ์การตัดเข้าเนื่องจากตอบไม่ครบถ้วน หรือมีการตอบค่าคะแนนตรงกลางค่าเดียวทั้งฉบับ คิดเป็นประมาณร้อยละ 4.04 และ 15 ชุดตรงกับเกณฑ์ตัดออก เนื่องจากเป็นผู้ที่รายงานตนเองว่าเคยได้รับการวินิจฉัยโรคทางจิตเวช อยู่ระหว่างการรับประทานยาเพื่อรักษาอาการจากโรคทางจิตเวช หรือรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดรักษา คิดเป็นประมาณร้อยละ 6.73 โดยผลการวิจัยในครั้งที่แบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย เพศ อายุ มหาวิทยาลัย ชั้นปี คณะ และสถานภาพปัจจุบัน โดยใช้ค่าสถิติความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (M) ค่ามัธยฐาน (Mdn) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสูงสุด (Max) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย (Masculinity) บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง (Femininity) ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล (Anxious Attachment) ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (Avoidant Attachment) และความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย แบบความเป็นชาย (Masculinity) บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง (Femininity) ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล (Anxious Attachment) ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (Avoidant Attachment) และความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression)

โดยมีรายละเอียดดังนี้

สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิจัย

N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
Mdn	หมายถึง	ค่ามัธยฐาน
SD	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Sk	หมายถึง	ค่าความเบ้
Ku	หมายถึง	ค่าความโด่ง
Min	หมายถึง	ค่าต่ำสุด
Max	หมายถึง	ค่าสูงสุด
r	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน
Tolerance	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อน
VIF	หมายถึง	ค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ
SEB	หมายถึง	ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์
		การถดถอย
R	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
R^2	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์
β	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษา ในกรุงเทพฯและปริมณฑล จำนวน 199 คน แบ่งออกเป็นเพศชาย 59 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 และ เพศหญิง 140 คน คิดเป็นร้อยละ 70.4 มีอายุระหว่าง 18-24 ปี ($M = 20.32$, $SD = .10$) ศึกษาอยู่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22.1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 155 คน คิดเป็นร้อยละ 77.9 โดยส่วนใหญ่ศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 42.2 สถานภาพโสด จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 75.4 และมีคนรัก จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 24.6 รายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	รายการ	จำนวน	ค่าร้อยละ
เพศ	ชาย	59	29.6
	หญิง	140	70.4
รวม		199	100
อายุ	18 -20 ปี	112	56.3
	21 ปี -24 ปี	86	43.2
	ไม่ประสงค์แจ้งข้อมูล	1	.5
รวม		199	100
มหาวิทยาลัย	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	44	22.1
	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	155	77.9
รวม		199	100
ชั้นปี	1	81	40.7
	2	26	13.1
	3	49	24.6
	4	40	20.1
	ไม่ประสงค์แจ้งข้อมูล	3	1.5
รวม		199	100
คณะ	กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	6	3.0
	จิตวิทยา	38	19.1
	นิติศาสตร์	1	.5

	รายการ	จำนวน	ค่าร้อยละ
คณะ	วารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน	3	1.5
	วิทยาลัยสหวิทยาการ	1	.5
	วิทยาศาสตร์	84	42.2
	ศิลปกรรมศาสตร์	2	1.0
	ศิลปศาสตร์	62	31.2
	สถาบันเทคโนโลยีนานาชาติสิรินธร	1	.5
	สังคมสงเคราะห์ศาสตร์	1	.5
รวม		199	100
สถานภาพปัจจุบัน	มีคนรัก	49	24.6
	โสด	150	75.4
รวม		199	100

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (M) ค่ามัธยฐาน (Mdn) ค่าความเบ้ (SK) ค่าความโด่ง (Ku) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Sd) ค่าต่ำสุด (Min) และค่าสูงสุด (Max) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง และความเมตตากรุณาต่อตนเอง

บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินด้วยมาตรวัดบทบาททางเพศ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 199 คน พบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย มีค่าเท่ากับ ($M = 94.97$) ค่ามัธยฐานเท่ากับ ($Mdn = 96$) ค่าความเบ้ ($SK = -.48$) ค่าความโด่ง ($KU = .32$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 15.27$) ค่าต่ำสุด ($Min = 47$) และค่าสูงสุด ($Max = 133$) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษาอยู่ระหว่าง 20-140 คะแนน การกระจายของข้อมูลเบ้ซ้ายแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย ลักษณะความโด่งสูงแสดงว่ามีการกระจายตัวของข้อมูลค่อนข้างต่ำ

บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินด้วยมาตรวัดบทบาททางเพศ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 199 คน พบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง มี

ค่าเท่ากับ ($M = 99.96$) ค่ามัธยฐานเท่ากับ ($Mdn = 100$) ค่าความเบ้ ($SK = -.24$) ค่าความโด่ง ($KU = -.21$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 12.55$) ค่าต่ำสุด ($Min = 67$) และค่าสูงสุด ($Max = 128$) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษาอยู่ระหว่าง 20-140 คะแนน การกระจายของข้อมูลเบ้ซ้าย แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย ลักษณะความโด่งน้อยแสดงว่ามีการกระจายตัวของข้อมูลค่อนข้างสูง

ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินด้วยมาตรวัดรูปแบบความผูกพัน จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 199 คน พบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล มีค่าเท่ากับ ($M = 12.6$) ค่ามัธยฐานเท่ากับ ($Mdn = 13$) ค่าความเบ้ ($SK = -.12$) ค่าความโด่ง ($KU = -.79$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 4.9$) ค่าต่ำสุด ($Min = 3$) และค่าสูงสุด ($Max = 21$) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษาอยู่ระหว่าง 3-21 คะแนน การกระจายของข้อมูลเบ้ซ้าย แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย ลักษณะความโด่งน้อยแสดงว่ามีการกระจายตัวของข้อมูลค่อนข้างสูง

ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินด้วยมาตรวัดรูปแบบความผูกพัน จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 199 คน พบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง มีค่าเท่ากับ ($M = 21.13$) ค่ามัธยฐานเท่ากับ ($Mdn = 21$) ค่าความเบ้ ($SK = .23$) ค่าความโด่ง ($KU = -.21$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 5.44$) ค่าต่ำสุด ($Min = 8$) และค่าสูงสุด ($Max = 36$) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษาอยู่ระหว่าง 6-42 คะแนน การกระจายของข้อมูลเบ้ขวา แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ลักษณะความโด่งน้อยแสดงว่ามีการกระจายตัวของข้อมูลค่อนข้างสูง

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินด้วยมาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 199 คน พบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีค่าเท่ากับ ($M = 40.3$) ค่ามัธยฐานเท่ากับ ($Mdn = 41$) ค่าความเบ้ ($SK = -.35$) ค่าความโด่ง ($KU = .58$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 7.26$) ค่าต่ำสุด ($Min = 12$) และค่าสูงสุด ($Max = 56$) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษาอยู่ระหว่าง 12-60 คะแนน การกระจายของข้อมูลเบ้ซ้าย แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย ลักษณะความโด่งสูงแสดงว่ามีการกระจายตัวของข้อมูลค่อนข้างต่ำ รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	M	SD	Mdn	Sk	Ku	ค่าต่ำสุด- สูงสุด	ค่าคะแนน ที่เป็นไปได้
บทบาททางเพศ							
แบบความเป็นชาย	94.97	15.27	96	-.48	.32	47-133	20-140
บทบาททางเพศ							
หญิง	99.96	12.55	100	-.24	-.21	67-128	20-140
ลักษณะความผูกพัน	12.60	4.90	13	-.12	-.79	3-21	3-21
แบบวิตกกังวล							
ลักษณะความผูกพัน	21.13	5.44	21	.23	-.21	8-36	6-42
แบบหลีกเลี่ยง							
ความเมตตา	40.30	7.26	41	-.35	.58	12-56	12-60
กรุณาต่อตนเอง							

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 199 คน ซึ่งขนาดตัวอย่างนับเป็นจำนวนที่มากพอจนมีผลต่อลักษณะการกระจายตัวของข้อมูล ตามทฤษฎีแนวนอนเข้าสู่ศูนย์กลาง (Central Limit Theorem) ที่อธิบายว่าสำหรับประชากร ถ้าดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในจำนวนที่มากพอ การกระจายของข้อมูลดังกล่าวจะมีแนวโน้มใกล้เคียงกับการกระจายแบบโค้งปกติ (Normal distribution) ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัยในลำดับต่อไป

สมมติฐานที่ 1 บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า บทบาททางเพศแบบความเป็นชายมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

เท่ากับ .22 ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสามารถอธิบายได้ว่าถ้าระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายอยู่ในระดับที่สูง ระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองจะสูงเช่นกัน เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผันตรง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 2 บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า บทบาททางเพศแบบความเป็นชายมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .185 ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสามารถอธิบายได้ว่าถ้าระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงอยู่ในระดับที่สูง ระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองจะสูงเช่นกัน เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผันตรง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 3 ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.318 ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสามารถอธิบายได้ว่าถ้าระดับของลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลอยู่ในระดับที่สูง ระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองจะต่ำลง เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 4 ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.346 ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสามารถอธิบายได้ว่าถ้าระดับของลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงอยู่ในระดับที่สูง ระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองจะต่ำลง เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ผลสรุปตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ

ตัวแปร	MAS	FEM	ANX	AVO	SC
MAS	1.00	.430**	-.145*	-.250**	.220**
FEM	.430**	1.00	.068	-.312**	.185**
ANX	-.145*	.068	1.00	.011	-.318**
AVO	-.250**	-.312**	.011	1.00	-.346**
SC	.220**	.185**	-.318**	-.346**	1.00

หมายเหตุ

* $p < .05$, ** $p < .01$

MAS = บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย FEM = บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ANX = ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล AVO = ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง SC = ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

สมมติฐานที่ 5 บทบาททางเพศ และรูปแบบความผูกพัน ร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การทดสอบสมมติฐานในครั้งนี้นำความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรเกณฑ์ โดยผู้วิจัยทดสอบด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทั้งหมดเข้าไปในสมการ (Enter method) โดยคำนวณจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 199 คน ก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) ซึ่งประกอบด้วยค่าความคลาดเคลื่อน (Tolerance) และค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor : VIF)

เมื่อตรวจสอบปัญหาสหสัมพันธ์ร่วมเชิงเส้นแบบพหุคูณ (Multicollinearity) โดยพิจารณาพบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปร มีค่าความคลาดเคลื่อน (Tolerance) มากกว่า 0.10 และค่าปัจจัย

ปรับความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor : VIF) น้อยกว่า 10 ดังนั้นตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปรจึงเป็นอิสระต่อกัน และไม่ทำให้เกิดปัญหาสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย (Hair et al., 2010) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าสหภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเองกับตัวแปรทำนาย บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง

ตัวแปร	ภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity)	
	Tolerance	VIF
บทบาททางเพศ แบบความเป็นชาย	.771	1.297
บทบาททางเพศ แบบความเป็นหญิง	.754	1.326
ลักษณะความผูกพัน แบบวิตกกังวล	.958	1.044
ลักษณะความผูกพัน แบบหลีกเลี่ยง	.886	1.129

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) พบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปรสามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ร้อยละ 23.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังนั้นผลจากการทดสอบสมมติฐานข้างต้นจึงสอดคล้องบางส่วนกับสมมติฐานการวิจัยที่ 5 ว่า บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปรพบว่า มีตัวแปรทำนาย 2 ตัวแปร ได้แก่ ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล ($\beta = -.31, p < .001$) และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ($\beta = -.30, p < .001$) สามารถร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย ($\beta = .06, p =$

.375) และบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ($\beta = .09, p = .244$) ไม่สามารถทำนายความเมตตา
 กรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปผลตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปร ในการทำนายความเมตตากรุณาต่อ
 ตนเอง

ตัวแปร	b	SEB	β	F	R	R ²	Adjusted R ²
ความเมตตากรุณา ต่อตนเอง				14.69***	.482	.232	.217
ค่าคงที่	46.81	5.26					
บทบาททางเพศ แบบความเป็นชาย	.030	.034	.06				
บทบาททางเพศ แบบความเป็นหญิง	.05	.04	.09				
ลักษณะความผูกพัน แบบวิตกกังวล	-.46	.10	-.31***				
ลักษณะความผูกพัน แบบหลีกเลี่ยง	-.40	.09	-.30***				

หมายเหตุ

*** $p < .001$

จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) หรือน้ำหนักในการทำนายความ
 เมตตากรุณาต่อตนเองพบว่าเมื่อพิจารณาร่วมกัน มีเฉพาะลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และ
 ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงที่สามารถร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติ โดยลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมีน้ำหนักในการทำนายมากกว่าลักษณะความ
 ผูกพันแบบวิตกกังวลเล็กน้อย และสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐานได้ดังนี้

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง = .06 บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย + .09 บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง - .31*** ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล - .30*** ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง

*** $p < .001$

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรที่ใช้ทำนายด้วยการใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทั้งหมดเข้าไปในสมการ (Enter method) สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

1. หากคะแนนมาตรฐานของตัวแปรบทบาททางเพศแบบความเป็นชายเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้น .06 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

2. หากคะแนนมาตรฐานของตัวแปรบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้น .09 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

3. หากคะแนนมาตรฐานของตัวแปรลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความเมตตากรุณาต่อตนเองลดลง .31 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

4. หากคะแนนมาตรฐานของตัวแปรลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความเมตตากรุณาต่อตนเองลดลง .30 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบความสามารถในการทำนายของบทบาททางเพศและรูปแบบความผูกพันที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่า บทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงไม่สามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ความเมตตากรุณาต่อตนเองประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อย 3 ด้านได้แก่ความเมตตาต่อตนเอง (Self-Kindness) การรับรู้ความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) และการมีสติตระหนักรู้ (Mindfulness) ผู้วิจัยจึงสนใจวิเคราะห์

ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบความสามารถในการทำนายของบทบาททางเพศและรูปแบบความผูกพันที่มีต่อองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองทั้ง 3 ด้าน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปรสามารถทำนายความเมตตาต่อตนเองได้ร้อยละ 21.3 การรับรู้ความเป็นมนุษย์ร้อยละ 18.2 และการมีสติตระหนักรู้ร้อยละ 14.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังนั้นผลจากการทดสอบสมมติฐานข้างต้นจึงสอดคล้องบางส่วนกับสมมติฐานการวิจัยที่ 5 ว่า บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปรพบว่าลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลสามารถทำนายความเมตตาต่อตนเอง ($\beta = -.20, p < .01$) การรับรู้ความเป็นมนุษย์ ($\beta = -.32, p < .001$) และการมีสติตระหนักรู้ ($\beta = -.25, p < .001$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงที่สามารถทำนายความเมตตาต่อตนเอง ($\beta = -.35, p < .001$) การรับรู้ความเป็นมนุษย์ ($\beta = -.22, p < .01$) และการมีสติตระหนักรู้ ($\beta = -.20, p < .01$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสามารถทำนายความเมตตาต่อตนเอง ($\beta = .19, p < .01$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สามารถทำนายการรับรู้ความเป็นมนุษย์ ($\beta = .01, p = .898$) และการมีสติตระหนักรู้ ($\beta = .02, p = .771$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นชายไม่สามารถทำนายความเมตตาต่อตนเอง ($\beta = -.07, p = .311$) การรับรู้ความเป็นมนุษย์ ($\beta = .09, p = .204$) และการมีสติตระหนักรู้ ($\beta = .13, p = .088$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปผลตามตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปร ในการทำนายการมีความเมตตาต่อตนเอง การรับรู้ความเป็นมนุษย์ และการมีสติตระหนักรู้

ตัวแปร	ตัวแปร								
	SK			CH			MF		
	<i>b</i>	<i>SEB</i>	β	<i>b</i>	<i>SEB</i>	β	<i>b</i>	<i>SEB</i>	β
ค่าคงที่	15.97	1.97		16.90	2.34		13.94	2.16	
MAS	-.01	.01	-.07	.02	.02	.09	.02	.01	.13
FEM	.04	.02	.19**	.00	.02	.01	.00	.02	.02
ANX	-.11	.04	-.20**	-.20	.04	-.32***	-.15	.04	-.25***
AVO	-.17	.03	-.35***	-.13	.04	-.22**	-.10	.04	-.20**
	<i>R</i> = .461			<i>R</i> = .427			<i>R</i> = .384		
	<i>R</i> ² = .213			<i>R</i> ² = .182			<i>R</i> ² = .147		
	<i>Adjusted R</i> ² = .196			<i>Adjusted R</i> ² = .165			<i>Adjusted R</i> ² = .130		
	<i>F</i> = 13.11, <i>p</i> < .001			<i>F</i> = 10.81, <i>p</i> < .001			<i>F</i> = 8.37, <i>p</i> < .001		

หมายเหตุ

** *p* < .01, *** *p* < .001

SK = ความเมตตาต่อตนเอง CH = การรับรู้ความเป็นมนุษย์ MF = การมีสติตระหนักรู้ MAS = บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย FEM = บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ANX = ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล AVO = ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง

ในการวิเคราะห์ข้อมูลหลักในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทั้งหมดเข้าไปในสมการ (Enter method) ทั้งนี้เพื่อวิเคราะห์เพิ่มเติมถึงความสามารถในการทำนายตัวแปรตาม ได้แก่ ตัวแปรความเมตตาต่อตนเอง ของตัวแปรอิสระเฉพาะที่มีความสามารถในการทำนาย ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) สรุปผลได้ตามตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายความเมตตากฎหมายต่อตนเอง ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression)

ตัวแปร	b	SEB	β	F	R	R ²	Adjusted R ²
ความเมตตากฎหมาย ต่อตนเอง				27.38***	.467	.218	.210
ค่าคงที่	55.82	2.17					
ลักษณะความผูกพัน แบบวิตกกังวล	-.46	.09	-.31***				
ลักษณะความผูกพัน แบบหลีกเลี่ยง	-.46	.08	-.34***				

หมายเหตุ

*** $p < .001$

เนื่องจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) ในครั้งนี้ ก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) ซึ่งประกอบด้วยค่าความคลาดเคลื่อน (Tolerance) และค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor : VIF) อ้างอิงจากแนวคิดของ Hair และคณะ (2010) ระบุว่า ตัวแปรอิสระหรือตัวแปรทำนาย ต้องมีค่าความคลาดเคลื่อน (Tolerance) มากกว่า 0.10 และค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor : VIF) น้อยกว่า 10 เมื่อตรวจสอบปัญหาสหสัมพันธ์ร่วมเชิงเส้นแบบพหุคูณ (Multicollinearity) โดยพิจารณาพบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวแปร มีค่าความคลาดเคลื่อน (Tolerance) มากกว่า 0.10 และค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor : VIF) น้อยกว่า 10 ดังนั้นตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัวแปรจึงเป็นอิสระต่อกัน และไม่ทำให้เกิดปัญหาสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) โดยมีตัวแปรอิสระหรือตัวแปรทำนาย คือ ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และ ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความเมตตากฎหมายต่อตนเอง (รายละเอียดดังตารางที่ 6) ผลพบว่า ลักษณะความ

ผูกพันแบบวิตกกังวล และ ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้ สามารถร่วมกันทำนายความเมตตา กรุณาต่อตนเองได้ร้อยละ 21.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สามารถเขียนเป็นสมการ ถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐานได้ดังนี้

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง = $-.31^{***}$ ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล - $.34^{***}$ ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง

*** $p < .001$

เมื่อเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) หรือน้ำหนักในการทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองพบว่า ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) นี้สอดคล้องกับ ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทั้งหมด เข้าไปในสมการ (Enter method) โดยลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้สามารถร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีความแตกต่างกันคือผลจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) นั้นลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้มีน้ำหนักในการทำนายมากกว่าลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลเล็กน้อย ซึ่งแตกต่างจากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทั้งหมดเข้าไปในสมการ (Enter method) ที่ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลมีน้ำหนักในการทำนายมากกว่าลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงเล็กน้อย

สมมติฐานการวิจัย	ผลการทดสอบสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 1 บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย มี ความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก	สอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัย
สมมติฐานที่ 2 บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง มี ความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก	สอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัย
สมมติฐานที่ 3 ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล มี ความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ	สอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัย
สมมติฐานที่ 4 ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง มี ความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ	สอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัย
สมมติฐานที่ 5 บทบาททางเพศ และรูปแบบความผูกพัน ร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ	สอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัย บางส่วน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ (Gender Roles) รูปแบบความผูกพัน (Attachment Styles) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา โดยมีรายละเอียดต่างๆของการวิจัยดังต่อไปนี้

สมมติฐานการวิจัย

1. บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก
2. บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก
3. ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ
4. ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ
5. บทบาททางเพศ และรูปแบบความผูกพัน ร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพและปริมณฑล จำนวน 199 คน แบ่งออกเป็นเพศชาย 59 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 และเพศหญิง 140 คน คิดเป็นร้อยละ 70.4 มีอายุระหว่าง 18-24 ปี ($M = 20.32$, $SD = .10$) ศึกษาอยู่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22.1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 155 คน คิดเป็นร้อยละ 77.9 โดยส่วนใหญ่ศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 42.2 สถานภาพโสด จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 75.4 และมีคนรัก จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 24.6

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี มหาวิทยาลัย คณะ สถานภาพปัจจุบัน) มาตรการวัดบทบาททางเพศของ Bem (Bem Sex Role Inventory: BSRI, 1974) โดยผู้วิจัยได้นำมาตรการวัดบทบาททางเพศของ Bem มาพัฒนาโดยแปลเป็นภาษาไทยด้วยกระบวนการ back translate ตามหลักการของ Brislin (1970) และปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทสังคม วัฒนธรรมไทยในปัจจุบัน มาตรการวัดรูปแบบความผูกพัน (Experiences in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire: ECR-RS) ของ Fraley และคณะ (2000) พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย ธนพล เลี้ยงสุขสันต์ (2562) และ มาตรการวัดความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion Scale – Short Form: SCS-SF) ของ Raes และคณะ (2011) พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย พัฒนาโดย จิติ พรโกศลสิริเลิศ และคณะ (2560)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการแล้ว ผู้วิจัยได้เริ่มดำเนินการเก็บข้อมูลโดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม สถานที่เก็บแบบสอบถามคือในชั้นเรียนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และทางออนไลน์ ก่อนทำการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจของนิสิตนักศึกษาในการเข้าร่วมการตอบแบบสอบถามก่อนทุกครั้ง หลังจากที่นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามกลับทันที

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Windows Ver.22 วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) การแจกแจงความถี่ (frequency) การคำนวณค่าร้อยละ (percentage) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของข้อมูลด้านคุณสมบัติประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

2.สถิติเชิงอนุมาน การวิเคราะห์และแสดงผลการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่

2.1 แสดงค่าเฉลี่ยเลขคณิต (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรที่ศึกษา และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างที่ความเมตตาต่อตนเอง มีกับบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง

ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้ โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

2.2 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทั้งหมดเข้าไปในสมการ (Enter method) เพื่อศึกษาการทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองจากบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้ และพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (beta weight) เพื่อเปรียบเทียบอิทธิพลที่ตัวแปรแต่ละตัวมีในการทำนายนี้

2.3 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) เพื่อพิจารณาคัดเลือกตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุด และได้โมเดลที่กระชับที่สุด

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทั้งสิ้น 4 ข้อ ประกอบด้วย (1) บทบาททางเพศแบบความเป็นชายมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .220 ($r = .220, p < .01$) (2) บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .185 ($r = .185, p < .01$) (3) ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.318 ($r = -.318, p < .01$) (4) ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.346 ($r = -.346, p < .01$) และสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยบางส่วน ได้แก่ (5) บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง สามารถร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และอธิบายความแปรปรวนของความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ร้อยละ 23.2 ($R^2 = .232, p < .001$) โดยมีตัวแปรทำนาย 2 ตัวแปร ที่สามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล ($\beta = -.31, p < .001$) และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ($\beta = -.30, p < .001$) ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย ($\beta = .06, p = .375$) และบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ($\beta = .09, p = .244$) ไม่สามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงร่วมกันทำนายองค์ประกอบย่อยของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ได้แก่ ความเมตตาต่อตนเอง การรับรู้ความเป็นมนุษย์ และการมีสติตระหนักรู้ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และอธิบายความแปรปรวนของความเมตตาต่อตนเองได้ร้อยละ 21.3 ($R^2 = .213, p < .001$) การรับรู้ความเป็นมนุษย์ได้ร้อยละ 18.2 ($R^2 = .182, p < .001$) และการมีสติตระหนักรู้ได้ร้อยละ 14.7 ($R^2 = .147, p < .001$) โดยลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลสามารถทำนายความเมตตาต่อตนเอง ($\beta = -.20, p < .01$) การรับรู้ความเป็นมนุษย์ ($\beta = -.32, p < .001$) และการมีสติตระหนักรู้ ($\beta = -.25, p < .001$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงที่สามารถทำนายความเมตตาต่อตนเอง ($\beta = -.35, p < .001$) การรับรู้ความเป็นมนุษย์ ($\beta = -.22, p < .01$) และการมีสติตระหนักรู้ ($\beta = -.20, p < .01$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสามารถทำนายความเมตตาต่อตนเอง ($\beta = .19, p < .01$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สามารถทำนายการรับรู้ความเป็นมนุษย์ ($\beta = .01, p = .898$) และการมีสติตระหนักรู้ ($\beta = .02, p = .771$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นชายไม่สามารถทำนายความเมตตาต่อตนเอง ($\beta = -.07, p = .311$) การรับรู้ความเป็นมนุษย์ ($\beta = .09, p = .204$) และการมีสติตระหนักรู้ ($\beta = .13, p = .088$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) พบว่า ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และ ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง สามารถร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และอธิบายความแปรปรวนของความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ร้อยละ 21.8 โดยลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล ($\beta = -.31, p < .001$) และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ($\beta = -.30, p < .001$) สามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อภิปรายผลการวิจัย

สำหรับกลุ่มนิสิตนักศึกษา เป็นกลุ่มที่อยู่ระหว่างช่วงของการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ และต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจนอาจนำไปสู่ปัญหาได้ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้พยายามทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ รูปแบบความผูกพัน กับความเมตตากรุณาต่อตนเองของนิสิตนักศึกษา โดยผู้วิจัยจะทำการอภิปรายผลการวิจัยตามประเด็นการตอบสนองมาตรฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 บทบาททางเพศแบบความเป็นชายมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 ที่ว่า “บทบาททางเพศแบบความเป็นชายมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก” อธิบายได้ว่าสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายสูงมีแนวโน้มที่จะมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงด้วยเช่นเดียวกันในทางกลับกันหากนิสิตนักศึกษามีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายต่ำก็มีแนวโน้มที่จะมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำเช่นเดียวกัน

ข้อค้นพบนี้สามารถอภิปรายได้ว่าเนื่องจากบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย เป็นรูปแบบของพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่มุ่งเน้นความสำเร็จ มีลักษณะของความเป็นผู้นำ พึ่งพาตนเอง กล้าตัดสินใจ เชื่อมั่นในตนเอง มีอิสระและพลังอำนาจ เป็นผลมาจากการถูกเลี้ยงดูและสังคม วัฒนธรรมที่บุคคลอาศัยอยู่ (Bem, 1981) การที่นิสิตนักศึกษาได้กำหนดบทบาททางเพศแบบความเป็นชายหรือมีบทบาททางเพศแบบความเป็นชายนั้นทำให้แสดงออกถึงความสามารถในการพึ่งพาตัวเอง มีความเป็นอิสระ กล้าตัดสินใจและเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่พึ่งพาอารมณ์ในการดำเนินชีวิตมากนัก และมีความเมตตากับตัวเองเวลาที่เผชิญกับความทุกข์ (Yarnell et al., 2018) ทำให้สามารถที่จะเผชิญหน้ากับประสบการณ์ทางจิตใจที่เจ็บปวดของตนเอง เปิดใจยอมรับ ทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างตรงไปตรงมา ไม่หลีกเลี่ยง ปฏิเสธ รวมถึงไม่ตัดสินหรือตีความตนเองจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ที่บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะไม่ตำหนิ ตัดสิน ในประสบการณ์ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเปิดใจยอมรับประสบการณ์ ทำความเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา รับรู้อย่างมีสติ ยอมรับว่าอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ต่างๆทั้งด้านบวกและด้านลบเป็นส่วนหนึ่งของ

ความเป็นมนุษย์ และเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (Neff, 2003b)

ข้ออภิปรายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yarnell และคณะ (2018) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศกับความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาโดยพบว่า บทบาททางเพศแบบความเป็นชายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Patzak และคณะ (2017) ที่ศึกษาบทบาทของความเมตตากรุณาต่อตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่านที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศกับปรากฏการณ์ที่รู้สึกว่าคุณเองไม่เก่ง (impostor phenomenon) พบว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ จากความสอดคล้องนี้แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นชายมีแนวโน้มที่จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเกิดขึ้นตามไปด้วย

สมมติฐานที่ 2 บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 2 ที่ว่า “บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางบวก” อธิบายได้ว่าสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงด้วย เช่นเดียวกัน ในทางกลับกันหากนิสิตนักศึกษามีระดับของบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงต่ำก็มีแนวโน้มที่จะมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำเช่นเดียวกัน

ข้อค้นพบนี้สามารถอภิปรายได้ว่าเนื่องจากบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง เป็นรูปแบบของพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่มุ่งเน้นการแสดงออกทางอารมณ์ มีลักษณะของความอ่อนโยน อ่อนนุมนวล เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และอ่อนไหว (Bem, 1981) การที่นิสิตนักศึกษาได้กำหนดบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงหรือมีบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงนั้นทำให้แสดงออกถึงความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความเห็นใจ เมตตากรุณา อ่อนโยนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (Yarnell et al., 2018) มีความกระตือรือร้นที่จะบรรเทาความรู้สึกเจ็บปวด ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของความเมตตากรุณาต่อตนเองในด้านการมีความเมตตาต่อตนเอง เผชิญหน้าและปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนนุมนวลและอ่อนโยนเมื่อเผชิญกับประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ มากกว่าใช้การตำหนิหรือตัดสินตนเองอย่างรุนแรง รวมไปถึงรับรู้ถึงความเป็นมนุษย์ของตนเองที่สามารถเกิดประสบการณ์ในชีวิตได้ทั้งด้านดีและไม่ดี และทำความเข้าใจว่าเป็นประสบการณ์ที่มนุษย์ต้องเผชิญอันเนื่องมาจาก

ความเห็นอกเห็นใจ และเข้าอกเข้าใจผู้อื่น รวมไปถึงการมีสติรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของตนและควบคุมให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม (Neff, 2003b)

ข้ออภิปรายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yarnell และคณะ (2018) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศกับความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนักศึกษาโดยพบว่า บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Patzak และคณะ (2017) ที่พบว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ จากความสอดคล้องนี้แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาที่มีบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมีแนวโน้มที่จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเกิดขึ้นตามไปด้วย

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตนักศึกษา โดยแสดงให้เห็นว่าบุคคลไม่ว่าจะมีเพศสภาพใดก็ตาม แต่หากมีบทบาททางเพศที่ชัดเจนไม่ว่าจะเป็นบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง หรือทั้งสองบทบาท ก็มีแนวโน้มที่จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองด้วย ซึ่งการที่บุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง นำไปสู่การลดลงของความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (Leary et al., 2007; Neff, 2003a; Neff & Germer, 2013; Raes, 2010) นอกจากนี้ยังนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี (Homan, 2016; Saricaoglu & Arslan, 2013; Sun et al., 2016; Zessin et al., 2015)

สมมติฐานที่ 3 ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 3 ที่ว่า “ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ” อธิบายได้ว่าสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ ในทางกลับกันหากนิสิตนักศึกษามีระดับของลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลต่ำก็มีแนวโน้มที่จะมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงเช่นเดียวกัน

ข้อค้นพบนี้สามารถอภิปรายได้ว่าลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล เป็นลักษณะของความสัมพันธ์ที่มักจะรู้สึกว่าคุณไม่คู่ควรกับสิ่งต่างๆ โทษตัวเอง และวิตกกังวลมากเกินไปกับการตอบสนองจากบุคคลอื่น การที่นิสิตนักศึกษามีลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลสูง จะส่งผลให้กลัว

การถูกปฏิเสธและไม่ยอมรับในความสัมพันธ์ มีความวิตกกังวลในการมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ซึ่งการกลัวถูกปฏิเสธนั้นในอีกแง่หนึ่งคือการแสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้รู้สึกถึงการมีคุณค่าในตัวเอง เป็นการที่บุคคลมักจะมองบุคคลอื่นในแง่บวก แต่มองตนเองในแง่ลบ (Brennan et al., 1998) ส่งผลให้บุคคลเผชิญกับความยากลำบากในการเกิดความรู้สึกยอมรับในตัวเอง (Neff & McGehee, 2010) ทำให้ไม่สอดคล้องกับคุณลักษณะของความเมตตากรุณาต่อตนเองในด้านของการมีเมตตาต่อตนเอง ในการทำความเข้าใจและปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนโยน ไม่ตำหนิหรือโทษตัวเอง รวมไปถึงการรับรู้ความเป็นมนุษย์ เข้าใจ และยอมรับประสบการณ์ต่างๆทั้งด้านบวกและลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความวิตกกังวลในความสัมพันธ์ยังนำไปสู่การหมกมุ่น จมอยู่กับอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกทางลบมากเกินไป (Fralely & Shaver, 2000) ซึ่งไม่สอดคล้องกับการมีสติตระหนักรู้ในการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมนำไปสู่การไม่ตัดสินหรือปฏิเสธประสบการณ์ที่เกิดขึ้น (Neff, 2003b)

ข้ออภิปรายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยจำนวนมาก เช่น Wei และคณะ (2011) ที่ได้ทำการศึกษาทั้งในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาและผู้ใหญ่ทั่วไป ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญในทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง Moreira และคณะ (2016) ได้ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลและแบบหลีกเลี่ยงของมารดากับการเลี้ยงลูกด้วยสติ (mindful parenting) โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผลการศึกษาพบว่าลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมที่พบว่าลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลสามารถทำนายองค์ประกอบย่อยของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ได้แก่ ความเมตตาต่อตนเอง การรับรู้ความเป็นมนุษย์ และการมีสติตระหนักรู้ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 4 ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 4 ที่ว่า “ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองในทิศทางลบ” อธิบายได้ว่าสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำ ในทางกลับกัน

หากนิสิตนักศึกษาที่มีระดับของลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนี้ต่ำก็มีแนวโน้มที่จะมีระดับของความเมตตากรุณาต่อตนเองสูงเช่นเดียวกัน

ข้อค้นพบนี้สามารถอธิบายได้ว่าลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง เป็นลักษณะของความสัมพันธ์ที่มักจะรู้สึกไม่ปลอดภัยในความสัมพันธ์ ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก และพึ่งพาตัวเองมากในช่วงเวลาที่มีเกิดความทุกข์ การที่นิสิตนักศึกษามีลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสูง จะส่งผลให้รู้สึกไม่ปลอดภัยในความสัมพันธ์ (Bartholomew & Horowitz, 1991) พยายามหลีกเลี่ยงที่จะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น พยายามจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวเองเนื่องจากมักจะมองบุคคลอื่นในด้านลบ (Brennan et al., 1998) และมักจะเก็บกตการตอบสนองทางอารมณ์ (Fralely & Shaver, 2000) ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือประสบการณ์ทางจิตใจด้านลบ เก็บกตอารมณ์ความรู้สึกทางลบไว้กับตัวเองเนื่องจากไม่พยายามมองหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ซึ่งอาจนำไปสู่การโทษตัวเอง ตรงกันข้ามกับการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ทำให้บุคคลเข้าใจและรับรู้ประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวเองทั้งด้านบวกหรือลบนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ ทำให้บุคคลยอมรับและเข้าใจในตัวเองได้ว่าตนนั้นไม่สมบูรณ์แบบ มีด้านที่อ่อนแอได้ และปฏิบัติต่อตนเองอย่างมีเมตตาและมีสติ ไม่ตำหนิตัดสินตนเองและไม่จมอยู่กับความทุกข์มากเกินไป (Neff, 2003a)

ข้ออธิบายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยจำนวนมาก เช่น Mackintosh และคณะ (2017) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเอง รูปแบบความผูกพัน และปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในกลุ่มผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปที่เป็นผู้ที่มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล และปัญหาทางด้านอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ และเช่นเดียวกับลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ จากงานวิจัยของ Wei และคณะ (2011) ที่พบว่าลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญเช่นเดียวกัน และยังสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมที่พบว่าลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสามารถทำนายองค์ประกอบย่อยของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ได้แก่ ความเมตตาต่อตนเอง การรับรู้ความเป็นมนุษย์ และการมีสติตระหนักรู้ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 5 บทบาททางเพศ และรูปแบบความผูกพันร่วมกันทำนายความเมตตา กรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 5 บางส่วนที่ว่า “บทบาททางเพศ และรูปแบบความผูกพันร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ” โดย บทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสามารถร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตนักศึกษาได้ร้อยละ 23.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากผลการวิจัยเมื่อควบคุมตัวแปรที่เหลือในสมการจะพบว่า ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.311, p < .001$) และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.301, p < .001$) ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นชายไม่สามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .064, p = .375$) เช่นเดียวกับบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงไม่สามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .085, p = .244$)

โดยข้ออภิปรายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยในส่วนของลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง จากงานวิจัยของ Wei และคณะ (2011) พบว่าการเพิ่มของลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลสามารถทำนายการลดลงของความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ทั้งในกลุ่มนักศึกษาและผู้ใหญ่ทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับงานวิจัย Raque-Bogdan และคณะ (2016) ที่พบว่าการเพิ่มของลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลสามารถทำนายการลดลงของความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มนักศึกษาเพศหญิง สำหรับลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนั้น Mackintosh และคณะ (2017) พบว่าลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงที่เพิ่มขึ้นนั้นสามารถทำนายการลดลงของความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ ถึงแม้จะมีผลการวิจัยที่พบว่าลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงไม่สามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ อาจเพราะรูปแบบความผูกพันนั้นเกี่ยวข้องกับรูปแบบการทำงานภายในของแต่ละบุคคล (Bowlby, 1973) โดยส่งผลต่อการมองตัวเองในด้านบวกหรือด้านลบ สำหรับลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงนั้นมีรูปแบบการทำงานภายในที่มีต่อบุคคลอื่นทางลบ หากมีรูปแบบการทำงานภายในต่อตัวเองในด้านบวกหรือลบก็ได้ หากเป็นการมองตนเองในด้านบวกก็อาจจะส่งผลให้มองว่าตนเองมีคุณค่าหรือรักตัวเอง (Jiang, You, Zheng, & Lin, 2017) กลับกันหากเป็นการมองตนเองในด้านลบก็อาจส่งผลให้มักจะ

ตัดสินและตำหนิตนเอง (Neff & McGehee, 2010) ส่วนบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงนั้นไม่พบว่าสามารถทำนายความเมตตาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yarnell และคณะ (2018) ที่พบว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสามารถทำนายความเมตตาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมพบว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงสามารถทำนายองค์ประกอบย่อยของความเมตตาต่อตนเอง ได้แก่ ความเมตตาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ อาจเป็นเพราะบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมีลักษณะของความอ่อนโยน อบอุน นุ่มนวล เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Bem, 1981) ทำให้มีการแสดงออกถึงความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความเห็นใจ เมตตา กรุณา อ่อนโยนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (Yarnell et al., 2018) ซึ่งสอดคล้องกับการมีความเมตตาต่อตนเองที่เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความเมตตาต่อตนเอง ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติต่อตนเองอย่างอ่อนโยน และเข้าอกเข้าใจเมื่อพบเจอกับความทุกข์ (Neff, 2003b) ส่งผลให้บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงมีอิทธิพลในการทำนายความเมตตาต่อตนเองร่วมกับลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ส่วนองค์ประกอบย่อยอื่นของความเมตตาต่อตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความเป็นมนุษย์ และการมีสติตระหนักรู้ในบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงไม่สามารถทำนายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับบทบาททางเพศแบบความเป็นชายที่ไม่สามารถทำนายทั้ง 3 องค์ประกอบย่อยของความเมตตาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ แม้ว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงจะสามารถร่วมกันทำนายองค์ประกอบย่อยทั้ง 3 ของความเมตตาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกับผลการวิเคราะห์หลักก็ตาม

นอกจากนี้ในงานวิจัยครั้งนี้ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกับการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทั้งหมดเข้าไปในสมการ (Enter method) คือ มีเฉพาะลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และ ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ที่สามารถทำนายความเมตตาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่มีความแตกต่างกันคือผลจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรโดยวิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Regression) นั้นลักษณะความผูกพัน

แบบหลักหนีมีน้ำหนักในการทำนายมากกว่าลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลเล็กน้อย ซึ่งแตกต่างจากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรทั้งหมดเข้าไปในสมการ (Enter method) ที่ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลมีน้ำหนักในการทำนายมากกว่าลักษณะความผูกพันแบบหลักหนีเล็กน้อย

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อทดสอบสมมติฐานในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยคาดว่าจากการที่อิทธิพลในการทำนายของตัวแปรลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลและลักษณะความผูกพันแบบหลักหนีมีค่ามากกว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงส่งผลให้ความสามารถในการทำนายความเมตตาต่อตนเองของตัวแปรบทบาททางเพศทั้งสองตัวแปรนั้นไม่มีนัยสำคัญ นอกจากนี้ถึงแม้ในงานวิจัยก่อนหน้านี้จะพบว่าบทบาททางเพศสามารถทำนายความเมตตาต่อตนเองได้ แต่ก็ไม่ได้มีการศึกษาความสามารถในการทำนายความเมตตาต่อตนเองของตัวแปรบทบาททางเพศร่วมกับตัวแปรรูปแบบความผูกพันเหมือนงานวิจัยนี้ จากที่ได้กล่าวไปแล้วว่าบทบาททางเพศนั้นเป็นกระบวนการของการรู้คิดของบุคคลที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้และทำความเข้าใจบทบาททางเพศที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการทำงานภายในของแต่ละบุคคลที่กำหนดบทบาททางเพศของตนเอง (Bem, 1981) ซึ่งในงานวิจัยนี้เมื่อนำตัวแปรบทบาททางเพศมาวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณร่วมกับตัวแปรรูปแบบความผูกพันที่เป็นตัวแปรที่มีรูปแบบกระบวนการทำงานภายในของแต่ละบุคคลเช่นเดียวกัน (Bowlby, 1973) แต่ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลและลักษณะความผูกพันแบบหลักหนีที่เป็นตัวแปรทำนายร่วมกับบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงในการทำนายความเมตตาต่อตนเองนั้น มีลักษณะของการประเมินหรือมองตนเองในด้านลบ แตกต่างจากบทบาททางเพศที่เป็นกระบวนการของการรู้คิดที่เกิดขึ้นภายในของบุคคล เกิดจากการเรียนรู้และทำความเข้าใจบทบาททางเพศที่เหมาะสมกับตนเองนำไปสู่การกำหนดบทบาททางเพศของแต่ละบุคคล (Bem, 1981) บุคคลประเมินว่าตนจะมีรูปแบบของพฤติกรรม บุคลิกภาพและรูปลักษณ์ภายนอกที่ปรากฏอย่างไร (APA, 2015) ไม่ได้มองตนเองในด้านบวกหรือลบ ทำให้คาดว่าไม่มีความเกี่ยวข้องกันกับความเมตตาต่อตนเอง

ข้อจำกัดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (self-report) ทำให้ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดขึ้นอยู่กับการรับรู้และความเข้าใจที่ผู้ตอบแบบวัดมีต่อตนเองและอาจจะเกิดความคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงได้ และในการตอบแบบวัดเป็นไปได้ว่าผู้ตอบแบบวัดจะตอบไปตามความคาดหวังของสังคม (social desirability) นอกจากนี้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ณ ช่วงเวลาที่ตอบแบบวัดเท่านั้น (cross-sectional studies) ซึ่งอาจจะไม่ตรงตามความเป็นจริงโดยภาพรวมของผู้ตอบแบบวัด อีกทั้งในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลเป็นช่วงที่เกิดการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสังคมเป็นวงกว้าง ทำให้ผู้ตอบแบบวัดอาจจะอยู่ในภาวะที่เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว และความกดดัน ซึ่งอาจส่งผลต่อการตอบแบบวัดได้ และผู้วิจัยยังได้สังเกตเห็นถึงอคติในเรื่องของบทบาททางเพศ เนื่องจากในปัจจุบันประเด็นเรื่องของบทบาททางเพศ เพศสภาพ เพศวิถีมีความละเอียดอ่อนและในบางครั้งมีความเข้าใจที่สับสน คลาดเคลื่อน ซึ่งอาจส่งผลต่ออคติของผู้ตอบแบบวัด ในขณะที่ตอบแบบวัดในงานวิจัยครั้งนี้ได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในงานวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยแนะนำให้ทำการศึกษาและพัฒนามาตรวัดบทบาททางเพศต่อ เพื่อให้มีความเที่ยง และความตรงในการวัดบทบาททางเพศในบริบท วัฒนธรรมไทยในปัจจุบันมากยิ่งขึ้น โดยอาจทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ของมาตรวัดบทบาททางเพศเพิ่มเติม ซึ่งอาจจะค้นพบว่าบทบาททางเพศในปัจจุบันมีความหลากหลายกว่าการศึกษาที่ผ่านมา

2. จากการวิจัยผู้วิจัยพบว่าลักษณะในการมองตนเองหรือการประเมินตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบนั้นน่าจะมีผลต่อความเมตตากรุณาต่อเอง ซึ่งลักษณะการมองตนเองหรือการประเมินตนเองนี้อาจจะเป็นหนึ่งในตัวแปรส่งผ่านที่เข้ามามีอิทธิพลระหว่างตัวแปรต่างๆในการมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองหรือความสามารถในการทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเอง จึงเป็นตัวแปรที่น่าจะศึกษาเพื่อทำความเข้าใจบทบาทของลักษณะการมองตนเองหรือการประเมินตนเองที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองต่อไป

3. ผู้วิจัยคาดว่าตัวแปรอื่นๆที่น่าจะมีความสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเอง และสามารถร่วมกันทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองร่วมกันกับบทบาททางเพศและรูปแบบความผูกพันได้ เช่น รูปแบบการเลี้ยงดู กรอบคิด และการตีตราทางสังคม สำหรับงานวิจัยครั้งต่อไปหากมีการศึกษาตัวแปรเหล่านี้เพิ่มเติมจะช่วยให้มีความเข้าใจบทบาทที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อการประยุกต์ใช้ของนักจิตวิทยาการศึกษา โดยเฉพาะประเด็นที่มีรูปแบบความผูกพันเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบความผูกพันที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองได้แก่ ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล และลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง เพื่อเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษา โดยอาจจะนำมาประยุกต์พัฒนาเป็นโปรแกรมพัฒนารูปแบบความผูกพันในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวลและแบบหลีกเลี่ยง ที่มีปัญหาในการเรียนหรือปัญหาความสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัย เป็นต้น

นอกจากนี้ถึงแม้ว่าบทบาททางเพศแบบความเป็นชายและบทบาททางเพศแบบความเป็นหญิงจะไม่สามารถทำนายความเมตตากรุณาต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ แต่บทบาททางเพศทั้งสองแบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนให้เห็นว่าไม่ว่าจะมีบทบาททางเพศแบบใดก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ดังนั้นสามารถนำไปประยุกต์พัฒนาเป็นโปรแกรมให้นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสทำความเข้าใจบทบาททางเพศของตัวเองอย่างชัดเจนมากขึ้นไม่ว่าจะมีบทบาททางเพศแบบใดก็ตามและทำให้มีแนวโน้มที่จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองไปด้วย

ไม่ว่าจะมีบทบาททางเพศแบบความเป็นชาย บทบาททางเพศแบบความเป็นหญิง ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล หรือลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงก็ตาม แต่ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ อีกทั้งยังสามารถช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิตได้ ดังนั้นในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาการทำความเข้าใจตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสำคัญ ในการช่วยให้นิสิตศึกษารวมไปถึงบุคคลทั่วไปได้มีการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองได้ โดยสามารถนำไปประยุกต์เป็นโปรแกรมพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองในบริบท สถานที่ต่างๆได้







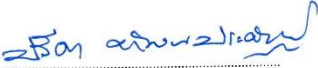

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 290/2562

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 225.1/62 : ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ รูปแบบความผูกพัน และความเมตตา
กรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษา
ผู้วิจัยหลัก : นายคงพล แววรวิทย์
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for
International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในคน (มคจค.) 2556, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย
เรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม  ลงนาม 
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทังสนประดิษฐ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนวงศาโรจน์)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 26 ธันวาคม 2562 วันหมดอายุ : 25 ธันวาคม 2563

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

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

 เลขที่โครงการวิจัย..... 225.1/62
วันที่รับรอง..... 26 ธ.ค. 2562
วันหมดอายุ..... 25 ธ.ค. 2563

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 02-14) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น



AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย	ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ รูปแบบความผูกพัน และความเมตตากรุณา ต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษา
ชื่อผู้วิจัย	นายคงพล แวรวรวิทย์ นิสิตระดับมหาบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศิตพรพรช ถ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2218-1197 หรือ 0-2218-1184 โทรศัพท์มือถือ 085-932-6882 E-mail : khongphon.vae@gmail.com

1. ผู้วิจัยมีความยินดีขอเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความ
จำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจงานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร ขอให้ท่านกรุณาใช้เวลา
ในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้
ตลอดเวลา

2. โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาททางเพศ รูปแบบความผูกพัน
และความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มนิสิตนักศึกษา

3. ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากท่านเป็นหนึ่งในนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
จำนวน 200 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก กล่าวคือ เกณฑ์คัดกรอง ได้แก่

- (1) เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิตในสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพ
และปริมณฑล ที่อยู่ในวัยรุ่น ทั้งชายและหญิง ที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปี
- (2) สามารถอ่าน เขียน ภาษาไทยได้ดี และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย
- (3) ไม่เป็นผู้ที่รายงานตนเองว่า มีปัญหาสุขภาพจิตหรือจิตเวช และยังคงอยู่ในระยะการบำบัดรักษาด้วย
โรคทางจิตเวช

4. กระบวนการวิจัย มีดังนี้

4.1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากหน่วยงานในสถาบันอุดมศึกษาเพื่อประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย
แก่ผู้สนใจที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดกรอง ทำการคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัย

4.2. ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลทั้งแบบพบหน้าและแบบออนไลน์ผสมกัน เมื่อนิสิตนักศึกษาที่มีคุณสมบัติ
ตามเกณฑ์การคัดกรอง แสดงความสนใจเข้าร่วมโครงการ ในกรณีที่เป็นการเก็บข้อมูลแบบพบหน้า ผู้วิจัยจะ
ได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยให้ผู้สนใจให้ทราบ และขอแสดงความจำนงในการเข้าร่วมการวิจัย ใน
กรณีที่เป็นการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ ผู้วิจัยขอความกรุณาผู้สนใจติดต่อผู้วิจัยกลับตามรายละเอียดในใบ
ประชาสัมพันธ์ (อีเมลล์ Khongphon.vae@gmail.com หรือเบอร์โทรศัพท์ 085-932-6882) หลังจากนั้น
ผู้วิจัยจะติดต่อกลับผู้สนใจพร้อมแนบรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยผ่านทางอีเมลล์หรือโทรศัพท์ พร้อมเปิด
โอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย และขอแสดงความจำนงการเข้าร่วมวิจัย

เลขที่โครงการวิจัย..... ๒๒๕-๑๖๒

วันที่รับรอง..... ๒๖ ธ.ค. ๒๕๖๒

วันหมดอายุ..... ๒๕ ธ.ค. ๒๕๖๓



AF 04-07

4.3. เมื่อผู้สนใจผ่านเกณฑ์การคัดกรองและแสดงความจำนงเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรฐานบทบาททางเพศ มาตรฐานรูปแบบความผูกพัน และ มาตรฐานความเมตตากรุณาต่อตนเอง จำนวน 1 ครั้ง โดยใช้เวลาทำ ประมาณ 20 นาที จำนวนข้อคำถามที่ต้องตอบทั้งหมด 81 ข้อ โดยไม่มีการระบุชื่อของผู้เข้าร่วมการวิจัยในแบบสอบถามทั้งหมด สำหรับผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดกรอง ผู้วิจัยจะอธิบายผลการคัดกรอง และให้แผ่นพับคู่มือการดูแลสุขภาพจิต เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลจิตใจของตนเอง ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามผ่านช่องทางออนไลน์ ผู้วิจัยจะนำส่งคู่มือการดูแลสุขภาพจิตกลับไปทางอีเมล ที่ท่านได้ให้ข้อมูลไว้

4.4. แบบสอบถามทั้งหมดนั้นเมื่อตอบเสร็จแล้วระบบจะบันทึกข้อมูลทันทีโดยไม่อนุญาตให้คนอื่นมาอ่าน การนำเสนอผลการวิจัยจะเสนอข้อมูลเป็นภาพรวม ไม่มีข้อมูล ใดนำไปสู่การระบุตัวตนได้ เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยจะมีการทำลาย ลบ กำจัด ข้อมูลการตอบแบบสอบถามดังกล่าวทั้งหมด

5. ความเสี่ยงในงานวิจัยนี้อยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากแบบสอบถามไม่ได้มีการระบุตัวตนของผู้ตอบแบบสอบถาม อีกทั้งแบบสอบถามจะถูกทำลายภายในระยะเวลา 1 ปี การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัว ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถทำได้โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

6. ท่านอาจไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมวิจัยนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะช่วยให้เกิด ความรู้และความเข้าใจอันจะนำไปใช้ในการศึกษา เพื่อพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลในช่วงวัยรุ่น

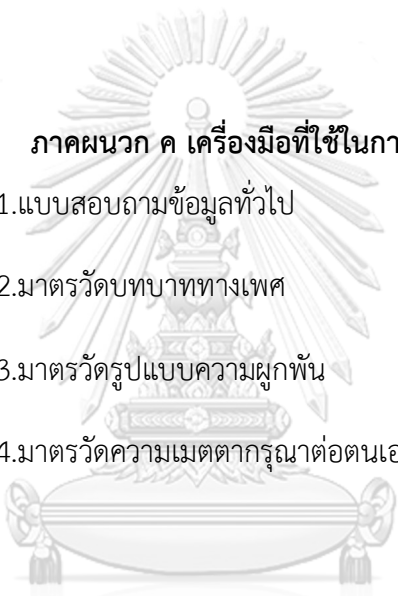
7. การเข้าร่วมในการวิจัยในครั้งนี้ ไม่มีค่าตอบแทน อย่างไรก็ตามผู้วิจัยยินดีที่จะส่งผลการตอบแบบสอบถามพร้อมการแปลผล ตามอีเมลที่ท่านได้ให้ไว้ เพื่อเป็นการขอบคุณที่ท่านได้ร่วมการวิจัยในครั้งนี้

8. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตาม สถานที่และหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น

9. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย..... ๘๘๕.๑/๖๔
วันที่รับรอง..... ๒๖ ธ.ค. ๒๕๖๒
วันหมดอายุ..... ๒๕ ธ.ค. ๒๕๖๓



ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1.แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- 2.มาตรวัดบทบาททางเพศ
- 3.มาตรวัดรูปแบบความผูกพัน
- 4.มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมายและกรอกข้อมูลในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. อายุ.....ปี
2. เพศ ชาย หญิง อื่นๆ โปรดระบุ
3. ชั้นปี.....
4. มหาวิทยาลัย.....
5. คณะ.....
6. สถานภาพปัจจุบัน
 - มีคนรัก โสด

ส่วนการคัดกรอง

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมายในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ท่านไม่เคยได้รับการวินิจฉัยโรคทางจิตเวช ไม่ได้อยู่ระหว่างการรับประทานยาเพื่อรักษาอาการจากโรคทางจิตเวช หรือไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดรักษา

ใช่ ไม่

หากท่านตอบว่า ไม่ ขอความกรุณาท่านอ่านและปฏิบัติตามข้อความดังต่อไปนี้

ในกรณีที่ท่านตอบแบบสอบถามผ่านกระดาษ ขอความกรุณาแจ้งผู้วิจัย และส่งคืนแบบสอบถามนี้แก่ผู้วิจัย

ในกรณีที่ท่านตอบแบบสอบถามผ่านช่องทางออนไลน์ ขอความกรุณาท่านไม่ต้องตอบแบบสอบถามนี้ต่อ และติดต่อผู้วิจัยที่อีเมลล์ khongphon.vae@gmail.com

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจบทบาททางเพศ

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นรายการแสดงลักษณะต่างๆที่ปรากฏของบุคคล กรุณาอ่านข้อความในแบบสอบถามทีละข้อ แล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือข้อที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

โดยที่

1 หมายถึง ไม่ตรงที่สุด

2 หมายถึง ไม่ตรง

3 หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรง

4 หมายถึง ปานกลาง

5 หมายถึง ค่อนข้างตรง

6 หมายถึง ตรงมาก

7 หมายถึง ตรงมากที่สุด

ข้อ	ลักษณะ	ไม่ตรง ที่สุด (1)	ไม่ตรง (2)	ค่อน ข้าง ไม่ตรง (3)	ปาน กลาง (4)	ค่อน ข้าง ตรง (5)	ตรง มาก (6)	ตรง มาก ที่สุด (7)
1.	ไว้วางใจตัวเอง							
2.	ช่วยเหลือเกื้อกูล							
3.	ร่าเริง							
4.	เจ้าอารมณ์							
5.	อิสระ							
6.	มีมโนธรรม							
7.	แข็งแรง							
8.	เสนาหา							
9.	หรุหฺร							
10.	แน่วแน่							
11.	มีความสุข							

ข้อ	ลักษณะ	ไม่ตรง ที่สุด (1)	ไม่ตรง (2)	ค่อนข้าง ไม่ตรง (3)	ปาน กลาง (4)	ค่อนข้าง ตรง (5)	ตรง มาก (6)	ตรง มาก ที่สุด (7)
12.	บุคลิกภาพ แข็งแกร่ง							
13.	คาดเดาไม่ได้							
14.	มีพลัง							
15.	มีความเป็นหญิง							
16.	เชื่อถือได้							
17.	คิดวิเคราะห์							
18.	เห็นอกเห็นใจ							
19.	ซื่อจรรยา							
20.	มีความสามารถในการ เป็นผู้นำ							
21.	อ่อนไหวต่อความ ต้องการของผู้อื่น							
22.	ซื่อสัตย์							
23.	กล้าที่จะเสี่ยง							
24.	เข้าอกเข้าใจ							
25.	มีความลับ							
26.	ตัดสินใจได้ง่าย							
27.	เมตตากรุณา							
28.	จริงใจ							
29.	พึ่งพาตัวเอง							
30.	กระตือรือร้นที่จะ บรรเทาความรู้สึก เจ็บปวด							
31.	ทะนงตน							
32.	มีอำนาจ							

ข้อ	ลักษณะ	ไม่ตรง ที่สุด (1)	ไม่ตรง (2)	ค่อนข้าง ไม่ตรง (3)	ปาน กลาง (4)	ค่อนข้าง ตรง (5)	ตรง มาก (6)	ตรง มาก ที่สุด (7)
33.	พูดจานุ่มนวล							
34.	เป็นที่ชื่นชอบ							
35.	อบอุ่น							
36.	เคร่งขรึม							
37.	กล้าที่จะยืนหยัด							
38.	อ่อนโยน							
39.	เป็นมิตร							
40.	ไม่มีประสิทธิภาพ							
41.	แสดงออกถึงความ เป็นผู้นำ							
42.	ทำตัวเหมือนเด็ก							
43.	ปรับตัวได้							
44.	ไม่เป็นระบบ							
45.	รักเด็ก							
46.	มีไหวพริบ							
47.	ทะเยอทะยาน							
48.	ทำตามประเพณี							
49.	มีความเป็นผู้นำ							
50.	พูดเก่ง							
51.	เข้าสังคม							
52.	รักสวยรักงาม							
53.	สวย							
54.	โผงผาง							
55.	อ่อนไหว							
56.	เข้มแข็ง							
57.	ชอบความท้าทาย							

ข้อ	ลักษณะ	ไม่ตรง ที่สุด (1)	ไม่ตรง (2)	ค่อนข้าง ไม่ตรง (3)	ปาน กลาง (4)	ค่อนข้าง ตรง (5)	ตรง มาก (6)	ตรง มาก ที่สุด (7)
58.	มีความรับผิดชอบ							
59.	ยิ้มแย้ม							
60.	รู้จักกาลเทศะ							



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจรูปแบบความผูกพัน

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความคิดหรือความรู้สึกที่ท่านมีต่อความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดโดยทั่วไปของท่าน กรุณาอ่านข้อความในแบบสอบถามทีละข้อ แล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับ**การรับรู้**ของท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือข้อที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

โดยที่

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมาก

2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

3 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

4 หมายถึง ปานกลาง

5 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย

6 หมายถึง เห็นด้วย

7 หมายถึง เห็นด้วยมาก

	ไม่เห็นด้วยมาก 1	ไม่เห็นด้วย 2	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย 3	ปานกลาง 4	ค่อนข้างเห็นด้วย 5	เห็นด้วย 6	เห็นด้วยมาก 7
1. เมื่อจำเป็น การหันไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีความเหมาะสม							
2. ฉันมักปรึกษาปัญหาและความกังวลใจของฉันกับผู้อื่น							
3. เมื่อมีเรื่องไม่เข้าใจ ฉันพูดคุยกับผู้อื่นให้รู้เรื่อง							
4. การพึ่งพาผู้อื่นเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน							

	ไม่เห็น ด้วย มาก 1	ไม่เห็น ด้วย 2	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย 3	ปาน กลาง 4	ค่อนข้าง เห็น ด้วย 5	เห็น ด้วย 6	เห็น ด้วย มาก 7
5. ฉันไม่สบายใจที่จะ เปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น							
6. ฉันเลือกที่จะไม่ให้ผู้อื่น รู้ว่าลึกๆ แล้วฉันรู้สึก อย่างไร							
7. ฉันมักกังวลว่าผู้อื่นจะ ไม่สนใจฉันจริงๆ							
8. ฉันกลัวว่าผู้อื่นอาจ ทอดทิ้งฉัน							
9. ฉันกังวลว่าผู้อื่นจะไม่ นึกถึงฉันเท่ากับที่ฉันนึก ถึงเขา							

ส่วนที่ 4 แบบสำรวจความเมตตากรุณาต่อตนเอง

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความคิดหรือความรู้สึกที่ท่านมีต่อตัวเอง กรุณาอ่านข้อความในแบบสอบถามทีละข้อ แล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือข้อที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

โดยที่

- 1 หมายถึง ไม่เคยตรงเลย
- 2 หมายถึง แทบจะไม่ตรง
- 3 หมายถึง ตรงบางครั้ง
- 4 หมายถึง ตรงบ่อยครั้ง
- 5 หมายถึง ตรงแทบทุกครั้ง

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคยตรงเลย 1	แทบจะไม่ตรง 2	ตรงบางครั้ง 3	ตรงบ่อยครั้ง 4	ตรงแทบทุกครั้ง 5
1	เมื่อฉันทำบางสิ่งที่มีความสำคัญกับตนเองล้มเหลว ฉันจมอยู่กับความรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ	1	2	3	4	5
2	ฉันพยายามที่จะทำความเข้าใจและอดทนต่อลักษณะนิสัยของตนเองที่ฉันไม่ชอบ	1	2	3	4	5
3	เมื่อมีบางสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้น ฉันพยายามที่จะมองสถานการณ์ต่างๆอย่างเป็นกลาง	1	2	3	4	5
4	เมื่อฉันรู้สึกหดหู่ ฉันมักจะมีความรู้สึกว่าคนอื่น ๆ น่าจะมีความสุขมากกว่าฉัน	1	2	3	4	5
5	ฉันพยายามที่จะมองว่าความผิดพลาดของฉัน เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์	1	2	3	4	5

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่เคย ตรงเลย 1	แทบจะ ไม่ตรง 2	ตรง บางครั้ง 3	ตรง บ่อยครั้ง 4	ตรงแทบ ทุกครั้ง 5
6	เมื่อฉันต้องเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก ฉันปฏิบัติต่อตนเองด้วยความห่วงใยและอ่อนโยนซึ่งเป็นสิ่งที่ฉันต้องการ	1	2	3	4	5
7	เมื่อมีบางสิ่งทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด ฉันพยายามที่จะรักษาอารมณ์ของตนเองให้เป็นกลาง	1	2	3	4	5
8	เมื่อฉันทำบางสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเองล้มเหลว ฉันจะรู้สึกว่าเป็นคนเดียวที่ล้มเหลว	1	2	3	4	5
9	เมื่อรู้สึกหดหู่ ฉันมักจะหมกมุ่นและยึดติดอยู่กับความผิดพลาดทุกอย่างที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
10	เมื่อฉันรู้สึกด้อยในบางเรื่อง ฉันพยายามเตือนตนเองว่าคนอื่นก็เกิดความรู้สึกด้อยได้เช่นเดียวกัน	1	2	3	4	5
11	ฉันไม่ยอมรับและตำหนิในข้อบกพร่องและความไม่ดีพของตนเอง	1	2	3	4	5
12	ฉันรู้สึกทนไม่ได้และหงุดหงิดในลักษณะนิสัยบางด้านของตนเองที่ฉันไม่ชอบ	1	2	3	4	5



ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. มาตรฐานบทบาททางเพศ
2. มาตรฐานรูปแบบความผูกพัน
3. มาตรฐานความเมตตากรุณาต่อตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางแสดงความถี่ ร้อยละ และร้อยละสะสมของลักษณะของผู้ชายไทยในปัจจุบัน

ลำดับ ที่	ลักษณะของผู้ชายไทย ในปัจจุบัน	ความถี่	ความถี่ สะสม	ร้อยละ	ร้อยละ สะสม
1	มีความเป็นผู้นำ	6	6	4.80	4.8
2	มีแนวคิดชายเป็นใหญ่	5	11	4.00	8.8
3	สบายๆ	4	15	3.20	12
4	เป็นตัวของตัวเอง	3	18	2.40	14.4
5	ไม่ค่อยแสดงความรู้สึก	3	21	2.40	16.8
6	กล้าแสดงออก	3	24	2.40	19.2
7	รักอิสระ	3	27	2.40	21.6
8	เข้าสังคม	2	29	1.60	23.20
9	เจ้าชู้	2	31	1.60	24.8
10	โผงผาง	2	33	1.60	26.4
11	ใจดี	2	35	1.60	28
12	ให้เกียรติคนอื่น	2	37	1.60	29.6
13	ไม่ให้เกียรติผู้หญิง	2	39	1.60	31.2
14	กล้าเสี่ยง	2	41	1.60	32.8
15	ฉลาด	2	43	1.60	34.4
16	ชอบความท้าทาย	2	45	1.60	36
17	มีความรับผิดชอบ	2	47	1.60	37.6
18	มีน้ำใจ	2	49	1.60	39.2
19	สุภาพ	2	51	1.60	40.8
20	สุภาพบุรุษ	2	53	1.60	42.4
21	หลากหลาย	2	55	1.60	44
22	อบอุ่น	2	57	1.60	45.6
23	อ่อนโยน	2	59	1.60	47.2

ลำดับ ที่	ลักษณะของผู้ชายไทย ในปัจจุบัน	ความถี่	ความถี่ สะสม	ร้อยละ	ร้อยละ สะสม
24	เคร่งขรึม	1	60	0.80	48
25	เป็นกันเอง	1	61	0.80	48.8
26	เปิดเผย	1	62	0.80	49.6
27	เรียนดี	1	63	0.80	50.4
28	เห็นแก่ตัว	1	64	0.80	51.2
29	เฮฮา	1	65	0.80	52
30	แตกต่างกัน	1	66	0.80	52.8
31	แต่งตัวเก่ง	1	67	0.80	53.6
32	โมโหง่าย	1	68	0.80	54.4
33	โหวกเหวกโวยวาย	1	69	0.80	55.2
34	ใจเย็น	1	70	0.80	56
35	ใจร้อน	1	71	0.80	56.8
36	ไม่ค่อยไตร่ตรอง	1	72	0.80	57.6
37	ไม่ค่อยยิ้มแย้ม	1	73	0.80	58.4
38	ไม่คิดมาก	1	74	0.80	59.2
39	ไม่ชอบให้ใครมาบังคับ	1	75	0.80	60
40	ไม่ชอบวางแผน	1	76	0.80	60.8
41	ไม่น่าค้นหา	1	77	0.80	61.6
42	ไม่มีมารยาท	1	78	0.80	62.4
43	ไม่รับผิดชอบ	1	79	0.80	63.2
44	ไม่หนักแน่น	1	80	0.80	64
45	ไม่อ่อนโยน	1	81	0.80	64.8
46	ก้าวร้าว	1	82	0.80	65.6
47	ซี้เกียจ	1	83	0.80	66.4

ลำดับ ที่	ลักษณะของผู้ชายไทย ในปัจจุบัน	ความถี่	ความถี่ สะสม	ร้อยละ	ร้อยละ สะสม
48	ซื่อสัตย์	1	84	0.80	67.2
49	ซื่อสัตย์	1	85	0.80	68
50	คิดมาก	1	86	0.80	68.8
51	คิดอย่างละเอียดในสิ่งที่ ตนสนใจ	1	87	0.80	69.6
52	ชอบเล่นเกม	1	88	0.80	70.4
53	ชอบวิพากษ์วิจารณ์	1	89	0.80	71.2
54	ซกมก	1	90	0.80	72
55	ดี	1	91	0.80	72.8
56	ดีและไม่ดี	1	92	0.80	73.6
57	ตรงไปตรงมา	1	93	0.80	74.4
58	ตลก	1	94	0.80	75.2
59	ตัดสินใจเด็ดขาด	1	95	0.80	76
60	ทันสมัย	1	96	0.80	76.8
61	ทำตามใจตัวเอง	1	97	0.80	77.6
62	น่ากลัว	1	98	0.80	78.4
63	บุคลิกดี	1	99	0.80	79.2
64	พูดไม่สุภาพ	1	100	0.80	80
65	พูดตรง	1	101	0.80	80.8
66	มนุษย์สัมพันธ์ดี	1	102	0.80	81.6
67	มั่นใจ	1	103	0.80	82.4
68	มีเหตุผล	1	104	0.80	83.2
69	มีความเข้มแข็ง	1	105	0.80	84

ลำดับ ที่	ลักษณะของผู้ชายไทย ในปัจจุบัน	ความถี่	ความถี่ สะสม	ร้อยละ	ร้อยละ สะสม
70	มีความรับผิดชอบต่อ ความสัมพันธ์น้อย	1	106	0.80	84.8
71	มีงานอดิเรก	1	107	0.80	85.6
72	มีทางเลือกเยอะ	1	108	0.80	86.4
73	มีพฤติกรรมคุกคามทาง เพศ	1	109	0.80	87.2
74	มีมารยาท	1	110	0.80	88
75	มีวินัย	1	111	0.80	88.8
76	มีอารมณ์ขัน	1	112	0.80	89.6
77	ขี้มเก้ง	1	113	0.80	90.4
78	รักษาคำพูด	1	114	0.80	91.2
79	ได้รับความคาดหวังจากพ่อ แม่	1	115	0.80	92
80	ร่าเริง	1	116	0.80	92.8
81	วางท่า	1	117	0.80	93.6
82	วุฒิภาวะต่ำ	1	118	0.80	94.4
83	สนใจผู้หญิง	1	119	0.80	95.2
84	สะอาด	1	120	0.80	96
85	หนักแน่น	1	121	0.80	96.8
86	หยาบคาย	1	122	0.80	97.6
87	หล่อ	1	123	0.80	98.4
88	อ่อนนุ่ม	1	124	0.80	99.2
89	ไม่แสดงความรู้สึก	1	125	0.80	100
	รวม	125	125	0.80	100

ตารางแสดงความถี่ ร้อยละ และร้อยละสะสมของลักษณะของผู้หญิงไทยในปัจจุบัน

ลำดับที่	ลักษณะของผู้หญิงไทยในปัจจุบัน	ความถี่	ความถี่สะสม	ร้อยละ	ร้อยละสะสม
1	กล้าแสดงออก	10	10	7.19	7.19
2	มีความมั่นใจในตัวเอง	6	16	4.32	11.51
3	เป็นตัวของตัวเอง	5	21	3.60	15.11
4	คิดมาก	4	25	2.88	17.99
5	ละเอียดอ่อน	4	29	2.88	20.86
6	พูดเก่ง	3	32	2.16	23.02
7	มีความเป็นผู้นำ	3	35	2.16	25.18
8	รักสวยรักงาม	3	38	2.16	27.34
9	รักอิสระ	3	41	2.16	29.50
10	สวย	3	44	2.16	31.65
11	สุขภาพ	3	47	2.16	33.81
12	หลากหลาย	3	50	2.16	35.97
13	อ่อนไหว	3	53	2.16	38.13
14	เข้มแข็ง	2	55	1.44	39.57
15	เปิดกว้าง	2	57	1.44	41.01
16	ได้รับอิทธิพลจากสังคม	2	59	1.44	42.45
17	ฉลาด	2	61	1.44	43.88
18	ชอบนินทา	2	63	1.44	45.32
19	พึ่งพาตัวเองได้	2	65	1.44	46.76
20	มีระเบียบ	2	67	1.44	48.20
21	ยิ้มแย้ม	2	69	1.44	49.64
22	รู้จักกาลเทศะ	2	71	1.44	51.08

ลำดับที่	บุคลิกลักษณะนิสัย ใจคอ และกิริยา ท่าทางของผู้ หญิงไทยในปัจจุบัน	ความถี่	ความถี่ สะสม	ร้อยละ	ร้อยละ สะสม
23	อ่อนโยน	2	73	1.44	52.52
24	อ้อมค้อม	2	75	1.44	53.96
25	เก่งภาษาในระดับหนึ่ง	1	76	0.72	54.68
26	เข้าสังคมเก่ง	1	77	0.72	55.40
27	เคารพสิทธิของตนเอง	1	78	0.72	56.12
28	เคารพสิทธิของผู้อื่น	1	79	0.72	56.83
29	เบื่อง่าย	1	80	0.72	57.55
30	เป็นกันเอง	1	81	0.72	58.27
31	เป็นผู้ตาม	1	82	0.72	58.99
32	เรียนดี	1	83	0.72	59.71
33	เรียบร้อย	1	84	0.72	60.43
34	เสียงดัง	1	85	0.72	61.15
35	แข็งแกร่ง	1	86	0.72	61.87
36	แสดงออกทางอารมณ์	1	87	0.72	62.59
37	ใจเย็น	1	88	0.72	63.31
38	ใจดี	1	89	0.72	64.03
39	ใช้ถ้อยคำประทุษร้าย	1	90	0.72	64.75
40	ใช้อารมณ์	1	91	0.72	65.47
41	ไม่เป็นผู้ตาม	1	92	0.72	66.19
42	ไม่เปิดเผย	1	93	0.72	66.91
43	ไม่เรียบร้อย	1	94	0.72	67.63
44	ไม่ค่อยแสดงออกทาง เพศ	1	95	0.72	68.35

ลำดับที่	บุคลิกลักษณะนิสัย ใจคอ และกิริยา ท่าทางของผู้ หญิงไทยในปัจจุบัน	ความถี่	ความถี่ สะสม	ร้อยละ	ร้อยละ สะสม
45	ไม่ค่อยกล้าแสดงออก	1	96	0.72	69.06
46	ไม่ชัดเจน	1	97	0.72	69.78
47	ไม่นินทา	1	98	0.72	70.50
48	ไม่พึ่งพาผู้ชาย	1	99	0.72	71.22
49	ไม่พูดต่อหน้า	1	100	0.72	71.94
50	ไม่มีมารยาท	1	101	0.72	72.66
51	กล้าได้กล้าเสีย	1	102	0.72	73.38
52	กล้าตัดสินใจ	1	103	0.72	74.10
53	การตัดสินใจดีกว่า	1	104	0.72	74.82
54	ขาดความขี้คิด	1	105	0.72	75.54
55	ความคาดหวังสูง	1	106	0.72	76.26
56	ความคิดเห็นจำกัด	1	107	0.72	76.98
57	จู้จู้จุกจิก	1	108	0.72	77.70
58	ชอบความมั่นคง	1	109	0.72	78.42
59	ชอบท่องเที่ยว	1	110	0.72	79.14
60	ชอบฟังเพลง	1	111	0.72	79.86
61	ดีและไม่ดี	1	112	0.72	80.58
62	ตรงไปตรงมา	1	113	0.72	81.29
63	ตั้งใจเรียน	1	114	0.72	82.01
64	ติงต้อง	1	115	0.72	82.73
65	ติดเพื่อน	1	116	0.72	83.45
66	ติดสังคมออนไลน์	1	117	0.72	84.17

ลำดับที่	บุคลิกลักษณะนิสัย ใจคอ และกิริยา ท่าทางของผู้ หญิงไทยในปัจจุบัน	ความถี่	ความถี่ สะสม	ร้อยละ	ร้อยละ สะสม
67	ถูกปลุกฝังให้ รับผิดชอบงานภายใน บ้าน	1	118	0.72	84.89
68	นอบน้อม	1	119	0.72	85.61
69	น่ากลัว	1	120	0.72	86.33
70	น่ารัก	1	121	0.72	87.05
71	นิสัยดี	1	122	0.72	87.77
72	บุคลิกภาพดี	1	123	0.72	88.49
73	พูดคุยเรื่องเพศมากขึ้น	1	124	0.72	89.21
74	มองโลกในแง่บวก	1	125	0.72	89.93
75	มองว่าเพศตัวเองด้อย กว่า	1	126	0.72	90.65
76	มีเหตุผล	1	127	0.72	91.37
77	มีความทุ่มเทใน ความสัมพันธ์	1	128	0.72	92.09
78	มีความรับผิดชอบ	1	129	0.72	92.81
79	มีความสามารถ	1	130	0.72	93.53
80	มีทักษะด้านการเงิน	1	131	0.72	94.24
81	ยึดติดความกตัญญู	1	132	0.72	94.96
82	รวดเร็ว	1	133	0.72	95.68
83	วอแว	1	134	0.72	96.40
84	สดใส	1	135	0.72	97.12
85	สนใจในเพศชาย	1	136	0.72	97.84

ลำดับที่	บุคลิกลักษณะนิสัย ใจคอ และกิริยา ท่าทางของผู้ หญิงไทยในปัจจุบัน	ความถี่	ความถี่ สะสม	ร้อยละ	ร้อยละ สะสม
86	สมัยใหม่	1	137	0.72	98.56
87	สะอาด	1	138	0.72	99.28
88	อ่อนน้อม	1	139	0.72	100.00
	รวม	139	139	100.00	100.00



ตาราง ผลการทดลองใช้และการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดบทบาททางเพศแบบความ
เป็นชาย

ข้อที่	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
1	.442	/
4	.213	/
7	.449	/
10	.520	/
13	.495	/
16	.588	/
19	.503	/
22	.466	/
25	.639	/
28	.596	/
31	.400	/
34	.366	/
37	.624	/
40	.141	X
43	.607	/
46	.304	/
49	.632	/
52	.170	/
55	.262	/
58	.535	/
61	.654	/
63	.229	/

ข้อที่	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
65	.126	X
67	-.047	X
69	.375	/
71	.176	/
73	.317	/
75	.210	/
77	.124	X
79	.087	X
81	.454	/
83	.367	/
85	.243	/
87	.314	/

$\alpha = .863$

ตาราง ผลการทดลองใช้และการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดบทบาททางเพศแบบความ
เป็นหญิง

ข้อที่	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
2	.164	/
5	.549	/
8	-.140	X
11	.304	/
14	.221	/
17	.178	/
20	.445	/
23	.355	/
26	.372	/
29	.506	/
32	.438	/
35	.396	/
38	.414	/
41	.533	/
44	.576	/
47	.084	X
50	.324	/
53	.011	X
56	.272	/
59	.157	X
62	.158	X
64	.188	/

ข้อที่	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
66	.188	/
68	.405	/
70	.553	/
72	.282	/
74	.311	/
76	.251	/
78	.193	/
80	.140	X
82	.124	X
84	.243	/
86	.661	/
88	.300	/
89	.090	X

$\alpha = .792$

ตาราง ผลการทดลองใช้และการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันด้าน
ลักษณะความผูกพันแบบวิตกกังวล

ข้อที่	ทิศทาง	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	CITC ครั้งที่ 2	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
1	-	.132	X	.511	/
2	-	.607	/	.410	/
3	-	.431	/	.288	/
4	-	.515	/	.439	/
5	+	.508	/	.313	/
6	+	.584	/	.456	/

$\alpha = .729$

$\alpha = .660$

ตาราง ผลการทดลองใช้และการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันด้าน
ลักษณะความผูกพันแบบหลีกหนี

ข้อที่	ทิศทาง	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	CITC ครั้งที่ 2	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
7	+	.763	/	.843	/
8	+	.824	/	.848	/
9	+	.699	/	.739	/

$\alpha = .876$

$\alpha = .901$



ตาราง ผลการทดลองใช้และการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันด้าน
ลักษณะความผูกพันแบบหลีกหนี

ข้อที่	ทิศทาง	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
1	-	.462	/
2	+	.191	/
3	+	.361	/
4	-	.399	/
5	+	.521	/
6	+	.376	/
7	+	.258	/
8	-	.471	/
9	-	.467	/
10	+	.199	/
11	-	.348	/
12	-	.192	/

$\alpha = .719$

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2560). โทร.ป่วนสายด่วนสุขภาพจิตกว่า 1 แสนราย 40% เป็นเซ็กซ์คอล. เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27353>.

กรมสุขภาพจิต. (2561). กรมสุขภาพจิต เผยผลสำรวจวัยรุ่นไทย ผูกติดความสุขไว้กับแฟน. เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27571>.

ธนพล เลี้ยงสุขสันต์. (2562). โมเดลสมการโครงสร้างพระดับของความร่วมมือเชิงการศึกษา.

วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธิดิ พรโกศลสิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ, และ อรวี แหลมสั๊ก (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตา กรุณาต่อตนเอง ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตน ความสุขเชิงอัตวิสัย และความเหนื่อยหน่ายในการเรียนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. โครงการงานวิทยาศาสตร์บัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประภาพิมพ์ ลิปตภัลลภ. (2558). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อ ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกาย การประเมินตนเองเสมือนวัตถุ และความเมตตากรุณาต่อตนเองในสตรีวัยรุ่นไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปารณีย์ อัมธนาวนิช. (2545). แรงจูงใจของความรักที่ไม่ได้รับการตอบสนองและรูปแบบความผูกพันใน ฐานะตัวทำนายระดับความรุนแรงและประสบการณ์ความรักที่ไม่ได้รับการตอบสนอง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปี่มอารีย์ กิ่งแก้ว. (2549). บทบาททางเพศ การประเมินความสามารถของตนในการแก้ปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พลอยชมพู อัครธัญย์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเองเสมือนวัตถุ และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วรัญญา วชิโรดม. (2549). รูปแบบความผูกพันและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของนักศึกษา
อาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรชาติ บุญสร้างสม. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุขในนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สินีรัตน์ โชติญาณนนท์. (2550). บทบาทของเพศ บทบาททางเพศ และความเป็นปัจเจกนิยม-คตินิยมหมู่
ต่อการเสียใจภายหลัง และเป้าหมายการควบคุม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชา
จิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุรักษ์ แทนทอง. (2548). ความดึงดูดใจระหว่างบุคคลและรูปแบบความผูกพัน: รูปแบบที่คล้ายคลึงกับ
ตน รูปแบบที่เติมเต็มซึ่งกันและกัน และรูปแบบความผูกพันที่มั่นคง. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณประภา เวียงล่อ และ ณัฐวุฒิ อรินทร์. (2561). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว
ทฤษฎีเซออร์ต่อความกรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัว
หย่าร้าง. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 11-35.

ภาษาอังกฤษ

- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.
- American Psychological Association. (2012). Guidelines for psychological practice with lesbian, gay, and bisexual clients. *The American Psychologist*, 67(1), 10-42.
- American Psychological Association & National Association of School Psychologists. (2015). Resolution on gender and sexual orientation diversity in children and adolescents in schools. Retrieved from <http://www.apa.org/about/policy/orientation-diversity.aspx>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226-244.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162.

- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354-364.
- Bolat, N., & Odaci, H. (2016). High school final year students' career decision-making self-efficacy, attachment styles and gender role orientations. *Current Psychology*, 36(2), 252-259.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Brislin, R. W. (1970). Back-Translation for Cross-Cultural Research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1(3), 185-216.
- Carter, R., Silverman, W. K., & Jaccard, J. (2011). Sex Variations in Youth Anxiety Symptoms: Effects of Pubertal Development and Gender Role Orientation. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(5), 730-741.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of Adult Attachment Style on the Perception and Search for Social Support. *The Journal of Psychology*, 129(6), 665-676.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 350-365.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice hall.

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Hoffman, R. M. (2001). The Measurement of Masculinity and Femininity: Historical Perspective and Implications for Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 79(4), 472-485.
- Homan, K. J. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Jiang, Y., You, J., Zheng, X., & Lin, M.-P. (2017). The Qualities of Attachment With Significant Others and Self-Compassion Protect Adolescents From Non Suicidal Self-Injury. *School psychology quarterly*, 32(2), 143.
- Kaplan, A. G., & Sedney, M. A. (1980). *Psychology and sex roles: An androgynous perspective*. Boston: Little Brown.
- Kobak, R. R., Sudler, N., & Gamble, W. (1991). Attachment and depressive symptoms during adolescence: A developmental pathways analysis. *Development and psychopathology*, 3(4), 461-474.
- Lam, C. B., & McBride-Chang, C. A. (2007). Resilience in Young Adulthood: The Moderating Influences of Gender-related Personality Traits and Coping Flexibility. *Sex Roles*, 56(3-4), 159-172.
- Lapsley, D. K., & Edgerton, J. (2002). Separation-Individuation, Adult Attachment Style, and College Adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80(4), 484-492.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887-904.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M., & Chan, S. W. Y. (2017). The Relationships Between Self-Compassion, Attachment and Interpersonal Problems in Clinical Patients with Mixed Anxiety and Depression and Emotional Distress. *Mindfulness*, 9(3), 961-971.

- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 89*(4), 369-384.
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*(3), 267-285.
- Patzak, A., Kollmayer, M., & Schober, B. (2017). Buffering Impostor Feelings with Kindness: The Mediating Role of Self-compassion between Gender-Role Orientation and the Impostor Phenomenon. *Frontiers in psychology, 8*, 1289.
- Price, E. C., Gregg, J. J., Smith, M. D., & Fiske, A. (2018). Masculine Traits and Depressive Symptoms in Older and Younger Men and Women. *American Journal of Men's Health, 12*(1), 19-29.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757-761.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Gucht, D. V. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*, 250-255.

- Raque-Bogdan, T. L., Piontkowski, S., Hui, K., Ziemer, K. S., & Garriott, P. O. (2016). Self-compassion as a mediator between attachment anxiety and body appreciation: An exploratory model. *Body Image, 19*, 28-36.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence* (14th ed.). New York: McGraw-Hil.
- Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion. *Educational Sciences: Theory and Practice, 13*(4), 2097-2104.
- Sibley, C. G., & Liu, J. H. (2004). Short-term temporal stability and factor structure of the revised experiences in close relationships (ECR-R) measure of adult attachment. *Personality and Individual Differences, 36*(4), 969-975.
- Spence, J. T., & Helmreich, R. L. (1979). *Masculinity and femininity: Their psychological dimensions, correlates, and antecedents*. Austin: University of Texas Press.
- Spence, J. T., & Helmreich, R. L. (1980). Masculine Instrumentality and Feminine Expressiveness: Their Relationships with Sex Role Attitudes and Behaviors. *Psychology of Women Quarterly, 5*(2), 147-163.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and individual differences, 34*(8), 1419-1429.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L.-k. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences, 101*, 288-292.
- Taylor, J. (2015). Gender Orientation and the Cost of Caring for Others. *Society and mental Health, 5*(1), 49-65.
- The Institute for Health Metrics and Evaluation. (2017). Thailand. (2017, September 20). Retrieved from <http://www.healthdata.org/thailand>
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality, 79*(1), 191-221.

- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*: No. WHO/MSD/MER/2017.2. World Health Organization.
- World Health Organization. (n.d.). Adolescent health in the South-East Asia Region. Retrieved from <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2018). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 1-17.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 449-520.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นาย คงพล แววรวิทย์
วัน เดือน ปี เกิด	24 พฤษภาคม 2536
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	3769/102 ซอยอยู่ดี 4 ถนนจันทน์ แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม กทม. 10120



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY