

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ความคิดอัตโนมัติ (automatic thoughts) หมายถึง ความคิดที่เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสิ่งใดมากระตุ้น (spontaneous) โดยเฉพาะที่แสดงออกมาในลักษณะของการพูดกับตนเองภายใน ความคิดอัตโนมัติแตกต่างจากความคิดที่เป็นไปโดยสมัครใจ (voluntary thoughts) เพราะความคิดโดยสมัครใจจะเกิดขึ้นในขณะที่บุคคลมีสติรู้ตัว และเป็นความคิดที่สามารถควบคุมได้ ในขณะที่ความคิดอัตโนมัติเป็นความคิดที่มีความเป็นเหตุเป็นผลน้อยกว่า แต่ทั้งความคิดอัตโนมัติและความคิดที่เป็นไปโดยสมัครใจต่างก็มีความสอดคล้องกับระบบความเชื่อของบุคคลแต่ละคน ซึ่งบุคคลได้มาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต (Beck, 1967) คำว่าความคิดอัตโนมัติ เป็นคำกลางๆ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ด้าน ด้านหนึ่งเรียกว่าความคิดอัตโนมัติทางลบ (negative Automatic Thoughts) ซึ่งหมายถึง ความคิดที่เกิดขึ้นพร้อมกับความไม่สบายใจ (unpleasant emotions) ที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ผ่านกระบวนการคิดหาเหตุผลอย่างรอบคอบ ซึ่งอาจจะเป็นการตีความประสบการณ์ในปัจจุบัน การทำนายเหตุการณ์ในอนาคต หรือการหวนคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตก็ได้ ความคิดอัตโนมัติอีกด้านหนึ่งเรียกว่า ความคิดอัตโนมัติทางบวก (positive Automatic Thoughts) หมายถึงความคิดที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับความคิดอัตโนมัติทางลบ (Fennell, 1989) ซึ่งความคิดอัตโนมัติทางบวกเป็นวิธีการคิดที่มองสิ่งต่างๆ อย่างตรงประเด็น ไม่สรุปเหมารวมและตรงตามความเป็นจริง และมีอิทธิพลต่อความคิดของบุคคลในแง่ของการรับรู้และประเมินค่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระทบ และความคิดอัตโนมัติทางบวกที่เกิดขึ้นบ่อยๆ จะส่งผลต่อจิตใจสำนึกในทางบวก ซึ่งจะแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลในทางบวก (Markin & Lindley, 1996) และการที่บุคคลจะมีความคิดทางบวกหรือลบต่อตนเองนั้นมาจากการรับรู้ การประมวล และการแปลเรื่องราวในช่วงต้นๆ ของชีวิต เช่น ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น (Beck, 1967)

ความคิดอัตโนมัติทางด้านลบมาจากคำ 2 คำ ซึ่งคือคำว่า “ ความคิดทางลบ” หมายถึงความคิดที่เกิดขึ้นพร้อมกับความไม่สบายใจ และคำว่า “อัตโนมัติ” หมายถึง ความคิดแรกสุด

ที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ผ่านกระบวนการไตร่ตรองคิดหาเหตุผลอย่างรอบคอบ (Fennell, 1989) และความคิดอัตโนมัติทางลบ หมายถึง ความคิดที่เกิดขึ้นร่วมกับความไม่สบายใจซึ่งเกิดขึ้นเองโดยมิได้เจตนาและไม่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล ได้แก่ความคิดที่บิดเบือนไปในทางลบเกี่ยวกับตนเอง ประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ และอนาคตของตนเอง โดยความคิดอัตโนมัติทางลบเกิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์ในช่วงต้นของชีวิตที่เจ็บปวด โดยมีเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการเรียนรู้ว่าไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขเหตุการณ์ ทำให้การรับรู้ การประมวลและการแปล เรื่องราวบิดเบือนเรียกว่าความคิดทางลบ ประสบการณ์ความคิดทางลบทำให้มีโอกาสเกิดโครงสร้างความคิดทางลบ (schema) เมื่อบุคคลประสบภาวะวิกฤติในระยะต่อมา ก็จะนำโครงสร้างความคิดทางลบมาใช้ในเหตุการณ์ปัจจุบัน โดยไม่รู้ตัวหรือไม่เจตนาและไม่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมี (Beck, 1967)

เบ็ค กล่าวว่าความคิดอัตโนมัติทางลบมีรากฐานมาจากโครงสร้างทางความคิดที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งโครงสร้างทางความคิดหมายถึงทัศนคติหรือความเชื่อหรือการสันนิษฐานต่างๆที่บุคคลได้สะสมเรียนรู้มาตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต ตามประสบการณ์ของแต่ละคน ซึ่งบุคคลจะมีโครงสร้างทางความคิดแตกต่างกันไป บุคคลที่มีทัศนคติหรือความเชื่อต่อเหตุการณ์ต่างๆในทางลบเรียกว่ามีโครงสร้างทางความคิดที่ไม่ถูกต้อง (dysfunctional schema) หรือมีการสันนิษฐานที่ไม่ถูกต้อง (dysfunctional assumptions) และเมื่อบุคคลประสบกับภาวะวิกฤติต่างๆในชีวิต โครงสร้างทางความคิดที่ไม่ถูกต้องหรือทัศนคติที่ผิดพลาดจะกระตุ้นให้เกิดความคิดอัตโนมัติทางลบขึ้น และการเกิดประสบการณ์ดังกล่าวซ้ำๆยังทำให้ความคิดอัตโนมัติทางลบเพิ่มมากขึ้นทั้งความถี่และความรุนแรง(Beck, 1967) ความคิดอัตโนมัติทางลบ สามารถวัดได้โดยแบบวัดประเมินความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought Questionnaire or ATQ) ของฮอลลอนและเค็นเดล (Hollon & Kendall, 1980) ซึ่งเป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดของเบ็ค (Beck, 1967) โดยแบบประเมินสามารถประเมินความคิดอัตโนมัติทางลบและสามารถแยกเนื้อหาเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านการปรับตัวล้มเหลวและต้องการการเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วยข้อที่ 7, 10, 14, 20 และ 26 2) ด้านอึดอัดโน้มนัสและการคาดหวังในทางลบประกอบด้วยข้อที่ 2, 3, 9, 21, 23, 24 และ 28 3) ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำประกอบด้วยข้อที่ 17 และ 18 และ 4) ด้านความรู้สึกสิ้นหวังหรือไร้ค่าประกอบด้วยข้อที่ 29 และ 30 ส่วนข้ออื่นๆ ที่เหลือแบบประเมินอัตโนมัติไม่ได้บอกรายละเอียดไว้ว่าอยู่ในด้านใด (Hollon & Kendall, 1980)

การเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นเป็นภาวะวิกฤติตามช่วงพัฒนาการของชีวิต และวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญที่สุดในชีวิต เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในทุกๆด้านทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา บุคลิกภาพ และสังคม (Steinberg, 1999) โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลายซึ่งอันเป็นวัยที่กำลัง

เจริญเติบโตและพัฒนาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อซึ่งนอกจากจะต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาทางอารมณ์และ พฤติกรรม จึงจำเป็นที่จะต้องมีการปรับตัวเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเอง รวมทั้งเข้าใจในความต้องการของตนเอง หากวัยรุ่นคนใดได้รับรู้ประสบการณ์ที่ดียอมรับข้อดีข้อเสียของตนเองและค้นพบตัวตน ย่อมจะประสบความสำเร็จในการปรับตัวดี และมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ มีอารมณ์มั่นคง มีพัฒนาการและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสูง แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้ามจะมีผลทำให้วัยรุ่นคนนั้นสับสน ประสบความล้มเหลวต่อการปรับตัว ไม่สามารถค้นหาตัวตน ย่อมเกิดอารมณ์ไม่มั่นคง อันนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ (Hurlock, 1972) ทำให้เกิดโครงสร้างความคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ (Branden, 1983)

เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายอันเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและพัฒนาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อซึ่งนอกจากจะต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และต้องเผชิญกับภาวะแรงกดดันต่างๆจากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ การถูกคาดหวังจากสังคม การถูกคาดหวังจากผู้ปกครอง และอาจารย์ในเรื่องการเรียน การเลือกประกอบอาชีพ (กรมสุขภาพจิต, 2544) ทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และการเรียน ซึ่งปัจจัยต่างๆเหล่านี้อาจส่งผลให้นักศึกษามีความเครียด คับข้องใจ ประกอบกับวัยนี้มีแนวโน้มที่จะคิดหรือมองสิ่งรอบตัวในด้านลบ (วินัดดาปิยะศิลป์และพนม เกตุมาน, 2545) ซึ่งจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีความคิดทางลบต่ออนาคตของตนเองเกี่ยวกับการเรียน (Abela & Dalassandro, 2002) ซึ่งสอดคล้องกับบราวน์และคณะ (Brown et al., cited in Josiah, 2003) ที่พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยมีความคิดทางลบต่อตนเองเกี่ยวกับการเรียน วิตกว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะเรียนได้ คิดทางลบต่อสิ่งแวดล้อมว่าตนเองไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในการเรียน และคิดทางลบต่ออนาคตของตนเองว่าไม่สามารถสอบเลื่อนชั้นปีได้ นอกจากนี้นักศึกษาในมหาวิทยาลัยยังมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความคาดหวังของบิดามารดาเกี่ยวกับการเรียน (Marija, 2004) ปัจจัยต่างๆเหล่านี้จะทำให้เกิดรูปแบบความคิดที่บิดเบือน (Williams, 1984) และนำไปสู่การเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบได้ (Beck, 1967)

รายงานการวิจัยเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่นทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ที่ผ่านมา รูบิน (Rubin, 1986) ศึกษาความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่นตอนปลายในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศอเมริกาพบว่า ร้อยละ 64 มีความคิดอัตโนมัติทางลบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาอีสเตอร์ และเจนนิเฟอร์ (Ester & Jennifer, 2005) พบว่าคะแนนของความคิดอัตโนมัติทางลบของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีค่าโดยเฉลี่ยเท่ากับ 55.18 และการศึกษาของนาโอและคณะ (Nao et al., 2005) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศญี่ปุ่นมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิด

อัตโนมิติทางลบเท่ากับ 97.20 (คะแนนความคิดอัตโนมิติทางลบ 31-150 คะแนน) และลัดดา แสนสีหา (2536) ได้ศึกษาความซึมเศร้าและความคิดอัตโนมิติทางลบของวัยรุ่นตอนปลายในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามโดยใช้แบบประเมินคิดอัตโนมิติของฮอลลอนและเคนเดล (Hollon & Kendall, 1980) พบว่า ความคิดอัตโนมิติทางลบของเด็กวัยรุ่นตอนปลายมีความรุนแรงมากขึ้นตามระดับคะแนนความซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้น และจากการศึกษาของส่องแสง วิชัยวงศ์ (2546) ศึกษาความคิดอัตโนมิติทางลบกับความซึมเศร้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าวัยรุ่น พบว่า และเกศินี สองเมือง (2547) ที่ศึกษาระดับความคิดอัตโนมิติทางลบในวัยรุ่นตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า วัยรุ่นตอนต้นมีคะแนนความคิดอัตโนมิติทางลบในระดับต่ำร้อยละ 61.71 ในระดับปานกลางร้อยละ 36.71 และในระดับสูงร้อยละ 1.58

ผลกระทบความคิดทางลบต่อตนเองในวัยรุ่น คือสูญเสียพลังและแรงจูงใจ พฤติกรรมที่พบคือการเคลื่อนไหวช้า จะส่งผลให้การเรียนรู้ ความสำเร็จในงานลดลง ไม่สามารถทำงานให้สมบูรณ์หรือขาดการไตร่ตรองทำให้เกิดความผิดพลาด แรงจูงใจถูกทำลาย ผลการเรียนตกต่ำ ส่งผลรบกวนต่อการคิดและระดับผลการเรียน (Dobson, 2001) ซึ่งจากการศึกษาของอีแวนคา และ นาดา (Ivanka & Nada, 2001) พบว่าความคิดอัตโนมิติทางลบมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของผลการเรียนและความพึงพอใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และฟาลคอน (Falcon, 2003) กล่าวว่า ความคิดอัตโนมิติทางลบส่งผลให้วัยรุ่นประเมินตนเองต่ำและสัมพันธ์กับการแสดงออก และความคิดต่อสิ่งแวดล้อมทางลบส่งผลให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ ทางลบต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะของความโกรธ คิดทำร้ายผู้อื่น มีอารมณ์และความรู้สึกทางลบต่อผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับส่องแสง วิชัยวงศ์ (2546) พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีการปรับตัวที่ไม่ดีและความคิดอัตโนมิติด้านลบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และความคิดต่ออนาคตในทางลบส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทำอันตรายหรือทำลายตนเองสูง เช่น รู้สึกหมดกำลังใจ รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกเศร้า อยากตายหรืออยากสูญหายไปจากโลก มีพฤติกรรมห่างเหิน แสดงพฤติกรรมเสี่ยง ใช้สารเสพติด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ดิดเหล้า ทะเลาะวิวาท เป็นโรคประสาทหรือก่ออาชญากรรมได้ (Pomerantz & Rudolph, 2003) ซึ่งสอดคล้องกับอีสเตอร์และเจนนิเฟอร์ (Ester & Jennifer, 2005) พบว่าความคิดอัตโนมิติทางลบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัญหาทางอารมณ์ ความวิตกกังวลและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r=.70$, $.56$ และ $.38$) ตามลำดับ และลัดดา แสนสีหา (2536) พบว่าวัยรุ่นตอนปลายที่มีระดับของความซึมเศร้ามากขึ้นจะมีระดับคะแนนของความคิดอัตโนมิติทางลบเพิ่มขึ้นตามลำดับ

ดังนั้นวัยรุ่นตอนปลายที่ในวัยเด็กเคยประสบภาวะวิกฤติและพัฒนาโครงสร้างความคิดทางลบไว้ เมื่อถึงช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวิกฤติตามช่วงพัฒนาการ ก็อาจกระตุ้นให้นาโครงสร้างความคิดทางลบมาใช้โดยไม่ตั้งใจหรือไม่เจตนา ไม่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล (Beck, 1967) และการมีความคิดทางลบหรือบวกต่อตนเอง จะเกี่ยวเนื่องกับการรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) ให้ความหมายว่าเป็นทัศนคติหรือความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับความพอใจและไม่พอใจตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง และคิดว่าตนเองมีค่า การที่บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้มีความเข้าใจตนเอง แก้ไขปัญหา รับรู้ปัญหาตามสภาพความเป็นจริง และมีความเคารพตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสุข ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความรู้สึกว่าตนเองมีชีวิตที่ไม่เหมาะสม มีความคิดว่าตนเองผิด ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่เพียงพอและไม่มีคุณค่า ทำให้เกิดความรู้สึกที่บิดเบือนไปในทางลบ (Branden, 1983) ซึ่งจากการศึกษาของไฮน์โอเนน ไรค์โคเนนและจาร์วีน (Heinonen, Raikkonen, & Jarvinen, 2005) ในเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลายต่อการมองโลกในแง่ลบพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่ลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.33$) ซึ่งสอดคล้องกับ สเตฟานีและจอห์น (Stephanie & John, 2005) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดทางลบในวัยรุ่นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.55$) เช่นเดียวกับสมิทและเบตซ์ (Smith & Betz, 2002) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดทางลบในนักศึกษามหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.66$) ซึ่งสอดคล้องกับอลิสัน, นาโอมิ นิโคลาและวิกตอเรีย (Alison, Naomi, Nicola & Victoria, 2005) ศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.56$) ซึ่งสอดคล้องกับเมอร์เรียนและเอลอนอรา (Marion & Eleoonola, 1998) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.17$) โดยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะมีอิทธิพลต่อกระบวนการคิด การตัดสินใจ การบรรลุเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปตามการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม (อุมพร ตรีงคสมบัติ, 2543) ซึ่งวัยรุ่นจะสามารถสร้างเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้หากมีผู้ให้คุณค่า ให้ความสำคัญ ให้การยอมรับ (Coopersmith, 1981) และเบรนเดน (Branden, 1983) กล่าวว่า บุคคลที่ได้รับการปฏิบัติตอบกลับที่ดีจากบิดามารดา ได้รับความเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัว และมีความผูกพันใน

ครอบครัวที่ดี จะส่งผลให้สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่ยู่ยากได้ สามารถยอมรับและดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

ความผูกพันในครอบครัว (family connectedness) เป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นซึ่งความผูกพันในครอบครัวเป็นความรู้สึกใกล้ชิดกับบิดามารดา รับรู้ถึงการได้รับความดูแลเอาใจใส่ มีความพอใจในสัมพันธภาพในครอบครัว รู้สึกเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการในครอบครัว วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่ได้รับความเอาใจใส่จากบิดามารดา บิดามารดาให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความรัก ความอบอุ่นจะทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจเป็นไปอย่างเหมาะสม (จันทร์แรม ทองศิริ, 2539) สามารถปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญปัญหาและที่สำคัญที่สุดวัยรุ่นจะมีการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดีเมื่อได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว (Carson & Arnold, 1996) ดังเช่นจากการศึกษาของบีทูลและฟิลิซ (Betul & Filiz, 2001) พบว่าความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความคิดทางลบในวัยรุ่น ($r = -.354$) โดย วัยรุ่นที่ได้รับประสบการณ์ความผูกพันในครอบครัวสูงมีความคิดทางลบน้อยกว่าวัยรุ่นที่ได้รับประสบการณ์ความผูกพันในครอบครัวต่ำและจากการศึกษาของ ริค เทอร์เรนส์ และ มิเชล (Rick, Terrance & Michelle, 2001) เรื่องระดับการดูแลของมารดากับความคิดอัตโนมัติทางลบในนักศึกษาของมหาวิทยาลัยซานดิเอโก ประเทศอเมริกา พบว่าระดับการดูแลของมารดามีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = -0.18$) ซึ่งสอดคล้องกับ ลิน, แอนด์, แมรี่ และลอรา (Lynne, Ann, Mary & Lora, 2004) ศึกษาวัยรุ่นในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของอเมริกา อายุ 18-24 ปี พบว่า ระดับการดูแลของบิดามารดามีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = -.27$) และยิ่งยง ยุทธศักดิ์ (2539) ที่ได้พบว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพดี มีพฤติกรรมทางสังคมที่พึงประสงค์มากกว่าเด็กในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .38$) และจากการศึกษาของ โบว์เกอร์ (Bougers, 1993) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ในครอบครัวกับและปัญหาในด้านอารมณ์ของวัยรุ่น โดยทำการศึกษา 55 ครอบครัว ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสำคัญต่อระดับอารมณ์ของวัยรุ่นและยังมีผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นในระยะเติบโตต่อไปด้วย ($r = 0.343$) นอกจากนี้จากการศึกษาของ ออดิน และอซตุทันคู (Aydin & Oztutuncu, 2001) พบว่าความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความคิดทางลบในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีระดับความผูกพันในครอบครัวสูงมีความคิดทางลบน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีระดับความผูกพันในครอบครัวต่ำ ($r = -.538$) ถ้าความผูกพันในครอบครัวราบรื่น ก็จะช่วยสร้างบุคลิกที่สมบูรณ์ และสุขภาพจิตที่ดีให้กับวัยรุ่น ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี แต่ถ้าความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่เป็นไปอย่างราบรื่น ถ้าบิดามารดาไม่ปรองดองกันทำให้ลูกขาดความมั่นคงทางจิตใจ มีความยากลำบากใน

การปรับตัวเองเข้ากับสิ่งแวดล้อม ตลอดจนอาจเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้ายได้ (อมราวดี ณ อุบล, 2544) ซึ่งส่งผลกระทบทำให้มองตนเองบิดเบือนไป มองตนเองไม่มีคุณค่า หมดความหวังในชีวิต และกระตุ้นให้บุคคลนั้นเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบได้ (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979) และ จะเห็นได้ว่าความผูกพันในครอบครัวเป็นปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น และน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอีกประการหนึ่งคือ ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เพราะวัยรุ่น ต้องการเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนซึ่งเบอร์เมสเตอร์ (Buhrmester, 1990) กล่าวว่าความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนหมายถึงการแลกเปลี่ยนมิตรภาพ การเปิดเผยตนเอง มีการสนับสนุนทางอารมณ์และมีความพึงพอใจในสัมพันธภาพ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนเป็นอย่างมาก วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาเพื่อนสนิทที่จะสร้างมิตรภาพให้ใกล้ชิดสนิทสนม ถ้าล้มเหลวจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกโดดเดี่ยว (Santrock, 2001) ความผูกพันใกล้ชิดของมิตรภาพจะทำให้วัยรุ่นมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมและมีความสามารถที่จะเผชิญปัญหา และ การไม่สามารถมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อน มีเพื่อนน้อย ถูกเพื่อนรังเกียจ ทำให้ประเมินตนเองต่ำ (Santrock, 2001) การไม่ยอมรับของเพื่อนทำให้เป็นปมด้อย มองภาพพจน์ตนเองไม่ดีคิดทางลบต่อตนเอง (วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน, 2545) เพราะการที่วัยรุ่นได้อยู่ในกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้สามารถเข้าใจผู้อื่น มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับในตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น มีการพัฒนามโนทัศน์เกี่ยวกับตน สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง (Sense of Self) ถ้าวัยรุ่นรู้จักสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนได้ดี ก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง แต่ถ้าวัยรุ่นเกิดความขัดแย้ง สับสน ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ก็จะทำให้มีปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มองตนเองในแง่ไม่ดี (Falcon, 2003) ซึ่งจากการศึกษาของ ลอร์เลน, เอลาน, และคาร์ล (Lauren, Alan & Carl, 2004) พบว่าความความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดทางลบของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=-.158$) จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น ดังนั้น ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่น

จังหวัดอุบลราชธานีเป็นจังหวัดขนาดใหญ่ ประกอบด้วยสถานศึกษาในระดับอุดมศึกษาหลายแห่ง ซึ่งกลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษาคือวัยรุ่นที่เป็นความคาดหวังของชาติที่เต็มไปด้วยพลังกาย พลังการเรียนรู้ พลังความคิด และพลังในการสร้างสรรค์ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2540) จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นในจังหวัดอุบลราชธานีเริ่มมีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น เนื่องจากผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลาดูแลเมื่อวัยรุ่น

มีปัญหาจึงไม่สามารถหาที่ปรึกษาได้ (ศูนย์สุขภาพจิต เขต 7, 2548) นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่นในจังหวัดอุบลราชธานีในปี 2547 คิดเป็น 355 คน ต่อแสนประชากร (กรมสุขภาพจิต, 2547) และจากรายงานของโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ได้ให้บริการกับผู้รับบริการช่วงอายุ 12 – 19 ปี ด้วยอาการวิตกกังวล ยาเสพติด และทำร้ายตนเองพบว่ามีผู้ป่วยชาย 228 คน คิดเป็นร้อยละ 1.16 ของวัยรุ่นทั้งหมดที่มารับบริการที่มีอายุ 12-19 ปี และเป็นเพศหญิง 250 คน คิดเป็นร้อยละ 2.96 ของวัยรุ่นทั้งหมดที่มารับบริการที่มีอายุ 12-19 ปี (ทะเบียนผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพัชนี ทองประเสริฐ (2547) เรื่องวัยรุ่นกับการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์และกลไกการเผชิญปัญหา ในจังหวัดอุบลราชธานี ศึกษาในวัยรุ่นที่มีอายุ 15-19 ปี จำนวน 15 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชายโดยไม่มีการป้องกันการตั้งครรภ์ขณะมีเพศสัมพันธ์ อีกทั้งจากการศึกษาของมะลิวัลย์ หงส์นันท์ กัลยา อันชื่น และวัชรภรณ์ ลือไชสงค์ (2536) ศึกษาปัจจัยทางจิตใจและสังคมที่กระตุ้นการคิดสารระเหยของวัยรุ่นในสถานศึกษาที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าวัยรุ่นมีเรื่องกังวลใจที่สุดคือ เรื่องครอบครัว ร้อยละ 60 และเมื่อได้เสพสารเสพติดแล้วจะรู้สึกสบายใจ ร้อยละ 76 และวีระ ไชยศรีสุข (2536) ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาสถาบันราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 240 คนพบว่า ปัจจัยที่บ่งชี้ว่านักศึกษามีปัญหาสุขภาพจิตสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกขัดกับระเบียบข้อบังคับของสถาบันและ ขนบธรรมเนียมประเพณี รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมกับ วุฒิภาวะ และสาขาวิชา คำรัตน์ วัชรภรณ์ ลือไชสงค์ และ ทศนัย วงศ์สุวรรณ (2544) ได้ศึกษาการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่านักเรียนรู้สึกเครียดกับการเรียนร้อยละ 40.2 รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีแต่ปัญหาและวุ่นวาย ร้อยละ 31.2 และใช้แบบเผชิญปัญหาคด้วยตนเองร้อยละ 87.7 ใช้แบบขอความช่วยเหลือจากคนอื่นร้อยละ 1.4 และ พบว่านักเรียนมีบุคลิกภาพวิตกกังวลอ่อนไหวง่าย ร้อยละ 33.2 ซึ่งจากผลกระทบต่างๆเหล่านี้อาจก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นได้ (วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน, 2545)

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่ามีหลายๆปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นตอนปลาย เช่น ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาการคิดสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ปัญหาความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งอาจมาจากความคิดอัตโนมัติทางลบ และปัจจัยที่อาจเป็นปัจจัยในการทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น คือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกผูกพันในครอบครัวและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ซึ่งจากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมข้างต้นพบว่าปัจจัยทั้งสามตัวมีความสัมพันธ์กับความคิดอัตโนมัติทางลบในเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ถึงแม้ว่าปัจจัยด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะมี

ความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านความผูกพันในครอบครัว แต่ก็มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ ($r=.13-.32$) และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระไม่สูงกว่าเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ($r<.65$) และสามารถที่จะนำมาเป็นปัจจัยในการทำนายได้ (Burn & Grove, 1997) และจากการศึกษาปัจจัยทั้งสามด้านดังกล่าวต่อความคิดอัตโนมัติทางลบในเด็กวัยรุ่นตอนปลายยังมีค่อนข้างจำกัด ดังนั้นในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นพยาบาลทางด้านสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชได้ตระหนักถึงความสำคัญของความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น จึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าปัจจัยด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีอิทธิพลหรือมีอำนาจการทำนายต่อความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดอุบลราชธานีได้หรือไม่ เพื่อนำผลจากการศึกษาที่ได้รับไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อให้การช่วยเหลือ เช่น เป็นข้อมูลในการวางแผนเพื่อป้องกันการคิดทางลบของเด็กวัยรุ่น รวมทั้งเป็นแนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยลดความคิดอัตโนมัติทางลบของเด็กวัยรุ่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดอัตโนมัติทางลบของเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
2. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนต่อความคิดอัตโนมัติทางลบของเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

คำถามการวิจัย

1. ความคิดอัตโนมัติทางลบของเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เป็นอย่างไร
2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสามารถทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบของเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ในอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานีได้หรือไม่ อย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (predictive correlational research design) เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบของเด็กวัยรุ่นตอนปลาย เฉพาะ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของจังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2549 โดยเก็บ ข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2549

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความคิดอัตโนมัติทางลบ หมายถึง ความคิดที่เกิดร่วมกับความไม่สบายใจ ซึ่งเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลอย่างรอบคอบ ได้แก่ ความคิดที่บิดเบือนไปในทางลบเกี่ยวกับตนเอง ประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ และอนาคตของตนเอง โดยเมื่อความคิดทางลบเพิ่มขึ้น ความคิดแบบมีเหตุผลจะลดลงประเมินได้โดยใช้ แบบประเมินความคิดอัตโนมัติของ ฮอลลอน และเค็นดอลล์ (Hollon & Kendall, 1980) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ลัดดา แสนสีทาและดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2536)

ปัจจัยทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบ หมายถึง สิ่งที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่นตอนปลายประกอบด้วย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทศนคติหรือความนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการประเมินตนเองเกี่ยวกับ ความรู้สึกรักตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองมีความสามารถ สามารถประเมินได้จากแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) ซึ่งแปลและดัดแปลงโดยผ่องศรี ศรีมรกต (2536)

ความผูกพันในครอบครัว หมายถึง ความรู้สึกใกล้ชิดต่อบิดามารดา รับรู้ถึงการได้รับการดูแลเอาใจใส่ มีความพอใจในสัมพันธภาพในครอบครัว รู้สึกเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการในครอบครัวซึ่งประเมินได้จากแบบประเมินความผูกพันในครอบครัวของเรเซนนิคและคณะ (Resenick et al, 1997) ที่แปลและดัดแปลงโดยพิสมัย นพรัตน์ (2543)

ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน หมายถึง การแลกเปลี่ยนมิตรภาพ การเปิดเผยตนเอง มีการสนับสนุนทางอารมณ์ และความพึงพอใจในสัมพันธภาพ ซึ่งประเมินได้จากแบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (Friendship Intimacy [F1]) ของเบอร์เมสเตอร์ (Buhrmester, 1990) ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย มณฑนา นทีธารและภัทราภรณ์ ท่งปิ่นคำ (2546)

เด็กวัยรุ่นตอนปลาย หมายถึง นักเรียนชั้นปีที่ 1 ทั้งหญิงและชาย อายุระหว่าง 17 – 19 ปี ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2549



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved