

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจของ
นักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG TRAIT RESILIENCE, MEANING IN LIFE, AND PSYCHOLOGICAL
PROBLEMS OF STUDY ABROAD SCHOLARSHIP STUDENTS



Miss Sujira Pragobsuk

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 2018
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นคั้นพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจของนักเรียนทุนที่ ศึกษาต่อต่างประเทศ
โดย	น.ส.สุจิตรา ประกอบสุข
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณะบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ดร.พนิดา เสือวรรณศรี)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... กรรมการ
(ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

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

สุจิรา ประกอบสุข : ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ. (RELATIONSHIPS AMONG TRAIT RESILIENCE, MEANING IN LIFE, AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF STUDY ABROAD SCHOLARSHIP STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก :
รศ. ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ความหมายในชีวิต (ด้านความเข้าใจความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมาย) และปัญหาทางจิตใจ (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักเรียนทุนที่มีอายุเฉลี่ย 30 ± 6.25 ปี จำนวน 271 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ มาตรฐานวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง มาตรฐานวัดความหมายในชีวิต มาตรฐานวัดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (*Depression Anxiety Stress Scale: DASS-21*) เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่าลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและความหมายในชีวิตทั้งสองด้านสามารถร่วมกันทำนายปัญหาด้านจิตใจนักเรียนชาวไทยที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 24.7 ($R^2 = .247, p < .01$) ความวิตกกังวลได้ร้อยละ 15.2 ($R^2 = .152, p < .01$) และภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 41.3 ($R^2 = .413, p < .01$) ทั้งนี้ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนมีน้ำหนักในการทำนายความเครียด ($\beta = -.263, p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = -.208, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -.228, p < .01$) ความหมายในชีวิตด้านการเข้าใจความหมายในชีวิต มีน้ำหนักในการทำนายความเครียด ($\beta = -.251, p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = -.198, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -.485, p < .01$) และความหมายในชีวิตด้านการค้นหาความหมาย มีน้ำหนักในการทำนายความเครียด ($\beta = .204, p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = .155, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = .102, p < .01$) ตามลำดับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2561

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5977634938 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: trait resilience, meaning in life, stress, anxiety, depression, scholarship student
 Sujira Pragobsuk : RELATIONSHIPS AMONG TRAIT RESILIENCE, MEANING IN LIFE, AND
 PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF STUDY ABROAD SCHOLARSHIP STUDENTS. Advisor:
 Assoc. Prof. Dr. Arunya Tuicomepee

This study aimed to examine relationships among trait resilience, meaning in life (The Presence of Meaning and Search for Meaning), and psychological problems (stress, anxiety, and depression) of study abroad scholarship students. Participants were 271 scholarship students who living abroad. Their mean age was 30 ± 6.25 years old. Instruments were the *Ego-resiliency Questionnaire*, the *Meaning in Life Questionnaire*, and the *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*. Data were collected by using online questionnaire and analyzed by using multiple regressions. Findings revealed that trait resilience and meaning in life (presence of meaning in life and search for meaning) significantly predicted stress and accounted for 24.7 percent of the total variance of stress ($R^2 = .247$, $p < .01$). Trait- resilience was the most significant predictor of stress ($\beta = -.263$, $p < .01$), followed by presence of meaning in life ($\beta = -.251$, $p < .01$), and search for meaning ($\beta = .204$, $p < .01$). Trait resilience and meaning in life (presence of meaning in life and search for meaning) significantly predicted anxiety and accounted for 15.2 percent of the total variance of anxiety ($R^2 = .152$, $p < .01$). Trait- resilience was the most significant predictor of anxiety ($\beta = -.208$, $p < .01$), followed by presence of meaning in life ($\beta = -.198$, $p < .01$), and search for meaning ($\beta = .155$, $p < .01$). Trait resilience and meaning in life (presence of meaning in life and search for meaning) significantly predicted depression and accounted for 41.3 percent of the total variance of depression ($R^2 = .413$, $p < .01$) Presence of meaning in life was the most significant predictor of depression ($\beta = -.485$, $p < .01$), followed by Trait- resilience ($\beta = -.228$, $p < .01$), and search for meaning ($\beta = .102$, $p < .01$).

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2018

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี ด้วยความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามออนไลน์จากนักเรียนทุนผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน แม้ว่าทุกท่านกำลังศึกษาต่ออยู่ ณ ต่างประเทศก็ยังคงเสาะเวลาอันมีค่ามาเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งข้าพเจ้าซาบซึ้งใจยิ่ง นอกจากนี้ยังมีความเมตตาช่วยเหลือสนับสนุนจากทั้งบุคคลและหน่วยงานต่างๆ ดังนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่มีเวลาให้กับข้าพเจ้าเสมอในการขอรับคำแนะนำ ปรีกษา คอยถามทุกข์สุข ตลอดจนให้คำแนะนำในการปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของงานวิจัยเล่มนี้จนสำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้ข้อชี้แนะในการสอบ รวมถึงการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์มากขึ้น รวมทั้งขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ได้มอบความรู้ทางด้านจิตวิทยา ตลอดจนความรู้ในด้านการใช้ชีวิต สนับสนุนการเลือกเรียนสิ่งต่างๆ ตามความสนใจของผู้วิจัยอยู่ตลอด

ขอขอบพระคุณ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) รองเลขาธิการ ก.พ. (ม.ล.พัชรภากร เทวกุล) และคุณสุภร บุรีสังคะ และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ขอขอบพระคุณมูลนิธิการศึกษาไทย-อเมริกัน (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เบญจวรรณ อุบลศรี) และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความกรุณาเอื้อเฟื้อและให้คำแนะนำในการเก็บข้อมูล ตลอดจนให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยนี้แก่นักเรียนทุนที่กำลังศึกษาต่อต่างประเทศ

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิตทำให้สามารถดำเนินการศึกษาได้อย่างราบรื่น

ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา รุ่น 32 อีกทั้งเพื่อน ๆ พี่น้องที่คอยสนับสนุน ให้กำลังใจ และเป็นທີ່ปรึกษาในช่วงเวลาที่ต้องการพูดคุยกับใครสักคน และตลอดจนช่วยประชาสัมพันธ์แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณครอบครัวของข้าพเจ้า คุณพ่อ คุณแม่ และพี่สาว ที่คอยให้กำลังใจ สนับสนุน และเป็นแหล่งเติมพลังในการทำงานวิจัยนี้ให้ออกมาลุล่วง อีกทั้ง ขอขอบพระคุณผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลืออีกหลาย ๆ ท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามมา ณ ที่นี้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลืองานวิจัยนี้โดยตรงหรือผู้ช่วยเหลือทางอ้อมอย่างการเป็นกำลังใจให้งานสำเร็จด้วยดี

สุจิรา ประกอบสุข



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
สมมติฐานงานวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (trait resilience).....	8
2. ความหมายในชีวิต (Meaning in Life).....	13
3. ปัญหาทางจิตใจ (Psychological Problems).....	16
4. นักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ.....	25
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	37

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล	42
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	43
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	45
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง	45
ส่วนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	50
ส่วนที่ 3 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัย	51
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	72
ประวัติผู้เขียน.....	98

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ตารางคะแนนและการแปลผลคะแนนมาตรฐาน DASS21.....	40
ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n =271).....	45
ตารางที่ 3 ความถี่และร้อยละของคะแนนความเครียด ของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ.....	49
ตารางที่ 4 ความถี่และร้อยละของคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ ...	49
ตารางที่ 5 ความถี่และร้อยละของคะแนนภาวะซึมเศร้าของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ	50
ตารางที่ 6 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา (n =271).....	51
ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรต่างๆ	52
ตารางที่ 8 ค่าสภาวะร่วมเส้นตรงในการทำนายความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า.....	53
ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายความเครียดของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อ ต่างประเทศ.....	54
ตารางที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายความวิตกกังวลของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อ ต่างประเทศ.....	55
ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อ ต่างประเทศ.....	57

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 การประเมินความเครียด.....	19
ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (trait resilience) และปัญหาด้านจิตใจ (ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า) โดยมีการครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวก และความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นตัวแปรส่งผ่าน.....	30
ภาพที่ 3 ผลกระทบของความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมต่อ.....	32
ภาพที่ 4 ความหมายชีวิตในการเป็นตัวส่งผ่านระหว่างความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมและผลกระทบเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างในฮ่องกง	32



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาต่อต่างประเทศของนักเรียนไทยในยุคแรกๆ เป็นไปเพื่อให้นักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษากลับมาปฏิบัติหน้าที่แทนชาวต่างประเทศและสนองความต้องการของประเทศ ต่อมาในปัจจุบันแม้ว่าความต้องการบุคลากรเพื่อปฏิบัติหน้าที่แทนชาวต่างประเทศจะลดลง หากแต่การส่งนักเรียนไทยไปศึกษาต่อต่างประเทศยังคงดำเนินมาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการสร้างองค์ความรู้ที่เป็นสากล การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ การทำวิจัยและการให้บริการวิชาการต่างๆ ตามมาตรฐานสากล จึงทำให้ในแต่ละปีมีผู้เรียนโดยเฉพาะผู้ที่มีความสามารถสูงจำนวนมากไม่น้อยขอรับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศจากภาครัฐและองค์กรเอกชน ดังจะเห็นได้จาก ข้อมูลประมาณการเบื้องต้นสถิตินักเรียนทุนในความดูแลของ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนที่กำลังศึกษาต่อ ช่วงปี 2556-2558 มีนักเรียนทุนรัฐบาลประมาณ 3,098 ถึง 3,092 คน ส่วนนักเรียนทุนอื่นๆ 546 ถึง 612 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2556-2558) ในปี 2561 มีนักเรียนทุนรัฐบาลประมาณ 2,761 คน นักเรียนทุนอื่นๆ 547 คน (ข้อมูล 31 มกราคม 2561) และปี 2562 มีนักเรียนทุนรัฐบาลประมาณ 2,081 คน นักเรียนทุนอื่นๆ 551 คน (ข้อมูล 31 มกราคม 2562) (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2562)

การได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศนับเป็นประสบการณ์ที่ให้ทั้งโอกาสขณะเดียวกันก็เป็นความกดดันอย่างหนึ่ง กล่าวคือเมื่อนักเรียนได้รับการคัดเลือกให้ศึกษาต่อต่างประเทศ พวกเขาต้องศึกษาและอาศัยอยู่ต่างบ้านต่างเมืองเป็นระยะเวลาอันยาวนาน การย้ายถิ่นนับเป็นปัจจัยที่ทำให้เหล่านักเรียนทุนต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตก็เป็นจุดหนึ่งที่ทำให้บุคคลต้องเผชิญกับสถานะที่ไม่พึงประสงค์จนก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้ ดังที่ได้มีรายงานถึงปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่พบมากที่สุดใ้ในนักเรียนชาวต่างชาติ นั่นคืออาการนอนไม่หลับ อาการวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความบกพร่องทางเพศ ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ไม่เพียงส่งผลต่อนักเรียนทั้งในด้านการเรียนแล้วยังขยายวงกว้างมาถึงการใช้ชีวิตประจำวัน (Ebbin & Blankenship, 1986) นอกจากนี้ ยังพบว่าระบุนักเรียนทุนยังต้องพบเจอกับความกดดันจากการที่สังคมใหม่ในต่างประเทศรับรู้ว่าเป็นนักเรียนทุนหรือนักเรียนที่มีความสามารถสูงและก่อให้เกิดอาการวิตกกังวลได้เช่นกัน (De Costa, 2015)

เมื่อพิจารณาคุณลักษณะของนักเรียนทุนที่ได้รับการคัดเลือกซึ่งเป็นนักเรียนที่มีศักยภาพสูง โดยมีการค้นพบว่านักเรียนกลุ่มนี้มักไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่นและคาดหวังในตัวเองสูง คุณลักษณะเหล่านี้จะทำให้นักเรียนทุนประสบความยากลำบากเมื่อต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมใหม่ที่

เข้ามาทำลายความสามารถในด้านต่างๆ เช่น ด้านการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและวัฒนธรรมที่ไม่คุ้นเคย ด้านการเรียนรู้ที่ต้องรักษาผลการเรียนให้อยู่ในระดับดีตามเกณฑ์ของการได้รับทุน (Robinson, 1997) หากนักเรียนมีลักษณะนิสัยที่ไม่ยืดหยุ่น ขาดทักษะในการร้องขอความช่วยเหลือ ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า อาการวิตกกังวล และความเครียดได้ ดังจะเห็นได้จากที่มีรายงานว่าประสบการณ์ในเชิงลบต่างๆ เช่น อุปสรรคด้านภาษา ความแตกต่างทางวัฒนธรรม การปรับตัวให้เข้ากับสังคม และอาการคิดถึงบ้านสามารถเป็นสาเหตุให้นักเรียนรู้สึกสิ้นหวัง และการที่รู้สึกสิ้นหวังมากๆ นี้ก็จะขยายเป็นภาวะซึมเศร้าได้ (Mori, 2000) นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่ต้องเผชิญกับวัฒนธรรมต่างชาติอาจจะมีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ตลอดจนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มาจาก การปรับตัวไม่ได้โดยพฤติกรรมนั้นเป็นผลมาจากการเกิดความเครียด อีกทั้งการปรับตัวเป็นสิ่งที่นักเรียน ทุนในต่างประเทศทุกคนต้องเผชิญ หากนักเรียนมีคุณลักษณะไม่ยืดหยุ่นก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้

การศึกษาวิจัยทางด้านจิตวิทยาที่ผ่านมา ระบุว่าปัจจัยทางจิตวิทยาปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ดีคือ การมีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (Trait resilience) ซึ่งหมายถึงวิธีการรับมือกับความเครียดรูปแบบหนึ่งของบุคคล ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังเป็นรูปแบบที่บุคคลปรับตัวเข้ากับความทุกข์ได้สำเร็จผ่านการยืดหยุ่นตนเอง (Schäfer et al., 2015) ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังเป็นบุคลิกภาพรูปแบบหนึ่งที่เอื้อให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อปรับตัวและเติบโตในสิ่งแวดล้อมได้อย่างลงตัว (Block & Kremen, 1996) โดย Block และ Kremen มองลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังนี้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเอง (ego control) โดยหากมีการปรับตัวที่ระดับการควบคุมก็จะมี ความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียด ความกดดัน รวมถึงข้อเรียกร้องต่างๆ (demands) ในชีวิตได้ และเมื่อสถานการณ์นั้นผ่านพ้นไป บุคคลก็สามารถกลับมาเป็นตัวของตัวเองได้ คนที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังจะสามารถปรับระดับการควบคุมตนเองให้สอดคล้องเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ต่างๆ ในขณะที่บุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังต่ำ พวกเขาจะมีความจำกัดในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่กดดันหรือหลากหลาย ไม่ว่าจะสถานการณ์แวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร พวกเขาก็จะรับมือด้วยวิธีการควบคุมแบบเดิมๆ ทำให้การปรับตัวด้อยประสิทธิภาพ (Letzring, Block, & Funder, 2005) ดังนั้นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูงจึงสามารถรับมือความเปลี่ยนแปลงและสถานการณ์ต่างๆ ได้ อีกทั้งยังสามารถจัดการตัวเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาทางจิตใจได้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังต่ำ พวกเขามักมีลักษณะนิสัยที่ต้องการควบคุมสิ่งต่างๆ สูง และมักตอบสนองต่อความกดดันแบบหุนหันพลันแล่นทำให้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาในแต่ละวันของบุคคลลดลง

และมีแนวโน้มการเกิดปัญหาด้านจิตใจต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ง่าย

นอกจากลักษณะนิสัยแบบพื้นคั่นพลังที่เอื้อต่อการปรับตัวที่ดีแล้ว อีกปัจจัยทางจิตวิทยาหนึ่งที่มีการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบหรือลดอิทธิพลของปัญหาทางจิตใจ (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) คือความหมายในชีวิต (meaning in life) ตัวอย่างเช่น การศึกษาที่พบว่าเมื่อนักเรียนได้รับโอกาสให้พูดถึงและอธิบายคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง พวกเขาจะชัดเจนกับอัตลักษณ์และยึดมั่นกับคุณค่าในรูปแบบของพวกเขาเอง หากเป็นเช่นนั้นแล้วพวกเขาจะสัมผัสถึงการไร้ความหมายและมีภาวะซึมเศร้าลดน้อยลง (Robatmili et al., 2015) ความหมายในชีวิตในที่นี้หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่อบางสิ่งที่มีความหมายและมีความสำคัญต่อชีวิตเป็นการตระหนักได้ถึงสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตตนและมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตผ่านการทำกิจกรรมหลักต่างๆ ในชีวิต การทำงาน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างหรือการมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต แม้ว่าพวกเขาจะประสบกับความยากลำบาก ข้อจำกัด หรืออยู่ในห้วงของความทุกข์ก็ตาม (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2554) การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความหมายในชีวิตปัจจุบัน มีการแบ่งความหมายในชีวิตออกเป็น 2 ด้าน คือ ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต (Presence of Meaning) และการค้นหาความหมายในชีวิต (Search for Meaning) (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) เมื่อนักเรียนได้รับทุนการศึกษาและต้องย้ายไปอาศัยอยู่ในต่างประเทศ นักเรียนอาจพบเจอเหตุการณ์ยากลำบากต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการใช้ชีวิต การเรียน หรือความสัมพันธ์กับผู้คนซึ่งทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องเหนือความคาดหมาย อีกทั้งความรับผิดชอบต่อทุนการศึกษาจะกดดันให้พวกเขาต้องรับมือและเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่างๆ สิ่งเหล่านั้นอาจทำให้นักเรียนประสบกับความทุกข์ยาก แต่ถ้านักเรียนมีการรับรู้ความหมายและคุณค่าต่อเหตุการณ์นั้นๆ ก็จะทำให้โอกาสในการเกิดปัญหาทางจิตใจลดลงได้

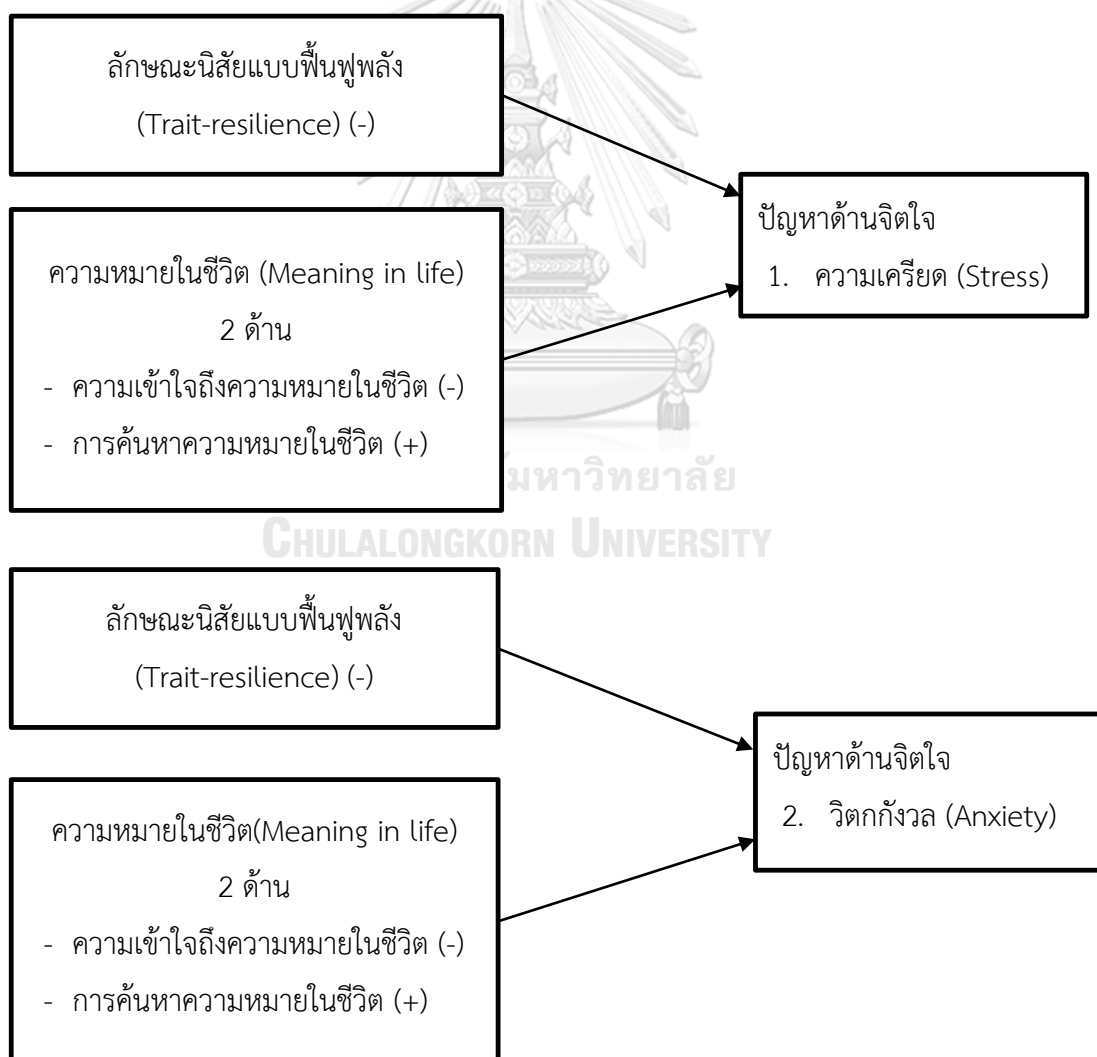
เนื่องด้วยการดูแลและให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนทุนชาวไทยที่ศึกษาต่อในต่างประเทศนั้นมีความสำคัญ เพราะบุคคลเหล่านี้เป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่ประเทศชาติสามารถส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของพวกเขาให้เพิ่มมากยิ่งขึ้นเพื่อให้พวกเขากลับมาพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า นอกจากนี้เมื่อมีการให้ทุนการศึกษาเป็นจำนวนมากเพื่อสนับสนุนบุคคลเหล่านี้แล้ว การดูแลทางด้านจิตใจก็จะช่วยให้กลุ่มนักเรียนทุนมองเห็นความสำคัญและผูกพันกับหน่วยงานที่ให้ทุนการศึกษาได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งการส่งนักศึกษาไปต่างประเทศนั้นเป็นการผลักดันให้บุคคลที่มีความสามารถต้องเผชิญกับการปรับตัวในรูปแบบที่แตกต่างกันไป การดูแลสภาพจิตใจจะส่งเสริมให้นักเรียนทุนมีสภาพจิตใจที่แข็งแกร่งและจดจ่อกับการเรียนได้อย่างเต็มที่มากยิ่งขึ้นอีกด้วย ด้วยความสำคัญดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการศึกษาปัญหาทางจิตใจต่างๆ (ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียนกลุ่มนี้ และศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ ลักษณะนิสัย พื้นคั่นพลัง และ ความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหา

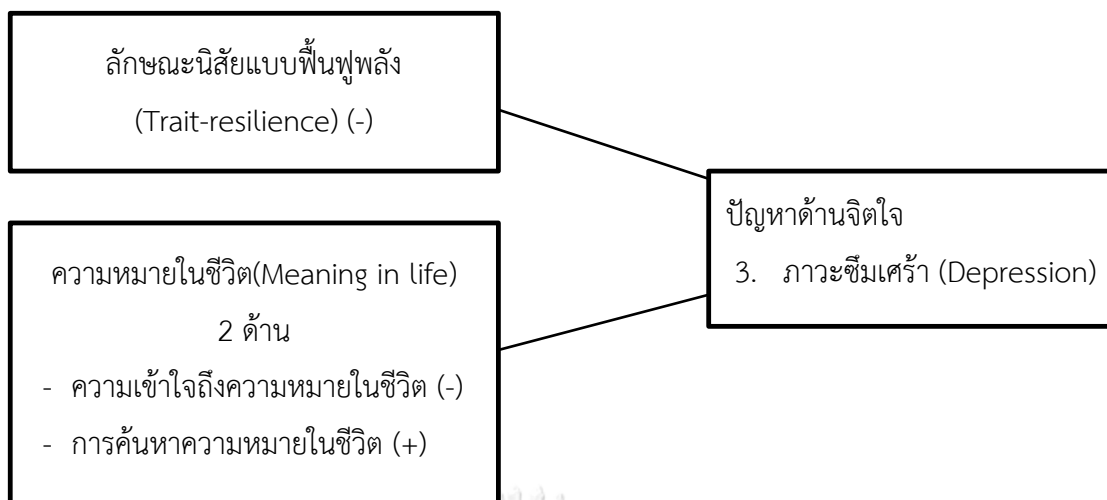
ความหมายในชีวิต) เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบการป้องกันและช่วยเหลือทางจิตวิทยาในนักเรียนกลุ่มนี้ นอกจากนี้ ข้อมูลด้านปัญหาทางจิตใจดังกล่าวยังจะเป็นประโยชน์ต่อภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในด้านการออกแบบการส่งเสริม ป้องกันปัญหาด้านจิตใจเชิงรุกในนักเรียนทุนได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบฟื้นฟูพลัง ความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) และปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนชาวไทยที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศ

กรอบแนวคิดการวิจัย





สมมติฐานงานวิจัย

1. ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความเครียดในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศได้
2. ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความวิตกกังวลในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศได้
3. ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศได้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาด้านจิตใจในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มนักเรียนชาวไทยที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศจากหน่วยงานของรัฐ เพื่อศึกษาต่อในระดับชั้นปริญญาตรีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างจำนวน 271 คน โดยไม่จำกัดประเทศที่นักเรียนไปศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย การศึกษาครั้งนี้ มีตัวแปรดังนี้ ตัวแปรอิสระ 3 ตัวได้แก่ ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหา

ความหมายในชีวิต) ตัวแปรตามคือปัญหาด้านจิตใจ โดยจะมีตัวแปรตาม 3 ตัว ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (trait resilience) หมายถึงความสามารถที่บุคคลสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด และเมื่อสถานการณ์นั้นผ่านพ้นไป บุคคลก็สามารถกลับมาเป็นตัวของตัวเองได้ ซึ่งต้องอาศัยการตระหนักรู้ในตนเองค่อนข้างมาก หากบุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองน้อย บุคคลจะไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือมีความสามารถของการฟื้นคืนพลังในการจัดการกับปัญหา ในงานวิจัยนี้ ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสามารถวัดได้จากมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากมาตรวัด Ego-resiliency Questionnaire (ERQ) ของ Block และ Kremen (1996)

ความหมายในชีวิต (Meaning in life) หมายถึงสิ่งที่คุณรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ตนดำรงอยู่ และทำให้คุณนั้นมีกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต นอกจากนี้ความหมายในชีวิตยังเชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความมุ่งมั่นในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตผ่านสัมพันธภาพต่อผู้คนรอบข้างและผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ ความหมายในชีวิตในงานวิจัยนี้ มี 2 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต (The Presence of Meaning) หมายถึง การที่คุณรับรู้ในขณะนั้นว่าชีวิตของคุณมีคุณค่าและความหมาย ด้านที่ 2 การค้นหาความหมายในชีวิต (Search for Meaning) หมายถึง การที่คุณกำลังค้นหาความหมายในชีวิตของตนเอง โดยในการค้นหาความหมายนี้ หากบุคคลมีด้านนี้สูงพวกเขาจะเกิดความคับข้องใจตามไปด้วย ความหมายในชีวิตทั้งสององค์ประกอบนี้ประเมินได้จากมาตรวัดความหมายในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากมาตรวัดความหมายในชีวิตฉบับภาษาไทยโดย อรุทัย โฉมเฉิด (2552) ที่แปลและเรียบเรียงจาก The Meaning in Life Questionnaire (MLQ: Steger & Frazier, 2006)

ปัญหาด้านจิตใจ (Psychological problems) หมายถึงอาการผิดปกติของจิตใจที่แสดงออกมาทางพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด ความจำ สติปัญญา ประสาทการรับรู้ เช่น การรู้เวลา สถานที่หรือบุคคล รวมทั้งอาการผิดปกติของจิตใจที่เกิดจากสุราหรือสารอื่นที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ในงานวิจัยนี้ปัญหาด้านจิตใจประกอบด้วยความเครียดซึ่งหมายถึงภาวะที่บุคคลประเมินและรับรู้ว่าการณ์ที่พบเจอในชีวิตนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาวะของตนเองในระดับที่ต้องใช้พลังงาน พลังใจ และลงมือกระทำเพื่อจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ ตลอดจนรู้สึกว่าเป็นเรื่องหนักหนาเกินกว่าจะรับมือด้วยทรัพยากรที่ตนเองมี ความวิตกกังวลหมายถึงอารมณ์ของมนุษย์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตนไม่พึงประสงค์และรับรู้ว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง ภาวะซึมเศร้า

หมายถึง ภาวะที่บุคคลจิตใจหดหู่ เศร้า หดห้วง โดดเดี่ยว เกิดความคิดและความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง และมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ไม่อยากตอบสนองต่อความต้องการตนเอง เชื่องช้า ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง แต่ไม่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยาวนานจนกลายเป็นโรคซึมเศร้า ในการวิจัยนี้ปัญหาด้านจิตใจสามารถวัดได้ด้วย มาตรวัดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21) ที่แปลและเรียบเรียงโดย Sawang (2011) ตามแนวคิดของ Lovibond & Lovibond (1995)

นักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ หมายถึง บุคคลที่ได้รับเงินทุนจากหน่วยงาน หรือองค์กรต่างๆ เพื่อไปศึกษาต่อต่างประเทศในสาขาที่เป็นประโยชน์และที่เป็นต้องการของทุนการศึกษาที่บุคคลได้รับ โดยจะเป็นทุนการศึกษาที่มีเงื่อนไขว่าต้องใช้ทุนคืนหรือไม่ก็ได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะแบบพินคินพลัง ความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต และการค้นหาความหมายในชีวิต) และ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ในกลุ่มนักเรียนทุนที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศ
2. ได้ข้อความรู้สำหรับเป็นแนวทางการออกแบบบริการด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อป้องกันและดูแลช่วยเหลือในปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด แก่นักเรียนทุนที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศต่อไป

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมในหัวข้อต่างๆ เช่น ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ความหมายในชีวิต ปัญหาทางจิตใจในนักเรียนที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (trait resilience)

โดยทั่วไปการฟื้นคืนพลังหมายถึงความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิมของตน หรือสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต (Werner & Smith, 1982) หรือการปรับตัวสู่สภาพเดิมหลังจากการเผชิญกับสภาวะกดดันหรือความเครียด (Rak & Patterson, 1996) เป็นการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพ และตอบสนองในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต (Christiansen, Christiansen, Howard, & Clinic, 1997) จนสามารถเอาชนะอุปสรรคและหลีกเลี่ยงการเกิดผลในทางลบ

ในทางจิตวิทยานักจิตวิทยาและนักวิชาการได้แบ่งการฟื้นคืนพลัง (resilience) ออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

แบบที่หนึ่ง การฟื้นคืนพลังที่เป็นสภาวะ (state- resilience) ตัวอย่างเช่น Grotberg (1995) และ Luthar, Cicchetti, and Becker (2000) ซึ่งได้ให้ความหมายการฟื้นคืนพลังว่าเป็นกระบวนการภายในบุคคลที่แสดงถึงการปรับตัวเชิงบวก ทั้งที่ได้สัมผัสประสบการณ์ที่ยากลำบากครั้งสำคัญหรือความบอบช้ำทางจิตใจ โดยการฟื้นคืนพลังนี้ไม่ได้หมายความว่าความถึงลักษณะนิสัย (trait) ของบุคคลแต่ละคนจะกล่าวถึงโครงสร้างที่แบ่งออกเป็นสองมิติ ซึ่งได้แก่ การประสบความสำเร็จและความยากลำบากและผลลัพธ์ที่ชัดเจนของการปรับตัวเชิงบวก

ต่อมา**แบบที่สอง**คือการฟื้นคืนพลังที่เป็นลักษณะนิสัย (trait resilience) ตัวอย่างเช่น กระทรวงสาธารณสุข (2555a) ให้ความหมายความสามารถในการฟื้นคืนพลังไว้ว่าคือความสามารถของคนเราที่ใช้ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ภายหลังที่พบเหตุการณ์รุนแรงหรือความยากลำบากในชีวิต บุคคลได้ข้อคิด และบทเรียนที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้นเมื่อเหตุการณ์ผ่านพ้นไป ซึ่งความสำเร็จในการปรับตัวและฟื้นตัวนี้เป็นผลของการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและมีบุคคลให้ความช่วยเหลือรวมถึงให้กำลังใจ นอกจากนี้ยังมีงานที่ระบุว่าความสามารถในการฟื้นคืนพลังเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ มาได้จนทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง ซึ่งพัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต (Grotberg, 1995) ส่วน Block และ Kremen (1996) เรียกการฟื้นคืนพลังที่เป็นลักษณะนิสัยว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (ego resilience) ซึ่ง

หมายถึงความสามารถของบุคคลในการยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด และเมื่อสถานการณ์นั้นผ่านพ้นไป บุคคลก็สามารถกลับมาเป็นตัวของตัวเองได้ ซึ่งต้องอาศัยการตระหนักรู้ในตนเองค่อนข้างมาก หากบุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองน้อย บุคคลจะไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือมีความสามารถในการฟื้นคืนพลังในการจัดการกับปัญหา

1.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนพลัง

นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องการฟื้นคืนพลังในยุคแรกๆ คือ Grotberg ได้อธิบายคุณลักษณะหรือปัจจัยของการฟื้นคืนพลัง ซึ่งพบในเด็กที่สามารถปรับตัวได้ดีในสภาพแวดล้อมที่น่าจะส่งผลร้ายกับเด็ก โดยแบ่งปัจจัยที่พบออกเป็น 3 กลุ่ม ปัจจัยแรกคือการสนับสนุนจากภายนอก ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างการฟื้นคืนพลัง ปัจจัยที่สองคือความแข็งแกร่งจากภายใน ปัจจัยนี้คือปัจจัยที่ต้องอาศัยการพัฒนาและจะคงอยู่ในตัวของผู้ที่สามารถจัดการกับความทุกข์ยากได้ และปัจจัยสุดท้ายคือทักษะการแก้ปัญหาและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งเป็นทักษะที่ช่วยให้จัดการกับความทุกข์ยากที่พบเจอในขณะนั้นได้

การส่งเสริมการฟื้นคืนพลังนั้นทำได้โดยการเข้าไปส่งเสริมให้บุคคลเกิดปัจจัยดังที่กล่าวไปข้างต้น (Grotberg, 2003) ได้นำปัจจัยทั้ง 3 มาอธิบายด้วยคำดังต่อไปนี้

ฉันมี (I HAVE) คือการที่บุคคลได้รับแรงสนับสนุนจากภายนอก เช่น บุคคลนั้นมีคนที่เชื่อในตัวเขาและรักเขาไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น มีคนที่คอยช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วย และคนที่ต้องการให้บุคคลนั้นได้เรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแบบฉบับของตนเอง

ฉันเป็น (I AM) คือการที่บุคคลมีความแข็งแกร่งจากภายใน เช่น ตัวบุคคลนั้นๆ สามารถชอบหรือรักผู้อื่นได้ ดีใจที่ได้ทำสิ่งดีๆ ให้คนอื่น และมีความตั้งใจที่จะรับผิดชอบในสิ่งทำ

ฉันสามารถ (I CAN) คือทักษะการแก้ปัญหาและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ตัวบุคคลนั้นสามารถพูดกับคนอื่นถึงสิ่งที่ทำให้หวาดหวั่นหรือรบกวนตนเองได้ บุคคลสามารถหาทางแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ และสามารถมองหาใครสักคนมาช่วยเหลือเมื่อถึงเวลาที่ต้องการได้

ทั้งสามปัจจัยที่กล่าวไปข้างต้นเป็นแหล่งกำเนิดการฟื้นคืนพลัง แม้จะมีไม่ครบทั้งสามอย่างก็สามารถฟื้นคืนพลังได้ แต่ถ้ามีอย่างเดียวจะไม่เพียงพอ เพราะการฟื้นคืนพลังเป็นผลมาจากการมีแหล่งกำเนิดพลังทั้งสามอย่างประกอบกัน

นอกจากแนวคิดการฟื้นคืนพลังในเด็กที่กล่าวไปข้างต้น ยังมีแนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นคืนในลักษณะอื่นอีก โดย Luthar et al. (2000) ได้อธิบายว่า การฟื้นคืนพลังประกอบด้วยแนวคิดหรือโครงสร้างภายในอยู่ 2 โครงสร้าง ได้แก่ ความทุกข์ยาก (Adversity) และการปรับตัวเชิงบวก (Positive adaptation)

ความทุกข์ยากหมายถึงความเสี่ยง โดยเฉพาะเหตุการณ์เชิงลบในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความยากลำบากในการปรับตัว ตัวอย่างเช่น การประสบกับความรุนแรงในชุมชนซึ่งเป็นความรุนแรงที่ถูกกระทำจากบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว

การปรับตัวเชิงบวกคือความสามารถเชิงสังคมที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมอย่างเด่นชัด หรือการประสบความสำเร็จในการพัฒนาตัวเองขึ้นเบื้องต้นเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับเอาชนะความท้าทายในอนาคต ในเด็กเล็กความสามารถจะหมายถึงการพัฒนาความผูกพันแบบมั่นคงกับผู้ดูแล ส่วนในเด็กโตความสามารถนี้หมายถึงการแสดงฝีมือด้านการเรียนอย่างเหมาะสม เช่น การทำคะแนนได้ดี และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนร่วมชั้นและคุณครู

อีกแนวคิดหนึ่งคือแนวคิดการฟื้นคืนพลังของ Jack Block ซึ่งเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการศึกษาลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (Ego-resilience) โดย Block (1987) อธิบายว่าในช่วงต้นของการศึกษาแนวคิดนี้ เขาได้เริ่มพยายามอธิบายแนวคิดจากการรวบรวมปรากฏการณ์ที่ “ลักษณะนิสัย (Ego)” ถูกกระตุ้น ตัวอย่างของปรากฏการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การควบคุมแรงจูงใจ การปรับตัวอย่างสร้างสรรค์ และมุมมองบุคลิกภาพเชิงโครงสร้าง แต่เมื่อ Block ได้ศึกษาเรื่องนี้มากขึ้นเขาก็เริ่มสนใจแนวคิดของ Lewin ผู้ซึ่งศึกษาเรื่องการทำงานระบบจิตใจของบุคคล โดย Block ได้ให้ความสำคัญกับแนวคิดเรื่องความยืดหยุ่นของ Lewin และเห็นว่าการศึกษาลักษณะนิสัยในมุมมองของความยืดหยุ่นนั้นมีความเหมาะสมกว่าแบบเดิมของตน

อย่างไรก็ตาม Block ยังคงศึกษาการฟื้นคืนพลังบนพื้นฐานของลักษณะนิสัย (ego) โดยจะได้ศึกษาการทำงานของลักษณะนิสัยจนกระทั่งแยกการทำงานของลักษณะนิสัยที่เกิดขึ้นมาได้พบเจอกับเหตุการณ์ต่างๆ ออกเป็น 2 ชั้น ได้แก่ ลักษณะนิสัยแบบควบคุม (Ego-control) และลักษณะนิสัยแบบฟื้นฟูพลัง (Ego-resilience) (Block, 1987)

Block and Turula (1963) อธิบายโครงสร้างของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและแบบควบคุมไว้ ดังนี้

ลักษณะนิสัยแบบควบคุมเป็นคุณลักษณะของบุคคลในด้านการเฝ้าสังเกตแรงขับของตน โดยสามารถมองลักษณะนิสัยแบบควบคุมเป็นสองมิติได้ดังนี้

1) การควบคุมแรงขับมากเกินไป (Overcontrol) คือการที่บุคคลมีแรงขับมากเกินไป และชะลอการปลดปล่อยแรงขับนั้นออกไปก่อน ผู้ที่มีลักษณะแบบควบคุมมากเกินไปจะไม่ค่อยแสดงอารมณ์ของตน มีลักษณะคล้ายกับถูกบังคับ บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้มักจัดการตัวเองและจัดหมวดหมู่ในความคิดของตนได้ดี และมีแนวโน้มที่จะยึดติดอยู่กับความเข้าใจที่มีอยู่แล้ว สามารถทำงานที่ไม่น่าสนใจได้เป็นระยะเวลาานาน ประณีประนอมมากเกินไป โลกไม่กล้าตัดสินใจ มักไม่ค่อยเปลี่ยนความสนใจของตนเอง ผู้ที่มีลักษณะแบบควบคุมเกินไปจะยังความต้องการและความพึงพอใจของตนเอง

เอาไว้ก่อน แม้ว่าความพึงพอใจนั้นจะเป็นแค่การกระทำที่สามารถเข้าใจได้ และไม่ได้ส่งผลเสียในระยะยาวก็ตาม

2) การอยู่ภายใต้การควบคุมของแรงขับ (Undercontrol) คือการที่บุคคลไม่สามารถปรับแรงขับของตนและไม่สามารถชะลอการปลดปล่อยแรงขับได้ ผู้ที่มีลักษณะอยู่ภายใต้การควบคุมของแรงขับจะกระตือรือร้นอย่างต่อเนื่องมากเกินไป และไม่ชะลอตัวเองเพื่อพิจารณาสถานการณ์ ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ คนกลุ่มนี้จะตัดสินใจอย่างรวดเร็ว โดยจะสามารถเห็นอารมณ์อื่นๆ ลงๆ ของพวกเขาได้อย่างชัดเจน ผู้ที่มีลักษณะอยู่ภายใต้การควบคุมของแรงขับมีแนวโน้มที่จะทำตามความพึงพอใจและความปรารถนาของพวกเขาในทันที แม้ความพึงพอใจนั้นจะขัดแย้งกับสถานการณ์จริงที่กำลังเผชิญหรือขัดกับเป้าหมายสูงสุดของพวกเขาเองก็ตาม พฤติกรรมของพวกเขาจะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายบ่อยครั้งที่การตอบสนองของพวกเขาจะแตกต่างไปจากการตอบสนองแบบดั้งเดิม โดยที่การตอบสนองแบบดั้งเดิมนั้นอาจเป็นการตอบสนองที่ให้ผลดีหรือไม่ก็ได้

ในขณะที่ลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลังจะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลภายใต้สภาพแวดล้อมใหม่ที่กดดัน ดึงเครียด ผู้ที่มีลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลังจะสามารถตอบสนองต่อแรงกดดันที่ไม่เคยพบเจอมาก่อนและสภาพแวดล้อมที่ไม่สามารถควบคุมได้อย่างคนมีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจ

นอกจากนี้ Block (1987) อธิบายโครงสร้างของลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลังไว้เพิ่มเติมว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่ช่วยให้บุคคลปรับระดับของลักษณะนิสัยในตนได้ กล่าวคือลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลังเป็นการทำงานของลักษณะนิสัยที่เป็นไปอย่างสอดคล้องกับที่สภาพแวดล้อมในขณะนั้นเรียกร้องจากตัวบุคคล และยังเป็นความสามารถในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมของบุคคลภายใต้เงื่อนไขของสภาพแวดล้อมที่ดึงเครียด ไม่นานอน มีความขัดแย้งสับสน หรือเกิดความไม่สมดุล

ผู้ที่มีลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลังจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปได้ ส่วนผู้ที่ไม่ได้มีลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลังจะมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวเล็กน้อย และมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมเดิมซ้ำๆ หรือแตกสลายไปเมื่ออยู่ภายใต้ความเครียด

ลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลังและแบบควบคุมนั้นเป็นเหมือนอีกขั้วหนึ่งของกันและกัน กล่าวคือทั้งสองอย่างล้วนเป็นลักษณะนิสัยของบุคคล หากบุคคลสามารถปรับระดับลักษณะนิสัยให้สอดคล้องกับที่สถานการณ์ต้องการ ลักษณะนิสัยนั้นก็ถือว่าเป็นลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลัง แต่ถ้าบุคคลพยายามจะควบคุมสภาพแวดล้อมหรือปล่อยให้สภาพแวดล้อมเข้ามาควบคุม ลักษณะนิสัยที่เกิดขึ้นนั้นก็จะเป็นลักษณะนิสัยแบบควบคุม

1.2 องค์ประกอบของลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลัง

Klohn (1996) ได้ศึกษาองค์ประกอบของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังจากแบบวัด CAQ Personality ของ Block และพบว่าทั้งหมด 4 องค์ประกอบดังนี้

1) การมองโลกในแง่บวกอย่างมั่นใจ (confident optimism) หมายถึง การมองโลกในแง่ดีและมองในเชิงบวก มีมุมมองต่อชีวิตอย่างกระตือรือร้น ซึ่งจะตรงกันข้ามกับอาการวิตกกังวล ป่วยทางจิต หมดหวัง

2) กิจกรรมที่ให้ผลเชิงบวกและเป็นตัวของตัวเอง (productive and autonomous activity) ในองค์ประกอบนี้จะเกี่ยวกับการทำงานที่ให้ผลเชิงบวก ความอดทนในการเผชิญหน้ากับความทุกข์ยาก ความคิดริเริ่ม และการเป็นตัวของตัวเอง

3) ความอบอุ่นในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (interpersonal warmth and insight) ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการมีความสัมพันธ์แบบสนิทสนมใกล้ชิดกัน ความสามารถในการรับรู้อย่างฉลาดหลักแหลม และการรับรู้สังคม

4) การแสดงออกอย่างมีทักษะ (skilled expressiveness) องค์ประกอบนี้สะท้อนถึงการแสดงออกเมื่ออยู่ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรู้สึกสบายๆ เมื่ออยู่ในสังคม และการมีทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

โดย Klohn ได้สรุปว่า เมื่อสำรวจโครงสร้างภายในของแบบวัดแล้วก็จะได้องค์ประกอบทั้งสี่องค์ประกอบซึ่งตามนิยามของลักษณะแบบฟื้นคืนพลังของ Block และยังได้กล่าวถึงความแตกต่างของการฟื้นคืนพลังกับลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังจะบ่งบอกถึงความสามารถในการปรับตัวของบุคคลภายใต้สถานการณ์ตึงเครียด ชัดแย้งและไม่แน่นอน ส่วนการฟื้นคืนพลังจะถูกสำรวจภายใต้บริบทของการจัดการกับปัญหาความทุกข์ยากระดับรุนแรง

หลังจากทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่ได้กล่าวไปข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า การฟื้นคืนพลังสามารถจำแนกออกได้เป็นสองลักษณะ ได้แก่ การฟื้นคืนพลังที่เป็นภาวะซึ่งจะเป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ทุกข์ยากหนึ่งๆ แต่การฟื้นคืนพลังที่เป็นลักษณะนิสัยจะเป็นความสามารถภายในตัวบุคคล และบุคคลก็จะปรับเปลี่ยนลักษณะนิสัยให้สอดคล้องกับที่สถานการณ์ต้องการได้ โดยอิงตามนิยามของ Block and Kremen (1996) กล่าวคือ ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับเปลี่ยนและตอบสนองต่อสถานการณ์หนึ่งๆ ได้อย่างสอดคล้องตามที่สถานการณ์นั้นเรียกร้อง โดยไม่พยายามเข้าควบคุมสถานการณ์ขณะเดียวกันบุคคลนั้นก็ไม่ได้ปล่อยให้สถานการณ์เป็นฝ่ายควบคุมตนเองมากเกินไป

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สนใจศึกษาการฟื้นคืนพลังที่เป็นลักษณะนิสัยตามแนวคิดของ Block ที่เป็นผู้บุกเบิกและศึกษาในเรื่องลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ตลอดจนถึงเป็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการควบคุมแรงขับภายในตนโดยพบว่าหากบุคคลมีการควบคุมตัวเองมากเกินไปหรือปล่อยให้สถานการณ์ภายนอกเข้ามาควบคุมตัวเองมากเกินไป บุคคลนั้นจะมีลักษณะแบบควบคุม ทว่าหาก

บุคคลมีความสามารถที่จะควบคุมแรงขับในตนได้อย่างเหมาะสมพอดีกับที่สถานการณ์ต้องการจะเรียกได้ว่าบุคคลนั้นมีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง

โดยการวัดและประเมินลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสามารถทำได้โดยใช้มาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (Ego-resiliency Questionnaire) ของ Block and Kremen (1996) ซึ่งเป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบแบบสอบถาม อ่านข้อกระทงจำนวน 14 ข้อแล้วประเมินว่าตรงกับตนเองหรือไม่ โดยคะแนนจาก 1 - 4 โดยที่ 1 หมายความว่าไม่ตรงเลย 2 หมายถึงค่อนข้างไม่ตรง 3 ค่อนข้างตรง และ 4 คือตรงกับตัวเองมากที่สุด

2. ความหมายในชีวิต (Meaning in Life)

ความหมายในชีวิตหมายถึงสิ่งที่คุณคิดว่า เป็นสิ่งที่ทำให้ตนดำรงอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่น เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต นอกจากนี้ ความหมายในชีวิตยังเชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความมุ่งมั่นในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ผ่านสัมพันธ์ภาพต่อผู้คนรอบข้างและผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2554) นอกจากนี้ Steger et al. (2006) ได้ให้นิยามของความหมายในชีวิตว่าการให้เหตุผลหรือความรู้สึกที่สมเหตุสมผลต่อบางสิ่ง ความหมายในชีวิตคือความเข้าใจในชีวิต การให้เหตุผลแก่ชีวิตที่พึงดูสมเหตุสมผล เข้าทำ และการเห็นความสำคัญในชีวิตของตนเอง โดยระดับความเข้าใจนั้นจะควบคู่ไปกับระดับรับรู้จุดประสงค์ ภารกิจ และเป้าหมายสำคัญในชีวิตของแต่ละบุคคล

กล่าวโดยสรุป ความหมายในชีวิต หมายถึง การรับรู้ของคุณถึงสิ่งที่ทำให้ตนดำรงอยู่และทำให้เขานั้นมีกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต นอกจากนี้ความหมายในชีวิตยังเชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความมุ่งมั่นในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ผ่านสัมพันธ์ภาพต่อผู้คนรอบข้างและผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้

2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดอัตถิภาวนิยมมองว่าความหมายในชีวิตเป็นผลมาจากการที่คนเราเลือก กำหนดชีวิตของตนเองได้ ความหมายที่คุณคิดมีนั้นนับเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากต่อการใช้ชีวิต และบุคคลสามารถหาความหมายได้จากหลายทาง เช่น การรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การสร้างสรรค์ต่างๆ อย่างไรก็ตาม และเมื่อบุคคลสร้างความหมายสำหรับตนเองได้แล้วก็จำเป็นต้องมีการยึดมั่น (Commitment) ด้วย (Yalom, 1980) จิตแพทย์แนวอัตถิภาวนิยม เช่น Frankl อ้างถึงใน (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2554) ได้กล่าวถึง แนวคิดที่เกี่ยวข้องความหมายในชีวิตไว้ในจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตว่ามี 3 ประการ

ได้แก่ อิสสรภาพของเจตนาธรรม (Freedom of will) เจตนาธรรมสู่ความหมาย (Will to meaning) และความหมายในชีวิต (Meaning of life) ดังนี้

1) อิสสรภาพของเจตนาธรรม (Freedom of will) หมายถึง อิสสรภาพในการเลือก กำหนดวิถีชีวิตตนเองของบุคคล ซึ่งอิสสรภาพในการเลือกหมายถึงการมีความกล้าที่จะเป็นเจ้าของการเลือก กล่าวคือ บุคคลจะต้องรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง และสามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวเองตลอดจนตระหนักว่าตนเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง ในทางตรงกันข้าม การเลือกที่ปราศจากอิสระคือการเลือกที่ถูกกำหนดจากอิทธิพล สิ่งแวดล้อมหรือผู้อื่น ซึ่งการเลือกในลักษณะนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความกลัว และความรู้สึกผิด หรือผลอื่นๆ ที่มาจากการไม่เต็มใจเลือกอย่างแท้จริง หรือเป็นเจ้าของการเลือกโดยปราศจากอิสสรภาพ โดยอิสสรภาพในการเลือกนี้ไม่ใช่ อิสสรภาพในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ แต่หมายถึงอิสสรภาพในการเลือกทำที่ทัศนคติ หรือความรู้สึกของตนที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ในขณะที่ตนได้เผชิญอยู่

2) เจตนาธรรมสู่ความหมาย (Will to meaning) หมายถึง แรงจูงใจภายในของมนุษย์ที่กำหนดให้บุคคลนั้นๆ ตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว และเอื้ออำนวยต่อการดำรงอยู่ของบุคคลนั้น เจตนาธรรมสู่ความหมายเป็นแรงบันดาลใจล้ำลึก (Deeply inspires) หรือความปรารถนาตั้งเดิม (Innate desire) ของมนุษย์ ซึ่งทำให้บุคคลบรรลุถึงความเป็นไปได้ต่างๆ ของคุณค่าที่เขามีอยู่ และลงมือกระทำในทิศทางที่มุ่งสู่ความหมายในชีวิต หากบุคคลเก็บกดหรือละเลยเจตนาธรรมสู่ความหมาย บุคคลจะมีชีวิตอย่างไร้ทิศทาง แปรกแยกกับตนเองหรือโลกรอบตัว รู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง หรือเกิดความรู้สึกว่างเปล่า

3) ความหมายในชีวิต (Meaning of life) เป็นการรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะ แต่ละสถานการณ์ที่บุคคลประสบ เป็นสิ่งที่มีลักษณะเฉพาะตัว หรือเป็นการรับรู้ส่วนตัวของบุคคล โดย Frankl ได้อธิบายว่าคนแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตน มีชีวิตของตนที่ไม่สามารถแทนที่กันได้ ชีวิตแต่ละขณะผ่านไปโดยไม่สามารถย้อนกลับมาได้อีก ภาวะการมีอยู่ (Being) ของบุคคลมีลักษณะเฉพาะตน และการปรากฏอยู่ (Existence) ของบุคคลก็เป็นปรากฏการณ์ชั่วขณะหนึ่งๆ ที่ขึ้นกับแต่ละขณะ แต่ละสถานการณ์ และมีความหมายของมันปรากฏขึ้นอยู่เสมอ นอกจากนี้ยังเสริมอีกด้วยว่า การมีชีวิตโดยแท้จริงแล้วเป็นการปรากฏอยู่อย่างมีทิศทาง มุ่งสู่บางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ชีวิตมีค่ามากกว่าการปรากฏอยู่โดยไม่มีทิศทางหรือปรากฏอยู่ด้วยแรงผลักดันของสัญชาตญาณและแรงขับต่างๆ การจะเกิดความหมายในชีวิตได้ย่อมมาจากการค้นหา Steger, Kashdan, Sullivan, and Lorentz (2008) ได้ให้นิยามการค้นหาความหมายในชีวิตว่าเป็นความต้องการอย่างแน่วแน่ เข้มขันของผู้คน และเป็นความพยายามที่จะสร้างหรือเพิ่มความเข้าใจความหมาย ความสำคัญ และจุดประสงค์ในชีวิต

นอกจากนี้ Frankl อ้างถึงใน (อรัญญา ตัญคำภีร์, 2554) ได้อธิบายว่าบุคคลค้นพบความหมายในชีวิตจากประสบการณ์แต่ละขณะ ในรูปแบบของคุณค่าต่างๆ 3 แนวทาง ดังต่อไปนี้

1) คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative value) ความหมายในชีวิตตามแนวทางนี้เป็นการให้คุณค่าแก่การทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยการพยายามทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้นกว่าเดิม ทำหน้าที่ของตนอย่างกระตือรือร้น การสร้างสรรค์ผลงานที่มาจากความปรารถนาหรือความต้องการภายในของตนเอง ซึ่งคุณค่าในด้านนี้เป็นคุณค่าที่บุคคลรับรู้จากการกระทำบางสิ่งอย่างตระหนักและทุ่มเท คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ถือได้ว่าเป็นความหมายที่บุคคลได้กระทำสิ่งต่างๆ ให้แก่ชีวิต

2) คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experience value) ความหมายในชีวิตตามแนวทางนี้เป็นการให้คุณค่าแก่การดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นและโลกรอบๆ ตัวในรูปของมนุษย์สัมพันธ์ ในรูปความรู้สึกลึกซึ้งในคุณค่าที่ดี ในรูปความรู้สึกลึกซึ้งต่อตนเองในฐานะมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง ซึ่งคุณค่าในด้านนี้เป็นคุณค่าที่บุคคลได้รับจากการมีประสบการณ์บางอย่าง หรือประสบการณ์กับบางคน ในด้านความรัก ความดีความงาม หรือสัจธรรมต่างๆ คุณค่าเชิงประสบการณ์ถือได้ว่าเป็นความหมายที่บุคคลได้รับการมีส่วนร่วมกับโลกรอบๆ ตัวบุคคลนั้นๆ

3) คุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitude value) ความหมายในชีวิตตามแนวทางนี้เป็นการให้คุณค่าเชิงทัศนคติต่อโชคชะตา ต่อสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการดำรงชีวิต เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความตาย และต่อสภาพชีวิตที่ทุกข์ทรมาน เช่น ความเจ็บป่วยที่รักษาไม่หาย คุณค่าทัศนคติเป็นการเลือกท่าที ความนึกคิด และปฏิกิริยาของตนเองต่อสภาพชีวิตด้วยความรู้สึกลึกซึ้งที่มั่นคง อดทน และยืนหยัด คุณค่าในด้านนี้เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตที่ลึกซึ้ง และเป็นคุณค่าที่เกิดจากการที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สถานการณ์ของความสิ้นหวัง มีความรู้สึกว่าคุณเป็นเหยื่อหรือผู้ถูกกระทำแล้วบุคคลสามารถปรับทัศนคติต่อชีวิตหรือค้นพบความหมายบางอย่าง ซึ่งทำให้บุคคลก้าวพ้นจากสถานการณ์ที่หมดหวังได้ และสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้นด้วยทัศนคติที่แสดงถึงการยอมรับและอยู่กับมันได้อย่างไม่แปลกแยก

จากแนวคิดข้างต้นจะเห็นได้ว่าความหมายในชีวิตนั้นครอบคลุมทั้งการทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ บนโลกและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามวิถีของตนเอง ซึ่งการรับรู้และเข้าใจนั้นจะได้มาจากการให้คุณค่าสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่บุคคลได้ลงมือกระทำ ให้คุณค่าแก่การอยู่ร่วมกับคนอื่นบนโลก และทัศนคติที่มีต่อโชคชะตาของตนเอง

ปัจจุบันนี้ ความหมายในชีวิต มีการนำมาประยุกต์ใช้ในกลุ่มจิตวิทยาเชิงบวก ตัวอย่างเช่น Steger et al. (2006) ได้ให้นิยามของความหมายในชีวิตไว้ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลเข้าใจ รู้สึกว่าสมเหตุสมผลกับตนหรือเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต โดยจะสิ่งนั้นจะถูกพิจารณาควบคู่ไปกับระดับของการรับรู้ว่ามีเป้าหมาย ภารกิจ หรือเป้าประสงค์ในชีวิต โดยได้ ความหมายในชีวิตออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านความเข้าใจความหมายในชีวิต (The Presence of Meaning) ซึ่งก็คือการที่

บุคคลรับรู้ในขณะนั้นว่าชีวิตของตนมีคุณค่าและความหมาย และ (2) ด้านการค้นหาความหมายในชีวิต (Search for Meaning) คือการที่บุคคลมุ่งหน้าและปรับทิศทางที่มุ่งสู่การค้นหาความหมายในชีวิตของบุคคล ทั้งนี้ความหมายในชีวิตสามารถวัดและประเมินได้ด้วย มาตรการวัดความหมายในชีวิต (The Meaning in Life Questionnaire) ของ (Steger et al., 2006) ซึ่งเป็นมาตรวัดจำนวน 10 ข้อ โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจะใช้มาตรวัดความหมายในชีวิตของ อรรถชัย โฉมเกิด (2552) ซึ่งเป็นมาตรวัดฉบับภาษาไทยที่พัฒนามาจากมาตรวัด The Meaning in Life Questionnaire ดังที่ได้กล่าวไปข้างต้น

3. ปัญหาทางจิตใจ (Psychological Problems)

ผู้วิจัยสนใจศึกษาปัญหาทางจิตใจที่มักพบในกลุ่มนักเรียนทุนได้แก่ ความเครียด อาการวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ดังนี้

3.1 ความเครียด (Stress)

Selye (1956) ให้นิยามว่าความเครียดคือ ภาวะที่แสดงออกถึงอาการของโรคที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งโรคนั้นจะประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เฉพาะเจาะจงหลายอย่างภายในระบบชีววิทยา ดังนั้น ความเครียดจึงมีคุณลักษณะเฉพาะตัวแต่ไม่ได้มีสาเหตุที่เฉพาะเจาะจง กล่าวคือความเครียดเป็นผลรวมของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ อย่างไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเสียหายหรือการทำงานบางอย่างของร่างกาย

R. S. Lazarus (1966) นิยามว่าความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ถูกประเมินให้เป็นเรื่องสำคัญของบุคคลนั้น อีกทั้งยังเรียกร้องต้องการพลังกายและพลังใจ หรือต้องการทรัพยากรอย่างมากในการจัดการ

Lazarus and Folkman (1984) ให้นิยามว่าความเครียดคือกระบวนการแลกเปลี่ยนที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้เหตุการณ์นั้นเกี่ยวข้องกับสุขภาวะและสามารถทำให้สูญเสียหรือทำความเสียหายต่อสุขภาวะได้ และเหตุการณ์นั้นยังเรียกร้องให้ต้องใช้ความพยายามทั้งทางร่างกาย จิตใจ และหรือพฤติกรรมเพื่อจัดการกับเหตุการณ์นั้นตลอดจนผลลัพธ์จากเหตุการณ์นั้นด้วย

กระทรวงสาธารณสุข (2555b) ระบุว่าความเครียดคือเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ที่บุคคลคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่มีบุคคลมีอยู่ ทำให้บุคคลหรือรู้สึกหนักใจหรือเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดเป็นเรื่องที่มีกันทุกคนขึ้น แต่จะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิดและการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน

สรุปได้ว่าความเครียดคือการที่บุคคลประเมินและรับรู้ว่าการณ์ที่พบเจอในชีวิตนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของตนเองในระดับที่ต้องใช้พลังงาน พลังใจ และลงมือกระทำเพื่อจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ ตลอดจนรู้สึกว่าการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องหนักหนาเกินกว่าจะรับมือด้วยทรัพยากรที่ตนเองมี

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

Selye (1956) ได้ศึกษาความเครียด โดยเน้นศึกษาเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหรือสารเคมีต่างๆ ในร่างกาย เมื่อบุคคลได้รับตัวกระตุ้นจากภายนอกและเกิดการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นนั้น

ภาวะสมดุลของร่างกาย (Homeostasis) เป็นสิ่งที่ Selye กล่าวถึงเมื่อบุคคลประสบกับความเครียด โดยอธิบายว่า การจะคงชีวิตที่มีสุขภาพดีไว้ได้นั้น ภายในร่างกายของบุคคลจะต้องไม่มีอะไรเบี่ยงเบนไปจากสภาพปกติ หากบางอย่างเบี่ยงเบนไป บุคคลจะป่วยหรือตายได้ ซึ่งการคงสภาพปกตินั้นจะขึ้นอยู่กับปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อตัวกระตุ้นความเครียด ปฏิกิริยานั้นแบ่ง 2 ประเภท ได้แก่ ปฏิกิริยาแบบทนต่อตัวกระตุ้น (Syntoxic) และ ปฏิกิริยาแบบทำลายตัวกระตุ้น (Catatonic)

อย่างไรก็ตาม เมื่อร่างกายต้องพบเจอสิ่งที่ต้องใช้การรักษาสมดุลอย่างมากจนผิดปกติ การรักษาภาวะสมดุลของร่างกายจึงยังไม่เพียงพอ Selye จึงเสนอ ภาวะไม่สมดุล (Heterostasis) ซึ่งเป็นการสร้างภาวะที่ร่างกายจะเสถียรขึ้นมาใหม่ด้วยการใช้ตัวกระทำ (Agents) ที่จะกระตุ้นกลไกการปรับตัวทางร่างกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทฤษฎีความเครียดและการจัดการความเครียดของ Lazarus

การศึกษาความเครียดตามแนวทางนี้จะมุ่งเน้นที่การศึกษาจากแนวทางการสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม (Person-environment relationship) โดยจะศึกษากระบวนการสำคัญที่เป็นตัวกลางระหว่างความสัมพันธ์ของบุคคลกับสภาพแวดล้อม โดยกระบวนการนั้น ได้แก่ การประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) และ การจัดการความเครียด (Coping) (Lazarus & Folkman, 1984)

การประเมินทางปัญญาเป็นกระบวนการประเมินค่า ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะตัดสินว่า ทำไมหรืออะไรในกระบวนการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อมที่เป็นความตึงเครียด และความสำคัญของการประเมินคือจะเป็นตัวเน้นย้ำว่า ตัวการรับรู้จะเป็นตัวบ่งบอกว่าเหตุการณ์นั้นเป็นเรื่องเครียดมาก โดยที่ตัวเหตุการณ์จริงๆ ไม่ได้เครียดมากเท่าที่รับรู้

Lazarus และ Folkman (1986) ได้แบ่งการประเมินทางปัญญาออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1) การประเมินปฐมภูมิ (primary appraisal) หมายถึง การแลกเปลี่ยน (Transaction) อย่างเฉพาะเจาะจงระหว่างบุคคลกับสภาวะแวดล้อม และการตัดสินความสำคัญของการแลกเปลี่ยนนั้นกับสภาวะของตนเอง โดยสามารถแบ่งลักษณะของการประเมินปฐมภูมิตามเงื่อนไขที่ว่า การแลกเปลี่ยนนั้นส่งผลอย่างไรต่อสภาวะออกเป็น 3 หมวดหลัก ดังนี้

(1) ไม่เกี่ยวข้อง (Irrelevant) คือการประเมินที่จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่ส่งผลใดต่อสภาวะของตนเอง หรือไม่ส่งผลกระทบใดๆ ต่อคุณค่าและความต้องการของตนเอง กล่าวคือ บุคคลไม่สูญเสียหรือได้รับสิ่งใดจากการแลกเปลี่ยน

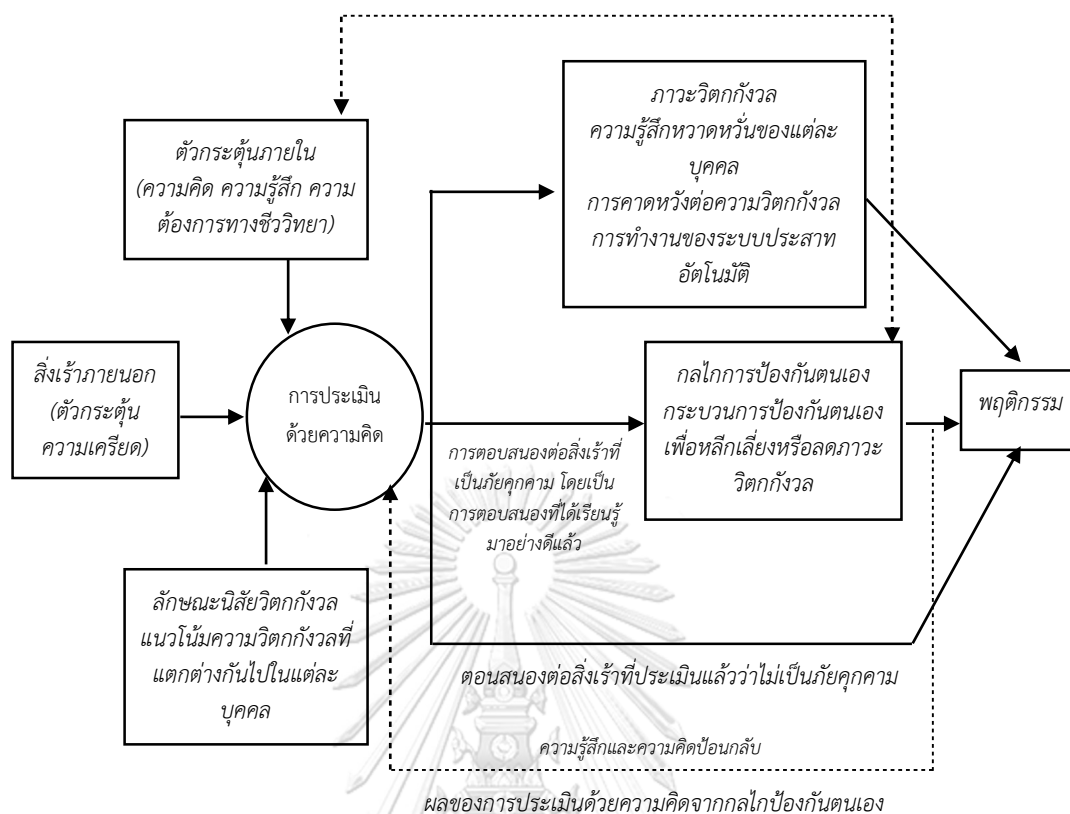
(2) ก่อให้เกิดผลเชิงบวก (Benign-positive) คือการประเมินที่เกิดขึ้นเมื่อผลลัพธ์ของการเผชิญหน้าเป็นไปในทางบวก หรือก็คือสามารถคงสภาวะของตน ตลอดจนส่งเสริมส่งเสริมสภาวะนั้นให้ดีขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม การประเมินว่าก่อให้เกิดผลเชิงบวกอย่างแท้จริงนั้นเป็นเรื่องที่พบได้ยาก เนื่องจากในหลายครั้งความพึงพอใจก็มาพร้อมกับความหวาดหวั่นได้

(3) เครียด (Stressful) คือการประเมินว่าสิ่งที่พบเจอนั้นจะทำให้สูญเสียหรือเกิดความเสียหายที่ส่งผลกระทบรุนแรง เช่น ทำให้ป่วย ทำลายความมั่นใจในตัวเอง หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก นอกจากนี้สิ่งที่พบเจอนั้นเป็นการคุกคาม หรือเป็นความท้าทายได้อีกด้วย

2) การประเมินทุติยภูมิ (secondary appraisal) การประเมินในขั้นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อการแลกเปลี่ยนนั้นทำให้เครียด และเป็นการประเมินที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดจากการที่บุคคลได้ระบุและประเมินค่าทรัพยากรที่จะใช้จัดการกับความเครียดที่มีอยู่ในตัว

การประเมินปฐมภูมิเป็นการประเมินความหมายและความสำคัญของการแลกเปลี่ยนต่อสภาวะของบุคคล การประเมินทุติยภูมิจะมุ่งเน้นไปที่การจัดการกับตัวกระตุ้นความเครียดและผลของการจัดการนั้น อย่างไรก็ตาม การประเมินทุติยภูมิ ไม่ได้มีความสำคัญน้อยกว่าการประเมินปฐมภูมิ และการประเมินทั้งสองก็เป็นอิสระจากกันและกัน ตลอดจนเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกันด้วย

3) การประเมินซ้ำ (Reappraisal) คือการประเมินที่เปลี่ยนไปเมื่อบุคคลได้รับข้อมูลใหม่จากสภาพแวดล้อมหรือจากปฏิกิริยาของตนเอง โดยที่ข้อมูลนั้นอาจจะช่วยยับยั้งหรือเพิ่มความกดดันให้แก่บุคคลก็ได้



ภาพที่ 1 การประเมินความเครียด

การประเมินทางปัญญา มีส่วนสำคัญต่อการที่บุคคลจะรับรู้ความเครียดในสถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเองพบเจอ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการประเมินด้วยความคิดที่ (Lazarus & Folkman, 1984) ได้ให้ไว้มีดังนี้

1) ปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการประเมินด้วยความคิดคือการยึดมั่นและความเชื่อ สาเหตุที่สองปัจจัยนี้มีผลต่อการประเมินก็เพราะการยึดมั่นและความเชื่อจะกำหนดสิ่งที่สำคัญต่อสุขภาพของตนเองเมื่อบุคคลต้องตกอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ อีกทั้งยังช่วยสร้างความเข้าใจที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์และอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น นอกจากนี้ การยึดมั่นและความเชื่อยังช่วยกระตุ้นความพยายามที่จะจัดการความเครียด และให้เกณฑ์พื้นฐานในการประเมินผลลัพธ์ด้วย

2) ปัจจัยจากสถานการณ์

ปัจจัยจากสถานการณ์ที่นั้นดูเป็นสถานการณ์ที่อันตราย ส่งผลเสีย หรือคุกคาม บุคคลนั้นมีอยู่หลายปัจจัย ได้แก่ (1) ความสดใหม่ของสถานการณ์ หากเป็นสถานการณ์ที่บุคคลไม่เคยพบเจอมาก่อนก็ย่อมจะส่งผลให้บุคคลคิดว่าเป็นสถานการณ์ที่ส่งผลเสียร้ายแรงต่อตนเอง (2) การคาดเดาได้ คือการที่สถานการณ์นั้นมีคุณลักษณะอย่างที่คุณสามารถมองเห็น ค้นพบ หรือ

เรียนรู้ได้ (3) ความไม่แน่นอนของเหตุการณ์ คือการที่มีความน่าจะเป็นในเหตุการณ์ เช่น มีโอกาสร้อยละ 85 ที่ฝนจะตก (4) ปัจจัยด้านเวลา เช่น ระยะเวลาก่อนจะเกิดเหตุการณ์ ระยะเวลาที่เกิดเหตุการณ์ขึ้น และการไม่รู้ว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นเมื่อไร (5) ความกำกวมของเหตุการณ์ (6) จังหวะของเหตุการณ์ตั้งเครียดที่เกี่ยวข้องกับวัฏจักรของชีวิต

ด้านประเภทของตัวกระตุ้นความเครียด Elliott and Eisdorfer (1982) ได้แบ่งประเภทของตัวกระตุ้นความเครียดออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ (1) ตัวกระตุ้นความเครียดอย่างเฉียบพลันหรือมีระยะเวลาจำกัด เช่น การรื้อถอน การกระโดดพาราชูต การเผชิญหน้ากับงู (2) ผลของตัวกระตุ้นความเครียด ซึ่งคือผลยังคงอยู่เกิดเหตุการณ์บางอย่าง เช่น ตกงาน การหย่าร้าง (3) ตัวกระตุ้นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นระยะ คือตัวกระตุ้นที่มักจะเกิดขึ้นวันละครั้ง สัปดาห์ละครั้ง เช่น การพบเจอกับญาติของคู่แต่งงานที่มีปัญหา Z4) ตัวกระตุ้นความเครียดระยะยาว เช่น อัมพาต

สาเหตุของความเครียด กระทรวงสาธารณสุข (2555b) ได้ระบุว่าความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และการคิดการประเมินสถานการณ์ของบุคคล สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต คือ ปัญหาทั่วไปที่พบเจอในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญการเงิน การงาน ครอบครัว การเรียน สุขภาพ มลพิษ รถติด น้ำท่วม ฝนแล้ง ความขัดแย้งระหว่างบุคคล จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นมากได้

การคิดการประเมินสถานการณ์ของบุคคล ในสาเหตุนี้กรมสุขภาพจิตได้ยกตัวอย่างว่า คนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย นอกจากนี้ คนที่รู้สึกว่ามีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิทที่รักใคร่และไว้วางใจกันได้ก็จะเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

อย่างไรก็ตาม ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่มักเกิดจากสองสาเหตุประกอบกัน กล่าวคือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิด การประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าเครียดมากหรือน้อยแค่ไหน

3.2 ความวิตกกังวล (Anxiety)

Freud อ้างถึงใน (Spielberger, 2010) อธิบายว่าความวิตกกังวลเป็นการรู้สึกบางสิ่ง ซึ่งเป็นภาวะอารมณ์หรือสภาพของมนุษย์ โดยภาวะวิตกกังวลนี้เป็นความไม่พึงพอใจที่เฉพาะเจาะจง

Sullivan (1953) อ้างถึงใน (Spielberger, 1966) ได้ระบุว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะของความตึงเครียดที่ไม่พึงประสงค์อย่างมากซึ่งเกิดจากการประสบกับความไม่ชอบในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

Meadows and Butcher (2005) ระบุว่าอาการวิตกกังวลเป็นอารมณ์แรกๆ ที่มนุษย์ได้สัมผัส เป็นคนส่วนใหญ่ก็จะสัมผัสกับอารมณ์นี้ในลักษณะคล้ายๆ กัน อาการวิตกกังวลจะช่วยให้

ร่างกายตอบสนองอย่างรวดเร็วต่อสิ่งที่ยอมรับว่าเป็นอันตราย และมนุษย์ก็คงไม่อาจอยู่รอดได้หากปราศจากความวิตกกังวล

Spielberger (2010) ได้ให้นิยามความวิตกกังวลว่า ภาวะอารมณ์ที่รวมความรู้สึกของอาการวิตกกังวล ตึงเครียด ประหม่า และกลัว ซึ่งมาคู่กับการตื่นตัวของร่างกาย สรุปลงได้ว่าความกังวลเป็นอารมณ์ของมนุษย์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตนไม่พึงประสงค์ และรับรู้ว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง

ประเภทความวิตกกังวล

Spielberger (1966) ได้ศึกษาความวิตกกังวลและได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

- 1) ความกังวลแบบติดตัว (Trait anxiety) ความกังวลแบบติดตัวคือแนวโน้มที่บุคคลจะมีความวิตกกังวลสูงได้โดยทั่วไป และกังวลอย่างสูงได้ในหลากหลายสถานการณ์ ความกังวลแบบติดตัวนี้จะมีลักษณะแบบต่อเนื่องตั้งแต่กังวลในระดับต่ำไปจนถึงระดับสูง ซึ่งความกังวลระดับสูงนี้จะเกี่ยวข้องกับสมรรถภาพที่บกพร่องไป ความกังวลแบบติดตัวนี้อาจนับได้ว่าเป็นลักษณะบุคลิกภาพอย่างไรก็ตาม บุคคลที่มีความกังวลแบบติดตัวในระดับสูงอาจจะไม่ได้แสดงความกังวลอย่างมากในทุกสถานการณ์ หรือมีระดับความกังวลในแต่ละสถานการณ์เท่ากันทั้งหมด
- 2) ความกังวลขณะเผชิญ (State anxiety) ความกังวลขณะเผชิญคือแนวโน้มที่บุคคลจะสัมผัสถึงความวิตกกังวลระดับสูงในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง เช่น การพูดในที่ประชุมชน การสอบ หรือสถานการณ์อันตราย ความกังวลขณะเผชิญนี้จะแตกต่างจากความกังวลแบบติดตัวตรงที่สามารถระบุ “ตัวกระตุ้น” ที่ทำให้เกิดความกังวลได้อย่างชัดเจน บุคคลที่มีความกังวลขณะเผชิญสูงไม่ได้มีแนวโน้มว่าจะต้องมีความกังวลแบบติดตัวสูงด้วย แต่เด็กที่มีความกังวลแบบติดตัวมักมีแนวโน้มที่จะพบเจอความกังวลขณะเผชิญในระดับสูง

องค์ประกอบของความวิตกกังวล

Cattell 1965 อ้างถึงใน (นันทินี ศุภมงคล, 2547) ได้แบ่งองค์ประกอบของพฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลเป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมใหญ่ 6 องค์ประกอบดังนี้

- 1) องค์ประกอบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึงความตื่นเต้น ตกใจ ใจร้อน ขาดความรอบคอบ ขาดความอดทนต่อสิ่งเร้า
- 2) องค์ประกอบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึงความหวาดกลัว กังวลใจ ใจคอเศร้าหมอง มีความทุกข์ มีความรู้สึกว่าตนผิดเสมอ

- 3) องค์ประกอบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึงความตึงเครียด เคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง เกิดความซับซ้อนใจและหงุดหงิดอยู่เสมอ
- 4) องค์ประกอบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึงความหวั่นไหว อารมณ์ไม่มั่นคง อารมณ์เสื่อง่าย เปลี่ยนแปลงความสนใจง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง
- 5) องค์ประกอบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึงความขี้อาย ประหม่า ไม่กล้าแสดงออก
- 6) องค์ประกอบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึงความขัดแย้งในตัวเอง คิดฟุ้งซ่าน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้

3.3 ภาวะซึมเศร้า (Depression)

Block (1987) ได้นิยามภาวะซึมเศร้าไว้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงจำเพาะบางอย่างในอารมณ์ เช่น ความเศร้า ความโดดเดี่ยว การเพิกเฉย เป็นอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เชิงลบที่เกี่ยวข้องกับการตำหนิตนเอง เป็นความปรารถนาที่จะถดถอยหรือลงโทษตัวเอง จำพวกความต้องการที่จะหลีกเลี่ยง หลบซ่อนหรือตาย เป็นความเปลี่ยนแปลงแบบไร้การตอบสนอง เช่น ไม่อยากกินอาหาร นอนไม่หลับ สูญเสียความต้องการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงในระดับพฤติกรรมโดยจะมีพฤติกรรมเชิงซ้ำ วิตกกังวล

World Health Organization (2004) นิยามว่าภาวะซึมเศร้าจะแตกต่างจากความผันผวนทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้บ่อยๆ และต่างจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นและคงอยู่เป็นระยะสั้นๆ เพื่อตอบสนองต่อความท้าทายหลายอย่างในชีวิตประจำวัน เมื่อภาวะซึมเศร้าคงอยู่นานและอยู่ในระดับปานกลางจนถึงรุนแรง ภาวะซึมเศร้าก็จะกลายเป็นภาวะสุขภาพที่รุนแรงได้

กระทรวงสาธารณสุข (2543) ระบุว่าภาวะซึมเศร้าคือภาวะจิตใจที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง มองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ตำหนิตนเอง

Segal, Williams, & Teasdale (2002) อ้างถึงใน (พรเพ็ญ อารีกิจ, 2554) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าหมายถึง ภาวะจิตใจหดหู่ เศร้า ท้อแท้ หมดหวัง จนมีอาการผิดปกติที่เกิดจากภาวะซึมเศร้า ตามมาเช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ รู้สึกไร้ค่า และเบื่อชีวิตไปจนถึงอยากตาย

สรุปได้ว่าภาวะซึมเศร้าคือภาวะที่บุคคลจิตใจหดหู่ เศร้า หมดหวัง โดดเดี่ยว เกิดความคิดและความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง และมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ไม่อยากตอบสนองต่อความต้องการตนเอง เชื่องช้า ซึ่งเป็นภาวะข้างต้นจะเกิดอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง แต่ไม่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยาวนานจนกลายเป็นโรคซึมเศร้า

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องภาวะซึมเศร้า

ทฤษฎีปัญญานิยมกับภาวะซึมเศร้า (Cognitive Therapy of Depression)

Beck (1967) อธิบายถึงทฤษฎีปัญญานิยมโดยระบุว่า ทฤษฎีปัญญานิยมมีรากฐานความเชื่ออยู่บนความคิด กระบวนการได้มาซึ่งความรู้และรูปแบบความเชื่อเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม ขณะเดียวกันอารมณ์และพฤติกรรมก็ส่งผลย้อนกลับต่อความคิด

Beck อธิบายทฤษฎีพื้นฐานในทฤษฎีปัญญานิยมที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าว่าประกอบด้วยความคิดหลัก 3 ประการ (The primary triad) แก่นความคิดหลัก (Schemas) และ ความคิดบิดเบือน (Cognitive Distortions) โดยอธิบายได้ดังนี้

1) ความคิดหลัก 3 ประการ คือการทำงานของรูปแบบการคิดหลัก 3 ชุดที่ส่งผลให้บุคคลมีความคิดหรือความเชื่อในเชิงลบ ซึ่งความคิดหลักทั้ง 3 ประการนั้นได้แก่

ประการแรก การมีความคิดเชิงลบต่อตนเอง เป็นรูปแบบการมองตนเองในเชิงลบ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะมองว่าตนเองบกพร่อง ไม่ดีพอ หรือไม่มีค่า และมีแนวโน้มที่จะมองว่าประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจในชีวิตนั้นเป็นผลมาจากตนเองยังมีข้อบกพร่อง ทั้งในทางร่างกาย ความคิด จิตใจ และศีลธรรม ยิ่งไปกว่านั้น พวกเขาจะมองว่าตนเองไม่มีค่า ไม่เป็นที่ต้องการ เพราะเล็งเห็นว่าตนเองมีข้อบกพร่อง อีกทั้งมีแนวโน้มที่จะปฏิเสธตนเองเพราะรูปแบบการคิดเช่นนี้อีกด้วย

ประการที่สอง การมีความคิดเชิงลบต่อสภาพแวดล้อมหรือโลก เป็นรูปแบบของการรับรู้ตีความ หรือแปลความหมายประสบการณ์ในเชิงลบ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะแปลความหมายของปฏิสัมพันธ์ที่ตนมีกับสภาพแวดล้อมรอบตัวในลักษณะที่ว่าตนเองเป็นพ่ายแพ้ ผิดพลาด สูญเสีย โดนดูถูก พวกเขาจะมองว่าชีวิตของตนเต็มไปด้วยความกดดัน มีแต่อุปสรรค ความบอบซ้ำ ทรมาน

ประการที่สาม การมีความคิดเชิงลบต่ออนาคต เป็นรูปแบบของมองอนาคตในเชิงลบ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะมองว่าความยากลำบากหรือความทุกข์ทรมานที่ตนเผชิญอยู่ในขณะนี้คงอยู่ต่อเนื่องไปชั่ววันจันทร์ ดังนั้น เมื่อพวกเขาออกไปข้างหน้า พวกเขาก็จะเห็นว่าชีวิตมีแต่ความยากลำบากเข้ามาไม่หยุด มีแต่ความหงุดหงิด

2) แก่นความคิดหลัก (Schemas) คือเป็นโครงสร้างหลักของความคิดที่จะใช้เป็นแนวทางในการกระบวนการประมวลผลข้อมูล ในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ความคิด จินตนาการที่เต็มไปด้วยสิ่งเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า กล่าวคือ พวกเขาจะแปลประสบการณ์ และอธิบายสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตลอดจนมองเห็นแนวโน้มในอนาคตในเชิงที่ว่าตนเองยังไม่ดีพอ โทษตัวเอง และคาดการณ์ว่าในอนาคตก็จะมีแต่สิ่งแย่ๆ ยิ่งภาวะซึมเศร้ามีมากขึ้นเท่าไร เนื้อหาความคิด (Thought content) ของพวกเขาก็จะเต็มไปด้วยความคิด แนวคิดซึมเศร้า หดหู่

3) กระบวนการคิดบกพร่อง (Cognitive Error) ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ที่เต็มไปด้วยการคิดเชิงลบ เหตุผลที่บอกว่าเป็นอัตโนมัติก็เพราะ

ความคิดจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่เป็นระบบ และไม่ได้มีการวิเคราะห์อย่างเป็นเหตุเป็นผล นอกจากนี้ ผู้มีภาวะซึมเศร้าจะมีชุดความคิดและความเชื่ออย่างจำกัดต่อตนเองและโลก

Miller and Seligman (1975) ได้อธิบายภาวะซึมเศร้าด้วยแบบจำลองความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness) โดยอธิบายว่าความสิ้นหวังจากการเรียนรู้เป็นผลจากการเรียนรู้ว่าการกระทำหรือการเสริมแรงกับการตอบสนองนั้นเป็นอิสระจากกัน เมื่อนำแบบจำลองนี้มาใช้ทำนายภาวะซึมเศร้าก็จะทำนายได้ว่า ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะรับรู้ว่าการกระทำเสริมแรงนั้นเป็นอิสระจากการตอบสนองมากกว่าผู้ที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า กล่าวคือ การที่เชื่อว่าการกระทำหรือการเสริมแรงและการตอบสนองเป็นอิสระจากกันจะทำให้บุคคลยิ่งคิดว่าตนเองไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และสิ้นหวังในท้ายที่สุด

อาการของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

Beck and Alford (2009) ได้อธิบายการแสดงออกของภาวะซึมเศร้าไว้ดังนี้

- 1) อาการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นอาการแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกของบุคคลหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีเหตุผลจากความรู้สึกโดยตรง มีการแสดงออกในลักษณะต่างๆ โดยมีอารมณ์เศร้าเป็นอาการสำคัญ เช่น หดหู่ ซึมเศร้า ไม่มีชีวิตชีวาไม่สดชื่นแจ่มใส ชีวิตไม่มีความสุข รู้สึกโดดเดี่ยว หมดก่าลังใจ อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย รู้สึกต่อตนเองในทางลบ เช่น รู้สึกว่าตนเองผิดบาป ไร้ค่า
- 2) อาการแสดงออกทางด้านความคิด เป็นความคิดทางด้านลบต่อตนเอง ต่อโลกและต่ออนาคต บุคคลกลุ่มนี้ มักมีความรู้สึกที่ตนเองไร้ประสิทธิภาพ ต่ำหนิติเตียนตนเอง โทษตนเอง มองตนเองว่าบกพร่อง มีความลำบากในการตัดสินใจ คิดซ้ำ และต้องพึ่งพาผู้อื่น รู้สึกไม่มีค่า ท้อแท้กับชีวิต รู้สึกว่าไม่สามารถหาทางออกของปัญหาได้ ทำให้รู้สึกท้อแท้ และมีดমনกับอนาคต มองโลกในแง่ร้าย หากมีอาการรุนแรงอาจคิดฆ่าตัวตายได้
- 3) อาการแสดงเกี่ยวกับแรงจูงใจ เป็นอาการแสดงออกถึงความสูญเสียแรงจูงใจ เป็นอาการแสดงออกถึงความสูญเสียแรงจูงใจ ขาดสิ่งกระตุ้น ขาดความคิด ริเริ่ม สร้างสรรค์ ขาดพลังในการทำงานและทำตามความรับผิดชอบ รู้สึกเบื่อหน่ายกับทุกสิ่งรอบตัว
- 4) อาการแสดงด้านร่างกายและการทำกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ มีความอยากอาหารลดลง ซึ่งมักพบเป็นอาการทางกายแรกๆในผู้มีภาวะซึมเศร้า มีความผิดปกติด้านการนอน เช่น นอนไม่หลับ หลับยาก อ่อนเพลียหรือว่างอยู่ตลอดเวลา
- 5) ด้านความสัมพันธ์ ได้แก่ มีปฏิสัมพันธ์บุคคลอื่นลดลง ไม่ค่อยสนใจผู้อื่น อยากรอยู่คนเดียว แยกตัว หนีห่างจากสังคม

4. นักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

สาธารณกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ ได้ให้ความหมายของทุนการศึกษาว่าเป็นเงินทุนสำหรับค่าใช้จ่ายในการศึกษาที่บุคคล หรือองค์การต่างๆ บริจาคให้ เพื่อช่วยเหลือสงเคราะห์ ผู้ที่มีอยู่ในหน้าที่เลี้ยงดูปกครองโดยตรงของตนได้ศึกษาเล่าเรียน

ราชกิจจานุเบกษา (2551) ได้นิยามทุนของรัฐบาลว่าเป็นทุนที่ได้มาจากเงินงบประมาณแผ่นดินและทุนที่ได้จากแหล่งทุนอื่นที่ ก.พ. กำหนดเป็นทุนของรัฐบาล ซึ่งจัดสรรเพื่อการศึกษาหรือฝึกอบรม หรือเพื่อชดเชยค่าใช้จ่ายในการศึกษาของผู้รับทุน ทั้งที่ โดยมุ่งสนองความต้องการกำลังคนของกระทรวง กรม หรือหน่วยงานของรัฐ

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (2561) ได้ให้นิยามทุนรัฐบาลว่าเป็นทุนที่จัดสรรจากเงินงบประมาณแผ่นดินสำหรับการศึกษาหรือฝึกอบรมให้ได้มาซึ่งผู้มีความรู้ความสามารถสูง ในสาขาวิชาและระดับการศึกษาที่อยู่ในความต้องการของทางราชการ โดยจัดสรรให้ไปศึกษาในหลายประเทศเพื่อให้เกิดความหลากหลายทางวิชาการและนำความก้าวหน้าทางวิชาการ ตลอดจนเทคโนโลยีใหม่ๆ ของแต่ละประเทศมาใช้ในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศคือบุคคลที่ได้รับเงินทุนจากหน่วยงาน หรือองค์การต่างๆ เพื่อไปศึกษาต่อต่างประเทศในสาขาที่เป็นประโยชน์และที่เป็นต้องการของทุนการศึกษาที่บุคคลได้รับ โดยจะเป็นทุนการศึกษาที่มีเงื่อนไขว่าต้องใช้ทุนคืนหรือไม่ก็ได้

ประเภทของทุนการศึกษา

ราชกิจจานุเบกษา (2551) ได้มอบอำนาจให้สำนักงาน ก.พ. เป็นผู้ดูแลและจัดสรรทุนรัฐบาล อีกทั้งได้จำแนกทุนของรัฐบาลและตั้งชื่อเรียกตามลักษณะการจัดสรร ดังนี้

1) “ทุนตามความต้องการของกระทรวง กรม หรือหน่วยงานของรัฐ” ซึ่งหมายความว่า ทุนของรัฐบาลที่จัดสรรให้แก่กระทรวง กรม หรือหน่วยงานของรัฐแห่งใดแห่งหนึ่งโดยเฉพาะ

2) “ทุนกลาง” หมายความว่า ทุนของรัฐบาลที่ยังมิได้จัดสรรให้แก่กระทรวง กรม หรือหน่วยงานของรัฐแห่งใดแห่งหนึ่งโดยเฉพาะ

สำนักงาน ก.พ. ได้แบ่งประเภทของทุนการศึกษาในความดูแลของหน่วยงานไว้ 2 ประเภท ได้แก่

1) ทุนสำหรับบุคคลทั่วไป

- (1) ทุนในพระราชานุเคราะห์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- (2) ทุนสำหรับผู้ที่กำลังศึกษามัธยมศึกษา

(3) ทุนรัฐบาลเพื่อดึงดูดผู้มีศักยภาพสูงที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาในประเทศ

(4) ทุนรัฐบาลฯ ลักษณะของทุนรัฐบาลนี้จะขึ้นอยู่กับความต้องการของส่วนงานราชการหรือหน่วยงานของรัฐบาลในแต่ละปี

2) ทุนสำหรับบุคลากรภาครัฐ

(1) ทุนศึกษาต่อ

(2) ทุนฝึกอบรม ลักษณะของทุนฝึกอบรมจะเป็นทุนระยะสั้นและระยะยาว มีเป้าหมายของการไปฝึกอบรมโดยเฉพาะ

นักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษา


ทุนการศึกษาส่วนใหญ่มักได้รับการจัดสรรให้แก่นักเรียนที่มีความสามารถสูง Martindale and Hammons (2012) ได้ระบุว่าในช่วง 20 ปีให้หลังนี้ สถาบันต่างๆ มีทุนการศึกษาในรูปแบบต่างๆ เพิ่มมากขึ้นเพื่อดึงดูดนักเรียนที่มีความสามารถสูง

Robinson (1997) ได้อธิบายว่านักเรียนที่มีความสามารถสูงก็มีปัจจัยเสี่ยงบางอย่างที่จะเกิดขึ้นเฉพาะในนักเรียนกลุ่มนี้ เช่น นักเรียนบางคนจะเห็นว่างานด้านวิชาการในระดับชั้นมัธยมปลายไม่ได้ท้าทายความสามารถ เพราะพวกเขาสามารถเรียนได้ในระดับยอดเยี่ยมโดยที่พยายามเพียงเล็กน้อย นักเรียนกลุ่มนี้จึงมักไม่ได้พัฒนาทักษะด้านการเรียน เช่น การจัดการเวลา การจดบันทึก การอ่านตำราเรียน หรือทักษะทั่วไปในการเรียน นอกจากนี้ นักเรียนที่ประสบความสำเร็จด้านการเรียนในระดับชั้นมัธยมปลายจะพัฒนาความคาดหวังในตัวเอง (Self-expectation) ขึ้นมาในระดับสูงด้วยเหตุนี้ เมื่อพวกเขาประสบความสำเร็จยากลำบากในด้านการเรียน พวกเขาก็มักจะไม่ค่อยขอความช่วยเหลือด้านการเรียน และหากนักเรียนที่มีความสามารถสูงต้องการความช่วยเหลือ พวกเขาก็จะขาดประสบการณ์ในการร้องขอ เพราะไม่ถนัดที่จะแสดงความต้องการของตัวเอง

สำหรับนักเรียนทุนในต่างประเทศ De Costa (2015) พบว่ากลุ่มนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศเป็นกลุ่มที่คนทั่วไปยอมรับว่าเป็นกลุ่มที่มีผลการเรียนดีและมีศักยภาพอย่างมาก สื่อหนังสือพิมพ์ในบางประเทศถึงขนาดรายงานว่านักเรียนจากต่างประเทศที่ได้รับทุนการศึกษามักทำผลงานด้านการเรียนได้เหนือกว่าประชาชนของประเทศนั้นซึ่งการกระตุ้นให้สังคมเกิดภาพเช่นนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักเรียนทุนเกิดอาการวิตกกังวลได้

การดูแลนักเรียนทุนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ

คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) และ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) มีภารกิจตามกฎหมายในการดูแลจัดการศึกษาของนักเรียนฝ่ายพลเรือนในต่างประเทศมาตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 ทรงมีวินิจฉัยและทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) เพื่อทำหน้าที่ในการจัดส่งและดูแลนักเรียนทุนรัฐบาลไทยที่ไปศึกษา ณ ต่างประเทศ

ด้วยภารกิจการดูแลจัดการศึกษาที่รับผิดชอบเป็นเวลานานทำให้สำนักงาน ก.พ. มีองค์ความรู้และเครือข่ายด้านการศึกษาต่อต่างประเทศอย่างกว้างขวาง ประกอบกับเป็นหน่วยงานภาครัฐเพียงแห่งเดียวที่ให้บริการในเรื่องดังกล่าวจึงได้รับความเชื่อถือจากผู้ปกครอง นักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจเสมอมา ด้วยความเป็นหน่วยงานที่ให้บริการปรึกษาแนะแนวศึกษาต่อต่างประเทศอย่างเป็นกลางโดยไม่มีผลประโยชน์แฝงเร้นนี้เอง จึงเป็นส่วนหนึ่งซึ่งช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับนักเรียน นักศึกษา และผู้ปกครองแล้ว ยังจะเป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่ นักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนในการตัดสินใจเพื่อลงทุนด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง ทำให้การตัดสินใจเป็นไปอย่างรอบคอบรอบด้านและหลากหลายมากขึ้น 

ในส่วนของการดูแลนักเรียนทุนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ สำนักงาน ก.พ. ก็มีการจัดตั้งหน่วยงานเพื่อดูแลนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศโดยเฉพาะ ได้แก่ สำนักงานผู้ดูแลนักเรียนในต่างประเทศ (สนร.) โดยมีหน้าที่ ดังนี้

- 1) ส่งเสริม สนับสนุน และประสานงานเกี่ยวกับการจัดการศึกษา ฝึกอบรม หรือดูงานในต่างประเทศ สำหรับนักเรียนทุนรัฐบาล ทุนเล่าเรียนหลวง ข้าราชการฝ่ายพลเรือนที่ลาศึกษา ฝึกอบรมหรือดูงานในต่างประเทศ
- 2) ดูแล จัดการ และให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการศึกษา ความเป็นอยู่ และการเงินแก่นักเรียนทุนรัฐบาล ทุนเล่าเรียนหลวง ข้าราชการฝ่ายพลเรือนที่ลาศึกษา และนักเรียนฝ่ายพลเรือนในต่างประเทศ
- 3) ส่งเสริม สนับสนุน ประสานงานและสร้างแรงจูงใจให้คนไทยที่ศึกษาในต่างประเทศ กลับมาทำงานในประเทศ
- 4) ดำเนินการเกี่ยวกับการเป็นศูนย์เผยแพร่ข้อมูลการศึกษา และวัฒนธรรมของไทยในต่างประเทศ รวมทั้งการประสานงานและจัดหาข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาในต่างประเทศ เพื่อประโยชน์ในการบริหารงานบุคคลในราชการฝ่ายพลเรือน
- 5) ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

นอกจากนี้ สำนักงานผู้ดูแลนักเรียนในต่างประเทศต่างๆ ไว้อีก 6 ประเทศ ได้แก่ สหรัฐอเมริกา ประเทศอังกฤษ ประเทศเยอรมนี ประเทศออสเตรเลีย ประเทศฝรั่งเศส และประเทศญี่ปุ่น

ปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

Sandhu (1994) ได้สำรวจความต้องการทางจิตใจของนักเรียนต่างชาติ โดยเป็นการศึกษานำข้อมูลมาปรับใช้ในการทำการปรึกษา (Counselling) และการบำบัด โดยพบปัจจัยที่เป็นสาเหตุหลักๆ ที่ทำให้นักศึกษาชาวต่างชาติเกิดปัญหาทางจิตใจดังนี้

1) ปัจจัยภายในบุคคล (Intrapersonal factors) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ฝังรากลึกอยู่ในตัวของนักศึกษาเอง ได้แก่

การรู้สึกถึงความสูญเสียอย่างลึกซึ้ง เป็นความรู้สึกสูญเสียที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเดินทางจากครอบครัวหรือเพื่อนในประเทศบ้านเกิดไปยังดินแดนที่อยู่ห่างไกลออกไป อัตลักษณ์ของตัวบุคคลที่เคยมีกับคนรู้จักหรือสิ่งแวดล้อมที่เคยคุ้นชินจะลดลงเมื่อบุคคลย้ายไปยังอีกประเทศหนึ่ง

การรู้สึกถึงความด้อย เมื่อนักศึกษาย้ายจากประเทศของตนไปยังอีกประเทศหนึ่ง พวกเขาจะรู้สึกว่าสถานะทางสังคมแบบเดิมของตนเองด้อยลง เนื่องจากนักเรียนชาวต่างชาติส่วนใหญ่มักจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างมากในประเทศของตนเอง แต่จะต้องมารู้สึกเปราะบางเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวมากมาย พวกเขาจึงรู้สึกว่าตัวเองด้อยลง

การรู้สึกถึงความไม่แน่นอน นักศึกษาต่างชาติจะต้องเผชิญกับความยากลำบากในการปรับตัวมากมาย และพวกเขาจะรู้สึกถึงความไม่แน่นอนต่างๆ เช่น ไม่รู้ว่าเมื่อไรจะได้กลับประเทศบ้านเกิด กังวลเกี่ยวกับอนาคตของตัวเอง

2) ปัจจัยระหว่างตัวบุคคลกับภายนอก (Interpersonal factors) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวนักศึกษากับภายนอก เช่น สภาพแวดล้อม กลุ่มวัฒนธรรม ได้แก่

ปัญหาการสื่อสาร คือปัญหาหลักที่พบได้ในนักศึกษาต่างชาติ และเป็นรากฐานให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในแง่ชีวิตส่วนตัวของนักศึกษา หรือปัญหาการใช้ชีวิตในสังคม ยิ่งถ้าภาษาบ้านเกิดของนักศึกษากับภาษาในประเทศที่ย้ายเข้าไปอยู่ใหม่เป็นคนละภาษา นักศึกษาก็จะยังมีความเสี่ยงที่จะพบเจอปัญหาด้านการสื่อสาร นอกจากนี้ นักศึกษาต่างชาติบางส่วนยังเป็น กลุ่มคนเจียบ กล่าวคือเป็นบุคคลที่ไม่สามารถแสดงออกถึงความยากลำบากที่พบเจอได้อย่างชัดเจน เพราะขาดทักษะด้านภาษาและทักษะสังคม

ภาวะการเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ (A culture shock) เป็นภาวะที่นักศึกษาจะเกิดความตกใจอย่างรุนแรงต่อความคาดหวังแบบใหม่ ธรรมเนียมของสังคมนั้น ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อนักศึกษาพยายามจะสร้างสัมพันธ์กับวัฒนธรรมในประเทศใหม่ที่ตนเองย้ายเข้าไปอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร สภาพ

อากาศ ภาษา มารยาท การสื่อสาร สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้นักศึกษาเกิดภาวะตกใจรุนแรงเมื่อเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ได้ทั้งสิ้น

การเสียระบบสนับสนุนทางสังคม (Loss of social support systems) เป็นปัญหาที่ทำให้ นักศึกษาชาวต่างชาติหลายคนพบเจอกับความเครียด เพราะเมื่อย้ายเข้าไปอยู่ในประเทศใหม่ พวกเขา จะรู้สึกว่าการปรับตัวหลายอย่าง ตัวเองแยกออกจากสังคมและวัฒนธรรม สถานะทางเศรษฐกิจที่ตน คำนเคย

3) ปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ ปัญหาการเรียนหนักเกินไป ปัญหาข้อจำกัดต่างๆ ในด้านวิชาการ ความแตกต่างของระบบการศึกษา

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยระหว่างตัวบุคคลกับภายนอกนั้นจะเกี่ยวเนื่องซึ่ง กันและกัน ตลอดจนไม่ได้แยกขาดจากกันอย่างชัดเจน

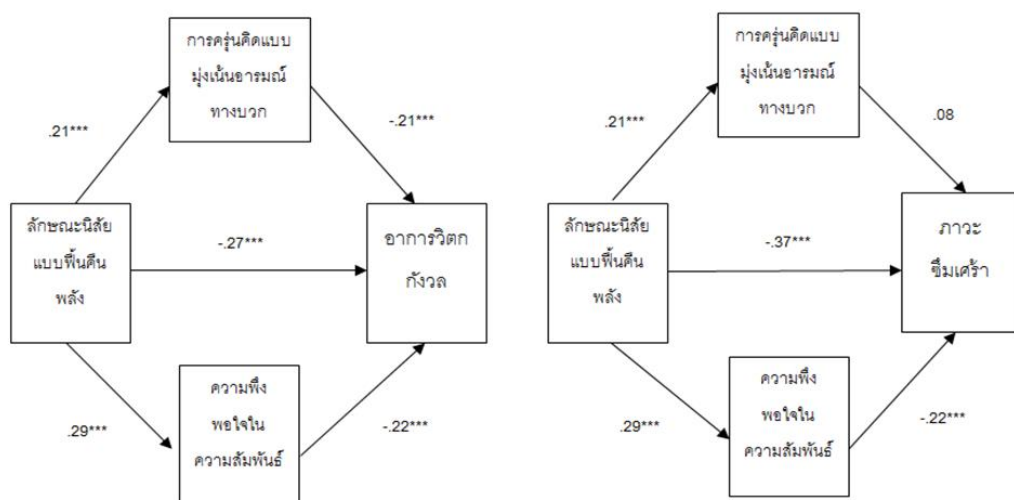
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ความหมายในชีวิต และ ปัญหาทางจิตใจในนักเรียนที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

การศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและปัญหาด้านจิตใจ (ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) โดย Hou and Ng (2014) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะ นิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (trait resilience) และปัญหาด้านจิตใจ (ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า) โดย มีการครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวก (Emotion focused positive rumination) และความพึง พอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relationship satisfaction) เป็นตัวแปรส่งผ่าน เหตุผลที่ผู้วิจัยสนใจ ศึกษาเรื่องนี้เนื่องจากเคยมีงานวิจัยที่ระบุว่า การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวกและความพึง พอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ผู้วิจัยจึงอยากทราบว่า การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่นนั้นเป็นตัวแปร ส่งผ่านระหว่างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและปัญหาด้านจิตใจหรือไม่ โดยทำการศึกษากับ นักศึกษาของ The Hong Kong Institute of Education โดยช่วงอายุที่คัดเลือกมาเป็นกลุ่มศึกษา อยู่ที่ 18-37 ปี ($M = 21.75$; $SD = 2.43$) จำนวน 234 คน (เป็นเพศหญิงร้อยละ 82.4) การเก็บ ข้อมูลใช้มาตรวัดทั้งหมด 5 มาตรวัด คือ (1) มาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (Resiliency Scale; RS) โดยใช้ฉบับภาษาจีน (2) มาตรวัดการครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวก (Responses to Positive Affect Questionnaire; RPA-EF) (3) มาตรวัดความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relationship Assessment Scale; RAS) ฉบับภาษาจีน (4) มาตรวัดความวิตกกังวล (State-Trait Anxiety Inventory; STAI-S) ฉบับภาษาจีน (5) มาตรวัดภาวะซึมเศร้า (Beck Depression

Inventory-II; BDI-II) และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสมการ Correlation analysis หรือ Chi-square และนำมาใส่ในโมเดล Structural equation ผ่าน โปรแกรม AMOS

ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีสหสัมพันธ์เชิงลบ กับปัญหาด้านจิตใจ (ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) โมเดลความวิตกกังวลนั้นมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งหมายความว่า การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและปัญหาด้านจิตใจได้จริง ในขณะที่โมเดลภาวะซึมเศร้า ในส่วนของการครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวก ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ ดังรูปต่อไปนี้



CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (trait resilience) และปัญหาด้านจิตใจ (ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า) โดยมีการครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวก และความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นตัวแปรส่งผ่าน

Hou & Ng สรุปว่าเหตุที่การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวกไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิตินั้นอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่ใช้มีค่ามาตรวัดภาวะซึมเศร้าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทำให้เป็นกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงถึงภาวะซึมเศร้าได้ไม่ดี อย่างไรก็ตาม หากอยากเสริมสร้างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังให้บุคคล หรือช่วยให้บุคคลลดความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้าลง

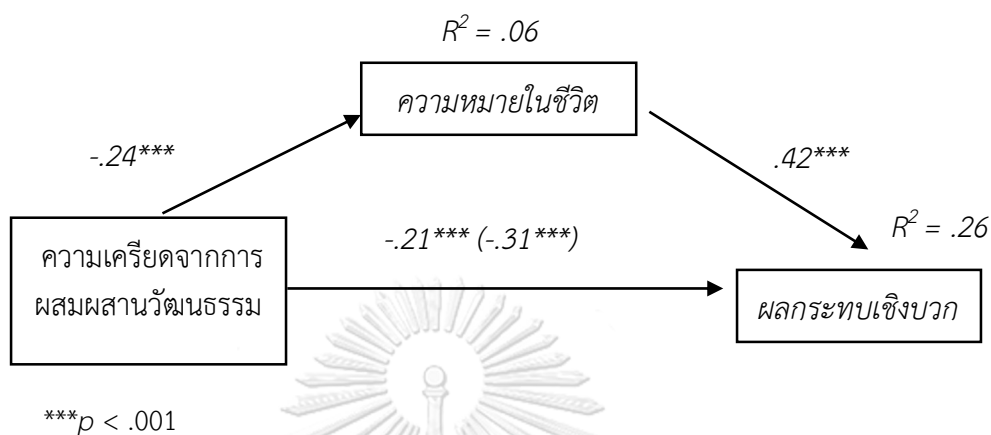
นักจิตวิทยาอาจชวนให้ผู้มารับบริการสำรวจถึงเหตุการณ์ในแง่บวกในชีวิตหรือพูดคุยเกี่ยวกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์

ในการศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตและการฟื้นฟูพลังในกลุ่มนักเรียนต่างชาติ ได้แก่ Pan, Wong, Chan, and Joubert (2008) เรื่องความหมายของชีวิตที่เป็นปัจจัยเชิงบวกของผลกระทบเชิงบวกในการผสมผสานวัฒนธรรม: กรอบแนวคิดการฟื้นคืนพลังและการเปรียบเทียบข้ามวัฒนธรรม เหตุผลที่ผู้วิจัยศึกษาเรื่องนี้เพราะเล็งเห็นว่ากลุ่มนักศึกษาต่างชาติเป็นประชากรที่มีความเสี่ยงที่จะมีความผิดปกติทางจิต เนื่องจากต้องพบเจอปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ในช่วงที่กำลังอยู่ในกระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่ผู้วิจัยสนใจคือ ตัวกระตุ้นความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรม (Acculturative stress) และจากงานวิจัยที่ผ่านมาผู้วิจัยได้พบว่า การฟื้นฟูพลังจะช่วยให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงยังคงความเป็นปกติ สภาพจิตใจเป็นไปด้วยดี โดยไม่มีสัญญาณของความผิดปกติทางจิต นอกจากนี้ เมื่อผู้วิจัยศึกษางานด้านการฟื้นฟูพลังก็ได้พบว่า ความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยเชิงบวกที่เอื้อให้เกิดผลลัพธ์ในการปรับตัวที่ดี

ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเปรียบเทียบผลกระทบที่ทำนายได้ของตัวกระตุ้นความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมในบุคคล กับความหมายในชีวิตในผลกระทบเชิงบวกจากกระบวนการผสมผสานวัฒนธรรม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยต่างประเทศชาวจีน จำนวน 627 คน 97% เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับสูงกว่าปริญญาตรี โดยแบ่งออกเป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยต่างประเทศชาวจีนที่กำลังศึกษาอยู่ใน 6 มหาวิทยาลัยของฮ่องกง จำนวน 400 คน และศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเมลเบิร์นในออสเตรเลียจำนวน 227 คน โดยแบ่งเป็นช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้ ตามตามประเทศที่ศึกษาได้ดังนี้ ในฮ่องกง นักศึกษามหาวิทยาลัยต่างประเทศชาวจีนที่อายุ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 23 ปี คิดเป็น 18% อายุระหว่าง 24-30 ปี คิดเป็น 76.3% และอายุมากกว่า 30 ปี คิดเป็น 14.8% ส่วนกลุ่มตัวอย่างในออสเตรเลีย แบ่งตามช่วงอายุได้ดังนี้ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 23 ปี คิดเป็น 63% อายุระหว่าง 24-30 ปี คิดเป็น 34.4% และอายุมากกว่า 30 ปี คิดเป็น 2.6% การเก็บข้อมูลจะเก็บจากการทำแบบสอบถามออนไลน์และแบบกระดาษ โดยที่แบบสอบถามจะเป็นภาษาจีน การเก็บข้อมูลจะใช้มาตรวัดทั้งหมด 3 มาตรวัด ดังนี้ (1) มาตรวัดตัวกระตุ้นความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรม (Acculturative Stressor Scale for Chinese Students; ASSCS) ซึ่งเป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นในการศึกษาครั้งนี้ (2) มาตรวัดความหมายของชีวิต (The Chinese Personal Meaning Profile; CPMP) 3) มาตรวัดผลกระทบเชิงบวก (The Positive Affect Subscale; PAS) ซึ่งเป็นโครงสร้างย่อยของใน (the Chinese Affect Scale; CAS) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Ancova)

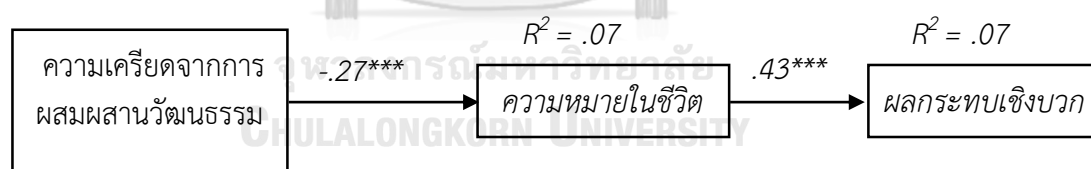
ผลจากการวิจัยพบว่าตัวกระตุ้นความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมและความหมายของชีวิตมีส่วนทำนายผลกระทบเชิงบวกได้อย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มตัวอย่างในทั้งสองประเทศ โดย

ตัวกระตุ้นความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจะทำนายผลในเชิงลบ ส่วนความหมายในชีวิตจะทำนายผลในเชิงบวก ในการทำนายความหมายชีวิตในการเป็นตัวส่งผ่านระหว่างความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมและผลกระทบเชิงบวกจะมีลักษณะ ดังนี้



ภาพที่ 3 ผลกระทบของความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมต่อ

ดังข้างต้นจะเห็นได้ว่าความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจะส่งผลกระทบต่อผลกระทบเชิงบวกทั้งในทางตรงและทางอ้อม เมื่อดูเรื่องตัวแปรส่งผ่านพบว่าความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างตัวกระตุ้นความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมกับผลกระทบเชิงบวกในกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในฮ่องกง ส่วนในกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในออสเตรเลียจะมีลักษณะดังด้านล่าง



ภาพที่ 4 ความหมายชีวิตในการเป็นตัวส่งผ่านระหว่างความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมและผลกระทบเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างในฮ่องกง

ผลพบว่าความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างตัวกระตุ้นความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมกับผลกระทบเชิงบวกในกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในออสเตรเลีย ผู้วิจัยได้สรุปว่าเมื่อนักศึกษาชาวจีนเรียนอยู่ในต่างประเทศทั้งในฮ่องกงและออสเตรเลีย ตัวกระตุ้นความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจะมีส่วนให้บุคคลมีผลกระทบเชิงบวก เช่น มีความสุข สงบ พึงพอใจ ลด

น้อยลง ในขณะที่ความหมายของชีวิตจะมีส่วนให้นักเรียนต่างชาติชาวจีนได้รับผลกระทบเชิงบวกจากการผสมผสานวัฒนธรรมมากยิ่งขึ้น

ต่อมาเป็นงานวิจัยที่เกี่ยวกับข้อจำกัดการปรับตัวของนักเรียนชาวต่างชาติ ได้แก่ Jackson, Ray, and Bybell (2013) เรื่อง นักเรียนต่างชาติในสหรัฐอเมริกา: การปรับตัวเชิงจิตวิทยาและสังคม เหตุผลที่ผู้วิจัยศึกษาเรื่องนี้เพราะนักเรียนชาวต่างชาติในสหรัฐอเมริกามีจำนวนมาก และต้องการศึกษาตัวแปรด้านการปรับตัวของนักเรียนชาวต่างชาติ ตลอดจนตัวแปรความหวังและการมองโลกในแง่บวก ในกลุ่มนักเรียนต่างชาติที่มีภาวะซึมเศร้าและการปรับตัวเชิงสังคมวัฒนธรรม (Acculturative stress) ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเชิงสังคมวัฒนธรรมในงานวิจัยชิ้นนี้ได้แก่ ความมั่นใจในตัวเอง (Self-esteem) แนวทางการจัดการปัญหา (Coping style) การสนับสนุนทางสังคม (Social support) ความหวัง และการมองโลกในแง่บวก กับอาการซึมเศร้าและการปรับตัวเชิงสังคมวัฒนธรรม

กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชาวต่างชาติของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐแมสซาชูเซตส์ จำนวน 70 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 24.19 ปี และเป็นชาวเอเชียถึง 47% มาตรการที่ใช้วัดมีทั้งหมด 9 มาตรการ ได้แก่ (1) มาตรการความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรม (The Acculturative Stress Scale for International Students; ASSIS) (2) มาตรการการปรับตัวเชิงสังคมวัฒนธรรม (The Sociocultural Adaptation Scale; SCAS) (3) มาตรการภาวะซึมเศร้า (The Center for Epidemiological Studies Depression Scale; CES-D) (4) มาตรการความมั่นใจในตัวเอง (The Rosenberg Self-Esteem Scale) (5) มาตรการแนวทางการจัดการปัญหา (The Brief COPE Inventory) (6) มาตรการการสนับสนุนทางสังคม (The Social Connectedness Scale-Original; SCS-Original) (7) มาตรการการมองโลกในแง่บวก (The Life Orientation Test-Revised; LOT-R) และ (9) มาตรการความหวัง (The Hope Scale) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (pearson product-moment correlation coefficient) และการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่าการสนับสนุนทางสังคม ความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรม และคุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal characteristics) เช่น ความมั่นใจในตัวเอง การมองโลกในแง่บวก ความหวัง แนวทางการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม และไม่เหมาะสม กับภาวะซึมเศร้าและการปรับตัวเชิงสังคมวัฒนธรรมมีความสัมพันธ์กันบางส่วน ยังมีแนวทางการจัดการปัญหาอย่างไม่เหมาะสมและมีความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรม ก็จะมีภาวะซึมเศร้าและมีความยากลำบากในการปรับตัวเชิงสังคมวัฒนธรรม นอกจากนี้ อีกผลลัพธ์หนึ่งพบว่าคุณลักษณะส่วนบุคคล สนับสนุนทางสังคม และความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรม สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยยะสำคัญ ผู้วิจัยได้สรุปถึงงานชิ้นนี้ไว้ว่า ยิ่งนักเรียนชาวต่างชาติประสบกับความเครียดจากการผสมผสานวัฒนธรรมในระดับสูงและไม่ค่อยได้รับการ

สนับสนุนจากสังคมก็จะมีภาวะซึมเศร้าและมีความยากลำบากในการปรับตัวเชิงสังคม วัฒนธรรม เช่นเดียวกับนักเรียนชาวต่างชาติที่มีความมั่นใจในตัวเองต่ำ ไม่ค่อยได้รับการสนับสนุนจากสังคม และต้องจัดการปัญหาบ่อยๆ

งานวิจัยชิ้นต่อมาเป็นงานวิจัยเกี่ยวกับลักษณะนิสัยการฟื้นฟูพลังกับกลุ่มบุคคลที่กำลังจะเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ได้แก่ Taylor, Doane, and Eisenberg (2014) เรื่องการเปลี่ยนผ่านจากช่วงมัธยมปลายสู่มหาวิทยาลัย: ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ลักษณะนิสัยฟื้นคืนพลัง และการปรับตัวอย่างไม่เหมาะสมในช่วงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งเป็นการศึกษาระยะยาว โดยจะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาการภายใน (ภาวะซึมเศร้าและอาการวิตกกังวล) การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และลักษณะนิสัยฟื้นคืนพลัง เหตุผลที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องนี้เพราะเล็งเห็นว่าบุคคลในช่วงวัยนี้จะเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและเป็นอิสระจากครอบครัว แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องการแรงสนับสนุนจากรอบตัวเพื่อใช้ในการปรับตัวและการมีสุขภาวะที่ดี การสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัยชิ้นนี้คือการรับรู้ถึงการสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่กำลังจะเข้าเรียนมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา จำนวน 82 คน 76 คน และ 71 คน โดยนับจากจำนวนการวัดและการเฝ้าในแต่ละครั้ง อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 18.05 ปี (SD = .41) วิธีการเก็บข้อมูลคือกลุ่มตัวอย่างจะได้ตอบแบบสอบถามแบบรายงานตัวเองทั้งหมดสามครั้ง ครั้งที่ 1 คือช่วงฤดูใบไม้ผลิในที่สุดท้ายของชั้นมัธยมปลาย ครั้งที่ 2 คือช่วงฤดูใบไม้ร่วงในชั้นปีแรกของมหาวิทยาลัย และครั้งที่ 3 คือช่วงฤดูใบไม้ผลิในปีแรกของมหาวิทยาลัย ระยะห่างระหว่างการวัดครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2 อยู่ที่ 5.2 เดือน (SD = .96) และระยะห่างในการวัดครั้งที่ 2 กับ 3 อยู่ที่ 4.1 เดือน (SD = .84) มาตรวัดที่ใช้ในการวัดการประเมินมีทั้งหมด 5 มาตรวัด ได้แก่ (1) มาตรวัดอาการภายใน ประกอบด้วย มาตรวัดภาวะซึมเศร้า (the Center for Epidemiologic Studies Depression scale; CSE-D) (2) มาตรวัดความวิตกกังวล (the Anxiety subscale from the Depression Anxiety Stress scales; DASS) (3) มาตรวัดลักษณะนิสัยการฟื้นคืนพลัง (Ego-resiliency scale ของ Block and Block) ฉบับย่อ โดย Eisenberg และคณะ (4) มาตรวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน (Perceived Social Support from Friends) และ (5) มาตรวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (Perceived Social Support from Family) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) ในโปรแกรม Mplus รุ่น 6

ผลการวิจัยในขั้นต้นพบว่า อาการภายในมีความสัมพันธ์เชิงลบกับลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ทั้งในการวัดต่อครั้ง (Within time) และการวัดข้ามช่วงเวลา (Across time) อาการภายในมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมทั้งจากเพื่อนและครอบครัวในการวัดต่อครั้ง และการวัดข้ามช่วงเวลา นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสัมพันธ์กับการรับรู้การ

สนับสนุนทางสังคมอย่างสูงเมื่อวัดในช่วงเวลาเดียวกัน และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ก็สัมพันธ์กับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเมื่อวัดข้ามช่วงเวลา จากการวิเคราะห์ โมเดลสมการโครงสร้างยังพบว่า อาการภายในสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยยะสำคัญกับลักษณะการฟื้นคืนพลัง การรับรู้การสนับสนุนจากเพื่อนและจากครอบครัวตลอดในการวัดทั้งสามครั้ง นอกจากนี้ ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังยังสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยยะสำคัญกับการรับรู้การสนับสนุนจากเพื่อน ตลอดการวัดทั้งสามครั้ง แต่ไม่ได้สัมพันธ์อย่างมีนัยยะสำคัญกับการรับรู้การสนับสนุนจากครอบครัว ผู้วิจัยได้สรุปว่าการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของแหล่งทรัพยากรที่จะใช้จัดการปัญหาทางจิตใจที่เกิดขึ้นในช่วงเปลี่ยนผ่านเข้าสู่มหาวิทยาลัยของวัยรุ่น นอกจากนี้ งานวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็นอีกว่าปัญหาสุขภาพจิตจะส่งผลต่อการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นในช่วงเปลี่ยนผ่าน งานวิจัยนี้ได้แสดงให้เห็นว่าหากวัยรุ่นมีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูง ก็จะมีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลต่ำ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งสิ้นสุดท้ายเป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างชาวไทย โดยศึกษาเกี่ยวกับ ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ พงษ์มาศ ทองเจือ (2559) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน เหตุผลที่ผู้วิจัยสนใจศึกษากลุ่มคนวัยกลางคนเพราะเป็นช่วงวัยที่ต้องพบเจอกับการเปลี่ยนแปลงหลากหลายด้าน ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์หรือสังคม การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัญหาด้านจิตใจ (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ในบุคคลวัยกลางคน กลุ่มตัวอย่างเป็นคนวัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 35 ถึง 49 ปี อายุเฉลี่ย 45.13 ปี (SD = 6.51) ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ (1) มาตรการวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง Ego-resiliency Questionnaire (ERQ) ของ Block & Kremen (1996) (2) มาตรการวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนัสชนัน คุณาพรสุจริต (2555) ซึ่งพัฒนาจากมาตรวัด Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ) (Gomez & Fisher, 2003) (3) มาตรการวัดปัญหาด้านจิตใจ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดปัญหาด้านจิตใจมาจากมาตรวัด DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale) ที่พัฒนาโดย Lovibond และ Lovibond (1995) ผู้วิจัยเก็บข้อมูล ณ ชุมชนในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตบางกะปิ และบริเวณชุมชนในตำบลกิ่งแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment correlation coefficient) และ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียด ($r = -.490, p < .01$) ความวิตกกังวล ($r = -.382, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = -$

.583, $p < .01$) สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียด ($r = -.559$, $p < .01$) ความวิตกกังวล ($r = -.411$, $p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = -.624$, $p < .01$) ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 33.8 ($R^2 = .338$, $p < .01$) ความวิตกกังวลได้ร้อยละ 19 ($R^2 = .190$, $p < .01$) และภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 44.1 ($R^2 = .441$, $p < .01$) โดย สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายความเครียด ($\beta = -.418$, $p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = -.282$, $p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -.428$, $p < .01$) ของบุคคลวัยกลางคน และลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีอิทธิพลรองลงมาในการทำนายความเครียด ($\beta = -.214$, $p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = -.195$, $p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -.303$, $p < .01$) ของบุคคลวัยกลางคน โดยผู้วิจัยได้กล่าวถึงผลของลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังไว้ว่าบุคคลวัยกลางคนที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังสูงมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านจิตใจต่ำ

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของ ลักษณะนิสัยแบบพื้นถิ่นพลังและความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ต่อปัญหาด้านจิตใจ (ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ในนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ โดยมีรายละเอียดขั้นตอนในการวิจัยในดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชาวไทย อายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งกำลังได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ และอาศัยอยู่ในต่างประเทศ

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชาวไทย อายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งกำลังได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ และอาศัยอยู่ในต่างประเทศ จำนวน 271 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือก ดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่

1. เป็นนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ ทั้งชายและหญิง ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป
2. เป็นนักเรียนทุนศึกษาต่อต่างประเทศ ภายใต้การดูแลจากสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) มูลนิธิการศึกษาไทย – อเมริกัน และแหล่งอื่นๆ
3. สามารถอ่าน เขียน ภาษาไทยได้ดี และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์คัดออก ได้แก่

1. เป็นผู้ที่อยู่ในระยะการบำบัดรักษาด้วยโรคทางจิตเวช โดยในแบบสอบถามทั่วไปจะมีข้อกระทงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรายงานตนเองว่าอยู่ในระหว่างการบำบัดหรือไม่

ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenient Sampling) โดยคำนึงถึงความตัวแทนที่ดีของประชากรซึ่งเป็นนักเรียนทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ และได้ขอความอนุเคราะห์จาก สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) ในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างโดยไม่จำกัดประเภททุนการศึกษา ไม่จำกัดประเทศ หรือกลุ่มประเทศ หรือระยะเวลาที่นักเรียน ได้รับทุนกำลังศึกษาอยู่ เพื่อให้มีการกระจายการเก็บข้อมูลในครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างให้มากที่สุด

สำหรับขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression) ที่กำหนดเกณฑ์ไว้ว่า 1 ตัวแปรต้นควรมีการสุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน (Hair, Anderson, Babin, & Black, 2010) ในงานวิจัยนี้มีตัวแปรต้น 3 ตัว คือ ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และ ความหมายในชีวิต 2 องค์ประกอบย่อย จึงต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 60 คน ผู้วิจัยเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 271 คน เพื่อป้องกันข้อมูลสูญหายหรือไม่ครบถ้วน และเพื่อเพิ่มอำนาจทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับการได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ (ประเภททุน สาขาที่ได้รับทุน ระยะเวลาที่ได้รับทุน ประเทศที่ได้รับทุนให้ไปศึกษาต่อ) ข้อมูลด้านสุขภาพจิต (เช่น ท่านเคยพบนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ ด้วยปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า หรือไม่) และมาตรวัดทางจิตวิทยาต่างๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. มาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพัฒนามาจากมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง Ego Resiliency Scale (ERS) ของ Block และ Kremen (1996) ซึ่งเป็นมาตรวัดแบบรายงานตนเอง จำนวน 16 ข้อ ที่ประเมินลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังได้ ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยของบุคคลที่มีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ที่พบเจอได้อย่างเหมาะสม กล่าวคือไม่พยายาม ควบคุม หรือปล่อยให้อาการณ์ควบคุมตัวเองมากเกินไป โดยผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ในรูปแบบภาษาไทยและเหมาะกับกลุ่มนักเรียนทุนที่ได้รับการศึกษาต่อต่างประเทศ ดังขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นตอนการปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1. กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังตามแนวคิดของ Block และ Kremen (1996)
2. ผู้วิจัยแปลข้อคำถาม จากมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ของ Block และ Kremen (1996) เป็นภาษาไทยเพื่อให้บริบทของข้อคำถามมีความเหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ
3. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ได้ปรับปรุงแล้วไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหาหรือความสอดคล้องของข้อคำถามกับกรอบแนวคิดและความเหมาะสมของภาษาของมาตรวัดโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)
4. ผู้วิจัยนำมาตรวัดลักษณะนิสัยการฟื้นคืนพลัง หรือข้อคำถามที่ปรับปรุงแล้ว จัดเป็นชุดเครื่องมือ และนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ

จำนวน 62 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินคุณภาพรายข้อโดย ผู้วิจัยนำข้อคำถาม มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected item-total correlation) โดยแยกวิเคราะห์รายด้าน โดยการเทียบกับค่า r วิฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 เกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทงต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิฤติ Critical r ($r = .25, df = 60, p < .05$) ทั้งนี้ยังมีข้อคำถามข้อ 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 3, 8, 10 ที่มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรทั้งหมดต่ำกว่าค่า r วิฤติแต่ยังคงครอบคลุมเนื้อหาที่สำคัญของมาตรวัดผู้วิจัยจึงได้ปรับปรุงสำนวนภาษาในข้อคำถามนั้นเพื่อนำมาใช้ต่อไป

2. มาตรวัดความหมายในชีวิต ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำมาตรวัดความหมายในชีวิต โดยจะใช้มาตรวัดความหมายในชีวิตที่ อรุทัย โฉมเฉิด (2552) พัฒนาจากแบบวัด The Meaning in Life Questionnaire (MLQ: Steger & Frazier, 2006) เพื่อใช้ประเมินความหมายในชีวิต มาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 10 คำถาม โดยข้อคำถามครอบคลุม 2 ด้าน คือ

ด้านที่ 1 คือ ความเข้าใจความหมายในชีวิต (Meaning in Life Questionnaire Presence; MLQ-P) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 4 5 6 และ 9

ด้านที่ 2 คือ การค้นหาความหมายในชีวิต (Meaning in Life Questionnaire-Search; MLQ-S) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ 2 3 7 8 และ 10

หากแบ่งข้อคำถามตามความหมายของคำถามแล้ว พบว่าข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 9 ข้อ ได้แก่ 1 2 3 4 5 6 7 8 และ 10 ข้อคำถามทางลบ 1 ข้อ คือ ข้อ 9 ลักษณะข้อคำถามของแบบวัดเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ซึ่งมีข้อคำถามที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม โดยค่า 1 หมายถึง ไม่จริง ค่า 3 หมายถึง ความไม่แน่ใจของผู้ตอบ และค่า 5 หมายถึง จริง คะแนนรวมของมาตรวัดทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 10 ถึง 50 คะแนน คะแนนที่ยิ่งมากหมายถึงบุคคลมีความหมายในชีวิตสูงขึ้นตอนการปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1. ผู้วิจัยนำมาตรวัดความหมายในชีวิตที่ อรุทัย โฉมเฉิด (2552) พัฒนาจากแบบวัด The Meaning in Life Questionnaire (MLQ: Steger & Frazier, 2006) มาปรับใช้โดยปรับภาษาให้บริบทของข้อคำถามมีความเหมาะสมที่จะใช้กับกลุ่มนักเรียนทุนที่ได้รับการศึกษาต่อต่างประเทศ

2. ผู้วิจัยมาตรวัดฉบับแปลไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 62 คน จากนั้นนำผลวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected item-total correlation) โดยแยกวิเคราะห์รายด้าน โดยการเทียบกับค่า r วิฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งนี้เกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทงต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า

วิกฤติ Critical r ($r = .25$, $df = 60$, $p < .05$) โดยข้อความทั้งหมดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤติ

3. ผู้วิจัยคำนวณหาค่าความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัดรายด้านด้วยวิธีสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า โดยมาตรวัดนี้มีค่าความเที่ยงในสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ด้านที่ 1 คือ ความเข้าใจความหมายในชีวิต (Meaning in Life Questionnaire Presence; MLQ-P) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 4 5 6 และ 9 พบค่าความเที่ยง เท่ากับ .73 ด้านที่ 2 คือ การค้นหาความหมายในชีวิต (Meaning in Life Questionnaire-Search; MLQ-S) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 3 7 8 และ 10 พบค่าความเที่ยง เท่ากับ .78

3. **มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ** ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดปัญหาด้านจิตใจจากมาตรวัด DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale) ที่พัฒนาโดย Lovibond & Lovibond โดยแบบสอบถามฉบับแปลเป็นภาษาไทยที่แปลโดย Sawang (2011) จาก The National Centre in HIV Epidemiology and Clinical Research (NCHECR) ประเทศออสเตรเลีย มาตรวัดนี้มี 21 ข้อคำถาม โดยผู้ตอบเลือกตอบ ในแต่ละข้อเลือกตอบได้ตั้งแต่ 0 – 4 คะแนน (0 = ไม่เคยเลย, 1 = เกือบไม่เคย, 2 = บางครั้ง, 3 = ค่อนข้างบ่อย, และ 4 = บ่อยมาก) Lovibond & Lovibond (1995) ค่าความเที่ยงของมาตรวัดอยู่ที่ .84 .78 .79 (ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า)

สำหรับการแปลผล Lovibond และ Lovibond (1995) ได้รายงานค่า คะแนน และเกณฑ์ระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ของแบบวัด DASS 21 ข้อดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางคะแนนและการแปลผลคะแนนมาตรวัด DASS21

DASS 21	คะแนน	ความหมาย
ความเครียด	คะแนน 0-7	ปกติ
	คะแนน 8-9	ความเครียดเล็กน้อย
	คะแนน 10-12	ความเครียดปานกลาง
	คะแนน 13-16	ความเครียดมาก
	คะแนน 17-21	ความเครียดระดับรุนแรง

DASS 21	คะแนน	ความหมาย
ความวิตกกังวล	คะแนน 0-3	ปกติ
	คะแนน 4-5	วิตกกังวลเล็กน้อย
	คะแนน 6-7	วิตกกังวลปานกลาง
ความวิตกกังวล	คะแนน 8-9	วิตกกังวลสูง
	คะแนน 10-21	วิตกกังวลสูงมาก
ภาวะซึมเศร้า	คะแนน 0-4	ปกติ
	คะแนน 5-6	ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย
	คะแนน 7-10	ภาวะซึมเศร้าปานกลาง
	คะแนน 11-13	ภาวะซึมเศร้ารุนแรง
	คะแนน 14-21	ภาวะซึมเศร้ารุนแรงมาก

ขั้นตอนการปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1. ผู้วิจัยนำมาตรวัดปัญหาด้านจิตใจจากมาตรวัด DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21) ที่พัฒนาโดย Sawang (2011) ตามแนวคิดของ Lovibond & Lovibond (1995) มาปรับใช้โดยปรับภาษาให้บริบทของข้อคำถามมีความเหมาะสมที่จะใช้กับกลุ่มนักเรียนทุนที่ได้รับการศึกษาต่อต่างประเทศ

2. ผู้วิจัยมาตรวัดฉบับแปลไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 62 คน จากนั้นนำผลวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตรวัด (Corrected item-total correlation) โดยแยกวิเคราะห์รายด้าน โดยการเทียบกับค่า r วิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 เกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทงต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤติ Critical r ($r = .25, df = 60, p < .05$) ทั้งนี้ข้อคำถามทั้งหมดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤติ

3. ค่าความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัดโดยรวมทุกด้านด้วยวิธีสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่าองค์ประกอบด้านความเครียด จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 6 8 11 12 14 และ 18 พบค่าความเที่ยงเท่ากับ .92 องค์ประกอบด้านความวิตกกังวล จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 4 7 9 15 19 และ 20 พบค่าความเที่ยง .83 องค์ประกอบด้านภาวะซึมเศร้า จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3 5 10 13 16 17 และ 21 พบค่าความเที่ยง .89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้เสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมในคนกลุ่มสหสาขาบัณฑิตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรม หลังจากรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยในคน ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) ในส่วนของการดูแลนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ มูลนิธิการศึกษาไทย-อเมริกัน เพื่อช่วยประชาสัมพันธ์ข้อความเชิญชวนเข้าร่วมวิจัย และกระจายแบบสอบถามออนไลน์ให้แก่นักเรียนทุน โดยไม่จำกัดขอบเขตของประเภททุนการศึกษา ไม่จำกัดประเทศหรือระยะเวลาที่ที่นักเรียนได้รับทุนกำลังศึกษาอยู่
2. เมื่อผู้สนใจแสดงความจำนงเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาด้านจิตใจ จำนวน 1 ครั้ง ทั้งหมด 55 ข้อ โดยใช้เวลาทำ ประมาณ 45 นาที โดยไม่มีการระบุชื่อของผู้เข้าร่วมการตอบดังกล่าว โดยการตอบ แบบสอบถามนี้จะเป็นการตอบแบบออนไลน์เท่านั้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในต่างประเทศ ในการตอบแบบสอบถามออนไลน์มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลผลการตอบแบบสอบถามได้ โดยไม่อนุญาตให้ผู้อื่นมาอ่าน และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามจะถูกลบออกทั้งหมด
3. ในกรณีที่นักเรียนทุนผู้ตอบแบบสอบถามเกิดความรู้สึกไม่สบายใจในการตอบแบบสอบถาม นักเรียนทุนผู้ตอบแบบสอบถามสามารถยุติการทำแบบสอบถามได้ทุกเมื่อ หรือนักเรียนทุนผู้ตอบแบบสอบถามสามารถแจ้งความไม่สบายใจนั้นแก่ผู้วิจัยผ่านทางอีเมลที่ให้ไว้เพื่อให้ผู้วิจัยติดต่อกลับไปเพื่อพูดคุยหรือให้ความช่วยเหลือในเบื้องต้น อนึ่งหากผู้วิจัยพบว่านักเรียนทุนผู้ตอบแบบสอบถามมีความไม่สบายใจระดับที่มากเกินปกติ ผู้วิจัยจะได้ประสานให้นักเรียนทุนผู้ตอบแบบสอบถามได้รับการช่วยเหลือในขั้นต่อไปจากนักวิชาชีพทางสุขภาพ เช่นผ่านทางช่องทางบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ต่อไป

4. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วน และสามารถนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) จำนวนค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)
2. การวิเคราะห์โดยใช้สถิติอ้างอิง ได้แก่ การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment correlation coefficient) เพื่อวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยการนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ รายงาน และนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมเท่านั้น ในรายงานไม่มีข้อมูลที่นำไปสู่การระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้

นอกจากนี้ ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถาม แล้วเกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือ สะเทือนใจ เพราะเป็นการถามถึงข้อมูลและเรื่องราวส่วนตัว ตลอดจนเกี่ยวข้องกับปัญหาด้านจิตใจ และมีการแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบผ่านทางอีเมลของผู้วิจัยที่ไว้ไว้ในแบบสอบถาม เมื่อผู้วิจัยได้รับการแจ้งถึงความไม่สบายใจ ดังกล่าว ในเบื้องต้นผู้วิจัยให้ข้อมูลของหน่วยงานให้คำแนะนำปรึกษาแก่นักเรียนทุนของสำนักงานผู้ดูแลนักเรียนไทย สำนักงานกพ. และแหล่งบริการพูดคุยปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ สำหรับเป็นข้อมูลทางเลือกในการพูดคุยปรึกษาในกรณีที่ผู้มาปรึกษามีความไม่สบายใจและอยากพบพูดคุยเพื่อการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจต่อไป

การวิจัยนี้มีความเสี่ยงในงานวิจัยอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้เป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มที่เปราะบาง และเป็นงานวิจัยที่มีผลกระทบตรงต่อผู้เข้าร่วมวิจัยน้อย เนื่องจากการตอบแบบสอบถามไม่ได้มีการระบุตัวตนของผู้ตอบแบบสอบถาม อีกทั้งแบบสอบถามจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย การเข้าร่วมในการวิจัยของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัว ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถทำได้โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ ผู้เข้าร่วมงานวิจัยอาจไม่ได้รับ

ประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมวิจัยนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะช่วยให้เปิดความรู้และความเข้าใจอันจะนำไปใช้ในการศึกษา เพื่อพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนทุนที่ได้รับการศึกษาต่อต่างประเทศ



บทที่ 4

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดกรองแบบสอบถามที่มีการตอบสมบูรณ์จำนวน 271 ชุด จากทั้งหมด 288 ชุด โดยมี 1 ชุด ชุดที่ไม่สมบูรณ์ เนื่องจากการตอบไม่ครบถ้วน และ 16 ชุดที่คัดออกจากการวิจัยตามเกณฑ์คัดออกเนื่องจากเป็นผู้ที่รายงานตนเองว่า มีปัญหาสุขภาพจิตหรือจิตเวช และยังอยู่ในระยะการบำบัดรักษาด้วยโรคทางจิตเวช

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชาวไทยที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศจำนวน 271 คน อายุเฉลี่ย 30 ± 6.25 ปี เป็นนักเรียนทุนหญิงร้อยละ 59.41 ประเภทของทุนการศึกษาที่พบมากคือทุนกพ.(วท: MOST) ร้อยละ 32.84 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาเอก (ร้อยละ 60.89) ตามมาด้วยระดับปริญญาโท (ร้อยละ 21.03) นักเรียนทุนผู้ตอบแบบสอบถาม ร้อยละ 48.71 กำลังศึกษาอยู่ ณ สหราชอาณาจักร ตามมาด้วยประเทศสหรัฐอเมริกา (ร้อยละ 29.15) ด้านระยะเวลาไปที่ศึกษาต่อโดยนับตั้งแต่ระยะเวลาที่เดินทางไปจนถึงวันที่ตอบแบบสอบถามพบว่าเดินทางไปศึกษาได้ 0-1 ปี ร้อยละ 27.04 ส่วนความคล่องแคล่วภาพรวมในการใช้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาของประเทศที่ไปศึกษาต่อ) ภาพรวมว่า มีความคล่องแคล่วในการใช้ภาษาต่างประเทศระดับปานกลาง ร้อยละ 63.47 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ($n = 271$)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	110	40.59
หญิง	161	59.41

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
19 – 23 ปี	43	15.87
24 – 28 ปี	79	29.15
29 – 33 ปี	61	22.51
34 – 38 ปี	60	22.14
39 – 43 ปี	22	8.12
44 – 46 ปี	6	2.21
ประเภทของทุนการศึกษา		
ทุนกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (MOST)	89	32.84
ทุนรัฐบาล ก.พ. (Government Scholarship Students)	54	19.93
โครงการพัฒนาผู้มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (IPST)	34	12.55
ทุนรัฐบาลสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (HEC)	18	6.64
ทุน 1 อำเภอ 1 ทุน (ODOS)	17	6.27
ทุนกพ. (อื่นๆ)	15	5.54
ทุนจากมหาวิทยาลัยโดยอยู่ในความดูแลของก.พ.	12	4.43
ทุนจากมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ	9	3.32
ทุนรัฐบาลกระทรวงสาธารณสุข (MOPH)	8	2.95
ทุนการศึกษามูลนิธิไทย – อเมริกัน	6	2.21
ทุนรัฐบาลกระทรวงศึกษาธิการ (MOE)	3	1.11
ทุนเล่าเรียนหลวง	3	1.11

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
(King's Scholarship Students)		
ทุนรัฐบาลกระทรวงการต่างประเทศ (MFA)	1	.37
ทุนอื่นๆ (ไม่ระบุ)	2	.8
ระดับชั้นที่กำลังศึกษา		
ปริญญาตรี	47	17.34
ปริญญาโท	57	21.03
ปริญญาเอก	165	60.89
ปริญญาโทควบเอก	1	0.37
อนุปริญญา	1	0.37
ประเทศที่กำลังศึกษา		
สหราชอาณาจักร	132	48.71
สหรัฐอเมริกา	79	29.15
ญี่ปุ่น	17	6.27
เยอรมนี	12	4.43
ฝรั่งเศส	8	2.95
สกอตแลนด์	5	1.85
จีน	5	1.85
สวิสเซอร์แลนด์	5	1.85
เกาหลีใต้	3	1.11
เนเธอร์แลนด์	1	0.37
แคนาดา	1	0.37
ไต้หวัน	1	0.37
ออสเตรเลีย	1	0.37
ไม่ระบุ	1	0.37
ระยะเวลาไปที่ศึกษาต่อ		
0 - 1 ปี	73	27.04
1 - 2 ปี	53	19.63

รายการ		จำนวน	ร้อยละ
2 - 3 ปี		43	15.93
3 - 4 ปี		53	19.63
4 - 5 ปี		21	7.78
5 - 6 ปี		11	4.07
6 ปีขึ้นไป		16	5.93
ระดับความคล่องแคล่วในการใช้ภาษาต่างประเทศ			
ภาพรวม	น้อย	22	8.12
	ปานกลาง	172	63.47
	มาก	77	28.41
การฟัง	น้อย	25	9.23
	ปานกลาง	133	49.08
	มาก	113	41.70
การพูด	น้อย	37	13.65
	ปานกลาง	160	59.04
	มาก	74	27.31
การอ่าน	น้อย	20	7.38
	ปานกลาง	121	44.65
	มาก	130	47.97
การเขียน	น้อย	33	12.18
	ปานกลาง	175	64.58
	มาก	63	23.25

สำหรับปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศในงานวิจัยนี้เป็นการสอบถามอาการที่แสดงถึง ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตามแบบสอบถาม ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า พบว่า ด้านความเครียด นักเรียนทุนมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียด เท่ากับ 6.07 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.64 โดยค่าที่เป็นไปได้ คือ 0 ถึง 21คะแนน) นอกจากนี้ พบนักเรียนทุนที่มีค่าคะแนนความเครียดสูง (มากกว่าจุดตัดที่ 7 คะแนน) มีร้อยละ 29.89 (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ความถี่และร้อยละของคะแนนความเครียด ของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

คะแนนความเครียด	จำนวน	ร้อยละ	เกณฑ์ระดับความเครียด
0 - 7	190	70.11	คะแนน 0-7 ปกติ
8 - 9	22	8.12	คะแนน 8-9 ความเครียดเล็กน้อย
10 - 12	29	10.70	คะแนน 10-12 ความเครียดปานกลาง
13 - 16	21	7.75	คะแนน 13-16 ความเครียดมาก
17 - 21	9	3.32	คะแนน 17-21 ความเครียดระดับรุนแรง

ด้านความวิตกกังวล นักเรียนทุนมีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวล เท่ากับ 4.26 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.59 โดยค่าที่เป็นไปได้ คือ 0 ถึง 21คะแนน) นอกจากนี้พบนักเรียนทุนที่มีค่าคะแนนความวิตกกังวลสูงกว่า (จุดตัดที่ 3 คะแนน) มีร้อยละ 47.23 (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ความถี่และร้อยละของคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

คะแนนความวิตกกังวล	จำนวน	ร้อยละ	เกณฑ์ระดับความวิตกกังวล
0 - 3	143	52.77	คะแนน 0-3 ปกติ
4 - 5	24	8.86	คะแนน 4-5 วิตกกังวลเล็กน้อย
6 - 7	57	21.03	คะแนน 6-7 วิตกกังวลปานกลาง
8 - 9	19	7.01	คะแนน 8-9 วิตกกังวลสูง
10 - 21	28	10.33	คะแนน 10-21 วิตกกังวลสูงมาก

ด้านภาวะซึมเศร้า นักเรียนทุนมีค่าเฉลี่ยระดับภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 4.21 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.52 โดยค่าที่เป็นไปได้ คือ 0 ถึง 21คะแนน) นอกจากนี้พบ นักเรียนทุนที่มีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าสูง (มากกว่า จุดตัดที่ 4 คะแนน) มีร้อยละ 34.32 (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ความถี่และร้อยละของคะแนนภาวะซึมเศร้าของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

คะแนนภาวะซึมเศร้า	จำนวน	ร้อยละ	เกณฑ์ระดับภาวะซึมเศร้า
0 - 4	178	65.68	คะแนน 0-4 ปกติ
5 - 6	35	12.92	คะแนน 5-6 ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย
7 - 10	30	11.07	คะแนน 7-10 ภาวะซึมเศร้าปานกลาง
11 - 13	12	4.43	คะแนน 11-13 ภาวะซึมเศร้ารุนแรง
14 - 21	16	5.90	คะแนน 14 -21 ภาวะซึมเศร้ารุนแรงมาก

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษาคือลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ความหมายในชีวิต (ด้านการเข้าใจความหมายชีวิตในปัจจุบัน และการค้นหาความหมาย) และปัญหาทางจิตใจ (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) มีค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและต่ำสุด พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีค่าเฉลี่ย 44.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.20 ค่าต่ำสุด - สูงสุด 25 - 64 ค่าคะแนนที่เป็นได้ 16 - 64 ค่า Skewness .196 ค่า Kurtosis .167 ความหมายในชีวิต ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตมีค่าเฉลี่ย 19.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.16 ค่าต่ำสุด - สูงสุด 5 - 25 ค่าคะแนนที่เป็นได้ 5 - 25 ค่า Skewness -.625 ค่า Kurtosis .315 ความหมายในชีวิต ด้านการค้นหาความหมายในชีวิตมีค่าเฉลี่ย 17.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.37 ค่าต่ำสุด - สูงสุด 5 - 25 ค่าคะแนนที่เป็นได้ 5 - 25 ค่า Skewness -.397 ค่า Kurtosis .064 ความเครียดมีค่าเฉลี่ย 6.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.64 ค่าต่ำสุด - สูงสุด 0 -21 ค่าคะแนนที่เป็นได้ 0 -21 ค่า Skewness .885 ค่า Kurtosis .265 ความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ย 4.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.59 ค่าต่ำสุด - สูงสุด 0

- 17 ค่าคะแนนที่เป็นได้ 0 -21 ค่า Skewness 1.044 ค่า Kurtosis .652 ภาวะซึมเศร้ามีค่าเฉลี่ย 4.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.52 ค่าต่ำสุด - สูงสุด 0 - 20 ค่าคะแนนที่เป็นได้ 0 -21 ค่า Skewness 1.512 ค่า Kurtosis 1.949 (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา (n =271)

ตัวแปร	M	S.D.	ค่าต่ำสุด- สูงสุด	ค่าคะแนน ที่เป็นไปได้	ค่า Skewness	ค่า Kurtosis
1. ลักษณะนิสัยแบบพิน คีนพลัง	44.33	6.20	25 - 64	16 - 64	.196	.167
2. ความหมายในชีวิต						
2.1 ความเข้าใจถึง ความหมายในชีวิต	19.08	4.16	5 - 25	5 - 25	-.625	.315
2.1 การค้นหา ความหมายในชีวิต	17.19	4.37	5 - 25	5 - 25	-.397	.064
3. ปัญหาทางจิตใจ						
3.1 ความเครียด	6.07	4.64	0 -21	0 -21	.885	.265
3.2 ความวิตกกังวล	4.26	3.59	0 - 17	0 -21	1.044	.652
3.3 ภาวะซึมเศร้า	4.21	4.52	0 - 20	0 -21	1.512	1.949

ส่วนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

การวิจัยนี้มีสมมติฐานการวิจัย 3 ข้อ ได้แก่

1. ลักษณะนิสัยแบบพินคีนพลัง และ ความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึง ความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความเครียดในนักเรียนทุนที่ ศึกษาต่อต่างประเทศได้
2. ลักษณะนิสัยแบบพินคีนพลังและความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึง ความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความวิตกกังวลในนักเรียนทุนที่ ศึกษาต่อต่างประเทศได้
3. ลักษณะนิสัยแบบพินคีนพลังและความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึง ความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในนักเรียนทุนที่ ศึกษาต่อต่างประเทศได้

ผลการวิเคราะห์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันในการวิเคราะห์ พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีความสัมพันธ์ทางลบขนาดปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับความเครียด ($r = -.374$, $p < .01$) ความวิตกกังวล ($r = -.295$, $p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = -.451$, $p < .01$) ความหมายในชีวิต ด้านความเข้าใจความหมายชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบขนาดปานกลางค่อนข้างสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับความเครียด ($r = -.403$, $p < .01$) ความวิตกกังวล ($r = -.317$, $p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = -.605$, $p < .01$) ความหมายในชีวิต ด้านการค้นหาความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกขนาดเล็กน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับความเครียด ($r = .231$, $p < .01$) ความวิตกกังวล ($r = .177$, $p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = .163$, $p < .01$) ดังแสดงไว้ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรต่างๆ

ตัวแปร	1	2.1	2.2	3	4	5
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง	-					
2.1 ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต	.466**	-				
2.2 การค้นหาความหมายในชีวิต	.031	-.141*	-			
3. ความเครียด	-.374**	-.403**	.231**	-		
4. ความวิตกกังวล	-.295**	-.317**	.177**	.814**	-	
5. ภาวะซึมเศร้า	-.451**	-.605**	.163**	.801**	.696**	-

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

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ส่วนการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ถึง 3 ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณ โดยเริ่มต้นจากการตรวจสอบข้อมูลตามข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณ คือ การทดสอบภาวะร่วมเส้นตรง (Collinearity) ด้วยค่าความคลาดเคลื่อนนิยยอม (Tolerance) และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (VIF: Variance inflation factor) ซึ่งพิจารณาจากเกณฑ์ของ Hair et al. (2010) คือภาวะร่วมเส้นตรงคือ ค่าความคลาดเคลื่อนนิยยอมมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.19 และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อมีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5.3 ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัว (ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ความหมายในชีวิต ด้านการเข้าใจความหมายในชีวิต และด้านการค้นหาความหมายในชีวิต) มีค่าความคลาดเคลื่อนนิยยอมและปัจจัยความแปรปรวนเพื่อผ่านเกณฑ์ทั้งหมด สรุปได้ว่า ไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรอิสระทั้งหมด ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ซึ่งมีตัวแปรอิสระ คือลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและความหมายในชีวิต

(การเข้าใจความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายตัวแปรตามคือ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย ดังแสดงไว้ในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าสถานะร่วมเส้นตรงในการทำนายความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

	ความเครียด		ความวิตกกังวล		ภาวะซึมเศร้า	
	ภาวะร่วมเส้นตรง	ภาวะร่วมเส้นตรง	ภาวะร่วมเส้นตรง	ภาวะร่วมเส้นตรง	ภาวะร่วมเส้นตรง	ภาวะร่วมเส้นตรง
	Tolerance	VIF	Tolerance	VIF	Tolerance	VIF
1. ลักษณะนิสัยแบบ พินคินพลัง	.773	1.293	.773	1.293	.773	1.293
2. ความหมายในชีวิต						
2.1 ความเข้าใจถึง ความหมายในชีวิต	.759	1.318	.759	1.318	.759	1.318
2.2 การค้นหา ความหมายในชีวิต	.968	1.033	.968	1.033	.968	1.033

สมมติฐานข้อ 1 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความเครียดในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศได้

เมื่อพิจารณาตัวแปรในการทำนายความเครียด ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรทำนายพบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ความหมายในชีวิต (ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตในปัจจุบัน และด้านการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความเครียดของนักเรียนชาวไทยที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 24.7 ($R^2 = .247$) โดยลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังทำนายความเครียดของนักเรียนทุนได้สูงสุด ($\beta = -.263$, $p < .01$) รองลงมาคือความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต ($\beta = -.251$, $p < .01$) และการค้นหาความหมายในชีวิต ($\beta = .204$, $p < .01$) และ ดังแสดงไว้ในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายความเครียดของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ตัวแปรตาม และ ตัวแปรทำนาย	b	SEb	β	F	R	R ²
ตัวแปรตาม : ความเครียด				29.182	.497	.247
ค่าคงที่	16.438	2.064				
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง	-.197	.045	-.263			
2. ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต	-.280	.068	-.251			
3. การค้นหาความหมายในชีวิต	.216	.057	.204			

* $p < .01$

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถนำมาเขียนเป็นสมการทำนายแบบมาตรฐานของความเครียดในนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ ได้ดังต่อไปนี้

สมการทำนาย

ความเครียด = 16.438 - .263*(ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง) - .251*(ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต) + .204*(การค้นหาความหมายในชีวิต)

* $p < .01$

จากสมการทำนายข้างต้น สามารถแปลความหมายได้ ดังนี้

1. หากคะแนนมาตรฐานของลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความเครียดลดลง .263 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
2. หากคะแนนมาตรฐานของความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความเครียดลดลง .251 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
3. หากคะแนนมาตรฐานของการค้นหาความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความเครียดเพิ่มขึ้น .204 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
4. สรุปจากสมการทำนาย นักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังสูงนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดในระดับต่ำ ในทางกลับกันนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังต่ำนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดในระดับสูง

5. ตัวแปรทำนายทุกตัวสามารถทำนายตัวแปรตามได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีน้ำหนักในการทำนายสูงที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) เท่ากับ.263 ($p < .01$)

สมมติฐานข้อ 2 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต และการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความวิตกกังวลในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศได้

เมื่อพิจารณาตัวแปรในการทำนายความวิตกกังวล ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรทำนายพบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ความหมายในชีวิต (ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและด้านการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความวิตกกังวลของนักเรียนชาวไทยที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวล ได้ร้อยละ 15.2 ($R^2 = .152$) โดย ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังทำนายได้สูงสุด ($\beta = -.208, p < .01$) ความเข้าใจความหมายชีวิต ($\beta = -.198, p < .01$) และการค้นหาความหมายในชีวิต ($\beta = .155, p < .01$)

ตารางที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายความวิตกกังวลของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ตัวแปรตาม และ ตัวแปรทำนาย	b	SEb	β	F	R	R^2
ตัวแปรตาม : ความวิตกกังวล				15.902	.389	.152
ค่าคงที่	10.682	1.699				
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง	-.121	.037	-.208			
2. ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต	-.171	.056	-.198			
3. การค้นหาความหมายในชีวิต	.127	.047	.155			

* $p < .01$

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำมาเขียนเป็นสมการทำนายแบบมาตรฐานของความวิตกกังวลในนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศได้ดังต่อไปนี้

สมการทำนาย

ความวิตกกังวล = $10.682 - .208*(\text{ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง}) - .198*(\text{ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต}) + .155*(\text{การค้นหาความหมายในชีวิต})$

* $p < .01$

จากสมการทำนายข้างต้น สามารถแปลความหมายได้ ดังนี้

1. หากคะแนนมาตรฐานของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความวิตกกังวลลดลง .208 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
2. หากคะแนนมาตรฐานของความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความวิตกกังวลลดลง .198 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
3. หากคะแนนมาตรฐานของการค้นหาความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น .155 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
4. สรุปจากสมการทำนาย นักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูงนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลในระดับต่ำ ในทางกลับกันนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังต่ำนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลในระดับสูง
5. ตัวแปรทำนายทุกตัวสามารถทำนายตัวแปรตามได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังมีน้ำหนักในการทำนายสูงที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) เท่ากับ $-.208$ ($p < .01$)

สมมติฐานข้อ 3 ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต และ การค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศได้

เมื่อพิจารณาตัวแปรในการทำนายภาวะซึมเศร้า ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรทำนายพบว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ความหมายในชีวิต (ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและด้านการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชาวไทยที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้า ได้ร้อยละ 41.3 ($R^2 = .413$) โดยความเข้าใจความหมายในชีวิตได้สูงสุด ($\beta = -.485$ $p < .01$) ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ($\beta = -.228$, $p < .01$) และการค้นหาความหมายในชีวิต ($\beta = .102$, $p < .01$) ดังแสดงไว้ในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ตัวแปรตาม และ ตัวแปรทำนาย	<i>b</i>	<i>SEb</i>	<i>B</i>	<i>F</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²
ตัวแปรตาม : ภาวะซึมเศร้า				62.593	.643	.413
ค่าคงที่	19.818	1.778				
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง	-.166	.039	-.228			
2. ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต	-.527	.059	-.485			
3. การค้นหาความหมายในชีวิต	.106	.049	.102			

**p* < .01

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำมาเขียนเป็นสมการทำนายแบบมาตรฐานของภาวะซึมเศร้าในนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศได้ดังต่อไปนี้

สมการทำนาย

ภาวะซึมเศร้า = 19.818 - .228*(ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง) - .485*(ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต) + .102*(การค้นหาความหมายในชีวิต)

**p* < .01

จากสมการทำนายข้างต้น สามารถแปลความหมายได้ ดังนี้

1. หากคะแนนมาตรฐานของลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของภาวะซึมเศร้าลดลง .228 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
2. หากคะแนนมาตรฐานของความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของภาวะซึมเศร้าลดลง .485 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
3. หากคะแนนมาตรฐานของการค้นหาความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนมาตรฐานของภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น .102 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
4. สรุปจากสมการทำนาย นักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศที่มีความหมายในชีวิตด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตสูงนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ ในทางกลับกันนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศที่มีความหมายในชีวิตด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตต่ำนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าในระดับสูง

5. ตัวแปรทำนายทุกตัวสามารถทำนายตัวแปรตามได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความหมายในชีวิต ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต มีการทำนายสูงที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (***b***) เท่ากับ -0.485 ($p < .01$)



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจ (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ใน นักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มนักเรียนทุนที่มีอายุเฉลี่ย 30 ± 6.25 ปี จำนวน 271 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ มาตรฐานวัดลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง มาตรฐานวัด ความหมายในชีวิต มาตรฐานวัดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เก็บข้อมูลด้วย แบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลังและความหมายในชีวิตสามารถร่วมกันทำนายปัญหาด้านจิตใจนักเรียน ชาวไทยที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถอธิบาย ความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 24.7 ($R^2 = .247, p < .01$) ความวิตกกังวลได้ร้อยละ 15.2 ($R^2 = .152, p < .01$) และภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 41.3 ($R^2 = .413, p < .01$) ทั้งนี้ลักษณะนิสัยแบบพื้น ดินมีน้ำหนักในการทำนายความเครียด ($\beta = -.263, p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = -.208, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -.228, p < .01$) ด้านการเข้าใจความหมายในชีวิต มีน้ำหนักในการทำนาย ความเครียด ($\beta = -.251, p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = -.198, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -.485, p < .01$) และความหมายในชีวิตด้านการค้นหาความหมาย มีน้ำหนักในการทำนาย ความเครียด ($\beta = .204, p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = .155, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = .102, p < .01$) ตามลำดับ

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นักเรียนทุนจำนวนไม่น้อยที่ศึกษาต่อต่างประเทศมี ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยนักเรียนทุนจำนวน ร้อยละ 47.23 มีค่าคะแนนความวิตกกังวลสูงกว่า (จุดตัดที่ 3 คะแนน) และนักเรียนทุนจำนวนร้อย ละ 34.32 มีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าสูง (มากกว่า จุดตัดที่ 4 คะแนน) ส่วนด้านความเครียดมี นักเรียนทุนร้อยละ 29.89 ที่มีค่าคะแนนความเครียดสูง (มากกว่าจุดตัดที่ 7 คะแนน) ซึ่งผลการวิจัยนี้ สนับสนุนการศึกษาก่อนหน้านี้ เช่น การศึกษาของ Mori (2000) ที่ว่านักเรียนทุนที่ไปศึกษาต่อ ต่างประเทศเป็นกลุ่มที่มีความกดดันสูง เนื่องจากพวกเขาต้องปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ในต่างประเทศ รวมถึงการมีประสบการณ์ในเชิงลบต่างๆ เช่น อุปสรรคด้านภาษา ความแตกต่างทางวัฒนธรรม การ

ขาดแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่เคยมีประกอบกับการที่นักเรียนทุนมักเป็นผู้ที่มีความสามารถสูง คาดหวังกับชีวิตสูง ซึ่งล้วนทำให้เกิดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าได้ง่ายเช่นกัน

แม้จะมีนิสิตนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่มีอาการของความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สะท้อนว่านักเรียนทุนที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและมีความเข้าใจความหมายในชีวิตสูงมักเป็นผู้ที่มีความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าต่ำ นอกจากนี้ ยังพบว่านักเรียนทุนที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศที่มีการค้นหาหรือการแสวงหาความหมายในชีวิตสูงมีแนวโน้มความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าสูงด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยข้างต้นตามสมมุติฐานการวิจัยดังต่อไปนี้

สมมุติฐานการวิจัยที่ 1 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความเครียด ในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศได้

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมุติฐาน

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ความหมายในชีวิต ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและด้านการค้นหาความหมายสามารถร่วมกันทำนายความเครียดได้ ร้อยละ 24.7 และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) พบว่าลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังทำนายความเครียดของนักเรียนทุนได้สูงสุด ($\beta = -.263, p < .01$) รองลงมาคือความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต ($\beta = -.251, p < .01$) และการค้นหาความหมายในชีวิต ($\beta = .204, p < .01$) ซึ่งหมายความว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและความหมายในชีวิตทั้งสองด้านล้วนส่งผลต่อระดับความเครียดของนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การค้นหาความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด กล่าวคือ หากนักเรียนทุนมีการค้นหาความหมายในชีวิตสูงก็จะมีความเครียดสูงไปด้วย

กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศมีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตสูงร่วมกับมีการค้นหาความหมายในชีวิตต่ำนั้นมีแนวโน้มจะเป็นผู้ที่มีความเครียดต่ำ โดยสามารถอภิปรายตามแนวคิดของ Block and Kremen (1996) โดย Block และ Kremen มองว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเอง (ego control) ซึ่งการปรับระดับนี้จะนำไปเพื่อรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียด ความกดดัน รวมถึงข้อเรียกร้องต่างๆ (demands) ในชีวิต ตลอดจนเป็นการปรับตัวของบุคคลภายใต้เงื่อนไขของสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียด ไม่นั่นเอง มีความขัดแย้งสับสน หรือเกิดความไม่สมดุล โดย

ลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลังจะเป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลรักษาสมาคมและกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในที่สุด ด้วยเหตุนี้ นักเรียนทุนซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องพบเจอกับสถานการณ์ใหม่ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น การย้ายถิ่นฐานไปอยู่ในต่างประเทศ การพบเจอผู้คนใหม่ๆ และความแตกต่างทางวัฒนธรรม โดยสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสถานการณ์ที่เรียกร้องและต้องการการปรับตัวของบุคคลทั้งสิ้น และการปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตนี้ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ ดังนั้น หากบุคคลมีลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลังอยู่ในตัวก็จะช่วยให้รับมือความเปลี่ยนแปลงและสถานการณ์ต่างๆ และสามารถจัดการตัวเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนลดโอกาสที่จะเกิดความเครียดได้

อีกปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประสบกับความเครียดลดน้อยลงคือ ความหมายในชีวิตด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต ซึ่งจากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า หากมีความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตสูงก็จะเป็นไปได้ที่จะมีความเครียดต่ำ โดย Steger et al. (2006) มองว่าความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่บุคคลเข้าใจ รู้สึกว่าสมเหตุสมผลกับตน หรือเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตโดยสิ่งนั้นจะถูกพิจารณาควบคู่ไปกับระดับของการรับรู้ว่าคุณค่าตัวเองมีเป้าหมาย ภารกิจ หรือเป้าประสงค์ในชีวิต กล่าวคือเมื่อนักเรียนทุนมีเข้าใจถึงความหมายในชีวิตแล้วพวกเขาก็จะชัดเจนกับสิ่งที่ตนเองต้องการหรือเป้าหมายในตนเอง ทั้งนี้บุคคลควรมีเป้าหมายหรือภารกิจของตนอยู่ในใจเพื่อให้การค้นหาและทำความเข้าใจความหมายชีวิตของตนเป็นไปอย่างมีทิศทาง นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าการค้นหาความหมายในชีวิตมีโอกาสทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากในกระบวนการค้นหาความหมายของชีวิตเองก็มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความเครียดได้อยู่แล้ว เพราะเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการครุ่นคิดและไตร่ตรอง (Steger et al., 2008)

ผลการวิจัยข้างต้นนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Veysi, Hamarta, and Koksal (2014) ที่พบว่าความหมายในชีวิต ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า ความเครียด และอาการวิตกกังวล ในขณะที่ความหมายในชีวิตด้านการค้นหาความหมายในชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปัญหาทางจิตใจทั้งสาม

เมื่อพิจารณาถึงน้ำหนักในการทำนายพบว่าลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลังทำนายความเครียดได้สูงกว่าความเข้าใจความหมายในชีวิตอยู่เล็กน้อย โดยสามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากเงื่อนไขของการรับทุนที่บังคับให้นักเรียนต้องอาศัยอยู่ต่างประเทศเพื่อศึกษาต่อเป็นปีหรือหลายปีอย่างยากที่หลีกเลี่ยง การย่นหยัด ปรับตัว และอยู่กับสภาพแวดล้อมใหม่ให้ได้จึงเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้น จึงอาจเป็นไปได้ที่ว่าลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลังซึ่งเป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวจะมีบทบาทในการทำนายความเครียดได้มากกว่าความหมายในชีวิต

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความวิตกกังวลในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศได้

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยนี้พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ความหมายในชีวิตด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและด้านการค้นหาความหมายสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลได้ ร้อยละ 15.2 และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) พบว่าลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังทำนายความวิตกกังวลของนักเรียนทุนได้สูงสุด ($\beta = -.208, p < .01$) รองลงมาคือความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต ($\beta = -.198, p < .01$) และการค้นหาความหมายในชีวิต ($\beta = .155, p < .01$) ซึ่งหมายความว่าลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและความหมายในชีวิตทั้งสองด้านล้วนส่งผลต่อระดับความวิตกกังวลของนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ

ข้อค้นพบนี้แสดงถึงความเป็นไปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตสูงร่วมกับมีการค้นหาความหมายในชีวิตต่ำนั้นมีแนวโน้มจะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังที่เป็นตัวทำนายได้สูงสุดนั้นไม่ต่างจากความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตที่เป็นอันดับต่อมามากนัก ดังนั้น จึงสามารถอภิปรายตามแนวคิดของ Block (1996) ได้ว่า เนื่องจากลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังกับลักษณะนิสัยแบบควบคุมนั้นเป็นสิ่งที่สามารถดูได้จากการปรับโครงสร้างลักษณะนิสัยทั้งคู่เพียงแต่อยู่กันคนละขั้วเท่านั้น โดยขั้วที่สามารถรักษาระบบบุคลิกภาพในตนหรืออยู่ในขอบเขตที่สามารถยืดหยุ่นระดับความอดทนต่อความวิตกกังวลได้ เรียกว่าลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ดังนั้น บุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังย่อมปรับระดับความอดทนให้เหมาะสมเพื่อรับมือเมื่อถูกกระตุ้นจากปัจจัยที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้มากกว่าบุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบควบคุม ซึ่งผลการศึกษานี้เป็นไปในแนวทางเดียวกับ Cole et al. (2015) พบว่าลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีความเกี่ยวข้องในเชิงลบกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวเกาหลี

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาตามที่ Spielberger (2010) มองว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ที่รวมความรู้สึกของอาการวิตกกังวล ตึงเครียด ประหม่า และกลุ่มใจซึ่งมาคู่กับการตื่นตัวของร่างกาย กล่าวคือความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ของมนุษย์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตนไม่พึงประสงค์ และรับรู้ว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง เมื่อบุคคลมีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังร่วมกับความเข้าใจความหมายในชีวิต บุคคลจะมีความยืดหยุ่น และขณะเดียวกันการเข้าใจความหมายในชีวิตก็จะ

ส่งผลให้บุคคลมีจิตใจที่มั่นคง มีความหมายของตนไว้เป็นแหล่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งจะไปช่วยลดความประหมาและอาการวิตกกังวลได้ ขณะเดียวกันการค้นหาความหมายในชีวิตจะเป็นการสำรวจถึงสิ่งที่คุณเคยหาไม่พบ และเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้สึกแคว้งคว้าง ไม่ชัดเจนในหนทาง จึงเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้สึกประหมาและวิตกกังวลได้

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 ลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลังและความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศได้

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยนี้พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลัง ความหมายในชีวิตด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและด้านการค้นหาความหมายสามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าได้ ร้อยละ 41.3 และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) พบว่าความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต ($\beta = -.485, p < .01$) รองลงมาคือลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลัง ($\beta = -.228, p < .01$) และการค้นหาความหมายในชีวิต ($\beta = .102, p < .01$) ซึ่งหมายความว่าลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลัง และความหมายในชีวิตทั้งสองด้านล้วนส่งผลต่อระดับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ

ข้อค้นพบนี้แสดงถึงความเป็นไปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศที่มีลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลังและความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตสูงร่วมกับมีการค้นหาความหมายในชีวิตต่ำนั้นแนวโน้มจะเป็นผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตที่เป็นตัวทำนายได้สูงที่สุดนั้นมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานมากกว่าลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลัง ทั้งนี้สามารถอภิปรายได้ว่าความเข้าใจความหมายในชีวิตเป็นการที่นักเรียนทุนรับรู้คุณค่าและเป้าหมายในการเรียนของตนเองตลอดจนมองเห็นความสำคัญของการศึกษาเล่าเรียนตามเงื่อนไขของทุนที่ได้รับ แม้นักเรียนทุนเหล่านี้จะประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดเชิงลบที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า เช่น ความกดดันจากการรักษาผลการเรียน การปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ แต่การรับรู้ความหมายชีวิตในปัจจุบันก็จะช่วยลดความคิดเชิงลบต่างๆ เหล่านี้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Baumeister (1991) ระบุว่า บุคคลที่มีความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต พวกเขาจะแสดงออกโดย (1) การรู้สึกอึดใจที่ได้เติมเต็มเป้าหมายนั้น จุดมุ่งหมายที่ชัดเจน มีการตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตและมีความสุข (2) การตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่ตนกระทำ รับรู้ถึงความสมเหตุสมผลในสิ่งที่ตนทำ (3) การตระหนักถึงความสามารถที่ตนมี และพึงพอใจที่ได้เลือกกำหนดชีวิตของตน (4) การยอมรับนับถือ

ในตนเองและรับรู้ว่าคุณค่าชีวิตตนมีคุณค่า ดังนั้น แม้นักเรียนทุนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลก่อให้เกิดความคิดเชิงลบ แต่ถ้านักเรียนทุนมีความเข้าใจความหมายในชีวิต มีการตระหนักรู้ถึงเป้าหมายไว้คอยเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจก็มีแนวโน้มที่จะไปช่วยลดการติดอยู่ในวงจรความคิดเชิงลบที่ปรากฏขึ้นมาตามตอกอยู่ในภาวะยากลำบากได้ ในทำนองเดียวกันงานวิจัยก่อนหน้านี้ระบุว่า เมื่อนักเรียนได้รับโอกาสให้พูดถึงและอธิบายคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง พวกเขาจะชัดเจนกับอัตลักษณ์และเห็นคุณค่าของสิ่งที่พวกเขามุ่งมั่นกระทำ อันจะทำให้ชีวิตได้รับการเติมเต็ม มีความสุขและมีภาวะซึมเศร้าลดลง (Robatmili et al., 2015)

ในทางตรงข้าม หากบุคคลยังติดอยู่ในขั้นตอนของการค้นหาความหมายมากกว่าจะตระหนักถึงความเข้าใจความหมายชีวิต บุคคลก็อาจติดอยู่กับการครุ่นคิด ใคร่ครวญถึงอดีตที่ผ่านมาหรือสถานการณ์ในปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งการใคร่ครวญนี้อาจนำไปสู่การคิดวนเวียน (Rumination) ถึงสิ่งที่ตนเองไม่มีเงินอาจทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ Steger et al. (2008) ที่พบว่าการค้นหาความหมายในชีวิตนั้นเกี่ยวข้องกับรูปแบบการคิดที่เน้นการตั้งคำถามถึงสถานะ ความดีรู้ทัน และการคิดเชิงลบถึงอดีตและปัจจุบัน ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าบุคคลที่ยังค้นหาความหมายในชีวิตอยู่กำลังใคร่ครวญถึงหนทางใหม่ๆ ที่จะเติมเต็มความต้องการของตนเอง และคิดวนเวียนอยู่กับประสบการณ์ที่น่าผิดหวังในอดีต ตลอดจนรู้สึกสิ้นหวังกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา ซึ่งความสิ้นหวังนี้เป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Miller & Seligman, 1975)

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาตามแนวคิด Block and Kremen (1996) แล้วสามารถอธิบายได้ว่า เนื่องลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังเป็นเหมือนขุมพลังที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น หากนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศมีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง นักเรียนก็จะมีสามารถปรับตัวและอยู่กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างสอดคล้อง ตลอดจนเป็นตัวของตัวเองในขณะเดียวกันก็สามารถปรับพฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ ดังนั้น นักเรียนก็มีโอกาสที่จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความคิดเชิงลบหรือพบเจอประสบการณ์ที่ทำให้สัมผัสถึงความคิดเชิงลบได้น้อยลง

ข้อจำกัดของการศึกษาวิจัย

แม้ข้อค้นพบจากการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและความหมายในชีวิต (ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและด้านการค้นหาความหมาย) ต่อความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ในนักเรียนทุนที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศได้ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ยังมีข้อจำกัด กล่าวคือ ผู้วิจัยเก็บกลุ่มตัวอย่างในนักเรียนทุนจากหน่วยงานของรัฐเป็นหลัก โดยนักเรียนทุนผู้ตอบแบบสอบถามออนไลน์มีความสมัครใจตอบ อีกทั้งนักเรียนทุนที่ระบุว่า

ตนเองมีความเจ็บป่วยและอยู่ในระหว่างรับการรักษาทางจิตเวชจะได้รับการคัดออกในขั้นตอนการวิเคราะห์ผล ดังนั้น การนำผลการศึกษาค้างนี้ไปอธิบายความสัมพันธ์ของชุดตัวแปรข้างต้นในนักเรียนทุกกลุ่มอื่นที่นอกเหนือจากการกลุ่มตัวอย่างข้างต้นจึงอาจเป็นความจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ และการนำผลการวิจัยนี้ไปอธิบายประชากรกลุ่มอื่นอาจกระทำด้วยความระมัดระวัง

ข้อเสนอแนะ

เนื่องด้วยการดูแลและให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนทุนไทยที่อาศัยในต่างประเทศนั้นมีความสำคัญ เพราะบุคคลเหล่านี้เป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่ประเทศชาติสามารถส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของพวกเขาให้เพิ่มมากยิ่งขึ้นเพื่อให้พวกเขากลับมาพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้นำข้อค้นพบจากการวิจัยนี้มาจัดทำข้อเสนอแนะ และผลการศึกษาพบว่ามีความเป็นไปได้ว่าลักษณะแบบพื้นคิ่นพลัง และความหมายในชีวิตสามารถทำนายความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1.1 ในระดับบุคคล ข้อค้นพบจากการวิจัยบ่งชี้ว่าลักษณะนิสัยแบบพื้นคิ่นพลัง และความหมายในชีวิต (ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและด้านการค้นหาความหมาย) มีความสัมพันธ์กับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในนักเรียนทุนที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศได้ ดังนั้น นักจิตวิทยาที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศสามารถนำแนวคิดลักษณะนิสัยแบบพื้นคิ่นพลังและความหมายในชีวิตไปใช้เป็นส่วนหนึ่งหรือส่วนเสริมในการปรึกษา ดูแลและพัฒนาแก่นักเรียนทุนเหล่านี้

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการศึกษา นักจิตวิทยา และนักวิชาชีพที่ดูแลด้านจิตใจและทำงานสนับสนุนบุคคลเหล่านี้ อาจนำข้อค้นพบนี้ไปออกแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและช่วยเหลือทางจิตวิทยาแก่นักเรียนทุนกลุ่มนี้ ด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะนิสัยแบบพื้นคิ่นพลัง เพิ่มการตระหนักในคุณค่าและความหมายในชีวิต เพิ่มการรู้จักตนเอง และส่งเสริมการทำกิจกรรมที่ให้นักเรียนทุนมีโอกาสได้ค้นพบสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้หรือการทำกิจกรรมที่มีคุณค่าและความหมาย เพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจแก่พวกเขา

1.2 ในระดับองค์กร หน่วยงานต่างๆ ที่เป็นหน่วยงานผู้ให้ทุน หรือหน่วยงานที่ดูแลช่วยเหลือแก่นักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศสามารถนำแนวคิดลักษณะนิสัยแบบพื้นคิ่นพลังและความหมายในชีวิตไปพัฒนาโปรแกรมดูแลนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษา โดยสามารถนำไปใช้ได้ทั้งในขั้นของการเตรียมพร้อมก่อนไปศึกษาต่อและขั้นตอนการให้ความช่วยเหลือเมื่อนักศึกษาประสบ

ปัญหาทางจิตใจ เพราะลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลังเป็นลักษณะที่สามารถบ่มเพาะได้ หน่วยงานผู้ดูแลนักเรียนทุนที่ได้รับการศึกษาต่อต่างประเทศจึงอาจปลูกฝังหรือพูดถึงปัจจัยนี้กับนักเรียนทุนก่อนจะส่งไปเรียนต่อต่างประเทศเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและสร้างความมั่นใจให้นักเรียนด้วยว่าหน่วยงานไม่ได้นิ่งนอนใจกับปัญหาทางจิตใจที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียนในความดูแล โดยอาจจัดเป็นจัดกิจกรรม เช่น งานแฟร์ งาน Road Show การจัด Camp สำหรับคนนักเรียนทุน หรือ จัดให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงในรูปแบบต่างๆ กับนักเรียนทุน เพื่อให้ข้อมูลหรือข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเอง เพื่อที่จะแก้ไขมุมมองหรือความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับของคนนักเรียนทุนในด้านการแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต

1.3 ในระดับนโยบาย คือ ผู้ที่มีส่วนร่างหรือกำหนดนโยบายสามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาต่อยอดเป็นนโยบายการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจสำหรับนักเรียนที่ได้รับทุนไปศึกษาต่อต่างประเทศ เพื่อให้หน่วยงานที่ดูแลนักเรียนทุนโดยตรงปฏิบัติงานได้อย่างราบรื่นยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 แม้ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้ที่ว่าลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลังและความหมายในชีวิต (ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตและด้านการค้นหาความหมาย) ร่วมกันทำนายความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศได้ ทว่าก็ยังมียปัจจัยอื่นที่ร่วมทำนายปัญหาด้านจิตใจดังกล่าว ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการพิจารณานำปัจจัยทางจิตวิทยาอื่น เช่น ความเครียดจากการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ การสนับสนุนทางสังคมเข้ามาร่วมศึกษาด้วยเพื่อจะให้เกิดความรู้ความเข้าใจและมีแนวทางในการออกแบบการช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2.2 เนื่องจากงานวิจัยนี้พบว่าผู้รายงานตนว่าย้ายไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศในระยะ 0- 1 ปีเป็นจำนวนสูงสุดในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปจึงอาจจะนำประเด็นนี้ไปร่วมศึกษาต่อ เพราะระยะเวลาในช่วงหนึ่งปีอาจเป็นช่วงที่มีการปรับตัวสูงจึงอาจสัมพันธ์กับการเกิดปัญหาทางจิตใจได้

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กระทรวงสาธารณสุข, ก. (2543). คู่มือการดูแลทางสังคม จิตใจ ผู้ที่มีปัญหาซึมเศร้าสำหรับบุคลากรสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข, ก. (2555a). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง (ฉบับปรับปรุงใหม่).
- กระทรวงสาธารณสุข, ก. (2555b). คู่มืออบรมหลักสูตร การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับสื่อมวลชนท้องถิ่น. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- นันทินี ศุภมงคล. (2547). ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- พงษ์มาศ ทองเจือ. (2559). เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นคั้นพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- พรเพ็ญ อารีกิจ. (2554). ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการเจริญสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ราชกิจจานุเบกษา. (2551). ระเบียบ ก.พ. ว่าด้วยทุนของรัฐบาล พ.ศ. ๒๕๕๑. Retrieved from <http://www.ocsc.go.th/sites/default/files/attachment/circular/w9-2551-06.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. (2561). ประวัติและเจตนารมณ์. Retrieved from <http://www.ocsc.go.th/scholarship/purpose>
- สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. (2562). รายงานสถิตินักเรียนทุนในความดูแลของสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนฉบับเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561. Retrieved from https://www.ocsc.go.th/sites/default/files/document/620131_total.pdf
- อรุทัย โฉมเฉิด. (2552). ประสบการณ์การดูแลผู้ป่วย ความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิต และความหมายในชีวิตของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- อรัญญา ต้อยคำภีร์. (2554). จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (2 ed). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*: University of Pennsylvania Press.

- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*: University of Pennsylvania Press.
- Block, J. (1987). *Longitudinal Antecedents of Ego-Control and Ego-Resiliency in Late Adolescence*. Paper presented at the the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, Baltimore.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.
- Block, J., & Turula, E. (1963). Identification, ego control, and adjustment. *Child Development*.
- Christiansen, J., Christiansen, J. L., Howard, M. J. I. i. S., & Clinic. (1997). Using protective factors to enhance resilience and school success for at-risk students. *Journal Indexing and Metrics*, 33(2), 86-89.
- Cole, N. N., Nonterah, C. W., Utsey, S. O., Hook, J. N., Hubbard, R. R., Opare-Henaku, A., & Fischer, N. L. (2015). Predictor and moderator effects of ego resilience and mindfulness on the relationship between academic stress and psychological well-being in a sample of Ghanaian college students. *Journal of Black Psychology*, 41(4), 340-357.
- De Costa, P. I. (2015). Reenvisioning language anxiety in the globalized classroom through a social imaginary lens. *Language Learning*, 65(3), 504-532.
- Ebbin, A. J., & Blankenship, E. S. (1986). A longitudinal health care study: International versus domestic students. *Journal of American College Health*, 34(4), 177-182.
- Elliott, G. R., & Eisdorfer, C. (1982). Conceptual issues in stress research. In *Stress and human health* (pp. 11-24). New York: Springer.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*: Greenwood Publishing Group.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). Multivariate data analysis: A global perspective (Vol. 7). In: Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hou, W. K., & Ng, S. M. (2014). Emotion-focused positive rumination and relationship

- satisfaction as the underlying mechanisms between resilience and psychiatric symptoms. *Personality and Individual Differences*, 71, 159-164.
- Jackson, M., Ray, S., & Bybell, D. (2013). International students in the US: Social and psychological adjustment. *Journal of International Students*, 3(1), 17-28.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
- Lazarus, & Folkman. (1984). *Coping and adaptation*. New York: Guilford.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of research in personality*, 39(4), 395-422.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Martindale, A. L., & Hammons, J. O. (2012). Some Scholarship Students Need Help, Too: Implementation and Assessment of a Scholarship Retention Program. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 14(3), 371-395.
- Meadows, E. A., & Butcher, J. (2005). Anxiety-Adult. In *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 32-35): Springer.
- Miller, W. R., & Seligman, M. E. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of abnormal psychology*, 84(3), 228.
- Mori, S. C. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of counseling & development*, 78(2), 137-144.
- Organization, W. H. (2004). DEPRESSION A Global Public Health Concern Retrieved from https://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf
- Pan, J.-Y., Wong, D. F. K., Chan, C. L. W., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 505-514.
- Rak, C. F., & Patterson, L. E. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of*

counseling & development, 74(4), 368-373.

- Robatmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M., & Hasani, M. (2015). The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(1), 54-62.
- Robinson, N. M. (1997). The role of universities and colleges in educating gifted undergraduates. *Peabody Journal of Education*, 72(3-4), 217-236.
- Sandhu, D. S. (1994). An examination of the psychological needs of the international students: Implications for counselling and psychotherapy. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 17(4), 229-239.
- Sawang, S. (2011). Dass21 (Thai version) [Press release]
- Schäfer, J., Wittchen, H.-U., Höfler, M., Heinrich, A., Zimmermann, P., Siegel, S., & Schönfeld, S. (2015). Is trait resilience characterized by specific patterns of attentional bias to emotional stimuli and attentional control? *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 48, 133-139.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety* (Vol. 1): Academic Press.
- Spielberger, C. D. (2010). State-Trait anxiety inventory. In *The Corsini encyclopedia of psychology* (pp. 1-1).
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199-228.
- Taylor, Z. E., Doane, L. D., & Eisenberg, N. (2014). Transitioning from high school to college: Relations of social support, ego-resiliency, and maladjustment during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(2), 105-115.
- Veysi, B., Hamarta, E., & Koksai, O. (2014). The Correlations Between The Meaning Of Life, Depression, Stress And Anxiety Among University Students. *Agora Psycho-*

Pragmatica Semestrial Journal, 8(2), 36-50.

Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable, but invincible : a longitudinal study of resilient children* New York: McGraw-Hill.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy* (Vol. 1): Basic Books New York.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

AF 01-12

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

COA No. 295/2561

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 197.1/61 : ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิตและ
ปัญหาทางจิตใจของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวสุจิรา ประกอบสุข

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....  ลงนาม..... 
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา หันตประคิมฐ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิ ชัยชนวงศาโรจน์)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 24 ธันวาคม 2561 วันหมดอายุ : 23 ธันวาคม 2562

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย  โครงการวิจัย 197-1/61
- 4) แบบสอบถาม  วันที่รับรอง 24 ธ.ค. 2561

วันที่หมดอายุ 23 ธ.ค. 2562

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าการพิจารณาจริยธรรม หากดำเนินการเสร็จข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติเมื่อสื่อสารต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ว่ากว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. สอดส่องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ระบุในคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์หรือแรงกดดันที่เกี่ยวกับข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ส่งรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมรับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ซึ่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุจิรา ประกอบสุข นิสิตระดับมหาบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศิตพรรษ ถ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์มือถือ 097-2949716 E-mail : pra.sujira@gmail.com

1. ผู้วิจัยมีความยินดีขอเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยมีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร ขอให้ท่านกรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือ ข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

3. ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากท่านเป็นหนึ่งใน ผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 18 ปีขึ้นไป จำนวน 200 คนที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก ดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเลือก ได้แก่ (1) เป็นนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ ทั้งชายและหญิง ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป (2) เป็นนักเรียนทุนศึกษาต่อต่างประเทศ ภายใต้การดูแลจากสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) และไม่จำกัดประเภททุนการศึกษา ไม่จำกัดประเทศ หรือกลุ่มประเทศ หรือระยะเวลาที่นักเรียน ได้รับทุนกำลังศึกษาอยู่ (3) สามารถอ่าน เขียน ภาษาไทยได้ดี และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์คัดออก ได้แก่ (1) ไม่เป็นผู้ที่อยู่ในอยู่ในระยะการบำบัดรักษาด้วยโรคทางจิตเวช หรือ เคยได้รับการวินิจฉัย จากแพทย์ว่ามีปัญหาทางสุขภาพจิต โดยในแบบสอบถามทั่วไปจะมีข้อกระทงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรายงานตนเองว่าอยู่ในระหว่างการบำบัดหรือไม่

4. กระบวนการวิจัย มีดังนี้

4.1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้ที่มีสนใจเข้าร่วมงานวิจัยโดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกแบบรายสะดวก โดยจะทำการเก็บข้อมูลเฉพาะกับบุคคลที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้ที่กำลังศึกษา ต่อ ในต่างประเทศระดับชั้นปริญญาตรีเป็นต้นไป ผู้วิจัยได้จัดทำข้อความชี้แจงในแบบสอบถามออนไลน์เกี่ยวกับงานวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น และขอความสมัครใจจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยและ ตอบคำถามต่างๆ ให้ท่านเข้าใจ พร้อมทั้งให้ท่านได้อ่านข้อมูลสำหรับผู้ร่วมการวิจัยและ ข้อมูลในการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หากท่านแสดงความยินดีที่จะร่วมการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 197-1/61
วันที่ใบตอบ 24 ธ.ค. 2561
ผู้ตอบ 23 ธ.ค. 2562

AF 04-07

4.2 จากนั้นผู้วิจัยขอให้ท่านตอบแบบสอบถามออนไลน์ เกี่ยวกับลักษณะนิสัยแบบพื้นถิ่นได้ ความหมายในชีวิต และปัญหาด้านจิตใจ จำนวน 1 ครั้ง โดยใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 45 นาที โดย ไม่มีการระบุชื่อของท่านในแบบสอบถามดังกล่าว

4.3 สำหรับแบบสอบถามออนไลน์ จะมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลผลการตอบ แบบสอบถามได้ โดยไม่อนุญาตให้ผู้อื่นมาอ่าน และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ข้อมูลจากการ ตอบแบบสอบถามจะ ถูกลบออกทั้งหมด

5. ขณะตอบแบบสอบถาม ท่านอาจจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือสะท้อนใจ ท่านสามารถยุติ การทำแบบสอบถามได้ในทันที หรือท่านสามารถแจ้งความไม่สบายใจนั้นแก่ผู้วิจัยผ่านทางอีเมลที่ไว้เพื่อให้ ผู้วิจัยติดต่อท่านกลับไปเพื่อพูดคุยหรือให้ความช่วยเหลือในเบื้องต้น อนึ่งหากผู้วิจัยเป็นนักจิตวิทยาการ ปรึกษาอยู่แล้ว พบว่าท่านมีความ ไม่สบายใจระดับที่มากเกินไป ผู้วิจัยจะได้ประสานให้ท่าน ได้รับการ ช่วยเหลือในขั้นต่อไปจากนักจิตวิทยา หรือ นักวิชาชีพทางสุขภาพจิต เช่นผ่านทางช่องทางบริการปรึกษา เจริญจิตวิทยาแบบออนไลน์ต่อไป

6. ความเสี่ยงในงานวิจัยนี้อยู่ในระดับต่ำ คือเป็นงานวิจัยที่มีแนวโน้มว่าจะไม่เป็นอันตรายต่อ ผู้เข้าร่วมวิจัย เนื่องจากแบบสอบถามไม่ได้มีการระบุตัวตนของผู้ตอบแบบสอบถาม อีกทั้งแบบสอบถามจะถูก ทำลายภายในระยะเวลา 1 ปี การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้า ร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัว ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถทำ ได้โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

7. ท่านอาจไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมวิจัยนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะช่วยให้เกิด ความรู้และความเข้าใจอันจะนำไปใช้ในการศึกษา เพื่อพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียน หุ่นที่ได้รับการศึกษาต่อต่างประเทศ

8. การเข้าร่วมในการวิจัยในครั้งนี้ ไม่มีการมอบสิ่งของหรือรางวัลใด ๆ แก่ท่านที่เข้าร่วมการวิจัย

9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่ หมายเลขโทรศัพท์ และอีเมลที่ระบุไว้ข้างต้น

10. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคนกลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 อุฬารังกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี1 ชั้น2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: accu@chula.ac.th"



มหาวิทยาลัยราชภัฏ
197-1/61
วันที่รับขอ..... 24 ธ.ค. 2561
23 ธ.ค. 2562
นางสาว.....

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

สำหรับนักเรียนทุนชาวไทยที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ทุกระดับการศึกษา โดยนิสิตผู้วิจัย นางสาวสุจิตรา ประกอบสุข ซึ่งเป็นนิสิตระดับมหาบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ และข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจ (ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า) ซึ่งจะใช้เวลาตอบประมาณ 45 นาที ในขณะที่ตอบแบบสอบถาม หากท่านรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้น ทั้งนี้ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะ และจะไม่มีการระบุตัวตนของนักเรียนทุนผู้ตอบแบบสอบถาม

หากประสงค์จะตอบแบบสอบถามออนไลน์ ท่านสามารถเข้าไปที่ <https://goo.gl/3J4LXh> หรือ สแกน QR code ด้านล่างนี้



หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับแบบสอบถามนี้ ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัยได้โดยตรงตามที่อยู่ข้างล่างนี้

ผู้วิจัย	น.ส.สุจิตรา ประกอบสุข
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์
ชื่อโครงการวิจัย	ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ
สถานที่ติดต่อ	แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พญาไท กรุงเทพมหานคร 10330 E-Mail : pra.sujira@gmail.com

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วกรอกข้อมูลหรือทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. ประเภททุนที่ได้รับในการศึกษาต่อต่างประเทศ

<input type="checkbox"/> นทล. (KING)	<input type="checkbox"/> ก.พ. (CSC)	<input type="checkbox"/> กต. (MFA)	<input type="checkbox"/> วท. (MOST)
<input type="checkbox"/> สธ. (MOPH)	<input type="checkbox"/> สกอ. (HEC)	<input type="checkbox"/> ก.ศึกษา (MOE)	<input type="checkbox"/> พสวท. (IPST)
<input type="checkbox"/> อภท. (ODOS)	<input type="checkbox"/> ทุนอื่นๆ		
4. ระดับชั้นที่กำลังศึกษา

<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาโท	<input type="checkbox"/> ปริญญาเอก	<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ
------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---
5. กำลังศึกษาอยู่ที่ประเทศ
6. ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ ณ ประเทศที่ไปศึกษาต่อ ปี เดือน
7. ระดับความชำนาญ (proficiency) ในการใช้ภาษาของประเทศที่ท่านไปศึกษาต่อ

ภาพรวม	ความคล่องแคล่ว	<input type="checkbox"/> น้อย	<input type="checkbox"/> ปานกลาง	<input type="checkbox"/> มาก
ด้านการพูด	ความคล่องแคล่ว	<input type="checkbox"/> น้อย	<input type="checkbox"/> ปานกลาง	<input type="checkbox"/> มาก
ด้านการฟัง	ความคล่องแคล่ว	<input type="checkbox"/> น้อย	<input type="checkbox"/> ปานกลาง	<input type="checkbox"/> มาก
ด้านการเขียน	ความคล่องแคล่ว	<input type="checkbox"/> น้อย	<input type="checkbox"/> ปานกลาง	<input type="checkbox"/> มาก
ด้านการอ่าน	ความคล่องแคล่ว	<input type="checkbox"/> น้อย	<input type="checkbox"/> ปานกลาง	<input type="checkbox"/> มาก
8. ท่านอยู่ในระหว่างการปรึกษากับจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาด้วยปัญหาทางสุขภาพจิตหรือไม่

<input type="checkbox"/> อยู่ในระหว่างการปรึกษา/บำบัด	<input type="checkbox"/> ไม่อยู่ในระหว่างการปรึกษา/บำบัด
---	--

2. มาตรฐานวัดลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย × บนตัวเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดที่ผิดหรือถูก ฉะนั้นท่านไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานในการพิจารณาข้อความ โดยแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

1 = ไม่ตรงกับตัวท่านเลย

2 = ตรงกับตัวท่านมาก

3 = ตรงกับท่านเล็กน้อย

4 = ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรงเลย	ตรงเล็กน้อย	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
1	ฉันเป็นคนมีน้ำใจกับคนรอบข้าง	1	2	3	4
2	ฉันสนุกที่ได้รับมือกับสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่ค่อยพบเจอบ่อยนัก	1	2	3	4
3	...	1	2	3	4
4	...	1	2	3	4
5	...	1	2	3	4
6	...	1	2	3	4
7	...	1	2	3	4
8	...	1	2	3	4
9	...	1	2	3	4
10	...	1	2	3	4
11	...	1	2	3	4
12	...	1	2	3	4
13	...	1	2	3	4
14	...	1	2	3	4

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรงเลย	ตรงเล็กน้อย	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
15	...	1	2	3	4
16	...	1	2	3	4

3. มาตรวัดความหมายในชีวิต

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย × บนตัวเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดที่ผิดหรือถูก ฉะนั้นท่านไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานในการพิจารณาข้อความ โดยแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

1 = ไม่ตรงเลย

2 = ไม่ค่อยตรง

3 = ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน

4 = ตรงมาก

5 = ตรงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรงเลย	ไม่ค่อยตรง	ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
1	ฉันเข้าใจดีว่าอะไรคือความหมายในชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5
2	ฉันกำลังมองหาบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ชีวิตของฉันมีความหมาย	1	2	3	4	5
3	...	1	2	3	4	5
4	...	1	2	3	4	5
5	...	1	2	3	4	5
6	...	1	2	3	4	5
7	...	1	2	3	4	5
8	...	1	2	3	4	5

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรง เลย	ไม่ค่อย ตรง	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน	ตรง มาก	ตรงมาก ที่สุด
9	...	1	2	3	4	5
10	...	1	2	3	4	5

4. มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย × บนตัวเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดที่ผิดหรือถูก ฉะนั้นท่านไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานในการพิจารณาข้อความ โดยแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

0 = ไม่ตรงกับตัวท่านเลย

1 = ตรงกับท่านเล็กน้อย

2 = ตรงกับตัวท่านมาก

3 = ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ในสัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่ตรงเลย	ตรงเล็กน้อย	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
1	ฉันรู้สึกว่ายากที่จะผ่อนคลายอารมณ์	0	1	2	3
2	ฉันทราบของตัวเองมีอาการปากแห้ง	0	1	2	3
3	...	0	1	2	3
4	...	0	1	2	3
5	...	0	1	2	3
6	...	0	1	2	3
7	...	0	1	2	3
8	...	0	1	2	3
9	...	0	1	2	3

ข้อที่	ในสัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่ตรงเลย	ตรงเล็กน้อย	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
10	...	0	1	2	3
11	...	0	1	2	3
12	...	0	1	2	3
13	...	0	1	2	3
14	...	0	1	2	3
15	...	0	1	2	3
16	...	0	1	2	3
17	...	0	1	2	3
18	...	0	1	2	3
19	...	0	1	2	3
20	...	0	1	2	3
21	...	0	1	2	3

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณทุกท่านที่ตอบแบบสอบถาม มา ณ โอกาสนี้

- ไม่ต้องการทราบผลจากแบบสอบถามนี้
- ต้องการทราบผลจากแบบสอบถามนี้ โดยสามารถติดต่อกลับที่อีเมล.....

ภาคผนวก ค

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

มาตรวัดลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ ในปี ค.ศ. 1996 Block และ Kremen ได้พัฒนามาตรวัด Ego-Resiliency questionnaire (ERQ) ที่ใช้ประเมินความสามารถในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทั้งในเหตุการณ์ทั่วไปในชีวิต และสถานการณ์ที่เป็นความยากลำบากหรืออุปสรรคต่างๆ โดยมีการตอบสนองในทิศทางบวก มาตรวัดต้นฉบับ มีจำนวน 14 ข้อ ลักษณะมาตรวัดเป็นมาตรรายงานตนเอง โดยผู้ตอบอ่านแต่ละข้อคำถามแล้วประมาณค่า 4 ระดับ (1 เท่ากับ ไม่ตรงเลย และ 4 เท่ากับ ตรงมากที่สุด) อย่างไรก็ตามมาตรวัดดังกล่าว ยังไม่มีการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดดังกล่าวในนักเรียนทุนคนไทยที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเป็นผู้ตรวจสอบ

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงของเนื้อหาหรือความสอดคล้องของข้อคำถามกับกรอบแนวคิดและความเหมาะสมของภาษาของมาตรวัดโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบพิจารณาตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมให้สอดคล้องกับบริบทนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ โดยมีรายงานผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

ลำดับ	ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์	ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัญญา พิสิษฐ์สังฆการ	ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3	อาจารย์ ดร.นิปัทม์ พิชญโยธิน	ภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการศึกษานำร่องในกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัด จำนวน 62 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 54.8 ช่วงอายุที่พบมากที่สุดได้แก่ ช่วงอายุเฉลี่ย 29.82 ± 6.62 ปี ประเภททุนที่ได้รับในการศึกษาต่อต่างประเทศ พบทุนกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (MOST) มากที่สุดร้อยละ 27.4 ระดับชั้นที่กำลังศึกษามากที่สุดคือระดับปริญญาเอก ร้อยละ 48.39 กำลังศึกษาอยู่ที่ประเทศอังกฤษมากที่สุด ร้อยละ 29.03 ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ ณ ประเทศที่ไปศึกษาต่ออยู่ที่ 0 -1 ปี และ 1 - 2 ปี ร้อยละ

27.42 ระดับความชำนาญ (proficiency) ในการใช้ภาษาของประเทศที่ท่านไปศึกษาต่อ ภาพรวมพบมากที่สุดอยู่ที่ระดับปานกลาง ร้อยละ 70.97 การพูดพบมากที่สุดอยู่ระดับปานกลาง ที่ 59.68 การฟังพบมากที่สุดอยู่ที่ ระดับปานกลาง ที่ 56.45 การอ่านพบมากที่สุดที่ระดับมาก ที่ 56.45 การเขียนพบมากที่สุดอยู่ระดับปานกลาง ที่ 59.68

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	28	45.16
	หญิง	34	54.84
อายุ	19	1	1.61
	20	4	6.45
	21	1	1.61
	22	1	1.61
	23	5	8.06
	24	1	1.61
	25	3	4.84
	26	5	8.06
	27	4	6.45
	28	8	12.90
	29	3	4.84
	30	4	6.45
	32	2	3.23
	33	2	3.23
	34	2	3.23
	35	2	3.23
	36	2	3.23
	37	1	1.61
	38	1	1.61
39	3	4.84	
40	1	1.61	

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
41	2	3.23
42	2	3.23
43	2	3.23
ประเภทของทุนการศึกษา		
กพ.(นทล:KING)	1	1.61
กพ.(ก.พ.:CSC)	15	24.19
กพ.(วท:MOST)	17	27.42
กพ.(สธ:MOPH)	4	6.45
กพ.(สกอ:HEC)	7	11.29
กพ.(พสวท:IPST)	9	14.52
กพ.(อภท:ODOS)	1	1.61
กพ.(ทุนมหาวิทยาลัย)	2	3.23
กพ.(อื่นๆ)	6	9.68
ระดับชั้นที่กำลังศึกษา		
ปริญญาตรี	20	19.35
ปริญญาโท	30	32.26
ปริญญาเอก	20	48.39
ประเทศที่กำลังศึกษา		
สหรัฐอเมริกา	38	61.29
ญี่ปุ่น	2	3.23
อังกฤษ	18	29.03
สก๊อตแลนด์	3	4.84
แคนาดา	1	1.61
ระยะเวลาที่ศึกษาต่อ		
0 - 1 ปี	17	27.42
1 - 2 ปี	17	27.42
2 - 3 ปี	5	8.06
3 -4 ปี	8	12.90
4 - 5 ปี	8	12.90

รายการ		จำนวน	ร้อยละ
	5 -6 ปี	5	8.06
	6 ปีขึ้นไป	2	3.23
ระดับความคล่องแคล่วในการใช้			
ภาษาต่างประเทศ			
ภาพรวม	น้อย	0	0
	ปานกลาง	44	70.97
	มาก	18	29.03
การพูด	น้อย	7	11.29
	ปานกลาง	37	59.68
	มาก	18	29.03
การฟัง	น้อย	1	1.61
	ปานกลาง	35	56.45
	มาก	26	41.94
การอ่าน	น้อย	0	0
	ปานกลาง	27	43.55
	มาก	35	56.45
การเขียน	น้อย	4	6.45
	ปานกลาง	37	59.68
	มาก	21	33.87

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ด้วยการคำนวณค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item Objective Congruence Index) พบว่าข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า หรือเท่ากับ .66 มีจำนวน 12 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม ที่ 2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,20 ข้อที่ผู้วิจัยสร้างเพิ่มเติมเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย ส่วนอีก 7 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยข้อ 1,14,15,16,17,18,19 เป็นข้อที่มีค่า IOC เท่ากับ .33 ผู้วิจัยจึงได้ทำการปรับสำนวนภาษาใหม่ และข้อ 13 ที่มีค่า IOC เท่ากับ 0 ผู้วิจัยได้ทำการปรับสำนวนภาษาใหม่ ดังที่แสดงในตารางที่ 1.1

ตารางที่ 1.1 ค่าคะแนน IOC ของข้อคำถามของมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

ข้อ	ข้อคำถามจากมาตรวัดต้นฉบับ	ข้อคำถามภาษาไทยที่ผู้วิจัยแปลและสร้างเพิ่ม	ทิศทาง		IOC	ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
			บวก	ลบ		
1	I am generous with my friend.	ฉันเป็นคนมีน้ำใจ <u>ปรับข้อคำถามเป็น</u> ฉันเป็นคนมีน้ำใจกับ คนรอบข้าง	/		0.33	เนื่องจากความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่ำกว่า 0.5 ผู้วิจัยจึงได้ปรับข้อคำถามเป็น
2	I quickly get over and recover from being startled.	ฉันกลับมาตั้งหลักได้ อย่างรวดเร็วเมื่อตื่น ตระหนก	/		1	
3	I enjoy dealing with new and unusual situations.	ฉันสนุกที่ได้รับมือกับ สถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่ค่อยพบเจอ บ่อยนัก	/		0.67	
4	I usually succeed in making a favorable impression on people.	ฉันมักประสบ ความสำเร็จในการ สร้างความประทับใจ กับผู้อื่น	/		0.67	
5	I enjoy trying new foods I have never tasted before.	ฉันสนุกกับการลอง รับประทานอาหาร แปลกใหม่ที่ไม่เคยชิม มาก่อน	/		1	
6	I am regarded as a very energetic person.	ผู้อื่นมองฉันว่าเป็น คนที่มีความ กระตือรือร้น	/		1	
7	I like to take different paths to	ฉันมักจะลองเดินทาง ในเส้นทางใหม่ๆ	/		1	

ข้อ	ข้อความจากมาตร วัดต้นฉบับ	ข้อความภาษาไทยที่ ผู้วิจัยแปลและสร้าง เพิ่ม	ทิศทาง		IOC	ปรับแก้ไขตาม ข้อเสนอแนะของ ผู้ทรงคุณวุฒิ
			บวก	ลบ		
	familiar places.	เสมอ				
8	I am more curious than most people.	ฉันมีความช่างสงสัยมากกว่าคนทั่วไป	/		0.67	
9	Most of the people I meet are likable.	ผู้คนส่วนใหญ่ที่ฉันพบเป็นคนที่น่าคบหา	/		1	
10	I usually think carefully about something before acting.	ฉันมักคิดอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำเสมอ	/		1	
11	I like to do new and different things.	ฉันชอบทำสิ่งใหม่และแตกต่างไปจากเดิม	/		0.67	
12	My daily life is full of things that keep me interested.	ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ	/		0.67	
13	I would be willing to describe myself as a pretty "strong" personality.	ฉันมองตนเองว่าเป็นคนที่แข็งแรง <u>ปรับข้อความเป็น</u> ฉันมองตนเองว่าเป็นคนมีบุคลิกที่เข้มแข็ง	/		0	เนื่องจากข้อความนี้เป็นคำถามที่ปรากฏในมาตรวัดต้นฉบับ ผู้วิจัยจึงคงข้อความเดิมและปรับปรุงตามบางส่วนตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
14	I get over my anger at someone reasonably quickly.	ฉันรับมือกับอารมณ์โกรธต่อผู้อื่นได้อย่างสมเหตุสมผลในเวลา	/		0.33	เนื่องจากข้อความนี้เป็นคำถามที่ปรากฏในมาตรวัดต้นฉบับ ผู้วิจัย

ข้อ	ข้อความจากมาตร วัดต้นฉบับ	ข้อความภาษาไทยที่ ผู้วิจัยแปลและสร้าง เพิ่ม	ทิศทาง		IOC	ปรับแก้ไขตาม ข้อเสนอแนะของ ผู้ทรงคุณวุฒิ
			บวก	ลบ		
		ที่รวดเร็ว <u>ปรับข้อความเป็น</u> เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉัน จัดการอารมณ์โกรธ ได้อย่างเหมาะสม และรวดเร็ว				จึงคงข้อความเดิม และปรับปรุงตาม บางส่วนตาม ข้อเสนอแนะของ ผู้ทรงคุณวุฒิ
15	ข้อกระทงที่สร้าง เพิ่มเติม	ฉันไม่ชอบลองเสี่ยง ทำโน่นสิ่งที่ไม่คุ้นเคย <u>ปรับข้อความเป็น</u> ฉันไม่ชอบลองเสี่ยง ทำสิ่งใหม่		/	0.33	เนื่องจากเป็นข้อ คำถามที่สร้างเพิ่ม ผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุง ตามความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ
16	ข้อกระทงที่สร้าง เพิ่มเติม	ฉันรู้สึกอึดอัด เมื่อ ต้องเจอกับสถาน- การณ์ที่คาดไม่ถึง <u>ปรับข้อความเป็น</u> ฉันมักจะพยายาม ควบคุมสิ่งต่างๆ ให้ เป็นไปตามที่มันควร จะเป็น		/	0.33	เนื่องจากเป็นข้อ คำถามที่สร้างเพิ่ม ผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุง ตามความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ
17	ข้อกระทงที่สร้าง เพิ่มเติม	ฉันมองตนเองว่าเป็น คนมีบุคลิกที่เข้มแข็ง <u>ปรับข้อความเป็น</u> ฉันรู้สึกอึดอัดที่ต้อง เจอกับสถานการณ์ที่ ยุ่งยากหรือคาดไม่ถึง		/	0.33	เนื่องจากเป็นข้อ คำถามที่สร้างเพิ่ม ผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุง ตามความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ
18	ข้อกระทงที่สร้าง	ใครๆ ก็มองว่าฉันเป็น		/	0.33	เนื่องจากเป็นข้อ

ข้อ	ข้อความจากมาตร วัดต้นฉบับ	ข้อความภาษาไทยที่ ผู้วิจัยแปลและสร้าง เพิ่ม	ทิศทาง		IOC	ปรับแก้ไขตาม ข้อเสนอแนะของ ผู้ทรงคุณวุฒิ
			บวก	ลบ		
	เพิ่มเติม	คนเคร่งครัดใน กฎระเบียบ กติกา ต่างๆ <u>ปรับข้อความเป็น</u> ฉันจะหงุดหงิดหาก ทำตามแผนหรือ ตารางเวลาที่วางไว้ ไม่ได้				คำถามที่สร้างเพิ่ม ผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุง ตามความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ
19	ข้อกระทงที่สร้าง เพิ่มเติม	ฉันมักจะหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่ คาดการณ์ผลลัพธ์ ไม่ได้ <u>ปรับข้อความเป็น</u> ฉันมักจะหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่ตัวเอง ไม่สามารถคาดการณ์ ผลลัพธ์ได้		/	0.33	เนื่องจากเป็นข้อ คำถามที่สร้างเพิ่ม ผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุง ตามความเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ
20	ข้อกระทงที่สร้าง เพิ่มเติม	ฉันชอบหา ประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต		/	1	

จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาตรวัดฉบับแปลไปทดลองเก็บข้อมูลเพื่อหาค่าความเที่ยงของแบบวัดในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ จำนวน 62 คน พบค่าความเที่ยงของมาตรวัดฉบับ 20 ข้อ เท่ากับ .66 และเมื่อตัดข้อ 2 ข้อ 13 ข้อ 14 และ ข้อ 18 คงเหลือ 16 ข้อ ค่าความเที่ยง เท่ากับ .83 โดยมีค่าความเที่ยงรายข้อดังตารางที่ 1.2

ตารางที่ 1.2 สถิติพื้นฐานและค่า CITC ข้อคำถามของมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบพินคืนพลัง

ข้อ ที่	ข้อคำถามจาก มาตรวัด ต้นฉบับ	ข้อคำถามภาษาไทยที่ ผู้วิจัยแปลและสร้างเพิ่ม	M	SD	CITC 16 ข้อ
1	I am generous with my friend.	ฉันเป็นคนมีน้ำใจกับคน รอบข้าง	3.19	.70	.13
2	I quickly get over and recover from being startled.	ฉันกลับมาตั้งหลักได้ อย่างรวดเร็ว เมื่อตื่น ตระหนก	2.64	.633	คัดออก
3	I enjoy dealing with new and unusual situations.	ฉันสนุกที่ได้รับมือกับ สถานการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่ ค่อยพบเจอบ่อยนัก	2.74	.81	.77
4	I usually succeed in making a favorable impression on people.	ฉันมักประสบ ความสำเร็จในการสร้าง ความประทับใจกับผู้อื่น	2.63	.79	.56
5	I enjoy trying new foods I have never tasted	ฉันสนุกกับการลอง รับประทานอาหาร แปลกใหม่ที่ไม่เคยชิมมา ก่อน	3.11	.87	.16

ข้อ ที่	ข้อความจาก มาตรวัด ต้นฉบับ	ข้อความภาษาไทยที่ ผู้วิจัยแปลและสร้างเพิ่ม	M	SD	CITC 16 ข้อ
	before.				
6	I am regarded as a very energetic person.	ผู้อื่นมองฉันว่าเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น	2.87	.84	.44
7	I like to take different paths to familiar places.	ฉันมักจะลองเดินทางในเส้นทางใหม่ๆ เสมอ	2.74	.94	.69
8	I am more curious than most people.	ฉันมีความช่างสงสัยมากกว่าคนทั่วไป	2.82	.82	.17
9	Most of the people I meet are likable.	ผู้คนส่วนใหญ่ที่ฉันพบเป็นคนที่น่าคบหา	2.98	.74	.62
10	I usually think carefully about something	ฉันมักคิดอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำเสมอ	2.85	.85	.15

ข้อ ที่	ข้อความจาก มาตรวัด ต้นฉบับ	ข้อความภาษาไทยที่ ผู้วิจัยแปลและสร้างเพิ่ม	M	SD	CITC 16 ข้อ
	before acting.				
11	I like to do new and different things.	ฉันชอบทำสิ่งใหม่และ แตกต่างไปจากเดิม	2.76	.88	.64
12	My daily life is full of things that keep me interested.	ชีวิตประจำวันของฉัน เต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ	2.52	.76	.64
13	I would be willing to describe myself as a pretty “strong” personality.	ฉันมองตนเองว่าเป็นคน มีบุคลิกที่เข้มแข็ง	2.86	.770	คัดออก
14	I get over my anger at someone reasonably quickly.	เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉัน จัดการอารมณ์โกรธได้ อย่างเหมาะสมและ รวดเร็ว	2.93	.917	คัดออก
15	ข้อกระทงที่ สร้างเพิ่มเติม	ฉันไม่ชอบลองเสียงทำ สิ่งใหม่ๆ	2.92	.95	.48

ข้อ ที่	ข้อความจาก มาตรวัด ต้นฉบับ	ข้อความภาษาไทยที่ ผู้วิจัยแปลและสร้างเพิ่ม	M	SD	CITC 16 ข้อ
16	ข้อกระทงที่ สร้างเพิ่มเติม	ฉันมักจะพยายาม ควบคุมสิ่งต่างๆ ให้ เป็นไปตามที่ฉันคิดว่า ควรจะเป็น	2.29	.78	.26
17	ข้อกระทงที่ สร้างเพิ่มเติม	ฉันรู้สึกอึดอัด เมื่อต้อง เจอกับสถานการณ์ที่ คาดไม่ถึง	2.39	.86	.46
18	ข้อกระทงที่ สร้างเพิ่มเติม	ฉันจะหงุดหงิดหากทำ ตามแผนหรือ ตารางเวลาที่วางไว้ไม่ได้	2.00	.877	คัดออก
19	ข้อกระทงที่ สร้างเพิ่มเติม	ฉันมักจะหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่ตัวเองไม่ สามารถคาดการณ์ ผลลัพธ์ได้	2.45	.84	.28
20	ข้อกระทงที่ สร้างเพิ่มเติม	ฉันชอบหาประสบการณ์ ใหม่ๆ ในชีวิต	3.15	.83	.62

2. มาตรวัดความหมายในชีวิต

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้มาตรวัดความหมายในชีวิตที่ อรุทัย โฉมเฉิด (2552) ซึ่งพัฒนาจากแบบวัด The Meaning in Life Questionnaire (MLQ: Steger & Frazier, 2006) เพื่อใช้ประเมินความหมายในชีวิต มาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อความทั้งหมดจำนวน 10 คำถาม มี 2 องค์ประกอบ องค์ประกอบที่ 1 คือ ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต (Meaning in Life Questionnaire Presence; MLQ-P) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 4 5 6 และ 9 องค์ประกอบที่ 2 คือ การค้นหา

ความหมายในชีวิต (Meaning in Life Questionnaire-Search; MLQ-S) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ 2 3 7 8 และ 10 ดังนี้

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความดังต่อไปนี้ และขอให้ท่านประเมินตนเองว่า ตัวท่านมีลักษณะตรงกับข้อความต่อไปนี้มากน้อยแล้วทำเครื่องหมาย O ลงบนตัวเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยที่

- | | | |
|---|---------|---------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่ตรงเลย |
| 2 | หมายถึง | ไม่ค่อยตรง |
| 3 | หมายถึง | ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน |
| 4 | หมายถึง | ตรงมาก |
| 5 | หมายถึง | ตรงมากที่สุด |

จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ จำนวน 62 คน พบค่าความเที่ยงดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 คือ ความเข้าใจความหมายในชีวิต (Meaning in Life Questionnaire Presence; MLQ-P) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 4 5 6 และ 9 พบค่าความเที่ยง เท่ากับ .91 ดังในตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 สถิติพื้นฐานและค่า CITC ข้อคำถามด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต ของ มาตรฐานความหมายในชีวิต

ข้อ ที่	ข้อความ	M	SD	CITC (ราย ข้อ)
1	ฉันเข้าใจดีว่าอะไรคือความหมายในชีวิตของฉัน	3.60	1.19	.84
4	...	3.66	1.09	.81
5	...	3.77	1.21	.72
6	...	3.60	1.11	.86
9	...	3.81	1.30	.65

องค์ประกอบที่ 2 คือ การค้นหาความหมายในชีวิต (Meaning in Life Questionnaire-Search; MLQ-S) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ 2 3 7 8 และ 10 พบค่าความเที่ยง เท่ากับ .84 ดังในตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 สถิติพื้นฐานและค่าCITC ข้อคำถามด้านการค้นหาความหมายในชีวิตของ มาตรการวัดความหมายในชีวิต

ข้อ ที่	ข้อความ	M	SD	CITC (ราย ข้อ)
2	ฉันกำลังมองหาบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ชีวิตของฉันมีความหมาย	3.55	1.17	.64
3	...	3.74	0.96	.48
7	...	3.42	1.14	.83
8	...	3.32	1.13	.77
10	...	3.03	1.23	.56

3. มาตรการวัดปัญหาด้านจิตใจ

ผู้วิจัยจะนำมาตรการวัดปัญหาด้านจิตใจจากมาตรการ DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21) ฉบับภาษาไทยที่พัฒนาโดย Sawang (2011) ตามแนวคิดของ Lovibond & Lovibond (1995) มาพัฒนาข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ มาตรการ DASS-21 ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ และแต่ละองค์ประกอบจะมีข้อคำถาม 7 ข้อ รวมทั้งหมด 21 ข้อ โดยมาตรการจะให้ประเมินตรงเองว่าแต่ละข้อของคำถามตรงกับความเห็นของตนมากเพียงใด โดยมีการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) ตั้งแต่ 0 (ไม่ตรงเลย) 3 (ตรงมาก เกิดบ่อยมากที่สุด) จากการพัฒนามาตรการในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ จำนวน 62 คน พบค่าความเที่ยงดังต่อไปนี้

ด้านความเครียด จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 6 8 11 12 14 และ 18 พบค่าความเที่ยงเท่ากับ .90 ดังในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 สถิติพื้นฐานและค่า CITC ข้อคำถามด้านความเครียด

ข้อ ที่	ข้อความ	M	SD	CITC (ราย ข้อ)
1	ฉันรู้สึกว่ายากที่จะผ่อนคลายอารมณ์	1.23	.86	.64
669	.80	.62
8	...	1.03	.87	.78
1185	.87	.76
12	...	1.06	.83	.76
1487	.97	.74
1869	.90	.59

ด้านความวิตกกังวล จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 4 7 9 15 19 และ 20 พบค่าความเที่ยงเท่ากับ .77 ดังในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 สถิติพื้นฐานและค่า CITC ข้อคำถามด้านความวิตกกังวล

ข้อ ที่	ข้อความ	M	SD	CITC (ราย ข้อ)
2	ฉันทราบว่าตัวเองมีอาการปากแห้ง	1.21	.93	.43
432	.57	.40
735	.60	.43
994	.85	.65
1584	.79	.61

ข้อ ที่	ข้อความ	M	SD	CITC (ราย ข้อ)
1945	.62	.47
2044	.82	.51

ด้านภาวะซึมเศร้า จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3 5 10 13 16 17 และ 21 พบค่าความเที่ยงเท่ากับ .88 ดังในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 สถิติพื้นฐานและค่า CITC ข้อคำถามด้านภาวะซึมเศร้า

ข้อ ที่	ข้อความ	M	SD	CITC (ราย ข้อ)
3	ฉันรู้สึกไม่ดีขึ้นเลย	.71	.78	.69
532	.57	.44
1065	.83	.71
1395	1.02	.67
1687	.88	.71
1744	.80	.78
2139	.80	.73

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	สุจิตรา ประกอบสุข
วัน เดือน ปี เกิด	15 กุมภาพันธ์ 2533
สถานที่เกิด	พิจิตร
วุฒิการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	53 ซ.ร่มเกล้า 2 ต.ตะพานหิน อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY