

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องปัจจัยทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมในหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 1.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 1.2 พัฒนาการวัยรุ่น
2. แนวคิดเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติทางลบ
 - 2.1 มโนทัศน์เกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติทางลบ
 - 2.2 ลักษณะเนื้อหาความคิดที่ผิดพลาด
 - 2.3 ความคิดหลักทางลบ 3 ประการ
 - 2.4 ผลกระทบของความคิดอัตโนมัติทางลบต่อวัยรุ่นตอนปลาย
 - 2.5 การประเมินความคิดอัตโนมัติทางลบ
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ
 - 3.1 ความรู้สึกลึกซึ้งในตนเอง
 - 3.2 ความผูกพันในครอบครัว
 - 3.3 ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความหมายและระยะของวัยรุ่น ได้มีผู้ให้ความหมายและระบุระยะของวัยรุ่นไว้อย่างหลากหลายความหมาย ดังนี้

วัยรุ่น (adolescence) มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คือ adolescere หมายถึง การเจริญเติบโตไปสู่ ภาวะสมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและ สติปัญญา (ทัศนีย์ ลิ้มมั่นจริง, 2535)

แคปเลน และซาด็อก (Kaplan & Sadock, 1989) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงระหว่างเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งมีการพัฒนาร่วมกันระหว่างด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

โคสกี เอสคิวาร์ และคาร์ล (Kosky, Eshkevan., & Carr., 1991) กล่าวว่าวัยรุ่น เป็นระยะของการพัฒนามนุษย์ที่เกิดขึ้นระหว่างการเริ่มต้นของวัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1999) ได้แบ่งอายุของวัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี และอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ลักษณะได้แก่ 1) มีพัฒนาการด้านร่างกายตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศจนกระทั่งมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ 2) มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ จากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ 3) มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจจากการที่เป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพาครอบครัวไปเป็นบุคคลที่สามารถประกอบอาชีพมีรายได้ด้วยตนเอง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้านในระบบต่าง ๆ ของร่างกายรวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม โดยแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะคือ 1) วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อายุ 10-13 ปี 2) วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) อายุ 14-16 ปี 3) วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อายุ 17-19 ปี

สรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงซับซ้อนร่วมกันหลายด้านในระบบต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม และเพศ ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะที่แตกต่างกัน โดยแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย ในการศึกษาครั้งนี้เลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 17-19 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายและเป็นการแบ่งตามช่วงอายุของกรมสุขภาพจิต (2544)

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงเวลาที่ปัญหาหนักที่สุดของชีวิต (วัลลภ ปิยะมโนธรรม, 2544) ในช่วงวัยนี้มีการพัฒนาการมากทั้งทางร่างกาย ความรู้สึนึกคิด อารมณ์ สติปัญญา บทบาทและการปรับตัวทางสังคม ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จโดยเฉพาะการสร้างเอกลักษณ์ที่มั่นคงและความเป็นตัวของตัวเอง จึงอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลและสับสนแก่วัยรุ่นได้ แต่โดยทั่วไปวัยรุ่นจะสามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถชอบตนเองได้ พัฒนาการของวัยรุ่นมาจาก

ประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัว กลุ่มเพื่อนและบุคคลภายนอกครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ โดยทั่วไปได้มีการแบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 5 ด้านดังนี้ (Neinstein, 1996)

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางร่างกายรวดเร็วมาก ทั้งในด้าน ความสูง น้ำหนัก รูปร่าง หน้าตา ลักษณะทางเพศ มีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน เช่น เพศหญิงเริ่ม มีทรวงอก สะโพกขยาย และมีประจำเดือน เพศชายเสียงจะเริ่มเปลี่ยนเป็นห้าว มีหนวดเครา มีขนตาม แขนขามากขึ้น รวมทั้งบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ ร่างกายมีการผลิตน้ำอสุจิ และมีการหลั่งน้ำอสุจิ ในขณะนอนหลับ

2. พัฒนาการทางสติปัญญา วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ระดับสติปัญญาพัฒนาสูงสุด มีความสามารถที่คิดได้เป็นระบบ มีเหตุผล โดยวัยรุ่นชอบเรียนรู้ด้วยตนเองจากวิธีการลองผิดลองถูก จึงเป็นวิธีการที่ทำให้ค้นพบปัญหา คิดแก้ไขปัญหาด้วยตนเองจนกว่าจะได้เป็นที่พอใจ มีความ กระตือรือร้น ชอบแสดงความคิดเห็น แสดงความสามารถในการอภิปราย ออกความคิดเห็นที่เห็น ร่วมกับผู้อื่นได้ ถ้าวัยรุ่นที่มีความคิดอัตโนมัติทางลบ จะประเมินตนเองต่ำและสัมพันธ์กับการ แสดงออก ลดความสามารถในการเรียนรู้ เกิดความรู้สึกล้มเหลว ไร้ความสามารถ ลดโอกาส ประสบความสำเร็จทั้งการงาน การเรียน และสังคม (Schumacher, 2003) นอกจากนี้ วัยรุ่นยังมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองเพื่อพัฒนาภาพพจน์แห่งตน รู้ถึงความต้องการ รู้นิสัย ข้อดี และ ข้อบกพร่องของตนเอง วัยรุ่นที่มีความคิดอัตโนมัติทางลบจะรู้สึกไม่พอใจตนเอง รู้สึกว่าอนาคต ของตนเองมีแต่ความยากลำบาก รู้สึกล้มเหลวและขาดแรงจูงใจ (Pomerantz & Rudolph, 2003) ซึ่ง คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ได้กล่าวว่า ถ้าวัยรุ่นคนใดมองเห็นแต่ความต่ำต้อย หรือ ปมด้อย ของตนเอง มีจิตใจไม่หนักแน่น ย่อมเป็นบุคคลที่มีความสำนึกในคุณค่าแห่งตนต่ำ อาจจะถูกชักนำ ให้ลองเสี่ยงในสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย วัยรุ่นที่มีความคิดสร้างสรรค์และมีอุดมการณ์รู้จักวางแผนชีวิตใน อนาคต มีอารมณ์หนักแน่น มั่นใจในตนเองกล้าแสดงออก กล้าสู้ปัญหาจะสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต และปัญหาที่เผชิญอยู่ในเหตุการณ์ประจำวันได้ ย่อมเป็นบุคคลที่รักษาความสำนึกในคุณค่าแห่งตน ไว้ได้ในระดับสูง

3. พัฒนาการทางสังคม สังคมของวัยรุ่นจะกว้างขวางขึ้น วัยรุ่นไม่ชอบรวมกลุ่มกับ สมาชิกในครอบครัว เพราะต้องการอิสระ กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด เกิดการรวมตัว และเลียนแบบบุคคลที่ตนเองชื่นชอบ เพื่อน โดยวัยรุ่นจะเริ่มมีความคิดเป็นของตนเองอยากเป็นตัว ของตัวเอง ชอบอิสระ ไม่ค่อยเชื่อฟังใครยกเว้นเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน ที่มีค่านิยม ความเชื่อ และ ความคิดที่มีลักษณะคล้ายในกลุ่ม พฤติกรรมของวัยรุ่นจึงเป็นการทำตามเพื่อน และต้องการยอมรับ ในกลุ่ม ซึ่งการไม่สามารถมีความสัมพันธ์กับเพื่อน มีเพื่อนน้อย ถูกเพื่อนรังเกียจ ทำให้ประเมิน ตนเองต่ำ มองภาพพจน์ตนเองไม่ดี คิดทางลบต่อตนเอง (Santrock, 1996) และไม่สามารถสร้าง

ความผูกพันแบบสนิทสนม สร้างความขัดแย้งระหว่างบุคคล เกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Pomerantz & Rudolph, 2003)

4. พัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์ค่อนข้างจะรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย เปิดเผย แสดงความรู้สึกชอบ และไม่ชอบอย่างรุนแรง ไม่ยอมใครง่าย ๆ มีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่บางครั้งก็หดหู่ มีความสงสัยตลอดเวลา ต้องการตัดสินใจ และรับผิดชอบในตนเอง ต้องการความมั่นคง ซึ่งวัยรุ่นที่มีความคิดอัตโนมัติทางลบทำให้เกิดอารมณ์ทำลาย รวมทั้งความรู้สึกแค้นเคืองกับข้อใจ รู้สึกดื้อดันง่าย ไม่พอใจ โกรธ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ไม่สามารถผูกพันแบบสนิทสนม สร้างความขัดแย้งระหว่างบุคคล มีแนวโน้มจะไม่ยอมรับตนเอง อยากหลีกเลี่ยง แยกตัว รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีความสุข (Schumacher, 2003) และวัยรุ่นต้องการได้รับการยอมรับความ เป็นชาย หญิง จากเพศตรงข้าม และเพศเดียวกัน จะวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกาย รูปร่าง หน้าตา จึงเอาใจใส่กับรูปร่างหน้าตาของตนเองมากขึ้น สนใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพ เพื่อให้เพื่อนชอบและเกิดการยอมรับ การที่วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรุนแรงในวัยนี้ เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

5. พัฒนาการทางด้านเพศ ในวัยรุ่นจะมีพลังงานทางเพศสูง จึงเป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่น สนใจกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนเองมากขึ้น และอาจทดลองลงมือปฏิบัติ พฤติกรรมทางเพศด้วยความรู้สึกอยากรู้อยากเห็น เพื่อเป็นการปลดปล่อยพลังงานทางเพศที่ตนเองมี อยู่

โดยสรุป วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ จิตใจ และทางเพศ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะส่งผลกระทบต่อภาวะ ทางอารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวเพื่อเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เพื่อค้นหาความ เป็นตัวของตัวเอง

วัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่เผชิญการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ มานานพอสมควร วัยรุ่นจึง ปรับตัวได้บ้างแล้ว พัฒนาการในทุกด้านจึงเริ่มเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์มากขึ้น ทั้งพัฒนาการทางกายที่ ทุกอย่างเจริญเติบโตเต็มที่บ่งบอกความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ พัฒนาทางอารมณ์เริ่มมีลักษณะแบบ ผู้ใหญ่มากขึ้น และเริ่มแยกอารมณ์เป็นประเภท ๆ ได้ชัดเจน ในระยะนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะมีสาเหตุ มาจากความเข้มงวดกวดขันของผู้ใหญ่และปัญหาระหว่างเพื่อนต่างเพศ (Lester & Cheryl, 2002) เมื่อมีบางเรื่องที่เกิดขึ้น วัยรุ่นตอนปลายจะเกิดความกังวลเกี่ยวกับอนาคตตนเอง อารมณ์ของเด็ก วัยนี้ก็เป็นเช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ ต่างกันตรงที่ว่าวัยนี้อารมณ์จะรุนแรงกว่า และการแสดงปฏิกิริยา ตอบสนองต่ออารมณ์ก็ย่อมรุนแรงตามไปด้วย ทักษะทางสังคมของเด็กจะเพิ่มขึ้นมากเห็นได้ชัดเจน ทั้งในความรู้สึกของวัยรุ่นเองส่วนใหญ่ให้ความสำคัญสูงมากกับความสำเร็จทางสังคมของเขา ส่วน

พัฒนาการทางสติปัญญา วัยรุ่นตอนปลายจะมีสติปัญญาเจริญสูงสุด ความจำดี คิดได้ทั้งทาง
รูปธรรมและนามธรรม มีความคิดสร้างสรรค์ ความเป็นตัวของตัวเอง มีจินตนาการกว้างไกลลึกซึ้ง
เกือบทัดเทียมผู้ใหญ่ (ปราณี งามสูตร, 2538)

แนวคิดเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติทางลบ

ทฤษฎีปัญญานิยม (cognitive theory)

จากทฤษฎีปัญญานิยม (cognitive Theory) ของเบ็ค (Beck, 1967) พัฒนาขึ้นจาก
การศึกษาและการสังเกตทางคลินิก โดยทฤษฎีปัญญานิยมอธิบายว่าอารมณ์และพฤติกรรมของ
บุคคลที่แตกต่างกัน เป็นผลมาจากโครงสร้างความคิด (schema) ที่เฉพาะเจาะจงแตกต่างกันไปใน
แต่ละคน โครงสร้างความคิดมีความสลับซับซ้อนที่เกี่ยวข้องทั้งองค์ประกอบทางจิตใจหรือต่อ
สถานการณ์เฉพาะ โดยโครงสร้างความคิดจะเป็นตัวจัดกระทำกับสถานการณ์หรือสิ่งเร้าต่างๆที่เข้า
มากระทบ ยังผลให้แต่ละบุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมได้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เหมือนกันแตกต่างกัน
ออกไป ซึ่งเบ็คมีความเชื่อพื้นฐานว่าอารมณ์และพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ โดย
การทำงานของกระบวนการทางปัญญา คือ เมื่อบุคคลรับสิ่งเร้าเข้าไปกระบวนการทางปัญญาจะรับรู้
และแปลความสิ่งเร้าที่เข้ามา ทำให้บุคคลแสดงอารมณ์และพฤติกรรมต่อสิ่งเร้านั้นๆ และอารมณ์
และพฤติกรรมนั้นๆจะมีอิทธิพลย้อนกลับต่อกระบวนการทางปัญญาด้วย ความรู้สึกและความคิด
นั้นมีความสัมพันธ์กันและมักจะเสริมแรงซึ่งกันและกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทาง
อารมณ์และความคิดมากยิ่งขึ้น (Beck et al., 1979)

มโนทัศน์เกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติทางลบ

ความคิดอัตโนมัติ (automatic Thoughts) หมายถึง ความคิดที่เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสิ่ง
ใดมากระตุ้น (spontaneous) โดยเฉพาะที่แสดงออกมาในลักษณะของการพูดกับตนเองในภายใน
ความคิดอัตโนมัติแตกต่างจากความคิดที่เป็นไปโดยสมัครใจ (voluntary thoughts) เพราะความคิด
โดยสมัครใจจะเกิดขึ้นในขณะที่บุคคลมีสติรู้ตัวดี และเป็นความคิดที่สามารถควบคุมได้ ในขณะที่
ความคิดอัตโนมัติ เป็นความคิดที่มีความเป็นเหตุเป็นผลน้อยกว่า แต่ทั้งความคิดอัตโนมัติและ
ความคิดที่เป็นไปโดยสมัครใจ ต่างก็มีความสอดคล้องกับระบบความเชื่อของบุคคลแต่ละคน ซึ่ง
บุคคลได้มาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ต่างๆในชีวิต (Beck, 1967)

คำว่า ความคิดอัตโนมัติ เป็นคำกลางๆ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ด้าน ด้านหนึ่งเรียกว่า ความคิดอัตโนมัติทางลบ (negative automatic thoughts) ซึ่งหมายถึง ความคิดที่เกิดขึ้นพร้อมกับความไม่สบายใจ (unpleasant emotions) ที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ผ่านกระบวนการคิดหาเหตุผลอย่างรอบคอบ ซึ่งอาจจะเป็นการตีความประสบการณ์ในปัจจุบัน การทำนายเหตุการณ์ในอนาคต หรือการหวนคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตก็ได้ ความคิดอัตโนมัติอีกด้านหนึ่งเรียกว่า ความคิดอัตโนมัติทางบวก (positive automatic thoughts) หมายถึงความคิดที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับความคิดอัตโนมัติทางลบ (Fennell, 1989)

ความคิดอัตโนมัติทางลบ มาจากคำ 2 คำ ซึ่งคือคำว่า “ความคิดด้านลบ” หมายถึงความคิดที่เอนเอียงไปทางลบ ซึ่งมีผลกระทบทำให้ชีวิตไม่มีความสุข และคำว่า “อัตโนมัติ” หมายถึงความคิดที่อยู่เหนือสุดซึ่งเป็นความคิดแรกที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล (Fennell, 1989) ความคิดอัตโนมัติทางลบเป็นผลมาจากความผิดพลาดของกระบวนการคิด เป็นการคิดที่รับรู้และแปลผิด โดยบุคคลจะเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ครั้งแรก ๆ ในชีวิต ซึ่งจะมีเหตุการณ์บางอย่างที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ รูปแบบการคิดของบุคคลนั้นจะทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าตนเองขาดความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้บุคคลประมวลเรื่องราวที่ผิดพลาดหรือบิดเบือนจากความเป็นจริง และจะสะสมมาเรื่อย ๆ และเมื่อบุคคลต้องประสบกับภาวะวิกฤติ การประมวลเรื่องราวที่ผิดพลาดในอดีตซึ่งทำให้บุคคลเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ ก็จะทำให้ให้เกิดความซึมเศร้าตามมา ความซึมเศร้ายิ่งเพิ่มมากขึ้นความคิดอัตโนมัติทางลบยิ่งเพิ่มมากขึ้นทั้งความถี่ และความรุนแรง และความคิดที่มีเหตุผลกลับยิ่งลดลง ความคิดอัตโนมัติทางลบเป็นเนื้อหาความคิดในด้านลบสัมพันธ์กับอารมณ์ไม่มีความสุขซึ่งความคิดอัตโนมัติทางลบจะเกิดขึ้นเองโดยมิได้เจตนาและไม่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล เนื้อหาความคิดอัตโนมัติทางลบประกอบด้วย การมองตนเองในแง่ลบ การแปลประสบการณ์ในด้านลบและความคาดหวังอนาคตของตนเองในด้านลบ (Beck et al., 1979 ; Fennell, 1989)

ความคิดที่เอนเอียงไปทางลบ (negative biased thinking) เป็น ความคิดเอนเอียงที่มุ่งไปในทางลบมักจะเกิดในระยะแรกของชีวิตผ่านประสบการณ์ส่วนบุคคล คล้ายกับการรับเอาความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่เป็นบุคคลสำคัญมาเป็นความคิดของตนเอง ดังนั้นความคิดเห็น และความเชื่อที่ได้เรียนรู้จากอยู่ และเป็นตัวเหนี่ยวนำกระบวนการคิดในอนาคตได้ โครงสร้างทางความคิดเหล่านี้ได้ถูกแบ่งประเภทออกเป็นการแปลความหมาย การประเมินค่า และอธิบายความหมายต่อเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งถูกเรียกว่าโครงสร้างทางความคิด และโครงสร้างทางความคิด ของแต่ละบุคคล อาจจะเป็นประเภทปรับเปลี่ยนได้หรือปรับเปลี่ยนไม่ถูกทาง เป็นได้ทั้งในเชิงบวกหรือเชิงลบ สำหรับผู้ป่วยที่มีความซึมเศร้าจะมีความคิดเป็นแบบที่ปรับเปลี่ยนผิดๆเป็นไปในทางลบและมี

ความคิดแปลกประหลาด เช่น “ฉันเป็นผู้ล้มเหลว” ฉันไม่เคยทำอะไรได้เรียบร้อยเลย” และความคิดอื่น โครงสร้างทางความคิดอาจจะแอบแฝงอยู่แต่จะถูกกระตุ้นโดยสถานการณ์บางสิ่งบางอย่างเช่น สิ่งที่เกิดขึ้นที่คล้ายกับประสบการณ์จริง ๆ ที่เคยทำให้เกิดความคิดในทางลบ หรืออาจเป็นปฏิกิริยาที่มีต่อประสบการณ์ที่เจ็บปวดเกินกว่าที่บุคคลจะทนได้ จึงทำให้บุคคลเสียสมดุลของการพัฒนา โครงสร้างทางความคิดดังนั้นเหตุการณ์ไม่ได้ทำให้เกิดความซึมเศร้าถ้าบุคคลไม่มีความเอนเอียง อันเนื่องมาจากความคิดเห็นของโครงสร้างทางความคิดให้มีความไวต่อเหตุการณ์ประเภทนั้น สิ่งนี้จึงเป็นตัวอธิบายว่าเพราะเหตุใดบางคนจึงทนต่อเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดในชีวิตได้

แต่ขณะเดียวกันบางคนเมื่อเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็จะเกิดความซึมเศร้า และขณะที่มีความซึมเศร้ามากขึ้นความรู้สึกนึกคิดจะเป็นไปในทางลบผู้ที่มีความซึมเศร้านั้นจะไม่สามารถมองความคิดในทางลบเหล่านี้หรือข้อมูลใด ๆ ก็ตามอย่างมีจุดหมายโครงสร้างทางความคิด ที่เป็นสาเหตุหนึ่งของความคิดในทางลบเหล่านี้หรือข้อมูลใด ๆ ก็ตามอย่างมีจุดหมายโครงสร้างทางความคิดที่เป็นสาเหตุหนึ่งของความผิดปกติของกระบวนการประมวลข้อมูลที่เรียกว่า “การบิดเบือนทางความคิด” (cognitive distortion) (Beck, 1979)

การวิจัยครั้งนี้ อธิบายความหมายของความคิดอัตโนมัติทางลบ ตามแนวคิดของเบ็ค (Beck, 1967; Beck et al; 1979) ซึ่งหมายถึง ความคิดที่เกิดขึ้นโดยไม่ผ่านการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เป็นความคิดที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ หรือเป็นไปอย่างรวดเร็ว

ความคิดหลักทางลบ 3 ประการ

เบ็ค (Beck, 1967) กล่าวว่า ความคิดหลักทางลบ 3 ประการ (Beck's cognitive triad) คือ 1) ความคิดต่อตนเองทางลบ 2) ความคิดต่อโลกหรือสิ่งแวดล้อมทางลบ และ 3) ความคิดต่ออนาคตทางลบ เนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมนิสัย (Pedrick, 2002) ดังนั้นความคิดทางลบจึงส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบ นาล และ เจมส์ (Nahl & James, 2002) ได้อธิบายความคิดทางลบทั้ง 3 ประการดังนี้ คือ

ประการที่ 1 ความคิดต่อตนเองทางลบ เป็นการมองตนเองในแง่ร้าย รวมทั้งการมีความคิดว่า จะเกิดภัยพิบัติ หรือการคาดหวังว่าจะเกิดเหตุร้ายต่อตนเอง และขยายผลที่ตามมาเกินความเป็นจริงเข้าไปด้วย คิดว่าตนเองไม่ดี ไม่ยุติธรรม ไม่จริงใจ ตัวอย่างการมองตนเองในแง่ร้าย เช่น คิดว่าสิ่งเลวร้ายหรือภัยพิบัติกำลังจะเกิดขึ้น คิดวนเวียนกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่สามารถหยุดได้ คิดขยายในสิ่งไม่ดีหรือความเสียหาย สรุปว่าชีวิตตนเองไม่มีค่า คิดว่าไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

คิดว่าไม่ควรได้รับสิ่งดีกว่านี้ คิดว่าตนเองสมควรได้รับการลงโทษ ตัวเองบกพร่องไม่ดีพอ หรือไม่
มีคุณค่า ไม่น่าปรารถนา ล้มเหลว และมีแนวโน้มจะไม่ยอมรับตนเอง

ผลลัพธ์ของความคิดและความรู้สึกทางลบต่อตนเอง คือ สูญเสียพลังและแรงจูงใจ
พฤติกรรมที่พบคือ การเคลื่อนไหวช้า มีกิจกรรมและผลงานน้อยลง งานไม่เสร็จสมบูรณ์ หรือขาด
การไตร่ตรองทำให้เกิดความผิดพลาดที่ทำลายผลงาน ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการสะเพร่ามี
พฤติกรรมเสี่ยงสูงจากการประมาท ไม่สามารถทำงานให้สมบูรณ์

ประการที่ 2 ความคิดต่อโลกหรือสิ่งแวดล้อมทางลบ เป็นการมองว่าชีวิตเต็มไปด้วย
ภาระอุปสรรค และสถานการณ์โหดร้าย คิดว่าคนบางคนสบประมาททั้งที่ไม่จริง เป็นเรื่องธรรมดา
ที่จะเกิดการเข้าใจผิดและขยายเกินความเป็นจริง ความคิดบกพร่องที่เต็มไปด้วยอารมณ์ส่งเสริมให้
เกิดความโกรธ ซึ่งเบค (Beck, 1967) กล่าวว่า ความโกรธ หมายถึง ความคิดเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิ
โดยคิดว่าตนสามารถทำร้ายได้ตอบคนที่ทำผิดต่อตนได้ คิดตำหนิผู้อื่นใช้กระบวนการคิดบิดเบือน
เพื่อหาเหตุผลให้ตนเอง คิดเกินจริงเพื่อรู้สึกว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่นสนับสนุนความคิดบิดเบือนเพื่อ
ชื่นชมตนเองและทำให้คนอื่นผิด ต้องการสบประมาทให้เขารู้สึกไม่ดี ต้องการทำลายชื่อเสียง
ต้องการให้คนอื่นรู้สึกอับอาย

ความคิดต่อโลกหรือสิ่งแวดล้อมทางลบ ส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบต่อสิ่งแวดล้อม ใน
ลักษณะของความเดือดดาลหรือหึง มีแรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นให้คิดอยากทำร้ายหรือ
ทำอันตรายคนหรือทำลายของ อารมณ์ทางลบรวมถึงความรู้สึกทางลบต่อคนอื่น ต่อโลกที่สะสมไว้
อย่างมาก ตัวอย่างเช่น ประสงค์ร้ายหรืออยากทำอันตรายคนอื่น ต้องการทำให้คนอื่นสูญเสียเพื่อ
แก้แค้น รู้สึกชิงชัง ต้องการลงโทษคนอื่นเหมือนเขาไว้ค่า ต้องการแบ่งพวก รู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
น้อย

ประการที่ 3 ความคิดต่ออนาคตในทางลบ เป็นการคาดการณ์ว่าจะพบกับความลำบาก
หรือต้องทนทุกข์ตลอดไปไม่สิ้นสุด การคิดต่ออนาคตทางลบ มีพื้นฐานมาจากความคิดต่อตนเอง
และสิ่งแวดล้อมทางลบ ตัวอย่างเช่น คิดว่าไม่มีประโยชน์ที่จะพยายาม มีแต่จะแย่ลงหรือไม่มีโอกาส
ดีขึ้นอีก ซึ่งความคิดนี้สนับสนุนให้รู้สึกยอมจำนนต่อโชคชะตา เชื่อเกี่ยวกับพรหมลิขิต ความคิดสิ้น
หวังรุนแรงกว่าการมองโลกแง่ร้ายเพียงอย่างเดียว เพราะทำให้รู้สึกไม่มีทางออก

ความคิดต่ออนาคตในทางลบส่งผลให้หมดความมั่นใจ คิดว่าไม่สามารถที่จะ
เปลี่ยนแปลงในอนาคต เช่น คิดว่าตนเองไม่ดีขึ้นเกินความสามารถที่จะแก้ไขหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น
บางความคิดให้ภาพน่ากลัวแก่ตัวเองและอนาคต คิดว่า ถึงแม้จะพยายามปรับปรุงตนเองจนสำเร็จก็
คงไม่มีใครยอมรับให้ขาดความกระตือรือร้นรู้สึกหมดกำลังใจ ไม่มีแรงจูงใจที่จะทำอะไรต่อไป
หมดเรี่ยวแรง รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกเศร้า อยากตายหรืออยากสูญหายไปจากโลก

ผลกระทบของความคิดอัตโนมัติทางลบต่อวัยรุ่นตอนปลาย

วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เป็นช่วงวัยของการศึกษาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ ดังนั้นวัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอกที่นอกเหนือจากครอบครัวด้วยและต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อตระหนักถึงสมรรถภาพศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543)

จากการที่วัยรุ่นตอนปลายต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้ง่ายเมื่อประสบกับเหตุการณ์ในชีวิต เช่น การเรียน การปรับตัวกับเพื่อน การถูกคาดหวังจากผู้ปกครองและอาจารย์ การรู้สึกว่าไม่เป็นที่ยอมรับ เป็นต้น เกิดความเครียด คับข้องใจ ไม่พึงพอใจ ซึ่งจะกระตุ้นให้นำโครงสร้างความคิดทางลบมาใช้โดยไม่รู้ตัวหรือไม่เจตนา และไม่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล เรียกว่าความคิดอัตโนมัติทางลบ (Beck, 1967) ซึ่งผลกระทบของความคิดอัตโนมัติทางลบต่อวัยรุ่น (Beck, 1967 ; Pomerantz & Rudolph, 2003 ; Schumaner, 2003)

1. ประสิทธิภาพความสำเร็จของงานและการเรียน ผู้ที่มีความคิดอัตโนมัติทางลบจะประเมินตนเองต่ำและสัมพันธ์กับการแสดงออก ถ้าเป็นเหตุการณ์ทางลบเกิดขึ้นกับชีวิต เขาจะมองว่าเกิดจากตนเองไม่ดี และจะเป็นเช่นนั้นตลอดไป เช่น เมื่อเขาสอบได้คะแนนน้อย เขาจะคิดว่าเพราะโง่โดยไม่คิดถึงวิชาอื่นๆที่ทำได้ ไม่คิดแก้ไข หรือต่อสู้ ปล่อยให้ตนเองรู้สึกไร้ความสามารถ และเชื่อว่าตนเองจะต้องสอบตกตลอดไป แต่ถ้ามีเหตุการณ์ทางบวกเขาจะคิดว่าเกิดจากภายนอก ไม่แน่นอน และเกิดขึ้นเฉพาะกรณี เช่น เขาสอบได้คะแนนดี เขาคิดว่าเกิดจากอาจารย์อารมณ์ดี ตอนตรวจข้อสอบ ครั้งต่อไปตนอาจสอบไม่ได้ก็ได้ ลดความสามารถในการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอีแวนคา เบคซีรีวิก และ นาดา (Ivanka, Becirevic, & Nada, 2001) พบว่าความคิดอัตโนมัติทางลบมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของการเรียนและความพึงพอใจของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ. 001 ($r=-0.51$)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความคิดอัตโนมัติทางลบทำให้เกิดอารมณ์ทำลาย รวมทั้งความรู้สึกแค้นเคืองคับข้องใจ รู้สึกตื่นตันทนง่าย ไม่พอใจ โกรธ เคียดแค้น ไม่สามารถผูกพันสนิทสนม สร้างความขัดแย้งระหว่างบุคคล มีแนวโน้มจะไม่ยอมรับตนเอง อยากหลีกเลี่ยงตัว ในขณะที่เพื่อนก็มีแนวโน้มหลีกเลี่ยงหรือโจมตีได้ตอบ เกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการประสานงาน โดดเดี่ยวท่ามกลางผู้คน ไม่มีความสุข

3. ความเครียดของชีวิตรู้สึกชีวิตเต็มไปด้วยความลำบากยุ่งยากใจ แม้กับความเครียดธรรมดาใช้พลังอย่างมากในการแสดงอารมณ์ออกมาซึ่งทำให้ประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาลดลง มีอคติ ไม่สามารถปรับตัวได้ดี รู้สึกไม่สามารถควบคุมได้ กลัวสิ่งเลวร้ายจะเกิดขึ้นกับตนเพิ่มความเครียดวิตกกังวล ขาดความมั่นใจและเพิ่มการฟุ้งฟิง

4. พฤติกรรมการแสดงออก ความคิดทางลบสร้างความรู้สึกไม่ดี เป็นสาเหตุของความรู้สึกเจ็บปวด หงุดหงิด โกรธง่าย ก้าวร้าว ไม่เป็นมิตร ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมและถูกปฏิเสธ ไม่มั่นใจว่าตนเองทำได้ตามมาตรฐาน แยกตัวจากสังคม เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่จะเป็นคนขี้อือ อารมณ์เสีย ติดเหล้า ติดยาเสพติด เป็นโรคประสาท หรือก่ออาชญากรรมได้ (Falcon, 2003)

5. ความมีคุณค่าในตนเอง ความคิดทางลบและการรับรู้ที่ไม่สามารถควบคุมทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ และรู้สึกถูกรังเกียจ (Schumacher, 2003) ไม่สามารถควบคุมจัดการกับเรื่องทั่วไปได้ ขาดแรงจูงใจ พยายามที่จะปรับปรุงตนเองน้อย มีความหวังที่จะเปลี่ยนแปลงน้อยทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในอนาคต และมีความคิดอยากตาย ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของสองแสงวิชัยวงศ์ (2546) ในเรื่อง ความคิดอัตโนมัติด้านลบกับความซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่าความคิดอัตโนมัติทางลบมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ($r=.685$) และกิตติวรรณ เทียมแก้ว, ปพิชญา แสงเอื้ออังกูร, และวนิดา พุ่มไพศาลชัย, (2543) ศึกษาการคิดฆ่าตัวตายและอารมณ์ซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 15- 19 ปี พบว่าวัยรุ่น 13% คิดฆ่าตัวตาย และวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งกับบิดามารดาจะมีความคิดฆ่าตัวตายสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีความขัดแย้งกับบิดามารดาถึง 4.4 เท่า

การประเมินความคิดอัตโนมัติทางลบ

ชไนริง และราปี (Schniering & Rapee, 2002) กล่าวว่ามีการพัฒนาแบบวัดความคิดอัตโนมัติทางลบ (Automatic Negative Thought) มาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1978 จนถึงปัจจุบัน คือ

1. Dysfunctional Attitude Scale (DAS) สร้างขึ้นในปี ค. ศ. 1978 โดยวิสแมน และเบ็ค (Weissman & Beck) ซึ่งเป็นแบบประเมินตนเอง ประกอบด้วยแบบประเมินย่อย 3 ส่วน คือ DAS-T, DAS-A, และ DAS-B มีจำนวน 12 ข้อ ให้คะแนนเป็น 7 ระดับ ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินเท่ากับ .90, .88 และ .81 ตามลำดับ และมีความสัมพันธ์กับแบบวัดความซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory) ในระดับปานกลาง คือ .40-.65

2. Automatic Thought Questionnaire (ATQ) สร้างโดย ฮอลลอนและเค็นเดล (Hollon & Kendall) ในปี ค.ศ. 1980 ซึ่งพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของเบ็ค (Beck, 1967) สามารถ

วัดความคิดอัตโนมัติทางลบที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและสามารถแยกบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าและไม่มีภาวะซึมเศร้าได้ ประกอบด้วย 30 ข้อคำถาม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบบประเมินมีค่าความตรงสูง มีค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคสูงถึง 0.90 และแบบประเมินมีเนื้อหาโดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ 1). ด้านความสามารถในการปรับตัวล้มเหลวและต้องการการเปลี่ยนแปลง ซึ่งประกอบด้วยข้อที่ 7, 10, 14, 20 และ 26 2). ด้านอัตมโนทัศน์และความคาดหวังในทางลบประกอบด้วยข้อที่ 2, 3, 9, 21, 23, 24 และ 28 3). ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำประกอบด้วยข้อที่ 17 และ 18 และ 4). ด้านความรู้สึกสิ้นหวังและไร้ค่าประกอบด้วยข้อที่ 29 และ 30 ส่วนข้ออื่นๆที่เหลือแบบประเมินความคิดอัตโนมัติไม่ได้บอกรายละเอียดไว้ว่าอยู่ในด้านใด (Hollon & Kendall, 1980)

ในประเทศไทยได้มีการใช้แบบประเมินความคิดอัตโนมัติของฮอลลอนและเค็นเดล (Hollon & Kendall, 1980) โดยลัดดา แสนสีหาและดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2536) ได้นำแบบประเมินความคิดอัตโนมัตินี้มาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย และได้นำมาใช้กับเด็กวัยรุ่นตอนปลายโดยแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8 และเอี่ยมเดือน เนตรแขม (2541) ได้นำแบบประเมินความคิดอัตโนมัติไปทดสอบกับผู้เสพติดสุราเรื้อรังที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลสวนปรุงได้ค่าความเชื่อมั่น ได้ค่าเท่ากับ .91

3. The Cognitive Response Test (CRI) สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1983 โดยวัตกินส์และรัช (Watkins & Rush) เป็นแบบประเมินตนเอง มี 30 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .72-.88 มีความสัมพันธ์กับแบบวัดความซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory) ได้ค่าเท่ากับ .60

4. The Cognitive Style Test (CST) สร้างขึ้นในปี 1981 โดยวิลกินสันและ เบ็คเบิร์น (Wilkinson & Blackburn) เป็นแบบประเมินมีค่าคะแนนเป็น 0 ถึง 3 ตามระดับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ แบบประเมินมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .68 และมีความสัมพันธ์กับแบบวัดความซึมเศร้าของเบ็ค (Beck Depression Inventory) ได้ค่าเท่ากับ .68

5. The Crandell Cognitions Inventory (CCD) สร้างขึ้นในปี 1986 โดย ครานเดลและ แคนเบลส (Cradell & Chambless) แบบประเมินมี 34 ข้อ ใช้วัดความคิดอัตโนมัติทางลบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95-.97

6. Automatic thought Questionnaire for Childred (ATQ-C) เป็นแบบวัดความคิดอัตโนมัติสำหรับเด็กที่ดัดแปลงมาจาก ATQ โดย สตาร์ค, เบส, และ อาดัม (Stark, Best, & Adam) ในปี ค.ศ. 1990

7. Negative Self- Statement Questionnaire (ASSQ) พัฒนาโดย โรแนน, เค้นเดล, และรอ (Ronan, Kendall, & Rowe) ในปี ค.ศ. 1994 ใช้วัดอารมณ์ทางลบในผู้ที่มีความวิตกกังวล และซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความคิดอัตโนมัติทางลบของ ฮอลลอน และเค็นดอลล์ (Hollon & Kendall, 1980) เพราะใช้วัดความคิดอัตโนมัติทางลบได้ทั้งในผู้ที่มีและไม่มีภาวะซึมเศร้า และแบบประเมินมีค่าความเชื่อมั่นสูง และแบบประเมินนี้พัฒนามาจากแบบประเมินความคิดอัตโนมัติทางลบของเบ็ค ผู้วิจัยจึงเห็นว่าแบบประเมินนี้มีความเหมาะสมในการนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้มากที่สุด

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น

จากแนวคิดทฤษฎีปัญญานิยมของเบ็ค (Beck, 1967) เชื่อว่าบุคคลที่จะเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ เมื่อประสบกับภาวะวิกฤติในชีวิต ซึ่งการประมวลเรื่องราวที่ผิดพลาดในอดีตจะกระตุ้นให้บุคคลนั้นเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบในตนเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่นมีดังนี้คือ

1. ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับภาวะวิกฤติชีวิตในวัยเด็ก เช่น การสูญเสียแม่ การมีปัญหาความสัมพันธ์กับคนสนิท การถูกประเมินทางลบโดยบุคคลที่สำคัญต่อเด็ก (Rush & Beck, 1999) สอดคล้องกับ อินแกรน, มิแรนดาและวิกัล (Ingram, Miranda, & Segal, cited in Fortier & Inderbzen – Nolan, 2003) ที่กล่าวว่า การที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับประสบการณ์ทางลบและการถูกประเมินทางลบโดยบุคคลที่สำคัญต่อวัยรุ่น เป็นปัจจัยนำที่ทำให้เกิดความบิดเบือน นอกจากนี้ ฟาคอน (Falcon, 2003) ยังกล่าวว่าวัยรุ่นที่พ่อแม่ตำหนิ ประณาม สบประมาท ตัดสินว่าผิดอยู่เสมอ ทำให้วัยรุ่นเชื่อว่าเป็นจริง ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจ มีความคิดทางลบ จนเป็นนิสัยมีผลต่อการประเมินคุณค่าตนเองในวัยรุ่น และมีผลกระทบต่อความสามารถในการควบคุมจัดการของวัยรุ่น เพิ่มโอกาสการเกิดประสบการณ์ไม่ดี สร้างภาพลักษณ์ทางลบในวัยรุ่น และมีอิทธิพลต่อการแปรประสบการณ์ในระยะต่อมา เมื่อประสบภาวะวิกฤติอีกก็จะแปลขยายเกินความจริง นอกจากนี้ประสบการณ์ที่ทำร้ายจิตใจ การสูญเสียสมาชิกในครอบครัว พ่อแม่หย่าร้าง เป็นเหตุการณ์ทางลบทำให้เกิดความตึงเครียด (Naidoo, 2002) และความตึงเครียดจากเหตุการณ์ในชีวิตสามารถกระตุ้น และทำให้โครงสร้างความคิดทางลบได้ (Steven, 2003)

2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีความคิดทางบวกหรือลบต่อตนเอง จะเกี่ยวเนื่องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะทำให้มีความเชื่อมั่น

ในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้สามารถเข้าใจตนเอง แก้ไขปัญหา และมีความสุขในทางตรงข้ามบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความรู้สึกว่าตนเองมีชีวิตไม่เหมาะสม มีความคิดว่าตนเองผิด ทำให้เกิดโครงสร้างที่บิดเบี้ยวไปในทางลบ (Branden, 1983) จากการศึกษาของคาที คาทรี และลิซา (Kati, Katri, & Lisa, 2005) ในเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลายต่อการมองโลกในแง่ลบ พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.33$) ซึ่งสอดคล้องกับสเตฟานี และจอห์น (Stephanie & John, 2005) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.55$) เช่นเดียวกับสมิทและเบทซ์ (Smith & Betz, 2002) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.66$) ซึ่งสอดคล้องกับอลิสันและคณะ (Alison, et al., 2005) ศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.56$) ซึ่งสอดคล้องกับเมเรียนและเอลนอร่า (Marion & Eleonora, 1998) ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.17$) ดังนั้นความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่น

3. ความผูกพันในครอบครัว วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่ได้รับความเอาใจใส่จากบิดามารดา จะทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจเป็นไปอย่างเหมาะสม (จันทร์แรมทองศิริ, 2539) และสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญปัญหา (จงกลณี ดุษฎีเจริญ, 2540) อีกทั้งครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่สุด วัยรุ่นจะมีการปรับตัวได้ดีต่อความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจากครอบครัว (Carson & Arnold, 1996) ดังเช่นจากการศึกษาของปีทูลและ ฟิลิซ (Betul & Filiz, 2001) พบว่าความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความคิดทางลบในวัยรุ่น ($r = -.354$) โดยวัยรุ่นที่ได้รับประสบการณ์ความผูกพันในครอบครัวสูงมีความคิดทางลบน้อยกว่าวัยรุ่นที่ได้รับประสบการณ์ความผูกพันในครอบครัวต่ำและสอดคล้องกับยั้งยง ยุทธศักดิ์ (2539) ที่ได้พบว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพดี มีพฤติกรรมทางสังคมที่พึงประสงค์มากกว่าเด็กในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนุชลดา โรจนประภาพรรณ (2541) ศึกษาวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระแก้ว พบว่าสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.228$) และ จากการศึกษาของโบว์เกอร์ (Bougers, 1993) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ในครอบครัวและปัญหาในด้านอารมณ์ของวัยรุ่น โดยทำการศึกษา 55 ครอบครัว ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสำคัญต่อระดับอารมณ์ของวัยรุ่นและ

ยังมีผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นในระยะเติบโตต่อไปด้วย ($r=0.343$) นอกจากนี้จากการศึกษาของ ออดิน และออสทูน (Aydin & Oztutuncu, 2001) พบว่า ความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความคิดทางลบในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีระดับความผูกพันในครอบครัวสูงมีความคิดทางลบน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีระดับความผูกพันในครอบครัวต่ำ ($r=-.538$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฟอเทีย และอินเดอร์ทแซน – โนแลน (Foriter & Indenbitzen – Nolan, 2003) ที่สำรวจการเลี้ยงดูบุตรกับภาวะ วิตกกังวลทางสังคม และ ความคิดอัตโนมัติในวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการดูแลระดับกลางและระดับสูงได้รับการป้องกัน การเกิดประสบการณ์ความคิดทางลบและ มีภาวะวิตกกังวลต่อสังคมต่ำ ส่วนวัยรุ่นที่ได้รับการดูแลระดับน้อยทำให้เกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ ($r=-.417$)

4. การศึกษาของบิดามารดา การศึกษาเป็นปัจจัยที่ช่วยพัฒนาความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจในการเลี้ยงดูบุตร ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวต่อบทบาทบิดามารดา การศึกษาของวัณนิ ไทรงาม (2539) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะเด็กตามพื้นฐานอารมณ์กับรูปแบบ การอบรมเลี้ยงดูเด็กของมารดา พบว่า บิดามารดาที่มีการศึกษาระดับอุดมศึกษาขึ้นไป มักใช้เวลาอยู่กับบุตร และทำกิจกรรมร่วมกับบุตร ซึ่งจะทำให้บุตรมีความรู้สึกว่าบิดามารดาร์ักและปรารถนาเขาเหมือนคนอื่นๆ ได้รับความสนใจ และความเอาใจใส่ จะทำให้เด็กวัยรุ่นรู้สึกอบอุ่นใจ มีความคิดที่ดีต่อตนเองและครอบครัว ทำให้มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี และจะทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาทางร่างกายและจิตใจเป็นไปอย่างเหมาะสม (จันทร์แรม ทองศิริ, 2539)

5. ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน วัยรุ่นประเมินตนเองจากการแสดงของบุคคลสำคัญต่อเขา เช่น บิดามารดา เพื่อน และสังคมแวดล้อมที่แสดงต่อตน (Smith & Mackie, 2000) โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงชีวิตที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อนมีอิทธิพลต่อ ความรู้สึกเป็นอย่างมาก การไม่สามารถมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อน มีเพื่อนน้อย ถูกเพื่อนรังเกียจ ทำให้ประเมินตนเองต่ำ (Santrock, 2001) และการไม่ยอมรับของเพื่อนทำให้วัยรุ่นเป็นปมด้อย มองภาพพจน์ตนเองไม่ดี คิดทางลบต่อตนเอง (วินัดดา ปิยะศิลป์ และ พนม เกตุมาน, 2545) ซึ่งจากการศึกษาของ ลอร์เลนและคณะ (Lauren et al., 2004) พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=-1.58$) ดังนั้น ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่น

6. รายได้ของครอบครัว ครอบครัวที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดความตึงเครียดในครอบครัว (Santrock, 2001) เป็นผลทางอ้อมและทำให้เกิดความคิดทางลบได้ (Sharma, 2004) และสิงหา (Singhal, cited in Gandhi, 2004) ศึกษาในวัยรุ่นอินเดีย พบว่าร้อยละ 32 ของวัยรุ่นที่มี

ความคิดทางลบและมีรายได้ของครอบครัวต่ำกว่า 5,000 รูเปียต่อเดือน และระหว่าง 15,000-25,000 รูเปียต่อเดือน (1 รูเปียเท่ากับ 0.921 บาท) และโจนส์ (Jones, 1990) ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รายได้ เชื้อชาติ โครงสร้างครอบครัว และสัมพันธภาพของพ่อแม่ในโครงการบริการพัฒนาการของเด็กอายุ 0-5 ปีของครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่กลุ่มพ่อแม่ในโครงการบริการพัฒนาการของเด็กอายุ 0-5 ปีของครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ จำนวน 53 คน ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดภายในครอบครัวและรายได้มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพของพ่อแม่ พ่อแม่ที่มีระดับความเครียดสูงจะมีสัมพันธภาพในระดับต่ำ ขณะที่พ่อแม่ที่มีรายได้สูงจะมีสัมพันธภาพในระดับสูง

สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ ได้แก่ ประสบการณ์เกี่ยวกับภาวะวิกฤติชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว การศึกษาของบิดามารดา ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และรายได้ของครอบครัว โดยผู้วิจัยเลือกปัจจัยด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมาเป็นปัจจัยในการทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น เพราะทั้ง 3 ปัจจัยเป็นปัจจัยที่ปรับได้หากเป็นตัวทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น และจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการศึกษาคิดอัตโนมัติทางลบในเด็กวัยรุ่นตอนปลายและปัจจัยทั้งสามด้านต่อความคิดอัตโนมัติทางลบในเด็กวัยรุ่นตอนปลายยังมีค่อนข้างจำกัด และผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่าปัจจัยดังกล่าวจะสามารถทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบได้หรือไม่ อย่างไร และหากปัจจัยทั้งสามตัวสามารถทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบได้ จะสามารถป้องกันการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนโดยมีรายละเอียดดังนี้

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความหมาย

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง บางครั้งอาจใช้คำอื่นๆแทนในความหมายเดียวกัน เช่น ความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (self-worth) ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ความเคารพตนเอง (self-respect) หรือภาพพจน์แห่งตน (self-image) ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกนึกคิด หรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกรัก

ตนเอง (self-love) การยอมรับตนเอง (self-acceptance) และการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (sense of competence)

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ และสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง

ไมเซนเฮลเดอร์ (Meisenhelder, 1985) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึงการประเมินคุณค่าในตนเองของบุคคลที่ได้จากการเปรียบเทียบระหว่างตนในอุดมคติ และคนที่ได้จากปฏิกิริยาการตอบสนองของคนอื่น

จากความหมายดังกล่าว ผู้วิจัยใช้แนวคิดของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) ซึ่งได้ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกต่อตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญภายในบุคคลที่เป็นพื้นฐานของภาวะสุขภาพจิต (Taft, 1985) ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามวัย วุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ของชีวิต ในวัยเด็กสัมพันธภาพที่บิดามารดาและสมาชิกในครอบครัวมีต่อเด็กจะมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กมากที่สุด (Sullivan, 1953) เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเพื่อนสนิทจะมีอิทธิพลเพิ่มขึ้นแทนจากบิดามารดา และกลายเป็นบุคคลสำคัญต่อไป ถ้าวัยรุ่นได้รับความรักจากบุคคลดังกล่าวก็จะมองตนเองในทางบวก แต่ถ้าบุคคลรอบข้างไม่เห็นคุณค่า ไม่ยอมรับสิ่งเหล่านี้ก็จะนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางลบ (Barry, 1989)

การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ได้มีผู้สร้างแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยใช้วิธีรายงานตนเองไว้หลายรูปแบบ เช่น แบบประเมินอัตมโนทัศน์ของตน (Tennessee Self-concept Scale) ของฟิตส์ (Fitt) แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิท (Coopersmith) และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-esteem Scale)

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) ได้สร้างแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยมีพื้นฐานมาจากแบบจำลองของกัตต์แมน (Guttman Model) เพื่อประเมินความรู้สึกยอมรับตนเองของบุคคลในด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแบบมิติเดียวที่เกี่ยวข้องเฉพาะในเรื่องของตนเองทั้งหมด (global self-esteem) ได้พัฒนาให้มีความกระชับและครอบคลุมเนื้อหา โดยเน้นให้เข้าใจง่ายและสะดวกต่อการนำไปใช้ในกลุ่มวัยรุ่นและนักเรียนโดยโรเซนเบิร์กได้นำไปเริ่มใช้กับ

กลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .97 นอกจากนี้ซิลเบอร์ และ ทิพเพทท์ (Silver&Teppett, cited in Burn, 1979) ได้ทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินโดยวิธีทดสอบซ้ำ ในระยะเวลาห่างกัน 2 สัปดาห์ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85

ในประเทศไทยได้มีผู้นำแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-esteem Scale) มาใช้ในงานวิจัยต่างๆ โดยผ่องศรี ศรีมรกต (2536) ได้นำแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-esteem Scale) มาแปลเป็นภาษาไทย และทดสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญต่างๆ จำนวน 5 ท่าน และได้นำไปทดสอบความเชื่อมั่นในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา จำนวน 20 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91 และ จารุวรรณ ชูปวา (2541) ได้นำแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-esteem Scale) ในตนเองมาแปลเป็นภาษาไทย และทดสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านต่าง ๆ จำนวน 5 ท่าน และนำไปทดสอบในกลุ่มสมรรถาวิญญู จำนวน 20 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91

อริญญา แพจัย (2544) ได้นำแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-esteem Scale) มาใช้ในวัยรุ่นชายที่ได้รับการบำบัดรักษาการติดยาเสพติด และทดสอบความเชื่อมั่นในวัยรุ่นชายที่มารักษาในแผนกผู้ป่วยนอกของศูนย์บำบัดยาเสพติดจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 15 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .80 และมณฑนา นทีธาร (2546) ได้นำแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-esteem Scale) มาใช้ในเด็กวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ และทดสอบความเชื่อมั่นในเด็กวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .80

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น

จากความหมายที่โรเซนเบิร์กได้กล่าวถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่าหมายถึงความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกรักตนเอง การยอมรับตนเอง และรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ การที่บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้สามารถเข้าใจตนเอง แก้ไขปัญหา รับรู้ปัญหาตามสภาพความเป็นจริง และมีความเคารพตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกว่าตนเองมีความสุข มีคุณค่า ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความรู้สึกว่าคุณมีความรู้สึกว่าคุณชีวิตตนเองมีชีวิตไม่เหมาะสม มีความคิดว่าตนเองผิด ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่เพียงพอและไม่มีคุณค่า (Branden, 1983) ทำให้เกิดโครงสร้างความคิดที่บิดเบือน

ไปในทางลบ ยิ่งเมื่อประสบกับภาวะวิกฤติหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เกิดการประมวลเรื่องราวที่ผิดพลาด มีความคิดอัตโนมัติทางลบต่อตนเอง (Beck, 1967) จากการศึกษาของ คาที คาทรี และลิซา (Kati, Katri & Lisa, 2005) ในเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลายต่อการมองโลกในแง่ลบ พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่ลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.33$) ซึ่งสอดคล้องกับ สเตฟานีและจอห์น (Stephanie & John, 2005) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่ลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.55$) เช่นเดียวกับอลิสันและคณะ (Alison, et al., 2005) ศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่ลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.56$) สอดคล้องกับสมิทและเบทซ์ (Smith & Betz, 2002) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่ลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.66$) และการศึกษาของเมอร์เรียนและเอลนอนรา (Marion & Eleonora, 1998) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่ลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.17$)

ความผูกพันในครอบครัว

ความหมาย

ได้มีผู้ให้ความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัว (family relation) และความผูกพันในครอบครัว (family connectedness) ที่เหมือนและคล้ายคลึงกันดังนี้

ฟรีดแมน (Friedman, 1992) ได้อธิบายถึงลักษณะของสัมพันธภาพในครอบครัวว่า หมายถึง การได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความรู้สึกของการยอมรับการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งนำไปสู่ความใกล้ชิดสนิทสนม และเกิดความต้องการที่จะแบ่งปันซึ่งกันและกันในที่สุด

เรชนิกและคณะ (Resnick et al., 1997) ได้อธิบายถึงลักษณะของความผูกพันในครอบครัวว่าหมายถึง ความรู้สึกใกล้ชิดต่อบิดามารดา รับรู้ถึงการได้รับการเอาใจใส่ดูแล มีความพอใจในสัมพันธภาพในครอบครัว รู้สึกเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการในครอบครัว

สิริพรรณ มิ่งวานิช (2537) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครัวเรือนเดียวกัน โดยมีองค์ประกอบดังนี้คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน มีการสื่อสารและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ไม่มีความขัดแย้งบาดหมางกัน มีการช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และมีความผูกพันรักใคร่ทางความรู้สึกและอารมณ์ที่ดีต่อกัน

โสภณพรณ เวียงเพิ่ม (2541) ให้ความหมายไว้ว่าภาพในครอบครัวคือลักษณะพฤติกรรมในครอบครัว ประกอบด้วยสมาชิกในครอบครัว มีความรักความห่วงใย มีการดูแลเอาใจใส่กัน มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันของสมาชิกในครอบครัว

จากความหมายดังกล่าว ผู้วิจัยใช้แนวคิดของเรเซนิกและคณะ (Resnick et al; 1997) ที่ให้ความหมายของความผูกพันในครอบครัวหมายถึง ความรู้สึกใกล้ชิดกับบิดามารดา รับรู้ถึงการได้รับการดูแลเอาใจใส่ มีความพอใจในสัมพันธภาพในครอบครัว รู้สึกเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการในครอบครัว

การประเมินความผูกพันในครอบครัว

การประเมินความผูกพันในครอบครัว ในช่วงแรกเรเซนิก, แฮริส, และ บลัม (Resnick, Harris & Blum, 1993) ได้เริ่มพัฒนาเครื่องมือเพื่อประเมินปัจจัยในการป้องกันพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอัตราการตายในวัยรุ่นและพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น การใช้สารเสพติด การมีพฤติกรรมรุนแรง เป็นต้น หรือพฤติกรรมที่กดดันจิตใจ เช่น ความกดดันทางอารมณ์ การฆ่าตัวตาย เป็นต้น เครื่องมือจะประกอบด้วยแบบประเมินเพื่อประเมินความผูกพันในครอบครัว ความผูกพันในโรงเรียน และความผูกพันทางจิตวิญญาณ โดยแบบประเมินนี้ได้ใช้เทคนิคการประมาณ และการปรับปรุงข้อมูลมาตรฐาน ในการพัฒนาเครื่องวัดทางจิตวิทยา เพื่อให้สามารถบ่งชี้ได้ชัดเจนเกี่ยวกับโครงสร้างหลักของเนื้อหาในเรื่องของการดูแลเอาใจใส่ และความผูกพันโดยส่วนของการผูกพันในครอบครัวในการศึกษาของเขาได้ให้

ความหมายว่าความสุข ความรู้สึกใกล้ชิดและการได้รับความเอาใจใส่ของสมาชิกในครอบครัวที่มีต่อเด็กวัยรุ่นแบบประเมินนี้มีการวัดความตรงภายในของเครื่องมือ และความตรงทางโครงสร้างส่วนวิธีการให้คะแนนสามารถทำได้ทั้งแบบข้อมูลต่อเนื่อง และการให้คะแนนแบบมาตราอันดับเพื่อให้สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในรูปแบบของตารางแจกแจงความถี่หลายทาง (cross-tabular) และการวิเคราะห์แบบหลายตัวแปรได้สะดวกยิ่งขึ้น จากผลการศึกษาในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 36,000 คนในครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยป้องกันที่มีอำนาจในการทำนายการเกิดพฤติกรรมอันตรายของวัยรุ่นชายและหญิงมากที่สุดคือ ความผูกพันในครอบครัว

ต่อมาเรเซนิกและคณะ (Resnic et al; 1997) ได้ศึกษาปัจจัยปกป้องในเรื่องของครอบครัว โรงเรียน และลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 12,116 คนโดยในเรื่องของความผูกพันในครอบครัว เขาได้สร้างแบบประเมินจำนวน 13 ข้อ โดยมีลักษณะคำถามเกี่ยวกับความใกล้ชิดต่อบิดามารดา การรับรู้ถึงความเอาใจใส่ของบิดามารดา ความพึงพอใจในสัมพันธภาพของบิดามารดา

ต่อตนเอง และความรู้สึกถึงความรักและเป็นที่ต้องการของสมาชิกในครอบครัว โดยแบบประเมินนี้ได้ทดสอบความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83 ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ความผูกพันในครอบครัวเป็นตัวทำนายสำคัญที่ป้องกันความกดดันทางด้านอารมณ์และการฆ่าตัวตายได้

ในประเทศไทยได้มีการใช้แบบประเมินความผูกพันในครอบครัวของเรเซนิกและคณะ (Resnic et al; 1997) โดยพิสมัย นพรัตน์ (2543) ได้แปลและดัดแปลงแบบประเมินตามแนวคิดและคำจำกัดความของเรเซนิกและคณะได้มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญต่างๆจำนวน 5 ท่าน ได้ดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .94 และนำไปทดสอบในนักเรียนมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .85

มณฑนา นทีธาร (2546) ได้นำแบบประเมินความผูกพันในครอบครัวของเรเซนิกและคณะ (Resnic et al; 1997) มาใช้ในเด็กวัยรุ่น ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นกับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .85

ความผูกพันในครอบครัวต่อความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการของสมาชิกในครอบครัว เป็นความผูกพันในครอบครัว มีความรักความห่วงใย มีการดูแลเอาใจใส่กัน รู้สึกเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการในครอบครัว (Remanschneider, 2001) วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่ได้รับความเอาใจใส่จากบิดามารดา และให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความรักความอบอุ่น จะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจเป็นไปอย่างเหมาะสม (จันทร์แรม ทองสิริ, 2539) และสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญปัญหา (จงกลณี ดุษฎีเจริญ, 2540) และครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม ที่สำคัญที่สุดวัยรุ่นจะมีการปรับตัวได้ดีต่อความเครียดที่เกิดขึ้น เมื่อมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจากครอบครัว (Carson & Arnold, 1996) ครอบครัวเป็นพื้นฐานของการแลกเปลี่ยน สิ่งสำคัญที่แลกเปลี่ยนกันคือความรัก โดยเริ่มต้นบิดามารดาเป็นผู้ให้และบุตรซึ่งเป็นผู้รับในระยะแรก ถ้าการแลกเปลี่ยนความรักเป็นไปในบรรยากาศที่พึงพอใจ มีการให้และการรับในสัดส่วนที่เหมาะสม พัฒนาการของบุคคลก็จะเป็นไปอย่างราบรื่น เกิดเป็นความรู้สึกไว้วางใจระหว่างสมาชิกในครอบครัว เกิดเป็นความเอื้ออาทรต่อกันและกัน พร้อมจะเสียสละให้แกกัน แต่ถ้าสิ่งเหล่านี้ดำเนินไปอย่างไม่เหมาะสมก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ความขมขื่นและความเกลียดชัง โดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นในครอบครัวจะมีความรุนแรงกว่าที่เกิดขึ้นในสังคมหน่วยอื่น ๆ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2540) ซึ่งจากการศึกษาของ บีทูล และ ฟิลิซ (Betul & Filiz, 2001) พบว่า ความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความคิด

ทางลบในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่ได้รับประสบการณ์ความผูกพันในครอบครัวสูงมีความคิดทางลบน้อยกว่าวัยรุ่นที่ได้รับประสบการณ์ความผูกพันในครอบครัวต่ำและประสบการณ์ความผูกพันในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโครงสร้างความคิดทางลบสอดคล้องกับอินแกรม, โอเวอร์เบย์ และฟอร์เทีย (Ingram, Overbey & Fortier, 2001) ที่ศึกษาความแตกต่างระหว่างความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่นกับความผูกพันกับบิดามารดา ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ความผูกพันกับมารดาดี มีความคิดทางลบมากกว่า และมีความคิดทางลบน้อยกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มีความผูกพันกับมารดาไม่ดี และจากการศึกษาของออดินและออตตุทันคู (Aydin & Oztutuncu, 2001) พบว่า ความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความคิดทางลบในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีระดับความผูกพันในครอบครัวสูงมีความคิดทางลบน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีระดับความผูกพันในครอบครัวต่ำ ($r = -.53$) ซึ่งสอดคล้องกับลิน, แอนด์, แมรี่และลอรา (Lynne et al., 2004) ศึกษาเกี่ยวกับการดูแลของบิดามารดาเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่นในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของอเมริกา พบว่า ระดับการดูแลของบิดามารดาเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติทางลบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดอัตโนมัติทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.27$)

แสดงให้เห็นว่าความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความคิดอัตโนมัติทางลบในวัยรุ่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าความผูกพันในครอบครัวจะเป็นปัจจัยทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบของวัยรุ่นหรือไม่ อย่างไร

ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

ความหมาย

จากการศึกษาต่าง ๆ ได้กล่าวถึงความผูกพันว่าเป็นลักษณะหนึ่งของสัมพันธภาพ ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (friendship intimacy) ไว้ดังนี้

ซัลลิแวน (Sullivan, 1953) ได้กล่าวว่า การมีความผูกพันใกล้ชิดอย่างแท้จริงเป็นความต้องการชนิดหนึ่งของสัมพันธภาพ เขาอธิบายว่าเป็นลักษณะร่วมกันของมิตรภาพ ซึ่งลักษณะสำคัญของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนจะเป็นการถกเถียงในกิจกรรมที่กระทำร่วมกัน มีการเปิดเผยตนเอง และความรู้สึกพึงพอใจในสัมพันธภาพ

เบอห์เมสเตอร์ (Buhrmester, 1990) กล่าวว่า ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนหมายถึง การแลกเปลี่ยนมิตรภาพ การเปิดเผยตนเอง มีการสนับสนุนทางอารมณ์ และมีความพึงพอใจในสัมพันธภาพ

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยใช้แนวคิดของเบอร์เมสเตอร์ ที่กล่าวว่าความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนหมายถึง การแลกเปลี่ยนมิตรภาพ การเปิดเผยตนเอง มีการสนับสนุนทางอารมณ์ และมีความพึงพอใจในสัมพันธภาพ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2543) กล่าวว่า การที่เด็กวัยรุ่นให้ความสำคัญกับการคบเพื่อนและกลุ่มเพื่อนมากจนเปรียบเสมือนชีวิตและจิตใจ เนื่องมาจากกลุ่มเพื่อนตอบสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นได้ดังนี้

1. ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง เนื่องจากเพื่อนร่วมวัยต่างมีสถานภาพคล้ายคลึงกัน จึงไม่ทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความรู้สึกต่ำต้อยกว่า มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและความสามารถอย่างอิสระ มีความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย
2. ความต้องการความเชื่อมั่น เนื่องจากเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน จึงทำให้รู้สึกสับสน หวาดหวั่น และโดดเดี่ยวได้ กลุ่มเพื่อนสามารถช่วยสร้างเสริมความเชื่อมั่น รับรู้ปัญหา ประสบการณ์ร่วมกัน
3. ความต้องการเป็นที่ยอมรับและยกย่อง เด็กวัยรุ่นเมื่ออยู่ในสังคมผู้ใหญ่ บ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่ไม่ยอมรับอย่างบุคคลที่มีสถานภาพเท่าเทียมกัน และพฤติกรรมวัยรุ่นบางครั้งก็แสดงออกไม่เป็นที่ยอมรับของผู้ใหญ่ ดังนั้นวัยรุ่นจึงแสวงหากลุ่มเพื่อนที่ให้การยอมรับและยกย่อง
4. ความต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลินเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดหลาย ๆ ด้านที่เผชิญอยู่ โดยการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การเที่ยว การพูดคุยสนทนา
5. ความต้องการพัฒนาทักษะทางสังคมเพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ที่เหมาะสมตามความคาดหวังของสังคม ในกลุ่มเพื่อนเด็กวัยรุ่นสามารถมีโอกาสพัฒนาทักษะทางสังคมได้ในการเรียนรู้และฝึกฝนต่างกันตรงระหว่างเพื่อน ซึ่งช่วยลดความรู้สึกอับอายและการไม่กล้าแสดงออกได้มาก

6. ความต้องการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ เนื่องจากความต้องการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศมักไม่ได้รับการสนับสนุนจากบิดามารดาในสังคมไทย เด็กวัยรุ่นจึงแสวงหาสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ โดยการทำกิจกรรมร่วมกันหรือในกลุ่มเพื่อนเป็นสื่อกลางชักนำ

ซันทรอค (Santrock, 2001) กล่าวถึงความสำคัญของกลุ่มเพื่อนกับเด็กวัยรุ่นว่ามีหน้าที่ 6 ประการ ดังนี้

1. มิตรภาพ (companionship) ในเด็กวัยรุ่นเพื่อนคือบุคคลที่คล้ายคลึงกัน ใช้เวลาร่วมกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
2. การกระตุ้นและส่งเสริม (stimulation) เพื่อน ๆ ในเด็กวัยรุ่นเป็นผู้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจ ความตื่นเต้นและความสนุกสนานเพลิดเพลิน

3. การสนับสนุนทางด้านอีโก้ (ego support) เพื่อนจะสนับสนุนเกี่ยวกับความคาดหวังให้กำลังใจ ช่วยเหลือในการรักษาความประทับใจในตนเองไว้ เช่น ความสามารถเฉพาะตัว ความมีเสน่ห์ดึงดูดใจ และควมมีคุณค่าในแต่ละคน

4. การสนับสนุนทางด้านร่างกาย (physical support) เพื่อนจะเป็นผู้ช่วยเหลือจัดการเกี่ยวกับเวลาและแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ

5. การเปรียบเทียบทางสังคม (social comparison) เพื่อนจะเป็นผู้ให้ข้อมูลว่าการกระทำนั้นเหมาะสมหรือไม่

6. ความสนิทสนมหรือความผูกพันทางอารมณ์ (intimacy affection) เพื่อนเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น ไว้วางใจได้ ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าวจะเกี่ยวข้องกับการเปิดเผยตนเอง

พัฒนาการของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนจะค่อย ๆ เกิดขึ้นในระยะวัยรุ่น (Buhrmester & Furmann, 1987) ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ การไม่มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนจะเป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รู้สึกไม่มั่นคง มีความตึงเครียด และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า การเพิ่มขึ้นของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนเป็นความสามารถทางสังคมในช่วงเปลี่ยนผ่านวัย เนื่องจากความต้องการสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของวัยเด็กและวัยรุ่นแตกต่างกัน ในวัยเด็กความต้องการทางด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนจะอยู่ที่กิจกรรมการเล่น การยอมรับในกลุ่มเพื่อนเล่น โดยเป็นคนสนุกสนานและเป็นเพื่อนเล่นที่ดี ในทางตรงกันข้าม ความต้องการของมิตรภาพในเด็กวัยรุ่นจะเป็นสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดมากขึ้น เด็กวัยรุ่นจะต้องมีความสามารถในการคบค้าสมาคมและสัมพันธภาพนอกห้องเรียน มีทักษะที่เหมาะสมในการเปิดเผยตนเอง และมีความสามารถในการสนับสนุนด้านอารมณ์กับเพื่อน (Buhrmester, 1990) ภายใน 1 วัน เด็กวัยรุ่นจะอยู่กับเพื่อนประมาณ 103 นาที และอยู่กับบิดามารดา 28 นาที (Santrock, 2001) จากการศึกษาของเฟอร์แมนน์ (Furmann, อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) เกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อเด็กวัยรุ่น พบว่าอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีมากกว่า อิทธิพลของครอบครัว ความคาดหวังจากกลุ่มเพื่อนวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ยึดมั่น สัมพันธภาพของเพื่อนจะเป็นเชิงการมีความสัมพันธ์มากกว่าการทำกิจกรรมร่วมกัน ความสัมพันธ์แนบแน่นทางจิตวิทยาจะเกิดในกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว เด็กวัยรุ่นชายจะมีแนวโน้มที่ยังคงทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ในขณะที่เด็กวัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีความสัมพันธ์ในด้านการไว้นือเชื่อใจและความผูกพันทางอารมณ์

เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความผูกพันกับเพื่อนเป็นอย่างมาก กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีบทบาทมากที่สุดในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น กล่าวคือ กลุ่มเพื่อนทำให้เด็กวัยรุ่นมีการเรียนรู้ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จะช่วยให้เด็กวัยรุ่นพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยการเปรียบเทียบความคล้ายคลึงของตนเองกับบุคคลด้านทักษะ

ความสามารถ พรสวรรค์ หรือความถนัด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) เมื่อเด็กวัยรุ่นมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง จะส่งผลให้เด็กวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นและมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี (วิไลวรรณ สวัสดิ์พานิชย์, 2536)

การประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

เฟอร์แมนและเบอร์เมสเตอร์ (Furman & Bhurmaster, cited in Furman & Bhurmaster, 1992) ได้พัฒนาแบบประเมินเครือข่ายของสัมพันธภาพ (Network of Relationship Inventory [NRI]) เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 รวมทั้งชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และฉบับปัจจุบันของแบบประเมิน NRI เป็นการประเมินคุณภาพของสัมพันธภาพ 10 ด้าน ได้แก่ ความไว้วางใจในมิตรภาพ การส่งเสริมให้รู้สึกคุณค่าอารมณ์และความรู้สึก มิตรภาพ ความช่วยเหลือ ความผูกพันใกล้ชิด การสนับสนุนในด้านต่าง ๆ รวมทั้งความขัดแย้ง การลงโทษและอำนาจ ได้มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค ได้เท่ากับ .81 ต่อมาเบอร์เมสเตอร์, ฟอร์แมน, วิทเทนเบิร์ก และไรส์ (Bhurmaster, Furman, Wittenberg & Reis, cited in Bhurmaster, 1990) ได้พัฒนาแบบประเมินที่จำเพาะเจาะจงมากขึ้น ในการประเมินความสามารถที่สำคัญของมิตรภาพที่ใกล้ชิดและสัมพันธภาพที่โรแมนติก แบบประเมินนี้ศึกษาเพื่อเป็นการสำรวจก่อนที่พัฒนาแบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (Friendship Intimacy [FI]) ซึ่งแบบความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนเบอร์เมสเตอร์ใช้ข้อคำถามจากแบบประเมิน NRI ในด้านการแลกเปลี่ยนมิตรภาพ การเปิดเผยตนเอง และความพึงพอใจในสัมพันธภาพ แบบประเมินนี้ได้มีการตรวจสอบความตรงทางโครงสร้าง และตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ .93

ในประเทศไทย มัทธนา นทีธารและภัทราภรณ์ ทุ่งปันคำ (2546) ได้นำแบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (Friendship Intimacy [FI]) มาแปลเป็นภาษาไทยและตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญเปรียบเทียบแบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (Friendship Intimacy [FI]) ฉบับที่ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้แปลย้อนกลับเป็นภาษาอังกฤษเพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหาแบบสอบถามฉบับภาษาอังกฤษต้นฉบับ และในการศึกษาครั้งนี้ได้นำแบบสอบถามมาใช้โดยไม่ได้มีการดัดแปลงใดๆ จึงไม่ได้หาความตรงของเครื่องมืออีก

คอย ละอองอ่อน (2549) ได้นำแบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (Friendship Intimacy [FI]) มาใช้ในเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 6 จังหวัดนครสวรรค์

และทดสอบหาความเชื่อมั่นในกลุ่มเยาวชนผู้กระทำผิดในสถานแรกรับจังหวัดเชียงใหม่ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .82

ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนต่อความคิดอัตโนมิติทางลบในวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความผูกพันกับเพื่อนเป็นอย่างมาก กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีบทบาทมากที่สุดในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นกล่าวคือ กลุ่มเพื่อนทำให้เด็กวัยรุ่นมีการเรียนรู้ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การที่วัยรุ่นได้อยู่ในกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้สามารถเข้าใจผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น เกิดความผูกพันและการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการพัฒนามโนทัศน์เกี่ยวกับตน สังเกตว่าบุคคลอื่นคิดอย่างไรเกี่ยวกับตน หรือเขาคิดเกี่ยวกับตัวเขาอย่างไร และผู้อื่นมีปฏิกิริยาอย่างไรกับตน ได้รับการประเมินพฤติกรรมว่าเป็นที่ยอมรับหรือไม่ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง (sense of self) และเป็นรากฐานของการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง (self identity) ช่วยพัฒนาบทบาททางเพศที่ชัดเจน ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นมีเป้าหมายในชีวิต และมีความหวังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปในอนาคต การได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีคนเห็นคุณค่าและยอมรับรู้สึกว่าเขาเหมือนคนอื่น ๆ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ไม่แตกต่างไปจากคนอื่น ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งสำคัญ บุคคลใดที่ไม่สามารถเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ เมื่อเขาเป็นผู้ใหญ่ในภายหน้าเขาจะประสบกับปัญหาการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น (Buhrmester, 1990) และการไม่สามารถมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อน มีเพื่อนน้อย ถูกเพื่อนรังเกียจ ทำให้ประเมินตนเองต่ำ (Santrock, 2001) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลอว์เลนและคณะ (Lauren et al., 2004) พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดทางลบของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=-.158$) เช่นเดียวกับซีเกลและเลท (Siegel & Leitch, 1983) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อสุขภาพจิตวัยรุ่นในด้านพึงพอใจในชีวิต โดยการศึกษาในวัยรุ่นซึ่งกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาในช่วงอายุ 12-19 ปี คัดเลือกได้เพศชาย 123 คน เพศหญิง 79 คน วัยรุ่นเหล่านี้อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจและสังคมระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่าสัมพันธภาพของวัยรุ่นและกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.628$) และวารุณี จิวหลง (2542) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของวัยรุ่นในสถานศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนวัยเดียวกัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นในสถานศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r=.462$) ซึ่งการไม่ยอมรับของเพื่อนทำให้เป็นปมด้อย มองภาพพจน์ตนเองไม่ดี คิดทางลบต่อตนเอง และ การที่วัยรุ่นได้อยู่ในกลุ่มเพื่อน

จะช่วยให้สามารถเข้าใจผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น มีการพัฒนามโนทัศน์เกี่ยวกับตน (วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน, 2545)

เบอร์เมสเตอร์ (Buhrmester, 1990) ศึกษาเกี่ยวกับมิตรภาพที่ผูกพันใกล้ชิด ความสามารถในการสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการปรับตัวของเด็กก่อนวัยรุ่นและเด็กวัยรุ่นอายุ 10-13 ปี และ 13-16 ปี พบว่าความผูกพันใกล้ชิดในมิตรภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกสูงกับการปรับตัวและความสามารถในการสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเด็กวัยรุ่นมากกว่าเด็กก่อนวัยรุ่น

กลุ่มเพื่อนและคนรู้จักจะมีอิทธิพลอย่างยิ่งในชีวิตวัยรุ่น เพราะในวัยนี้มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำตัวให้เพื่อนฝูงยอมรับ ถ้าวัยรุ่นได้รับความนิยมนจากเพื่อนฝูงมากเพียงไรย่อมทำให้เป็นคนที่มีลักษณะเป็นมิตร น่าคบ กล้าแสดงออก รู้จักวางตัวในสังคม และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเพียงนั้น และจากลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพดังกล่าวนี้ย่อมจะช่วยให้วัยรุ่นเด่นในสังคม และได้รับการยกย่องนิยมนยิ่งขึ้นจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่บวกอีกด้วยอีกต่อหนึ่ง วัยรุ่นที่มีการสังคมไม่ดีและไม่เป็นที่ยอมรับยกย่องของเพื่อนฝูงมักจะสร้างเจตคติต่อตนเองในแง่ลบขึ้นมา โดยเฉพาะจะมีความรู้สึกแค้นเคือง และบางครั้งหวาดหวั่นใจ ทำให้รู้สึกอึดอัด และบางครั้งจะพยายามแสดงตัวโอ้อวดเพื่อให้เพื่อนฝูงประทับใจในความโก้หรือความสามารถของตน ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าแตกต่างจากวัยรุ่นที่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูงซึ่งมีลักษณะเป็นอิสระอารมณ์ดี และเป็นตัวของตัวเองมากกว่าและตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความคิดผู้อื่นน้อยกว่าวัยรุ่นที่ชอบคบเพื่อนฝูงข้างสังคม ละมีความผูกพันกับคนทั่วไปมักจะปรากฏว่าเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่วางตัวเหินห่างจากเพื่อนฝูง หรือไม่คบใครเลย วัยรุ่นรู้จักคบค้าสมาคมกับเพื่อนฝูง และคนอื่น ๆ มีลักษณะเป็นมิตรกับผู้อื่นเมื่อเติบโตขึ้นย่อมสามารถสร้างความรู้สึกนึกคิดที่ดี และพัฒนา “ตน” ให้สมบูรณ์ได้โดยไม่มียาก ส่วนวัยรุ่นที่หลบหลีกการสังคมกับเพื่อนฝูงหรือเกาะติดอยู่กับพ่อแม่พี่น้อง และคนในครอบครัวมักจะปรากฏว่าความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองจะเป็นไปในแง่ที่ไม่ดีมากขึ้นเมื่อเวลาโตขึ้น (นิภา นิธยาชน, 2530)

จะเห็นได้ว่าความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความคิดอัตโนมัติทางลบในเด็กวัยรุ่น ดังนั้นความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนจึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สามารถเป็นปัจจัยทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบในเด็กวัยรุ่นได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัยรุ่นตอนปลายซึ่งเป็นช่วงวัยวิกฤติและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรมและบทบาทในสังคม มีความขัดแย้งหลายด้าน มีโอกาสประสบปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เกิดความเครียด คับข้องใจ ไม่พึงพอใจ ซึ่งจะกระตุ้นให้นำโครงสร้างความคิดทางลบมาใช้โดยไม่รู้ตัวหรือไม่เจตนา และไม่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล เรียกว่าความคิดอัตโนมัติทางลบ หากมีประสบการณ์ดังกล่าวบ่อยๆ ก็ยังทำให้มีความคิดอัตโนมัติทางลบเพิ่มมากขึ้นทั้งความถี่และความรุนแรง กลายเป็นความคิดที่ฝังแน่นและมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจครั้งต่อไป ซึ่งผลกระทบของความคิดอัตโนมัติทางลบจะทำให้วัยรุ่นมองโลกในแง่ร้าย ทำให้ไม่สามารถสร้างความผูกพันแบบสนิทสนมกับบุคคลอื่น เกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีความสุข ความสำเร็จของงานและการเรียนลดลง มีพฤติกรรมเร่ร่อน พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมล่าสอนทางเพศ ติดเหล้า การคิดสารเสพติด เป็นโรคประสาท ก่ออาชญากรรม มีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ และอาจนำไปสู่การพยายามฆ่าตัวตาย (Schumacher, 2003) และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความคิดอัตโนมัติทางลบในเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) ความผูกพันในครอบครัวตามแนวคิดของเรเซนิกและคณะ (Resenic et al., 1997) และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนตามแนวคิดของเบอร์เมสเตอร์ (Buhrmester, 1990) ดังนั้นปัจจัยด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนจึงอาจจะเป็นปัจจัยในการทำนายความคิดอัตโนมัติทางลบในเด็กวัยรุ่นตอนปลาย