

ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน ปัจจัยทาง
ความสัมพันธ์ กับความทุกข์ใจจากการเลิกรา ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านประสบการณ์
การเลิกรา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG COGNITIVE EMOTION REGULATION, ATTACHMENT STYLES,
RELATIONAL FACTORS, AND BREAKUP DISTRESS IN UNDERGRADUATE STUDENTS WITH
BREAKUP EXPERIENCES



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 2020
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน ปัจจัยทางความสัมพันธ์ กับความทุกข์ใจจาก การเลิกรา ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านประสบการณ์การ เลิกรา
โดย	น.ส.ศุภวรรณ นารถ
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ประธานกรรมการ
.....	
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
.....	
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)	กรรมการ
.....	
(อาจารย์ ดร.พินิตา เสือวรรณศรี)	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
.....	
(รองศาสตราจารย์ ดร.นรินาถ แสนสา)	

ศุภวรรณ นารถ : ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบ
 ความผูกพัน ปัจจัยทางความสัมพันธ์ กับความทุกข์ใจจากการเลิกรา ในนิสิตนักศึกษาระดับ
 ปริญญาตรีที่ผ่านประสบการณ์การเลิกรา . (RELATIONSHIPS AMONG COGNITIVE
 EMOTION REGULATION, ATTACHMENT STYLES, RELATIONAL FACTORS, AND
 BREAKUP DISTRESS IN UNDERGRADUATE STUDENTS WITH BREAKUP
 EXPERIENCES) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายความทุกข์ใจ
 จากการเลิกรา ด้วยการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทาง
 ความสัมพันธ์ โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงอนุมาน และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ โดยกลุ่มตัวอย่างคือ
 นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านประสบการณ์การเลิกรามาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน จำนวน 211 คน กลุ่ม
 ตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปซึ่งครอบคลุมถึงปัจจัยทางความสัมพันธ์ มาตรการความทุกข์ใจจาก
 การเลิกรา มาตรการรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ และมาตรการการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด
 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการถดถอยพหุคูณแบบ Enter

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานโดยรวม ทั้งนี้ พบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ระหว่างความทุกข์ใจจากการเลิกรากับการใช้การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อ
 ประโยชน์ ($r = .41, p < .01$) การมีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล อันประกอบด้วย ความต้องการการ
 ยอมรับ ($r = .25, p < .01$) และความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ ($r = .39, p < .01$) ในทางกลับกัน ความ
 ทุกข์ใจจากการเลิกรามีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมีคนรักใหม่ ($r = -.16, p < .05$)
 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความ
 ผูกพัน และปัจจัยทางความสัมพันธ์ร่วมกันทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกราได้ร้อยละ 26 ($p < .001$)
 โดยมีเฉพาะการกำกับอารมณ์ฯ แบบไม่เอื้อประโยชน์ ($\beta = .28, p < .001$) รูปแบบความผูกพันด้าน
 ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ ($\beta = .35, p < .001$) และการมีคนรักใหม่ ($\beta = -.18, p < .01$) เท่านั้นที่
 สามารถทำนายความทุกข์ใจดังกล่าวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ใ
 การวางแผนทางในการทำความเข้าใจและลดความทุกข์ใจจากการเลิกราในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี
 ได้ในอนาคต

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6177633838 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Breakup distress, Emotion regulation, Attachment styles, Relationship,
Undergraduate students

Supawan Nart : RELATIONSHIPS AMONG COGNITIVE EMOTION REGULATION, ATTACHMENT STYLES, RELATIONAL FACTORS, AND BREAKUP DISTRESS IN UNDERGRADUATE STUDENTS WITH BREAKUP EXPERIENCES. Advisor: Asst. Prof. KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph.D.

This research study aimed to examine how breakup distress was associated and could be predicted by cognitive emotion regulation, attachment styles, and relational factors. An inferential research design was used. Participants were 211 undergraduate students with breakup experiences of at least 3 months, recruited by a snowball sampling. Participants responded to demographic sheet as well as the measures of breakup distress, attachment styles, and cognitive emotion regulation. Data obtained were analyzed using Pearson's product moment correlation and multiple regression analysis with the enter method.

Overall, findings support the hypotheses. Significant positive associations were found between breakup distress and the use of unhelpful cognitive emotion regulation ($r = .41, p < .01$) as well as anxious attachment styles, including the need for approval ($r = .25, p < .01$) and preoccupation with relationship ($r = .39, p < .01$). In contrast, the breakup distress was negative associated with the existence of a new partner ($r = -.16, p < .05$). All together, cognitive emotion regulation, attachment styles, and relational factors significantly predicted and accounted for 26 percent of the variance in breakup distress ($p < .001$). However, when examined together, only unhelpful cognitive emotion regulation ($\beta = .28, p < .001$), preoccupation with relationship ($\beta = .35, p < .001$), and the existence of a new partner ($\beta = -.18, p < .01$) could predict breakup distress significantly. These findings clarify and provide guidelines for therapeutic prevention and intervention for breakup distress in undergraduate students.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2020

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้จะสำเร็จลุล่วงอย่างสมบูรณ์มิได้ หากปราศจากการการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือและการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากคณาจารย์ ครอบครัว คนรัก มิตรสหาย รวมถึงผู้คนที่อีกมากมายที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์นี้ ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้จากใจจริง

ประการแรก กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของข้าพเจ้าที่ได้ทุ่มเท แนะนำ ติดตาม และดูแลอย่างใส่ใจตลอดกระบวนการทำวิทยานิพนธ์เสมอมา อาจารย์คอยเป็นกำลังสำคัญที่เอื้อให้ข้าพเจ้าฟันฝ่าทุกปัญหาและอุปสรรคระหว่างทางไปได้ อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางใจท่ามกลางความท้าทายอันถาโถมที่ช่วยคลายความสงสัยและความกังวลของข้าพเจ้า

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมศรี, อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ และอาจารย์ ดร.วรัญญา กองชัยมงคล ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตรวจสอบมาตรฐานรูปแบบความผูกพันและมาตรฐานวัดความทุกข์ใจจากการเลิกงานในครั้งนี้ คำแนะนำของอาจารย์ทุกท่านเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถปรับปรุงและพัฒนามาตรวัดทั้งสองให้มีคุณภาพและเหมาะสมในการนำไปใช้ได้อย่างสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำหรับการสนับสนุนทุนการศึกษา อันเป็นประโยชน์และเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอบคุณแม่และพี่ชายที่คอยสนับสนุน ถามไถ่ เป็นกำลังใจ และช่วยเหลืออย่างเต็มที่มาโดยตลอด รวมถึงขอบคุณ นายวรากร ศรสุรินทร์ ที่คอยรับฟังเรื่องราวและความรู้สึกของข้าพเจ้า ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ก็ยังคงอยู่เคียงข้างและเป็นกำลังใจให้กันเสมอ

ขอบคุณ นางสาวฐิตาพร แก้วบุญชู เพื่อนที่อยู่เคียงข้างกันและร่วมทุกข์ร่วมสุขเสมอตลอดการทำวิทยานิพนธ์นี้ ในยามที่ท้อหรือประสบปัญหาใด เราต่างก็ช่วยเหลือกันและกัน แบ่งปันกำลังใจ ทำให้ข้าพเจ้าสามารถก้าวเดินทางไปบนเส้นทางที่เต็มไปด้วยความท้าทายนี้อย่างไม่เคยหวาดด้วยความอุ่นใจ

สุดท้าย ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมงานวิจัยทุกท่านที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามวิจัยในครั้งนี้ นอกจากนี้แล้ว ข้าพเจ้าขอขอบคุณทุกท่านที่ช่วยประชาสัมพันธ์งานวิจัยนี้ให้บุคคลสามารถเข้าถึงได้ในวงกว้าง ไม่ว่าจะเพื่อน รุ่นน้อง รุ่นพี่ อาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ เพื่อนของแม่ และบุคคล/หน่วยงานที่มีส่วนสนับสนุนในงานวิจัยนี้ ซึ่งมีอาจสามารถกล่าวถึงได้อย่างครบถ้วน ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งในน้ำใจของทุกท่านเป็นอย่างมาก และมีอาจมีสิ่งใดตอบแทนในน้ำใจนี้ นอกเหนือจากคำขอบคุณจากใจของข้าพเจ้า

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....ค	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง	ง
กิตติกรรมประกาศ.....จ	จ
สารบัญ.....ฉ	ฉ
สารบัญตาราง.....ฎ	ฎ
สารบัญภาพ.....ฐ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ..... 1	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1	1
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย..... 6	6
คำถามงานวิจัย..... 6	6
สมมติฐานในการวิจัย..... 6	6
ขอบเขตของการวิจัย..... 7	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... 8	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 10	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย..... 10	10
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 11	11
1. ความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (breakup distress)..... 11	11
1.1 นิยามของความทุกข์ใจจากการเลิกกรา..... 11	11
1.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา..... 13	13
1) ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก (triangular theory of love)..... 13	13
2) ลำดับขั้นของการเลิกกรา (phases of relationship dissolution)..... 15	15

3) ลำดับขั้นของความเศร้าโศก/การสูญเสีย (stages of grief/loss) จากการเลิกกรา ..	16
1.3 ผลกระทบของความทุกข์ใจจากการเลิกกรา	17
1) ด้านจิตใจ (psychological impact).....	17
2) ด้านร่างกาย (physical impact).....	18
3) ด้านการใช้ชีวิตประจำวัน (daily life impact).....	19
1.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความทุกข์ใจจากการเลิกกรา.....	19
1) ปัจจัยด้านอารมณ์และความคิด.....	20
2) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์และคนรักเก่า.....	20
3) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์หลังจากเลิกกรา.....	21
4) ปัจจัยด้านเวลา.....	22
5) ปัจจัยด้านเพศ.....	23
2. การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (cognitive emotion regulation)	24
2.1 นิยามของการกำกับอารมณ์.....	24
2.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์.....	25
1) แบบจำลองกระบวนการของการกำกับอารมณ์ (process model of emotion regulation)	25
2) การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (cognitive emotion regulation strategies).....	27
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด.....	29
1) การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดในบริบทของความสัมพันธ์.....	29
2) การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดและผลกระทบ	31
3. รูปแบบความผูกพัน (attachment styles).....	33
3.1 นิยามของความผูกพัน.....	33
3.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความผูกพัน	34

1) ความผูกพันในทารก/เด็ก	34
2) ความผูกพันในผู้ใหญ่	37
3) แนวทางการวัดความผูกพัน	40
3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน	41
1) รูปแบบความผูกพัน การสูญเสียคนรัก และปฏิกิริยาต่อการเลิกรา	41
2) รูปแบบความผูกพัน กับ ความทุกข์ใจจากการเลิกรา	42
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	45
ประชากร	45
กลุ่มตัวอย่าง	45
เกณฑ์คัดเข้า	45
เกณฑ์คัดออก	46
ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	46
ส่วนที่ 2 มาตรฐานวัดรูปแบบความผูกพัน	46
ขั้นตอนในการแปลและดัดแปลงมาตรฐานวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ	47
ส่วนที่ 3 มาตรฐานการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด	49
ส่วนที่ 4 มาตรฐานวัดความทุกข์ใจจากการเลิกรา	52
ขั้นตอนในการแปลและดัดแปลงมาตรฐานวัดความทุกข์ใจจากการเลิกรา	52
การเก็บรวบรวมข้อมูล	54
การคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัยและการแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย	54
การวิเคราะห์ข้อมูล	55
1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics)	55

2. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics)	55
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	57
ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics) เพื่อนำเสนอข้อมูล ทั่วไปและข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่ศึกษาในมาตรวัด รายชื่อ.....	60
ความทุกข์ใจจากการเลิกกรา	63
การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด	63
รูปแบบความผูกพัน	63
ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาและทดสอบสมมติฐาน การวิจัย.....	65
สมมติฐานที่ 1 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับ ความ ทุกข์ใจจากการเลิกกรา.....	65
สมมติฐานที่ 2 รูปแบบความผูกพันด้านต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ...	66
สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยทางความสัมพันธ์ต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา	66
การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม (การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดรายด้าน).....	67
ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) ด้วยวิธีการใส่ ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (แบบ Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อวิเคราะห์ การทำนายของตัวแปรอิสระและทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	69
สมมติฐานที่ 4 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทาง ความสัมพันธ์ร่วมกันทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ..	69
บทที่ 5 การอภิปรายผลการวิจัย.....	74
สมมติฐานที่ 1 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจ จากการเลิกกรา.....	75
สมมติฐานที่ 2 รูปแบบความผูกพันด้านต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา.....	77
สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยทางความสัมพันธ์ต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา.....	79

สมมติฐานที่ 4 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทาง ความสัมพันธ์ร่วมกันทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกราได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ.....	81
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	84
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	85
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยและการประยุกต์ปฏิบัติ.....	86
บรรณานุกรม.....	88
บรรณานุกรม.....	100
ภาคผนวก.....	98
ภาคผนวก ก ผลการตรวจสอบและวิเคราะห์คุณภาพของมาตรวัดที่ใช้ในงานวิจัย ในชั้นพัฒนา มาตรวัด.....	99
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	121
ภาคผนวก ค มาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด ฉบับภาษาไทย (ต้นฉบับ).....	135
ประวัติผู้เขียน.....	138

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 รูปแบบความผูกพันของ Bartholomew และ Horowitz (อ้างอิงใน Peterson, 2001)	38
ตารางที่ 2 จำนวนข้อกระทงทิศทางบวก ทิศทางลบ และจำนวนข้อกระทงรวม ของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ.....	48
ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของรูปแบบความผูกพันรายด้าน (หลังวิเคราะห์ข้อมูล).....	49
ตารางที่ 4 จำนวนข้อกระทงทิศทางบวก ทิศทางลบ และจำนวนข้อกระทงรวม ของมาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด.....	51
ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ (N = 211).....	60
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง (ระยะเวลาในการคบหาและระยะเวลาหลังการเลิกครั้งสุดท้าย) ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง (N = 211).....	63
ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง (ระยะเวลาในการคบหากับคนรักใหม่) ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง (N = 83).....	63
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของตัวแปรที่ศึกษาในมาตรวัดรายข้อ ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด (N = 211).....	64
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (N = 211)	67
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดรายด้านกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (N = 211).....	68

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกรา ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (Enter, N = 211).....	70
ตารางที่ 12 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย.....	72
ตารางที่ 13 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดรูปแบบความผูกพัน ด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ครั้งที่ 1.....	101
ตารางที่ 14 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดรูปแบบความผูกพัน ด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ครั้งที่ 2.....	108
ตารางที่ 15 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกรา ด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ครั้งที่ 1.....	111
ตารางที่ 16 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกรา ด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ครั้งที่ 2.....	115
ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงรายด้านของมาตรวัดรูปแบบความผูกพัน จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 และ 2 ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค.....	117
ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงรายข้อของมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกรา จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค.....	120

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	10
ภาพที่ 2 องค์ประกอบและรูปแบบความรักตามทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก.....	15
ภาพที่ 3 แบบจำลองกระบวนการของการกำกับอารมณ์ (Webb et al., 2012, p.776).....	26
ภาพที่ 4 โมเดลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ.....	56
ภาพที่ 5 การมีโอกาสดำเนินการวิจัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย	134



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาความรักเป็นปัญหาที่พบได้ในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนิสิตนักศึกษา ที่ไม่ว่าจะมีคนรักหรือไม่มีคนรักก็ตามต่างสามารถที่จะประสบกับปัญหาความรักได้เช่นเดียวกัน ปัญหาความรักนั้นไม่เพียงนำความทุกข์ใจมาให้ แต่ยังส่งผลกระทบต่อในด้านการเรียน ในทางที่เลวร้ายที่สุดอาจนำไปสู่การทำร้ายตนเองได้อีกด้วย ปัญหาความรักที่มักพบได้บ่อย ได้แก่ การไม่สมหวัง ในความรัก การทะเลาะกับคนรัก รวมไปถึงการสูญเสียความรักจากการเลิกหรือการรอกหัก โดยในงานวิจัยนี้จะมุ่งศึกษาถึงความทุกข์ใจจากการเลิก (breakup distress) เป็นหลัก

ความทุกข์ใจจากการเลิกเป็นความโศกเศร้ารูปแบบหนึ่งอันมาจากการสูญเสียคนรัก จากเหตุการณ์เลิกที่มีความซับซ้อน รุนแรง และมีแนวโน้มว่าจะขยายระยะเวลาออกไป ผู้ที่มีความโศกเศร้าในรูปแบบนี้มักมีความคิดรบกวนสูง เกิดเจ็บปวดทางอารมณ์อย่างฉับพลันและรุนแรง มีความปรารถนาอย่างมากที่จะได้คืนมาซึ่งความรัก อันทำให้คับแค้นใจ รู้สึกโดดเดี่ยว ว่างเปล่า เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อีกทั้งสูญเสียความสนใจในกิจกรรมส่วนตัว (Horowitz, Siegel, Holen, Bonanno, Milbrath, & Stinson, 1997) ทั้งนี้ จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยเกี่ยวกับความทุกข์ใจจากการเลิกในต่างประเทศพบว่า นักศึกษาตัวแปรนี้ทั้งผู้เลิกและผู้ถูกเลิกราร่วมกัน โดยยังมีได้มีการศึกษาแยกในแต่ละกลุ่ม (Field, Diego, Pelaez, Deeds, & Delgado, 2009; Bronfman, Ladd-Luthringshauser, Goodman, & Sockol, 2016)

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย ผู้วิจัยไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาถึงความทุกข์ใจจากการเลิกในกลุ่มนิสิตนักศึกษาโดยตรง รวมถึงในประเด็นของการศึกษา ปัจจัยทำนายความทุกข์ใจนี้ด้วยเช่นกัน งานวิจัยที่พบมักสะท้อนผลการวิจัยบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบจากปัญหาความรักหรือการสูญเสียความรัก ซึ่งผลกระทบดังกล่าวนำมาสู่ความเครียดของนิสิตนักศึกษา (สิรินิตย์ พรรณหาญ, บุญมี พันธุ์ไทย และกมลทิพย์ ศรีหาเศษ, 2561; กรัณย์ ปัญโญ, 2560 อ้างถึงใน ทวีทรัพย์ ผาใต้, ณัฐวุฒิ แดงประเสริฐ และเกษวดี ชมชายผล, 2553) ส่งผลให้ผลการเรียนตกต่ำ (มาลีณี จุฑาปะมา และคณะ, 2552) นอกจากนี้ ปัญหาความรักยังจัดว่า

เป็นสาเหตุหลักอันดับหนึ่งของการฆ่าตัวตายในนิสิตนักศึกษาถึงร้อยละ 33.88 (วรสิทธิ์ เจริญศิลป์, วาสนา สุปินนะ, จุฑามาส สุขอิม และศุภชัย นาทองไชย, 2562)

ความทุกข์ใจจากการเลิกเรียนจะส่งผลกระทบต่อในด้านจิตใจต่อนิสิตนักศึกษาที่ประสบกับเหตุการณ์นี้ อันส่งผลต่อไปยังร่างกายและสมรรถนะในการเรียนในลำดับถัดมา ในด้านจิตใจ นิสิตนักศึกษาที่ประสบกับการเลิกเรียนจะประสบความรู้สึกซึมเศร้า วิตกกังวล โกรธ และมีความคิดรวบรวมนจิตใจ ยิ่งไปกว่านั้นยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าอีกด้วย (Monroe, Rohde, Seeley, & Lewinsohn, 1999; Davis, Shaver, & Vernon, 2003; Sbarra, 2006) เมื่อจิตใจเริ่มแปรปรวน ร่างกายเองก็ได้รับผลกระทบตามมา เกิดความเครียดทางกายอย่างรุนแรง มีอาการเจ็บปวดที่หัวใจ หรือหน้าอกหลังผ่านการสูญเสียหรือที่เรียกว่า อาการอกหัก อีกทั้งยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายทำงานผิดปกติ เมื่อร่างกายและจิตใจของนิสิตนักศึกษาถูกรบกวนจากเหตุการณ์เลิกเรียน จึงพบการรายงานถึงสมรรถนะในการเรียนตกต่ำลงจากการเลิกเรียนนี้ (Wittstein et al., 2005; Davis et al., 2003; Field et al., 2012)

จากการที่ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงผลกระทบทั้งในด้านจิตใจ ร่างกาย และสมรรถนะในการเรียนของความทุกข์ใจจากการเลิกเรียนที่มีต่อนิสิตนักศึกษา จึงได้มีการศึกษาค้นคว้างานวิจัยในต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการศึกษาถึงปัจจัยในการทำนายความทุกข์ใจดังกล่าว (Field et al., 2009; Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr, & Vanni, 1998; Fine & Sacher, 1997) แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาในประเทศดังกล่าวยังมีอยู่อย่างจำกัดในบริบทสังคมไทย ถึงแม้ว่าจะมีการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของความทุกข์ใจดังกล่าว ทั้งนี้ยังไม่มีการศึกษาถึงปัจจัยที่ช่วยทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกเรียน ดังนั้น งานวิจัยในครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาปัจจัยที่จะช่วยในการทำนายความทุกข์ใจดังกล่าว ผู้วิจัยพบ 2 ปัจจัยหลักที่สัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกเรียน ได้แก่ ปัจจัยทางความสัมพันธ์ และปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งสามารถนำมาใช้ประกอบการทำความเข้าใจระดับความทุกข์ใจที่นิสิตนักศึกษาอาจจะได้รับจากการเลิกเรียนนี้

ในส่วนของปัจจัยทางความสัมพันธ์ที่มีผลกระทบต่อความทุกข์ใจจากการเลิกเรียนในนิสิตศึกษานั้น พบการรายงานถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเด็นของความรักเก่าที่ได้เลิกเรียนไปและคนรักใหม่ที่นิสิตนักศึกษาได้คบหาหลังการเลิกเรียน ผู้วิจัยพบปัจจัยหลายประการที่สัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกเรียน โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกมา 3 ปัจจัยเพื่อนำมาเป็นตัวแปรอิสระร่วม

ในงานวิจัยนี้ อันได้แก่ ระยะเวลาในการคบหา ระยะเวลาหลังการเลิกรา และการมีคนรักใหม่ กล่าวคือ ยิ่งบุคคลมีระยะเวลาในการคบหาในความสัมพันธ์ที่เลิกราไปน้อย มีระยะเวลาหลังเลิกรามาก หรือมีคนรักใหม่ บุคคลจะยิ่งมีความทุกข์ใจจากการเลิกราน้อยลง (Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr, & Vanni, 1998; Bronfma, Ladd-Luthringshauser, Goodman, & Sockol, 2016; Field et al., 2010, 2011; Knox, Zusman, Kaluzny, & Cooper, 2000) และมีแนวโน้มว่าจะผ่านพ้นการเลิกราไปได้ง่ายกว่าบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้าม

นอกเหนือจากปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวที่สัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกราแล้ว ผู้วิจัยยังพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความเชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ อาทิ รูปแบบความผูกพัน มีอิทธิพลต่อการทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกราในนิสิตนักศึกษาอีกด้วย (Bowlby, 1980) รูปแบบความผูกพัน (attachment styles) เป็นรูปแบบลักษณะนิสัยของบุคคลที่สะท้อนผ่านความสัมพันธ์และความใกล้ชิดที่มีต่อบุคคลสำคัญที่ผูกพัน ในอดีตได้มีการพยายามจำแนกรูปแบบความผูกพันออกเป็นหลายรูปแบบเพื่อก้าวข้ามข้อจำกัดต่างๆ อาทิ ความทับซ้อนกันของมโนทัศน์รูปแบบความผูกพันที่จำแนกออกได้เป็น 3 รูปแบบ อันได้แก่ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง แบบกังวล/ไม่ชัดเจน และแบบหลีกเลี่ยง (Hazan & Shaver, 1987) ดังปรากฏในมาตรวัดของ Feeney, Noller และ Hanrahan (1994) ซึ่งจำแนกรูปแบบความผูกพันออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด อันสะท้อนให้เห็นถึงความผูกพันแบบต้องการที่จะหลีกเลี่ยงตามแนวคิดของ Hazan และ Shaver ด้านความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง อันสะท้อนให้เห็นถึงความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงของ Bartholomew (1990) ด้านความมั่นใจ อันสะท้อนให้เห็นถึงความผูกพันที่มั่นคงที่สะท้อนถึงความมั่นใจในตนเองและผู้อื่น ด้านความต้องการการยอมรับ อันสะท้อนให้เห็นถึงความผูกพันแบบหวาดกลัวและหมกมุ่นตามแบบของ Bartholomew และสุดท้าย ด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ อันเป็นรูปแบบความผูกพันแบบกังวลตามแนวคิดของ Hazan และ Shaver ที่จะสะท้อนถึงการพึ่งพาผู้อื่นและความวิตกกังวลในความสัมพันธ์ (Feeney et al., 1994; Fossati et al., 2003)

รูปแบบความผูกพันมีอิทธิพลต่อการทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกรา โดยในรูปแบบความผูกพันแบบกังวลจะมีความทุกข์ใจที่สูงมาก อันมาจากการใช้วิธีการเยียวยาที่ไม่เอื้อประโยชน์ในผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงแม้จะแสดงความทุกข์ใจในระดับที่ต่ำ แต่อาจเป็น

การไม่แสดงออกถึงความทุกข์ใจก็เป็นได้ โดยใช้การป้องกันตัวเองแบบหลีกเลี่ยง หนีภัย หรือปฏิเสธ ทั้งนี้มักปรากฏอาการเจ็บป่วยทางร่างกายร่วมด้วย สุดท้ายผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง มักมีความทุกข์ใจหลังเลิกงานที่ต่ำ อันเนื่องมาจากการใช้วิธีการเยียวยาที่มีประสิทธิภาพ เช่น การยอมรับ การแก้ปัญหา เป็นต้น (Mikulincer, Florian, & Weller, 1993; Davis et al., 2003; Bakermans-Kranenburg & Van Ijzendoorn, 1997)

อย่างไรก็ตาม รูปแบบความผูกพันนั้นขมเพาะขึ้นตั้งแต่ในวัยทารกและมีลักษณะที่ค่อนข้างคงทน การที่จะลดทอนอิทธิพลของความทุกข์ใจจากการเลิกงานด้วยรูปแบบความผูกพันจึงค่อนข้างจำกัดและอาจเป็นการยากที่นิสิตนักศึกษาที่ประสบกับการเลิกงานจะปรับเปลี่ยนได้ด้วยตนเอง เพื่อลดความทุกข์ใจจากการเลิกงาน ประกอบกับจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจจากการเลิกงานในนิสิตนักศึกษาตามที่ได้กล่าวมา พบว่าวิธีการที่บุคคลใช้ในการเยียวยาจำกัดอารมณ์ตนเองจะมีบทบาทในการลดหรือเพิ่มระดับของความทุกข์ใจดังกล่าว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนด้วยตัวเองได้ง่ายกว่า อันได้แก่ การจำกัดอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด ในฐานะบทบาทที่ใช้ในการทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกงาน

การจำกัดอารมณ์สะท้อนให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนประเภทหรือระดับของอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ที่ประสบ นักวิจัยได้มีการพยายามที่จะอธิบายการจำกัดอารมณ์นี้ในหลากหลายโมเดล เช่น โมเดลการจำกัดอารมณ์ของ Gross และ John (2003), Garnefski, Kraaij และ Spinhoven (2001) และโมเดล Gratz และ Roemer (2004) เป็นต้น โดยโมเดลที่ให้รายละเอียดถึงการจำกัดอารมณ์ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เอื้อต่อการนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสมส่วนบุคคล โมเดลนั้นคือโมเดลการจำกัดอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (cognitive emotion regulation strategies) ของ Garnefski, Kraaij และ Spinhoven (2001) อันเป็นการใช้รูปแบบความคิดที่แตกต่างกันในการจัดการและปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด ซึ่งสถานการณ์ในบริบทงานวิจัยนี้ได้แก่ เหตุการณ์การเลิกงาน การจำกัดอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบ่งออกได้ 2 ประเภทหลักๆ ได้แก่ การจำกัดอารมณ์แบบเอื้อประโยชน์และไม่เอื้อประโยชน์ รวมทั้ง 9 วิธี จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่าการศึกษถึงบทบาทของการจำกัดอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดในการทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกงานนั้นยังมีอยู่อย่างจำกัด ส่วนมากมักศึกษาในการจำกัดอารมณ์โดยทั่วไป หรือวิธีการทางความคิดในการ

กำกับอารมณ์เพียงบางวิธีเท่านั้น ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดทั้ง 2 ประเภท ซึ่งจะครอบคลุมและขยายองค์ความรู้ในด้านการวิจัยได้อย่างกว้างขวาง และลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ ตามที่ได้กล่าวไปว่า การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดของ Garnefski, Kraaij และ Spinhoven (2001) นั้นสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท ประเภทแรกเป็นการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ มี 5 วิธี ได้แก่ การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก การเลือกสนใจประเด็นทางบวก การยอมรับ การปรับเปลี่ยนความสนใจเพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์ และการมองสถานการณ์อย่างเข้าใจ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การปรับมุมมองความคิดสามารถทำนายการเติบโตภายในบุคคลหลังเลิกกราได้ดี อีกทั้งช่วยให้บุคคลเข้าใจเหตุการณ์อันเจ็บปวดนั้นได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น (Norona, Scharf, Welsh, & Shulman, 2018) โดยผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่าการใช้กำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางลบ ความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดประเภทที่สองเป็นการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ มี 4 วิธี ได้แก่ การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา การตำหนิตัวเอง การตำหนิผู้อื่น และการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า บุคคลที่หมกมุ่นครุ่นคิดหรือหลีกเลี่ยงหนีทางอารมณ์ในการตอบสนองต่อการเลิกกราจะมีระดับความทุกข์ใจที่สูง อีกทั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้ความทุกข์ใจดังกล่าวขยายต่อไปได้ (Wrape, Jenkins, Callahan, & Nowlin, 2016; Roos, 2018) โดยผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่ใช้วิธีการทางความคิดแบบหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา ตำหนิตัวเอง ตำหนิตนเอง และคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ ในการกำกับอารมณ์สูงภายใต้สถานการณ์การเลิกกรา จะมีระดับของความทุกข์ใจที่สูงตามไปด้วย กล่าวคือ การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรานั้นเอง

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน ปัจจัยทางความสัมพันธ์ กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา รวมถึงศึกษาตัวแปรที่ร่วมกันทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ซึ่งในบริบทสังคมไทยนั้นยังมีการศึกษาและขยายองค์ความรู้ในประเด็นนี้อย่างจำกัด อันเป็นการตอบช่องว่างในการวิจัยเบื้องต้น อีกทั้งเพื่อให้ทราบถึง

ภาพรวมของปัจจัยที่ช่วยทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกเรียนของนิสิตนักศึกษาที่ผ่านประสบการณ์การเลิกเรียน อีกทั้งยังสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนงานในการเยียวยาและรับมือสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ประสบกับความทุกข์ใจจากการเลิกเรียนได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และปัจจัยในการทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกเรียน ด้วยการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทางความสัมพันธ์ ในกลุ่ม นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผ่านประสบการณ์การเลิกเรียนมาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน

คำถามงานวิจัย

การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทางความสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์และร่วมกันทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกเรียนอย่างไร

สมมติฐานในการวิจัย

1. การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด
 - 1.1 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกเรียน
 - 1.2 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกเรียน
2. รูปแบบความผูกพัน
 - 2.1 รูปแบบความผูกพันด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกเรียน
 - 2.2 รูปแบบความผูกพันด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกเรียน
 - 2.3 รูปแบบความผูกพันด้านความมั่นใจ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกเรียน

- 2.4 รูปแบบความผูกพันด้านความต้องการการยอมรับ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 2.5 รูปแบบความผูกพันด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
3. ปัจจัยทางความสัมพันธ์
 - 3.1 ระยะเวลาในการคบหา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
 - 3.2 ระยะเวลาหลังการเลิกกรา มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
 - 3.3 การมีคนรักใหม่ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
4. การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทางความสัมพันธ์ร่วมกัน ทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

นิสิตศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผ่านประสบการณ์การเลิกกราไม่ต่ำกว่า 3 เดือน

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผ่านประสบการณ์การเลิกกราไม่ต่ำกว่า 3 เดือน
จำนวน 211 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ มีทั้งหมด 10 ตัวแปร แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด มี 2 ตัวแปร ได้แก่
 - 1.1 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์
 - 1.2 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์

2. กลุ่มรูปแบบความผูกพัน มี 5 ตัวแปร ได้แก่
 - 2.1 ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด
 - 2.2 ความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง
 - 2.3 ความมั่นใจ
 - 2.4 ความต้องการการยอมรับ
 - 2.5 ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์
3. กลุ่มปัจจัยทางความสัมพันธ์ มี 3 ตัวแปร ได้แก่
 - 3.1 ระยะเวลาในการคบหา
 - 3.2 ระยะเวลาหลังการเลิกกรา
 - 3.3 การมีคนรักใหม่

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

ความทุกข์ใจจากการเลิกกรา คือ ความโศกเศร้าอันเกิดจากสูญเสียคนรักจากเหตุการณ์เลิกกราที่เกิดขึ้นแล้วอย่างน้อย 3 เดือน ในงานวิจัยนี้วัดความทุกข์ใจจากการเลิกกราด้วยมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกราที่ผู้วิจัยได้แปล ดัดแปลง และเรียบเรียงจากมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกราของ Field และคณะ (2009)

2. การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด

การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด คือ การใช้รูปแบบความคิดที่แตกต่างกันในการจัดการและปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

2.1 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดที่เอื้อประโยชน์ มี 5 วิธี ได้แก่ การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก การเลือกสนใจประเด็นทางบวก การยอมรับ การปรับเปลี่ยนความสนใจ เพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์ และการมองสถานการณ์อย่างเข้าใจ

2.2 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ มี 4 วิธี ได้แก่ การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา การตำหนิตัวเอง การตำหนิผู้อื่น และการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ

ในงานวิจัยนี้วัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดด้วยมาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดของ Garnefski, Kraaij และ Spinhoven (2001) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทย โดย ณิชฐนันท์ มั่นคง, ภูมินาด จตุรเมธานนท์ และอุษณิษา ชัยรัตน์ประเสริฐ (2556)

3. รูปแบบความผูกพัน

รูปแบบความผูกพัน คือ รูปแบบพันธะทางอารมณ์ที่บุคคลมี อันเป็นผลมาจากความผูกพันที่บุคคลสั่งสมมาในวัยเด็ก ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด ด้านความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง ด้านความมั่นใจ ด้านความต้องการการยอมรับ และ ด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (Feeney et al., 1994)

ในงานวิจัยนี้วัดรูปแบบความผูกพันด้วยมาตรวัดรูปแบบความผูกพันที่ผู้วิจัยและนางสาว จุฑิตาพร แก้วบุญชู ได้แปล ดัดแปลง และเรียบเรียงจากมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อของ Alexander, Feeney, Hohaus และ Noller (2001)

4. ปัจจัยทางความสัมพันธ์

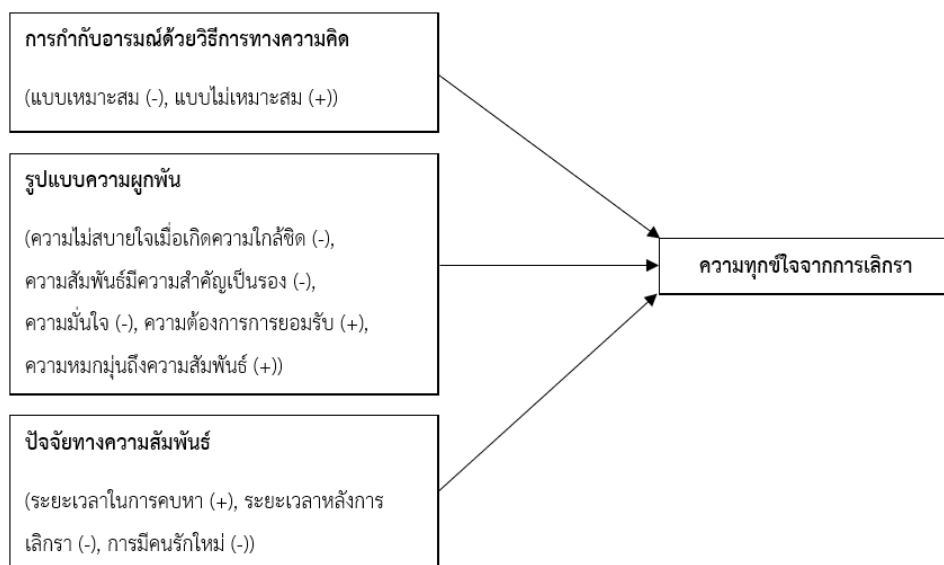
ปัจจัยทางความสัมพันธ์ คือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความทุกข์ใจจากการเลิกраที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่มีต่อคนรักเก่าที่เลิกราครั้งล่าสุดและคนรักใหม่หลังการเลิกราครั้งนั้น ซึ่งในงานวิจัยนี้แบ่งออกได้เป็น 3 ปัจจัย ได้แก่

4.1 ระยะเวลาในการคบหา คือ จำนวนระยะเวลาทั้งหมดที่คบหากับคนรักคนล่าสุด นับตั้งแต่ช่วงที่เริ่มคบหาจนถึงช่วงที่เลิกรา

4.2 ระยะเวลาหลังการเลิกรา คือ จำนวนระยะเวลาทั้งหมดหลังจากเลิกรากับคนรักคนล่าสุด นับตั้งแต่ช่วงที่เลิกราจนถึงปัจจุบัน

4.3 การมีคนรักใหม่ คือ การที่ได้มีการตกลงกับคนรักใหม่ว่าจะคบหากัน หลังจากที่ได้ผ่านการเลิกราครั้งล่าสุด

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย

- 1) การวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการวิจัยโดยการขยายองค์ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา อันได้แก่ การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทางความสัมพันธ์
- 2) การวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการนำข้อค้นพบไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการให้การสนับสนุน บำบัด และเยียวยาทางจิตใจ เพื่อลดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ในนิสิตนักศึกษาผู้ที่ประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากบทความวิจัยและรายงานวิจัย ทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยพบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ ด้วยวิธีการทางความคิด ความทุกข์ใจจากการเลิกรา รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทางความสัมพันธ์ ดังต่อไปนี้

1. ความทุกข์ใจจากการเลิกรา (breakup distress)
2. การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (cognitive emotion regulation)
3. รูปแบบความผูกพัน (attachment styles)

1. ความทุกข์ใจจากการเลิกรา (breakup distress)

1.1 นิยามของความทุกข์ใจจากการเลิกรา

จากการศึกษาค้นคว้าถึงนิยามของความทุกข์ใจจากการเลิกรา พบว่า ความทุกข์ใจจากการเลิกรา (breakup distress) หรือที่มีศัพท์เรียกหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น romantic breakup distress, post-breakup distress, relationship dissolution distress หรือ relationship termination distress จัดเป็นความโศกเศร้า (grief) รูปแบบหนึ่ง อันมาจากการสูญเสีย (loss) มีลักษณะที่รุนแรงและกินเวลานานคล้ายคลึงกับความโศกเศร้าที่ผิดปกติ (complicated grief) (Horowitz et al., 1997)

แม้ว่าโดยทั่วไปแล้ว ความโศกเศร้าที่ผิดปกติซึ่งมีการเชื่อมโยงพาดพิงถึงความทุกข์ใจจากการเลิกรามักจะใช้ในบริบทที่เกี่ยวข้องกับการตาย อย่างไรก็ตาม การเลิกราเองก็มีลักษณะหลายอย่างที่สอดคล้องกับความโศกเศร้าที่ผิดปกตินี้ (Field et al., 2009) อาทิ ผู้ที่ประสบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรามักมีความคิดรบกวนสูงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่จบไป มีความเจ็บปวดทางอารมณ์ มีความปรารถนาที่คงไว้ซึ่งความสัมพันธ์เดิม รู้สึกโดดเดี่ยว ว่างเปล่า นอนหลับไม่เป็นปกติ อีกทั้งสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ

ในการศึกษาความทุกข์ใจจากการเลิกรานั้นมีการระบุระยะเวลาที่บุคคลได้ผ่านประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไว้แตกต่างกัน โดยมีระยะเวลาระหว่าง 6 ถึง 14 เดือน ทั้งนี้งานวิจัยส่วนอ้างอิงระยะเวลา 6 เดือนหลังการสูญเสียเป็นเกณฑ์ในการศึกษาความทุกข์ใจจากการเลิกรา ดังตัวอย่างของ Horowitz และคณะ (1997) ที่ระบุว่า การประเมินความโศกเศร้าที่ผิดปกติที่ระยะเวลา 6 เดือนหลังการสูญเสียนั้นมีความเที่ยงตรงในการทำนายที่ดี (Prigerson และคณะ, 1995, 1996, 1997 อ้างถึงใน Prigerson และคณะ, 1999) หากยังไม่ผ่านการสูญเสียอย่างน้อย 6 เดือนก็ยังไม่จัดว่าเป็นความโศกเศร้าที่ผิดปกติ (Prigerson และคณะ, 2009 อ้างถึงใน Shear และคณะ, 2011) ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่ Shear และคณะ (2011) กล่าวว่า ประการหนึ่ง บุคคลนั้นจะต้องผ่านการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างน้อยเป็นระยะเวลา 6 เดือน จึงจะนับว่าเป็นความโศกเศร้าที่ผิดปกติได้ สำหรับการศึกษาคความทุกข์ใจจากการเลิกราในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษา Fine และ Sacher (1997) เองก็ใช้เกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการเลิกรามมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือนเช่นกัน

สำหรับระยะเวลาหลังเลิกราที่มักกำหนดเพื่อใช้ในการศึกษานั้นค่อนข้างมีความหลากหลาย มีตั้งแต่ 3 เดือนไปจนกระทั่งสูงสุดถึง 3 ปี โดยงานวิจัยที่ผู้วิจัยนำมาอ้างอิงนี้ล้วนศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาทั้งสิ้น โดยมีเฉพาะงานวิจัยบางงานเท่านั้นที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษา (ร้อยละ 86.4) (Sprecher et al., 1998) อีกทั้งมีงานวิจัย 2 งานที่ได้เก็บข้อมูลโดยใช้มาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกรา (Breakup Distress Scale: BDS) (Yau, 2013; Bronfman, Ladd-Luthringshauser, Goodman, & Sockol, 2016) ซึ่งเป็นมาตรวัดที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ และถูกนำไปใช้งานวิจัยต่างๆ โดยมีได้จำกัดว่าเป็นผู้เลิกราหรือผู้ถูกเลิกรา เมื่อได้ศึกษางานวิจัยเหล่านั้นแล้ว พบว่าส่วนใหญ่มีระยะเวลาหลังการเลิกราในกลุ่มนิสิตนักศึกษาไว้ที่ 1 ปี ซึ่งปรากฏในงานวิจัย 3 งาน (Sprecher et al., 1998; Yau, 2013; Bronfman et al., 2016) นอกเหนือนั้นยังพบงานวิจัยอื่นๆ อีกที่ได้ระบุระยะเวลาหลังเลิกราไว้แตกต่างกัน โดยมีทั้ง 3 เดือน (Harris, 2015) และ 3 ปี (Haynes, 2014)

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกการกำหนดเกณฑ์ระยะเวลาหลังการเลิกราไว้ที่ 3 เดือน โดยพิจารณาจากงานวิจัยที่ศึกษาถึงความทุกข์ใจจากการเลิกราและมีได้แบ่งแยกกว่าเป็นผู้เลิกราและผู้ถูกเลิกรา อาทิ งานวิจัยของ Harris (2015) ซึ่งพบการรายงานว่าจากเกณฑ์ของระยะเวลาดังกล่าวนั้นพบความแตกต่างระหว่างบุคคลในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจ

จากการเลิกกรา (Field et al., 2009) ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่มุ่งศึกษาถึงปัจจัยที่สามารถทำนายถึงความแตกต่างนี้ นอกจากนี้ยังพบว่าระยะเวลาหลังการเลิกกรา 3 เดือนนั้น เป็นระยะเวลาที่บุคคลผ่านช่วงเวลาที่ไม่ประจบทางอารมณ์ อย่างไรก็ตาม บุคคลจะยังคงปรากฏถึงความแตกต่างในระดับของความทุกข์ใจจากการเลิกกราและความหลากหลายในการที่จะปรับตัวเช่นกัน (Harris, 2015)

สำหรับรูปแบบของเพศในความสัมพันธ์ที่เลิกกราของนิสิตนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม (heterosexual) หรือความสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน (homosexual) พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่ได้เปิดกว้างในส่วนนี้ มิได้ระบุหรือกำหนดไว้อย่างแน่ชัด พบเพียงงานวิจัยของ Fine และ Sacher (1997) เท่านั้นที่เลือกศึกษาเฉพาะคู่รักที่มีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม (heterosexual couples) นอกจากนี้ในส่วนของเพศ (gender) ที่กำหนดให้เลือกเป็นชายและหญิงโดยมาตรฐานแล้ว ยังพบว่าม้งานวิจัยของ Harris (2015) ที่เก็บข้อมูลในส่วนของการสนิยมทางเพศ (sexual orientation) เพิ่มเติมในการสำรวจเชิงประชากร (demographic survey) อีกด้วย โดยจำแนกเป็นผู้ที่รักเพศตรงข้าม (straight) รักเพศเดียวกัน (gay) รักได้ทั้งเพศตรงข้ามและเพศเดียวกัน (bisexual) และอื่นๆ

ในบริบทของงานวิจัยนี้ สรุปได้ว่า ความทุกข์ใจจากการเลิกกราเป็นความโศกเศร้ารูปแบบหนึ่ง อันมาจากการสูญเสียคนรักจากเหตุการณ์เลิกกราที่มีความรุนแรงและขยายระยะเวลาออกไป ผู้วิจัยเลือกศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาที่ผ่านประสบการณ์การเลิกกรามาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน รวมถึงไม่จำกัดเพศหรือการสนิยมทางเพศ เพราะนอกจากจะไม่มีงานวิจัยที่ชี้ชัดในส่วนนี้แล้ว ยังเป็นการศึกษาประเด็นดังกล่าวในมุมมองที่กว้างมากขึ้น และที่สำคัญเป็นการเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมงานวิจัยนี้ได้อย่างเท่าเทียมกันอีกด้วย

1.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

1) ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก (triangular theory of love) ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรักเป็นทฤษฎีที่ Sternberg (1986) คิดค้นขึ้นเพื่อใช้ในการอธิบายถึงนิยามของความรักผ่าน 3 องค์ประกอบ โดยแต่ละองค์ประกอบนั้นจะแทนมุมต่างๆ ของสามเหลี่ยมแห่งความรัก ทั้งนี้ปริมาณของความรักนั้นจะขึ้นอยู่กับความหนักแน่นของทั้งสามองค์ประกอบ องค์ประกอบทั้งสาม ได้แก่

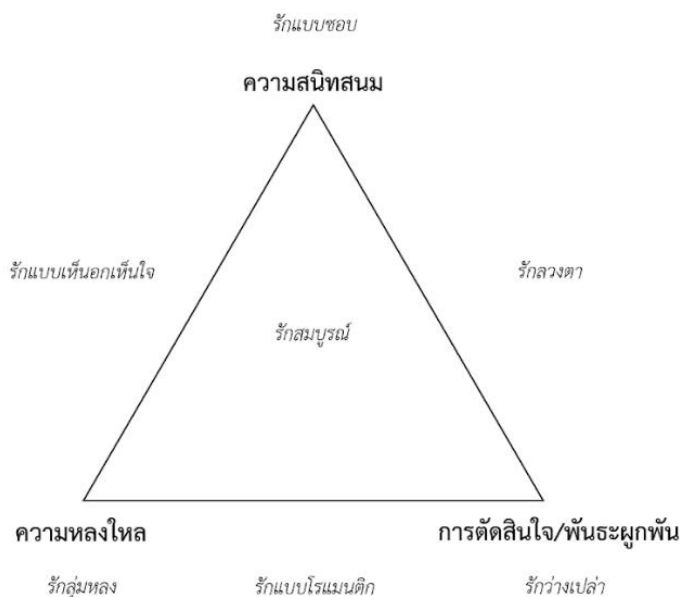
1.1) ความสนิทสนม (intimacy) ความสนิทสนมเป็นองค์ประกอบที่อยู่ที่ยอดของสามเหลี่ยม ความสัมพันธ์ที่มีองค์ประกอบนี้อยู่จะทำให้รู้สึกอบอุ่น ใกล้ชิด รวมถึงรู้สึก

เชื่อมโยงและผูกพันกันและกัน นอกจากนี้ความสนิทสนมอาจสะท้อนออกมาในรูปแบบของความสุขใจ เมื่อได้ปฏิสัมพันธ์กัน การเปิดเผยตัวตนให้อีกฝ่ายได้รับรู้ การสื่อสารกันผ่านความรู้สึก รวมถึง การสนับสนุนทางอารมณ์กันและกัน

1.2) ความหลงใหล (passion) ความหลงใหลเป็นองค์ประกอบที่อยู่ ที่มุมซ้ายของสามเหลี่ยม เป็นแรงขับที่นำไปสู่ความรู้สึกใคร่แบบโรแมนติก ความหลงใหลทางกาย และการมีความสัมพันธ์ทางเพศ เรียกอีกอย่างว่าเป็นความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะ รวมเป็นหนึ่งเดียวกับอีกฝ่าย นอกจากนี้ความหลงใหลยังเชื่อมโยงอย่างมากกับความสนิทสนมอีกด้วย กล่าวคือ ในบางความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกันมากพออาจกระตุ้นให้เกิดความหลงใหลที่มีต่อ อีกฝ่ายตามมาได้

1.3) การตัดสินใจ/พันธะผูกพัน (decision/commitment) การตัดสินใจ/พันธะผูกพันเป็นองค์ประกอบที่อยู่ ที่มุมขวาของสามเหลี่ยม อันเกี่ยวข้องกับ ด้านความคิดที่ทำให้ความสัมพันธ์นั้นยังคงดำเนินต่อไป อีกทั้งกลับมาดีขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในยามที่ต้องเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบากในความสัมพันธ์ การตัดสินใจ/พันธะผูกพันนี้สามารถ แบ่งได้เป็นระยะสั้นและระยะยาว ในระยะสั้นนั้นจะเป็นการที่บุคคลตัดสินใจที่จะรักอีกฝ่าย ส่วนระยะยาวถือเป็นความตกลงปลงใจที่จะรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ อย่างไรก็ตามทั้งสองอย่างนี้ อาจไม่เป็นไปด้วยกัน ผู้ที่ตัดสินใจที่จะรักมิได้แปลว่าจะตกลงปลงใจที่จะมีพันธะเสมอไป ส่วนพันธะผูกพันนั้นก็อาจไม่ได้บ่งบอกถึงการตัดสินใจดังกล่าวเช่นกัน

นอกจากนี้ Sternberg ยังมองว่าความรักสามารถจำแนกได้เป็นรูปแบบต่างๆ ตาม การผสมกันขององค์ประกอบทั้งสามอีกด้วย รวม 8 รูปแบบ โดยรูปแบบแรกนั้นปราศจากทั้ง 3 องค์ประกอบ เรียกว่า ไร้รัก (nonlove) ต่อมาเป็นรูปแบบความรักที่มีเพียงองค์ประกอบเดียว ได้แก่ รักแบบชอบ (liking) ที่มีความสนิทสนมเพียงอย่างเดียว รักลุ่มหลง (infatuated love) ที่มีความหลงใหลเพียงอย่างเดียว และรักว่างเปล่า (empty love) ที่มีการตัดสินใจ/พันธะผูกพัน เพียงอย่างเดียว ส่วนรูปแบบความรักที่เกิดจากการผสมระหว่าง 2 องค์ประกอบ ได้แก่ รักแบบ โรแมนติก (romantic love) ที่ผสมระหว่างความสนิทสนมกับความหลงใหล รักแบบเห็นอกเห็นใจ (compassionate love) ที่ผสมระหว่างความสนิทสนมกับการตัดสินใจ/พันธะผูกพัน และรักลวงตา (fatuous love) ที่ผสมระหว่างความหลงใหลกับการตัดสินใจ/พันธะผูกพัน สุดท้ายเป็นรูปแบบ ความรักที่มีองค์ประกอบทั้งสามครบถ้วน เรียกว่า รักสมบูรณ์ (consummate love) ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 องค์ประกอบและรูปแบบความรักตามทฤษฎีสยามเหลี่ยมแห่งความรัก

2) ลำดับขั้นของการเลิกเรา (*phases of relationship dissolution*) สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับลำดับขั้นต่างๆ ในการนำไปสู่การเลิกเรานั้น ผู้วิจัยพบว่าแนวคิดของ Lee (1984) เป็นหนึ่งในแนวคิดที่ได้รับการอ้างอิงเป็นจำนวนมาก จึงได้เลือกมาอธิบายในงานวิจัยนี้ เขาได้แบ่งลำดับขั้นของการเลิกเราออกเป็น 5 ระยะเวลา ได้แก่ (Vangelisti, 2006)

2.1) ระยะค้นพบ (discovery) กระบวนการเลิกเราเริ่มต้นขึ้นจากการที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งคู่รับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ รวมถึงเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในความสัมพันธ์ขึ้นมา อันทำให้กังวลไปถึงเรื่องการจบความสัมพันธ์

2.2) ระยะเวลาเปิดเผย (exposure) ระยะเวลาเปิดเผยเป็นการที่บุคคลเปิดเผยความไม่พึงพอใจในความสัมพันธ์ และได้สื่อสารปรึกษาหารือหรือพูดคุยกับคู่รักถึงประเด็นปัญหาหรือความไม่พึงพอใจดังกล่าว

2.3) ระยะเวลาเจรจาต่อรอง (negotiation) ระยะเวลานี้เป็น การเจรจาต่อรองหรืออภิปรายเพื่อตัดสินใจหรือแก้ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงออกได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงอาทิ การเผชิญหน้ากับคนรักและพยายามที่จะซ่อมแซมความสัมพันธ์ ทางอ้อมอาทิ การสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงของฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย

2.4) ระยะตัดสินใจ (resolution) ระยะนี้เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคตของความสัมพันธ์นั้น เป็นการเลือกที่จะดำเนินความสัมพันธ์ต่อหรือจบความสัมพันธ์ โดยการตัดสินใจนั้นอาจมาจากฝ่ายเดียวหรือทั้งสองฝ่ายก็ได้

2.5) ระยะเปลี่ยนแปลง (transformation) สุดท้ายแล้วเมื่อคู่รักเลิกกรากันไป ผู้ที่ประสบกับการเลิกกรากและสิ่งต่างๆ จะเริ่มเปลี่ยนแปลงและปรับตัวไปตามความสัมพันธ์ที่จบลง เช่น ไม่สานต่อความสัมพันธ์ อาจไม่พบเจอกันบ่อยหรือนานเท่าเดิม ปรับมุมมองใหม่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่เพิ่งเลิกกรากไป หรือมีการเยียวยาตนเองจากบาดแผลทางใจที่เกิดขึ้น เป็นต้น

3) ลำดับขั้นของความเศร้าโศก/การสูญเสีย (*stages of grief/loss*) จากกรากเลิกกราก ลำดับขั้นของความเศร้าโศก/การสูญเสีย เป็นแนวคิดของ Kübler-Ross (1969) ที่อธิบายว่าเมื่อบุคคลเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (ซึ่งดั้งเดิมนั้นจะกล่าวถึงการสูญเสียผ่านการตายเป็นหลัก ในขณะที่ในงานวิจัยนี้จะเน้นไปที่การสูญเสียจากการเลิกกราก) จะเกิดความเศร้าโศกตามมา 5 ขั้น อย่างไรก็ตาม แต่ละขั้นอาจไม่ได้เกิดขึ้นแบบเรียงลำดับเสมอไป บุคคลอาจข้ามบางขั้น ติดอยู่ที่บางขั้น หรืออาจวนกลับมายังขั้นที่เคยผ่านมาแล้วก็ได้ (Kübler-Ross และ Kessler, 2005 อ้างถึงใน สาหร่าย เพชรอักษร, พรรณระพี สุทธิวรรณ, อัจฉรา จันทร์ฉาย และพีระพนธ์ โสพัศสถิตย์, 2559) ทั้งนี้ ลำดับขั้นของความเศร้าโศก/การสูญเสียทั้ง 5 ขั้น มีดังต่อไปนี้ (Kübler-Ross, 1969; Kübler-Ross และ Kessler, 2009; Kübler-Ross และ Kessler, 2005 อ้างถึงใน Bolden, 2007)

3.1) ขั้นปฏิเสธ (denial) บุคคลที่เพิ่งประสบกับการสูญเสียมักจะปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง อันเป็นการป้องกันตัวเองชั่วคราวรูปแบบหนึ่งที่จะถูกแทนที่ด้วยการยอมรับที่ละน้อยเมื่อเวลาผ่านไป นอกจากนี้ยังรู้สึกตกใจ มองว่าชีวิตไร้ค่าและยากที่จะต้านทาน

3.2) ขั้นโกรธ (anger) ในขั้นนี้นอกจากเหนือจากความรู้สึกโกรธ ยังมีความรู้สึกอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นความขุ่นเคือง ไม่พอใจ เดือดดาล หรือริษยา บุคคลจะเริ่มโทษและโยนความผิดให้กับบุคคลและสิ่งอื่นๆ ซึ่งเป็นขั้นที่ควบคุมได้ยากมากกว่าขั้นปฏิเสธ ภายใต้อารมณ์โกรธนั้นคือความเจ็บปวดจากการถูกทอดทิ้ง นอกจากนี้ความโกรธยังเป็นหนึ่งในสิ่งที่บ่งชี้อีกด้วยว่าบุคคลรักผู้ที่จากไปมากเพียงใด

3.3) ชั้นเจรจาต่อรอง (bargaining) เป็นการพยายามที่จะถ่วงเวลาในการเผชิญกับสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มักจะเกิดความคิดทวนไปถึงอดีตที่ผ่านมาว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้า...” และ “ถ้าเพียงแค่อ...” ขึ้น โดยเชื่อว่าสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์และป้องกันการสูญเสียนี้ นอกจากนี้ยังตามมาด้วยความรู้สึกผิดกับสิ่งที่คิดว่าน่าจะเปลี่ยนแปลงได้ในอดีต

3.4) ชั้นซึมเศร้า (depression) ในขั้นนี้บุคคลจะรู้สึกท้อ หดหู่ใจ ว่างเปล่า และเศร้าซึม ทั้งนี้ภาวะซึมเศร้านี้เป็นสิ่งปกติและเป็นการตอบสนองที่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่ประสบกับการสูญเสีย ไม่ใช่สัญญาณของความเจ็บป่วยทางใจแต่อย่างใด ในแง่มุมหนึ่งกลับเป็นเครื่องมือหนึ่งในการเตรียมตัวสำหรับการยอมรับความสูญเสียบุคคลในระยะนี้ การปลอบหรือปลุกใจบุคคลด้วยการพยายามทำให้มองเห็นด้านที่ดีของการเลิกราที่กำลังประสบ อาจจะไม่เป็นประโยชน์มากนัก ในทางตรงกันข้าม การอนุญาตให้ความเสียใจเกิดขึ้นได้จะช่วยช่วยให้บุคคลนั้นไปสู่ขั้นของการยอมรับได้ง่ายขึ้น

3.5) ชั้นยอมรับ (acceptance) ในท้ายที่สุด เมื่อบุคคลได้รับเวลาที่มากพอ ประกอบกับได้รับความช่วยเหลือในขั้นที่ผ่านมา เขาจะไม่โกรธและเศร้ากับโชคชะตาของตนเองอีก หากแต่จะยอมรับการเลิกราที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม การยอมรับไม่ได้หมายถึงการยอมแพ้อย่างสิ้นหวัง แต่เป็นการตระหนักถึงการเลิกราตามความเป็นจริง และสามารถใช้ชีวิตต่อไปได้ด้วย ความเข้าใจ แม้ว่าบุคคลจะไม่ได้ชอบหรือรู้สึกพอใจกับความเป็นจริงของการเลิกราก็ตาม เป็นการเรียนรู้ที่ใช้ชีวิตไปกับการเลิกราที่เกิดขึ้น

1.3 ผลกระทบของความทุกข์ใจจากการเลิกรา

ความทุกข์ใจจากการเลิกราส่งผลกระทบต่อผู้ที่ประสบกับการเลิกราในหลากหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านจิตใจ อันเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาด้านร่างกาย รวมถึงด้านการใช้ชีวิตประจำวันตามมา โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ ในที่นี้ ผู้วิจัยขอแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1) **ด้านจิตใจ (psychological impact)** บุคคลที่ทุกข์ใจจากการเลิกรานั้นได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจหลายประการ ทั้งมีอาการซึมเศร้า (depression) วิตกกังวล (anxiety) และโกรธ (anger) ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ Monroe และคณะ (1999), Davis และคณะ (2003) และ Sbarra (2006) ว่ากลุ่มที่มีความทุกข์ทางใจจากการเลิกราสูง มีแนวโน้มว่าจะมีอาการทั้งสามอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน

ยิ่งไปกว่านั้น ความทุกข์ใจดังกล่าวยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคซึมเศร้า (major depression disorder) ในวัยรุ่นได้อีกด้วย อันพบได้จากงานวิจัยของ Monroe และคณะ (1999) ที่ได้ศึกษาถึงการสูญเสียความสัมพันธ์ในมุมมองที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่น โดยเป็นการสำรวจข้อมูลทางโทรศัพท์ พบว่าการเลิกร่าเป็นหนึ่งในเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตของบุคคลเหล่านั้น อีกทั้งยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่โรคซึมเศร้าในอนาคตได้อีกด้วย

2) *ด้านร่างกาย (physical impact)* นอกจากนี้ผลกระทบในด้านจิตใจยังส่งผลกับร่างกายของผู้ที่ประสบกับการเลิกร่าด้วยเช่นเดียวกัน ทั้งทำให้เกิดอาการเจ็บปวดที่หัวใจหรือหน้าอก หลังผ่านการสูญเสียบุคคลไป (Wittstein และคณะ, 2005 อ้างถึงใน Field, 2017) หรือที่เรียกว่าอาการรอกหัก (heartbreak, broken heart syndrome) รวมถึงยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายทำงานผิดปกติ (immune dysfunction) อีกด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า อาการรอกหักที่เกิดขึ้นภายหลังการเลิกร่า ส่งผลกระทบด้านร่างกายแก่บุคคล ซึ่งผลกระทบนี้อาจนำไปสู่อาการเสี่ยงทางการแพทย์อย่างรุนแรงตามมาได้ ไม่ว่าจะเป็นมะเร็ง ความดันโลหิตสูง และหัวใจวาย ทั้งอาการรอกหักและอาการหัวใจวาย (heart attack) นั้นจะมีลักษณะอาการที่คล้ายกัน อย่างไรก็ตามอาการหัวใจวายจะพบการอุดตันของหลอดเลือดแดง ในทางตรงกันข้ามในอาการรอกหักจะไม่พบอาการดังกล่าวและฟื้นตัวได้เร็วกว่าผู้ที่มีอาการหัวใจวาย (Stroebe และ Schut, 1999; Bounhoue, 2012; Kurisu และคณะ, 2002 อ้างถึงใน Field, 2017)

นอกจากนี้ ผลกระทบทางด้านจิตใจยังส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายทำงานผิดปกติ ยกตัวอย่างเช่น ความโกรธแค้น ความซึมเศร้า และความคิดรบกวนจะทำให้เกิดความเครียดทางกายอย่างรุนแรงตามมา ส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย ดังที่ปรากฏในผลการวิจัยของ Davis และคณะ (2003) ว่าความเครียดทางกายดังกล่าวนี้อาจมาจากความพยายามอย่างยิ่งยวดในการซ่อมแซมความสัมพันธ์ พฤติกรรมที่แสดงความโกรธแค้น และการใช้ยา และแอลกอฮอล์ ส่งผลทำให้ฮอร์โมนความเครียดสูงขึ้นและรบกวนการนอนหลับ สุดท้ายแล้วทั้งความเครียดทางกายและอาการรอกหักนี้เองล้วนส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายทำงานถูกรบกวน แม้ในขั้นต้นปฏิกิริยานี้จะช่วยในการปรับตัวและเพิ่มภูมิคุ้มกัน แต่หากการตอบสนองนี้ขยายระยะเวลาออกไป การเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนความเครียดสามารถทำให้ระบบภูมิคุ้มกันเสียหายได้

(Shear และ Shair, 2005; Gerra และ คณะ , 2003; Black, 2002; Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles และ Glaser, 2002 อ้างถึงใน Field, 2017)

3) *ด้านการใช้ชีวิตประจำวัน (daily life impact)* เมื่อจิตใจและร่างกายแปรปรวนไปอันเนื่องมาจากการเลิกกรา ผลกระทบเชิงลบเหล่านี้ โดยเฉพาะในด้านจิตใจ จึงส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันโดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติงานหลักของนิสิตนักศึกษาได้รับผลกระทบและมีประสิทธิภาพลดลงทั้งโดยตรงและโดยอ้อม (Field et al., 2012)

ในส่วนของผลโดยตรงนั้น ปรากฏผลการวิจัยว่าการเลิกกราอาจส่งผลเสียทำให้ภารกิจทางการเรียนของนิสิตนักศึกษาต่อประสิทธิภาพลง ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ Field และคณะ (2012) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการเลิกกราที่มีต่อสมรรถนะในการเรียนของนิสิตนักศึกษา พบว่าความทุกข์ใจจากการเลิกกราส่งผลกระทบต่อสมรรถนะในการเรียน รวมถึงทำให้ประสิทธิภาพในการจัดจ่อ การทำการบ้าน และคะแนนสอบลดลงอีกด้วย

ในส่วนของผลโดยอ้อม ผลกระทบทางใจอันเกิดจากการเลิกกราจะทำให้คุณภาพการนอนหลับของนิสิตนักศึกษาไม่เป็นปกติ ส่งผลให้สมรรถนะในการเรียนได้รับผลกระทบในลำดับถัดมา งานวิจัยที่เป็นไปในทิศทางสนับสนุนพบว่า ภาวะซึมเศร้า (depression) และการรบกวนการนอนหลับ (sleep disturbances) ส่งผลให้สมรรถนะในการเรียนของนิสิตนักศึกษาทั่วไปลดลง (Hysenbegasi, Hass, และ Rowland, 2005; Curcio, Ferrara, และ De Gennaro, 2006 อ้างถึงใน Field และคณะ, 2012) ผู้วิจัยสันนิษฐานว่าไม่เพียงแต่ภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นผลจากการเลิกกราเท่านั้นที่อาจส่งผลกระทบต่อกรนอนหลับของนิสิตนักศึกษา แต่ยังรวมถึงอารมณ์ความรู้สึกอื่นๆ อีกหลายอย่างดังที่ได้กล่าวมา อีกทั้งอาการทางกายด้วย ที่เมื่อเกิดขึ้นพร้อมกันแล้วอาจส่งผลให้รบกวนการนอนหลับและทำให้สมรรถนะในการเรียนลดลงตามมาได้

1.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

หนึ่งในประเด็นที่นักวิจัยมักนิยามศึกษาเกี่ยวกับความทุกข์ใจจากการเลิกกราเป็นจำนวนมาก ได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกรานั้นเอง จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยหลายแหล่งพบว่า มีหลายปัจจัยที่สามารถเชื่อมโยงหรือทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้ เช่น ความคิดรบกวน (intrusive thoughts) พันธะผูกพัน (commitment) การเชื่อว่าตนจะสามารถคบคนคนที่พึงพอใจหลังการเลิกกราได้ (alternative quality) ระยะเวลาในการคบหา (duration)

เพศ (gender) รวมไปถึงการกำกับอารมณ์ (emotion regulation) และรูปแบบความผูกพัน (attachment styles) ด้วยเช่นกัน ในที่นี้ ผู้วิจัยขอแบ่งปัจจัยออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่

1) ปัจจัยด้านอารมณ์และความคิด อารมณ์และความคิดสามารถที่จะทำนายระดับความทุกข์ใจของบุคคลที่ประสบกับการเลิกราได้ โดยอารมณ์ที่เข้ามามีบทบาทในส่วนนี้ ได้แก่ ความรู้สึกซึมเศร้า (depression) วิตกกังวล (anxiety) โกรธ (anger) รู้สึกถูกหักหลัง (feelings of betrayal) และถูกปฏิเสธ (feelings of rejection) ในด้านความคิดที่เข้ามาทำนาย ได้แก่ ความคิดรบกวน (intrusive thoughts) (Monroe et al., 1999; Davis et al., 2003; Sbarra, 2006; Field et al., 2009) ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ Field และคณะ (2009) ที่ได้ศึกษาถึงความทุกข์ใจจากการเลิกราในนิสิตนักศึกษา โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มที่มีความทุกข์ใจสูงและต่ำ พบว่ายิ่งบุคคลมีความรู้สึกถูกปฏิเสธ ถูกหักหลัง รู้สึกซึมเศร้า วิตกกังวล รวมถึงมีความคิดรบกวนอยู่ในระดับสูง ยิ่งทำให้ระดับความทุกข์ใจจากการเลิกราส่งขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้ทั้งอารมณ์และความคิดดังกล่าวล้วนพบได้มากในกลุ่มที่มีความทุกข์ใจจากการเลิกราสูง โดยอารมณ์ซึมเศร้าเป็นปัจจัยในการทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกราที่สำคัญที่สุด

2) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์และคนรักเก่า ในด้านของคุณภาพของความสัมพันธ์และคนรักเก่าในช่วงก่อนการเลิกราหรือช่วงที่คบหากัน พบว่าสามารถทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกราได้เช่นเดียวกัน อันปรากฏทั้งปัจจัยทางกายภาพ ทางความรู้สึก และทางความคิดจากการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 5 ประการ ได้แก่

2.1) พันธะผูกพัน (commitment) พันธะผูกพันที่มีต่อความสัมพันธ์และคนรักเก่าสัมพันธ์อย่างมากกับความทุกข์ใจในช่วงหลังเลิกราและในปัจจุบัน กล่าวคือ ยิ่งบุคคลมีพันธะผูกพันต่อกันมาก เมื่อเลิกราก็ยิ่งมีความทุกข์ใจมากตามไปด้วย (Sprecher et al., 1998) ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Fine และ Sacher (1997) ที่พบว่า การมีระดับพันธะผูกพันที่สูงในช่วง 6 เดือนก่อนเลิกรานั้นสามารถทำนายความทุกข์ใจในระดับสูงได้ทั้งชายและหญิง

2.2) ความใกล้ชิด (closeness) ความใกล้ชิดสามารถทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกราได้เช่นเดียวกัน ดังงานวิจัยของ Simpson (1987) ที่พบว่า ไม่ว่าจะชายหรือหญิง หากเมื่อครั้งคบหากัน บุคคลนั้นใกล้ชิดกับคนรักเก่าหรือมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกันสูง จะสามารถทำนายความเข้มข้นและระยะเวลาของความทุกข์ใจจากการเลิกราได้

2.3) ความพยายามในการเริ่มความสัมพันธ์ (effort in relationship initiation) ยิ่งบุคคลใช้ความพยายามอย่างมากในการเริ่มความสัมพันธ์ที่เลิกกันไป จะยิ่งส่งผลให้มีความทุกข์ใจหลังการเลิกราตามมาเพิ่มมากขึ้น (Sprecher et al., 1998; Field et al., 2009)

2.4) การประเมินความสัมพันธ์ (relationship rating) ยิ่งบุคคลประเมินหรือตั้งความหวังกับความสัมพันธ์ครั้งนี้ไว้สูงหรือคาดหวังว่าจะดำเนินไปในเชิงบวก จะยิ่งส่งผลให้มีความทุกข์ใจหลังการเลิกราตามมาเพิ่มมากขึ้น (Sprecher et al., 1998; Field et al., 2009) โดยพบรายงานถึงความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความพึงพอใจในความสัมพันธ์และคนรักเก่ากับความทุกข์ใจจากการเลิกรา กล่าวคือ หากที่ผ่านมามีความพึงพอใจในความสัมพันธ์และคนรักเก่ามาก ส่งผลให้เมื่อเลิกรากับกันไปจะยังมีระดับความทุกข์ใจที่มากตามไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่เพิ่งประสบกับเหตุการณ์เลิกราไม่นาน ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ Sprecher และคณะ (1998)

อย่างไรก็ตาม ในทางตรงกันข้าม หลังจากผ่านการเลิกรามาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว ความพึงพอใจดังกล่าวกลับมีความสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ Norona และคณะ (2018) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่มีผลต่อความทุกข์ใจหลังการเลิกรา (post-breakup distress) และการเติบโต (growth) ในช่วง 3 ปีหลังผ่านเหตุการณ์ดังกล่าว คณะผู้วิจัยพบว่าความพึงพอใจที่มีต่อความสัมพันธ์ในอดีตในระดับสูงจะสามารถช่วยลดระดับของความทุกข์ใจจากการเลิกราได้ในระยะยาว

3) **ปัจจัยด้านความสัมพันธ์หลังจากเลิกรา** นอกเหนือจากปัจจัยในช่วงก่อนการเลิกราแล้ว ปัจจัยในช่วงหลังจากประสบกับเหตุการณ์เลิกราเองก็เชื่อมโยงกับความทุกข์ใจเช่นเดียวกัน ผู้วิจัยพบปัจจัย 3 อย่างที่เกี่ยวข้องกับประเด็นดังกล่าว ได้แก่

3.1) การเริ่มการเลิกรา (initiate termination of romantic relationship) โดยทั่วไปแล้ว ในการเลิกรามักมีบทบาทที่เกี่ยวข้อง 2 อย่าง ได้แก่ ผู้เริ่มการเลิกราและผู้ถูกเลิกรา ไม่ว่าจะเป็นผู้กระทำหรือถูกกระทำต่างก็มีความทุกข์ใจจากการเลิกราทั้งคู่ Bronfman และคณะ (2016) ได้ศึกษาปัจจัยในการทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกราของนิสิตนักศึกษา พบว่านักศึกษาหญิงเป็นฝ่ายถูกขอเลิกราจะมีระดับความทุกข์ใจที่มากกว่าอีกฝ่าย ในงานวิจัยของ Field และคณะ (2009) เองก็พบเช่นเดียวกันว่าการไม่ได้เป็นผู้เริ่มการเลิกราส่งผลให้

มีความทุกขใจสูง สำหรับข้อค้นพบของ Davis และคณะ (2003) เองก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยผู้เริ่มการเลิกราจะมีระดับความทุกขใจที่น้อย อย่างไรก็ตามจะมีความรู้สึกผิดที่มากกว่าอีกฝ่าย

3.2) การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ครั้งใหม่ (alternative quality) การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ครั้งใหม่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อและความคาดหวังของผู้ที่ผ่านการเลิกราว่าตนเองสามารถที่จะเลือก ค้นหา หรือมีคนรักใหม่ที่พึงพอใจได้หลังการเลิกรา การรับรู้ที่มีความสัมพันธ์กับระดับความทุกขใจจากการเลิกรา โดยการที่บุคคลไม่เชื่อและไม่รู้ว่าตนเองจะมีโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ครั้งใหม่จะประสบกับความทุกขใจจากการเลิกราที่เพิ่มขึ้นทั้งชายและหญิง (Fine & Sacher, 1997) ทั้งในแง่ของความเข้มข้นของความทุกขใจและระยะเวลาของความทุกขใจจากการเลิกราที่ประสบ (Simpson, 1987)

3.3) การมีคนรักใหม่ (having a new partner) นอกเหนือจากนี้ การมีคนรักใหม่ยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นเหตุการณ์เลิกราไปได้ (Knox et al., 2000) หากบุคคลยังไม่พบคนรักใหม่ก็มีแนวโน้มว่าบุคคลนั้นจะมีความทุกขใจจากการเลิกราสูง แต่หากบุคคลพบคนรักใหม่ก็มีแนวโน้มว่าบุคคลนั้นจะมีความทุกขใจจากการเลิกราต่ำลง (Field et al., 2009)

4) **ปัจจัยด้านเวลา** ในส่วนนี้ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนว่าส่งผลต่อความทุกขใจจากการเลิกรา อย่างไรก็ตาม งานวิจัยส่วนใหญ่ได้สะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มของการมีความเชื่อมโยงต่อกัน ในด้านเวลานี้ ผู้วิจัยขอแบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย ได้แก่

4.1) ระยะเวลาในการคบหา (duration) จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัยพบว่า ยังไม่สามารถสรุปได้อย่างแน่ชัดว่าระยะเวลาในการคบหามีผลต่อความทุกขใจในการเลิกรา หลักฐานที่สนับสนุนสมมติฐานดังกล่าวได้ปรากฏในงานวิจัยของ Sprecher และคณะ (1998) ที่พบว่าระยะเวลาในการคบหาส่งผลกระทบบ่อยมากต่อระดับของความทุกขใจที่ผู้ผ่านเหตุการณ์เลิกรา มีในปัจจุบัน เช่นเดียวกับข้อค้นพบในอีก 2 งานวิจัย กล่าวคือ ยิ่งคู่รักนั้นคบหากันเป็นระยะเวลานาน ยิ่งส่งผลให้มีความทุกขใจจากการเลิกราเพิ่มขึ้น (Bronfman et al., 2016) อีกทั้งยังสามารถทำนายความเข้มข้นและระยะเวลาของความทุกขใจนั้นได้ทั้งชายและหญิงอีกด้วย (Simpson, 1987) อย่างไรก็ตาม ในผลการวิจัยของ Fine และ Sacher (1997) กลับเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม กล่าวคือ ระยะเวลาในการคบหาไม่สามารถทำนายความทุกขใจจากการเลิกราได้ ทั้งชายและหญิง

4.2) ระยะเวลาหลังการเลิกรา (time since breakup) นอกเหนือจากระยะเวลาในการคบหาแล้ว ระยะเวลาหลังการเลิกรายังสามารถทำนายความทุกข์ใจดังกล่าวได้ เช่นเดียวกัน หากบุคคลยิ่งผ่านการเลิกรามาเป็นเวลานาน ยิ่งส่งผลให้ความทุกข์ใจจากการเลิกราในปัจจุบันลดลง (Sprecher et al., 1998) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Field และคณะ (2010) ที่ว่า หากบุคคลมีระยะเวลาหลังเลิกราน้อย ความทุกข์ใจจากการเลิกรายิ่งมาก ดังที่ Knox และคณะ (2000) ได้ระบุว่า ระยะเวลาหลังเลิกราเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยบุคคลให้ผ่านพ้นความทุกข์ใจจากการเลิกราไปได้

5) *ปัจจัยด้านเพศ* หลังจากที่ถูกวิจัยได้ประมวลผลการวิจัยในส่วนนี้จากแหล่งต่างๆ พบว่า ยากที่จะสรุปว่าเพศมีความเชื่อมโยงกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา เนื่องจากผลการวิจัยที่พบที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ดังกล่าวนั้นมีทิศทางที่หลากหลายมาก กระทั่งไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างแน่ชัด

แม้จะพบงานวิจัยบางส่วนที่สนับสนุนว่าเพศเชื่อมโยงกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา แต่ผลการวิจัยที่พบกลับไม่สอดคล้องกัน บ้างก็สรุปว่านักศึกษาหญิงมีระดับความทุกข์ใจดังกล่าวที่มากกว่าฝ่ายชาย ดังงานวิจัยของ Sprecher และคณะ (1998) และ Field และคณะ (2009) อย่างไรก็ตาม Field และคณะ ได้ระบุว่าข้อมูลนี้ไม่สามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากรได้ (generalizability) เนื่องจากผู้ร่วมวิจัยหลักเป็นนักศึกษาหญิงชาวสเปนที่เรียนจิตวิทยา ซึ่งมีความจำเพาะ ในทิศทางตรงกันข้าม บางงานวิจัยยังพบว่านักศึกษาชายประสบกับปัญหาและความยากลำบากในการก้าวผ่านการเลิกรามากกว่าฝ่ายหญิง (Knox et al., 2000) เช่นเดียวกับที่ Choo, Levine และ Hatfield (1996) พบว่า ในช่วงหลังจากการเลิกรารายทันทีทันใด ฝ่ายชายจะประสบความสุขสบายใจน้อยกว่าฝ่ายหญิง

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยของ Simpson (1987) กลับมิได้สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยดังกล่าวแต่อย่างใด เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาระดับความทุกข์ใจของนักศึกษาหลังจากเลิกราได้ 3 เดือน พบว่านักศึกษาชายและหญิงทุกข์ใจจากเหตุการณ์ดังกล่าวไม่แตกต่างกัน และอยู่ในระดับปานกลาง

2. การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (cognitive emotion regulation)

2.1 นิยามของการกำกับอารมณ์

การกำกับอารมณ์เป็นประเด็นที่ถูกศึกษาโดยนักจิตวิทยาและวิจัยจำนวนมาก โดยนิยามของการกำกับอารมณ์นั้นจะแตกต่างกันไปตามประเด็นสำคัญที่นักวิจัยแต่ละท่านต้องการศึกษา ทั้งนี้ นิยามต่างๆ ที่ถูกเสนอมีดังต่อไปนี้

ในส่วนของการกำกับอารมณ์โดยทั่วไป การกำกับอารมณ์ (emotion regulation) เป็นชุดของกระบวนการที่เกิดขึ้นอันเกี่ยวข้องกับการจัดการกำกับการเริ่ม คงอยู่ หรือปรับความเข้มข้นและช่วงเวลาของอารมณ์ (Eisenberg, Fabes, Guthrie และ Reiser, 2000; Gross และ Thompson, 2007 อ้างถึงใน Webb, Miles และ Sheeran, 2012)

Gross และ John (2003) ได้นิยามการกำกับอารมณ์ว่าเป็นการเปลี่ยนการตีความสถานการณ์และการตอบสนองพฤติกรรมต่อสถานการณ์ที่พบ อันแบ่งได้เป็นการปรับมุมมองและการกดขี่อารมณ์

Garnefski, Kraaij และ Spinhoven (2001) นิยามการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดว่าเป็นการเลือกใช้รูปแบบความคิดที่แตกต่างกันในการจัดการสถานการณ์ตึงเครียดที่กำลังประสบอยู่ โดยแบ่งรูปแบบความคิดออก 2 รูปแบบหลักๆ รวมทั้งหมด 9 ด้าน อันสะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบการจัดการความคิดแบบเอื้อประโยชน์ รวม 5 ด้าน ได้แก่ การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก การเลือกสนใจประเด็นทางบวก การยอมรับ การปรับเปลี่ยนความสนใจเพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์ และการมองสถานการณ์อย่างเข้าใจ นอกจากนี้ Garnefski และคณะ ยังได้นำเสนอรูปแบบการจัดการความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ รวม 4 ด้าน ได้แก่ การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา การตำหนิตัวเอง การตำหนิผู้อื่น และการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ

ในขณะที่ Gratz และ Roemer (2004) ได้นิยามการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดว่าสะท้อนถึงความสามารถของบุคคลในการที่จะตระหนักถึง เข้าใจ ยอมรับ หรือปรับปรุงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านการปรับกระบวนการคิด

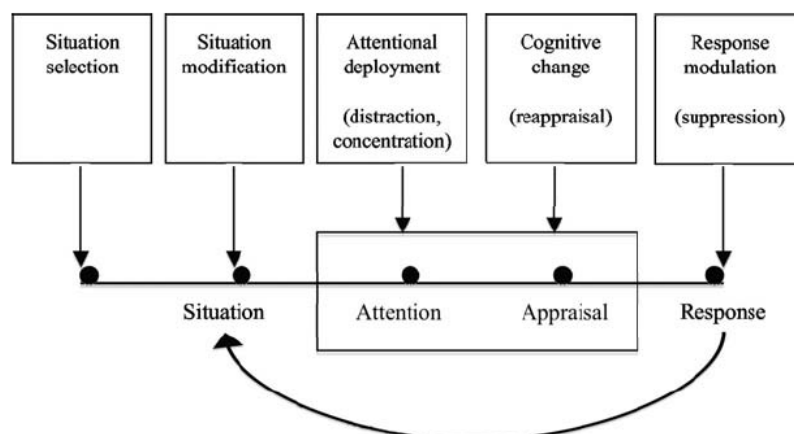
Catanzaro และ Mearns (1990) นิยามการกำกับอารมณ์ว่าสะท้อนถึงความเชื่อที่บุคคลมีเกี่ยวกับความคิดของตนว่าสามารถส่งผลในการลดความรุนแรงของอารมณ์ความรู้สึกทางลบได้มากน้อยเพียงใด

ในขณะที่ Hamilton และคณะ (2009) เสนอว่าการกำกับอารมณ์สะท้อนถึงความเชื่อที่บุคคลมีเกี่ยวกับความสามารถของตนในการขยายอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและลดอารมณ์ความรู้สึกทางลบ

สรุปได้ว่า การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการในการปรับเปลี่ยนประเภทหรือระดับของอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ที่ประสบ โดยการกำกับอารมณ์นั้นมีวิธีการที่หลากหลาย หนึ่งในนั้นคือการใช้วิธีการทางความคิด อันมีความมุ่งมั่นและจำเพาะเจาะจงไปที่การปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งเป็นประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาในงานวิจัยนี้ โดยผู้วิจัยเลือกศึกษาการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดตามนิยามของ Garnefski, Kraaij และ Spinhoven (2001) เป็นหลัก ในบริบทของงานวิจัยนี้ สามารถสรุปนิยามของการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดได้ว่าเป็นการใช้รูปแบบความคิดที่แตกต่างกันในการจัดการและปรับเปลี่ยนประเภทหรือระดับอารมณ์ความรู้สึกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์

2.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

1) แบบจำลองกระบวนการของการกำกับอารมณ์ (*process model of emotion regulation*) แบบจำลองกระบวนการของการกำกับอารมณ์ของ Gross (1998a, 1998b อ้างถึงใน Livingstone และ Isaacowitz, 2015) เป็นแนวคิดที่อธิบายถึงกระบวนการกำกับอารมณ์ของบุคคลที่ได้รับการอ้างอิงแพร่หลาย (Webb et al., 2012) กระบวนการกำกับอารมณ์นี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 รูปแบบ ได้แก่ (Gross และ Thompson, 2007)



ภาพที่ 3 แบบจำลองกระบวนการของการกำกับอารมณ์ (Webb et al., 2012, p.776)

1.1) การเลือกสถานการณ์ (situation selection) การเลือกสถานการณ์เป็นการที่บุคคลจะเข้าหาหรือหลีกเลี่ยงอันจะส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่ตามมา

1.2) การปรับสถานการณ์ (situation modification) การปรับสถานการณ์เป็นการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ประสบเพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้น

1.3) การปรับความสนใจ (attentional deployment) การปรับความสนใจสะท้อนถึงการที่บุคคลจะเลือกที่จะให้ความสนใจกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกขึ้น ซึ่งแบ่งออกได้ 2 วิธี ได้แก่ การเบี่ยงเบนความสนใจ (distraction) และการให้ความสนใจจดจ่อ (concentration) การเบี่ยงเบนความสนใจนี้เป็นย้ายความสนใจออกจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกอย่างเจตนาหรือไม่ก็ได้ ในขณะที่การจดจ่อเป็นการมุ่งเน้นให้ความสนใจไปที่สถานการณ์นั้น อาจเป็นการสนใจที่อารมณ์และ/หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ เช่น สาเหตุ ผลกระทบ ความหมายโดยนัย เป็นต้น นอกจากนี้การให้ความสนใจจดจ่อยังเป็นบ่อเกิดของการหมกมุ่นครุ่นคิด (rumination) ได้อีกด้วย (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)

1.4) การปรับมุมมองความคิด (cognitive restructuring) การปรับมุมมองความคิดเป็นการปรับอารมณ์โดยเปลี่ยนวิธีคิดที่ใช้ในการประเมินสถานการณ์ รวมถึงประเมินความสามารถของตนในการจัดการสถานการณ์ที่นั้น วิธีที่ใช้ในกระบวนการนี้ ได้แก่ การปรับมุมมองที่

บุคคลมีต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ (reappraisal) โดยอาจเป็นการปรับที่สิ่งเร้าทางอารมณ์ มุมมอง และ/หรือการตอบสนองทางอารมณ์ก็ได้

1.5) การลดการตอบสนอง (response modulation) วิธีที่ใช้ใน กระบวนการนี้ ได้แก่ การกดขี่อารมณ์ (suppression) ซึ่งสามารถแบ่งออกได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการกดขี่การแสดงออกทางอารมณ์ การกดขี่ประสบการณ์ทางอารมณ์ การกดขี่ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ทางอารมณ์ หรืออาจกดขี่ทั้งการแสดงออกและประสบการณ์ก็เป็นได้

แบบจำลองกระบวนการของการกำกับอารมณ์ของ Gross ได้รับการอ้างอิงในการศึกษาในประเด็นของการกำกับอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นของการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดเพื่อให้ความรู้สึกที่ตามมาเปลี่ยนไป ในลำดับถัดมา ผู้วิจัยจะทบทวนถึงการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญหนึ่งที่ต้องการศึกษาในงานวิจัยนี้

2) *การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (cognitive emotion regulation strategies)* การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดนั้นเป็นส่วนย่อยของการกำกับอารมณ์ โดยการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาในงานวิจัยนี้เป็นแนวคิดของ Garnefski, Van Den Kommer, Kraaij และคณะ (2002) ที่อธิบายและจำแนกการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นและเจาะจงไปยังประเภทต่างๆ ของวิธีการทางความคิดอย่างเป็นระบบระเบียบ นอกจากนี้คณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาแปลและดัดแปลงเป็นมาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (cognitive emotion regulation questionnaire: CERQ) อีกด้วย โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ รวมทั้งหมด 9 วิธี (Garnefski & Kraaij, 2007) ซึ่งสามารถประมวลเป็นรูปแบบการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์และไม่เอื้อประโยชน์ได้ดังนี้

2.1) การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์

(1) **การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก (positive reappraisal)** การปรับมุมมองความคิดเชิงบวกเป็นการใช้วิธีการความคิดที่มุ่งเน้นไปที่การตีความใหม่หรือให้ความหมายเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่ประสบเพื่อเอื้อให้เกิดการพัฒนาตนเอง เช่น เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ จะมองว่าตนเองสามารถเรียนรู้บางอย่างจากเหตุการณ์นั้น มองว่าตนเองสามารถเป็นคนที่เข้มแข็งขึ้นได้ อันเป็นผลที่หล่อหลอมจากสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นต้น

(2) การเลือกสนใจประเด็นทางบวก (positive refocusing) การเลือกสนใจประเด็นทางบวกเป็นการใช้วิธีการความคิดที่มุ่งเน้นไปยังประเด็นที่ทำให้มีความสุขหรือพอใจมากกว่าที่จะคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ประสบอยู่จริง เช่น เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ จะไตร่ตรองถึงประสบการณ์หรือสิ่งที่น่าพึงพอใจ หรือนึกถึงเรื่องที่ดีมากกว่าที่จะนึกถึงหรือไตร่ตรองถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เป็นต้น

(3) การยอมรับ (acceptance) การยอมรับเป็นการใช้วิธีการความคิดที่มุ่งเน้นไปที่การยอมรับในสิ่งที่ตนเองประสบ รวมถึงยอมจำนนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับ เช่น เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ จะยอมรับว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นแล้ว โดยเห็นถึงสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มองว่าตนเองต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตร่วมกับมัน เป็นต้น

(4) การปรับเปลี่ยนความสนใจเพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์ (refocus on planning) การปรับเปลี่ยนความสนใจเพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์เป็นการใช้วิธีการความคิดที่มุ่งเน้นไปยังขั้นตอนและวิธีการในการรับมือกับสถานการณ์เชิงลบ เช่น เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ จะไตร่ตรองถึงวิธีหรือแผนการที่ตนเองสามารถทำได้ดีที่สุดเพื่อจัดการหรือเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์นั้น เป็นต้น

(5) การมองสถานการณ์อย่างเข้าใจ (putting into perspective) การมองสถานการณ์อย่างเข้าใจเป็นการใช้วิธีการความคิดที่มุ่งเน้นไปที่การเปรียบเทียบหรือเชื่อมโยงสถานการณ์ที่ประสบอยู่กับสถานการณ์อื่น โดยไม่ได้สนใจถึงสิ่งที่ประสบอยู่อย่างจริงจังมากนัก เช่น เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ อาจมองว่าผู้อื่นผ่านประสบการณ์ที่เลวร้ายกว่าที่ตนเองประสบมาก คิดว่าเหตุการณ์นั้นไม่ได้แย่มากเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งอื่นหรือเหตุการณ์อื่น เป็นต้น

2.2) การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์

(1) การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา (focus on thought/rumination) การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหาเป็นการใช้วิธีการความคิดที่มุ่งเน้นไปยังความรู้สึกหรือความคิดอันเกี่ยวกับสถานการณ์เชิงลบ เช่น เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์เชิงลบ

หรือไม่น่าพึงพอใจ มักจะคิดว่าตนเองรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ได้ประสบ หมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ฉันคิดและรู้สึก ต้องการที่จะเข้าใจว่าเพราะเหตุใดตนเองจึงรู้สึกในแบบที่กำลังรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ประสบ เป็นต้น

(2) การตำหนิตัวเอง (self-blame) การตำหนิตัวเองเป็นการใช้วิธีการความคิดที่มุ่งเน้นไปยังการตำหนิสิ่งที่ประสบว่ามีสาเหตุมาจากตนเอง เช่น เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ จะไตร่ตรองถึงข้อผิดพลาดของตนเอง มองว่าตนเองเป็นต้นเหตุที่ทำให้ต้องประสบเหตุการณ์เหล่านั้น ตนเองสมควรที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นต้น

(3) การตำหนิผู้อื่น (other-blame) การตำหนิผู้อื่นเป็นการใช้วิธีการความคิดที่มุ่งเน้นไปยังการตำหนิสิ่งที่ประสบว่ามีสาเหตุมาจากผู้อื่นหรือปัจจัยอื่น เช่น เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ จะไตร่ตรองถึงข้อผิดพลาดของผู้อื่น มองว่าผู้อื่นเป็นต้นเหตุที่ทำให้ตนเองต้องประสบเหตุการณ์เหล่านั้น ผู้อื่นสมควรที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นต้น

(4) การคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ (catastrophizing) การคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบเป็นการใช้วิธีการความคิดที่มุ่งเน้นไปยังความหวาดกลัวที่มีต่อสถานการณ์ที่ประสบอย่างชัดเจน เช่น เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ มักมองว่าสิ่งที่ตนเองประสบนั้นแย่มากกว่าผู้อื่น ไตร่ตรองอย่างต่อเนื่องว่าสิ่งที่ตนเองประสบนั้นเลวร้ายอย่างไรบ้าง คิดว่าสิ่งที่ตนเองประสบเป็นสิ่งที่แย่ที่สุดที่จะสามารถเกิดขึ้นได้กับคนๆ หนึ่ง เป็นต้น

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด

1) *การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดในบริบทของความสัมพันธ์* เมื่อบุคคลประสบกับภัยอันตรายหรือปัญหาที่ไม่สบายใจ ไม่ปลอดภัย จะมีปฏิกริยาตอบสนองที่แตกต่างกันไป ตามรูปแบบความสัมพันธ์ที่มี ในบริบทนี้ความผูกพันมีบทบาทอยู่ไม่น้อย ดังปรากฏในงานวิจัยของ Williams และ Riskind (2004) ที่พบว่าผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง เมื่อเผชิญกับภัยอันตราย จะมีการประเมินเพื่อลดความทุกข์ใจ มักเหยียวยาทนเองโดยการแก้ปัญห สำหรับผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล/ไม่ชัดเจน จะมีการประเมินภัยอันตรายโดยมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มความทุกข์ใจให้รุนแรงขึ้น มักใช้การเหยียวยาทที่ไม่มีประสิทธิภาพอย่างการหมกมุ่นครุ่นคิด สุดท้าย ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงจะมีการประเมินภัยอันตรายไปในแง่ร้าย อาจทำให้ทุกข์ใจมากขึ้น ในกรณีนี้

ตนไม่ได้มีอำนาจมากพอ มักจะพยายามคิดหาทางเยียวยาที่เพียงพอสำหรับตนเองมักใช้การแยกตนเองออกจากปัญหาด้วยความคิด (cognitive distancing) อันเป็นการกดทับ ปฏิเสธ และเป็น การแก้ปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ

ในความสัมพันธ์ฉันท์คนรักที่ยังไม่ได้เลิกรา มุมมองต่อตนเองและต่อผู้อื่นของรูปแบบการทำงานภายในส่งผลต่อการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดหรือการแก้ปัญหาที่พึงพอใจที่จะใช้กับคนรักเมื่อประสบปัญหา ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ Myers (1999) ที่พบว่า ทั้งชายและหญิง หากยังมีมุมมองต่อผู้อื่นเป็นบวก จะยิ่งพอใจที่จะใช้การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดและการแก้ปัญหากับคนรัก หากผู้หญิงมีมุมมองต่อตนเองเป็นบวก จะยิ่งพอใจที่จะใช้การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดกับคนรักมากขึ้น ตรงกันข้ามกับผู้ชายที่หากมีมุมมองต่อตนเองเป็นบวก จะยิ่งพอใจที่จะใช้การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดและการแก้ปัญหากับคนรักน้อยลง สาเหตุที่นี้อาจมาจากความคาดหวังในบทบาทเพศของฝ่ายชายที่จะมองตนเองในเชิงบวกเมื่อตนเองเป็นผู้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาในความสัมพันธ์ ในขณะที่มองตนเองในเชิงลบเมื่อพบว่าคนรักสนับสนุนเรื่องการแก้ปัญหาแทนตนเอง นอกจากนี้ยังอาจมาจากวัฒนธรรมที่ปลูกฝังให้ฝ่ายชายมีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงหนีตนเองก็เป็นได้

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีแนวโน้มว่าจะสบายใจกับการใช้วิธีการทางความคิดและการแก้ปัญหา ในขณะที่ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงจะไม่สบายใจกับวิธีการดังกล่าว สาเหตุอาจเป็นเพราะว่าวิธีการทางความคิดและการแก้ปัญหานั้น คุกคามรูปแบบความคิดที่ไม่ยืดหยุ่นของผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงที่มักจะขาดความมั่นใจในตนเองและคนรัก วิธีการเหล่านั้นจึงทำให้บุคคลเหล่านั้นรู้สึกกลัวและกังวล ในขณะที่ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะมีความมั่นใจในตนเอง ในคนรัก และในสิ่งแวดล้อม อันเอื้อให้บุคคลนั้นมีความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการทางความคิดและการแก้ปัญหามากกว่า

จากงานวิจัยของ Myers (1999) ได้ศึกษาถึงการกำกับอารมณ์และความพึงพอใจในความสัมพันธ์ภายใต้รูปแบบความผูกพันฉันท์คนรักที่แตกต่างกัน พบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันที่มั่นคงและไม่มั่นคงนั้นมีวิธีการกำกับอารมณ์ที่แตกต่างกัน โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงหนีตนเองมักจะเลือกใช้การกำกับอารมณ์ทางความคิดกับคนรักน้อยกว่ากลุ่มที่รูปแบบความผูกพันอื่นๆ ในทางตรงกันข้ามหากมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะเลือกพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหา (problem-solving emotion regulation behavior) มากกว่า จากงานวิจัยของ

Davis และคณะ (2003) พบว่าในรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมักเลือกใช้การเยียวยาที่ไม่เอื้อประโยชน์ (dysfunctional coping strategies) ในขณะที่แบบหลีกเลี่ยงจะเลือกใช้การหลีกเลี่ยง (avoidance) และการรับมือปัญหาด้วยตนเอง (self-reliant coping strategies)

2) การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดและผลกระทบ วิธีการทางความคิดที่เลือกใช้ในการกำกับอารมณ์นั้นสัมพันธ์อย่างมากกับปัญหาทางอารมณ์ ทั้งอาการซึมเศร้า (depression) อาการวิตกกังวล (anxiety) ความเครียด (stress) และความกังวลใจ (worry) ดังงานวิจัยของ Garnefski และ Kraaij (2006) ที่พบว่า การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดไม่ว่าจะในวัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยจิตเวชนั้น หากเป็นวิธีการที่ไม่เอื้อประโยชน์ล้วนสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าได้ทั้งหมด โดยการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดที่เชื่อมโยงกับอาการซึมเศร้าได้ในทุกกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา การคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ และการปรับมุมมองความคิดเชิงบวก กล่าวคือ ยิ่งใช้วิธีการหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา และการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบมากเท่าใด อาการซึมเศร้าก็มีแนวโน้มมากตามไปด้วย ในขณะที่หากเลือกใช้วิธีการปรับมุมมองความคิดเชิงบวกมาก อาการซึมเศร้าจะยิ่งต่ำ

นอกจากนี้ในงานวิจัยของ Zlomke และ Hahn (2010) ที่ได้ศึกษาการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล ความเครียด และความกังวลใจ โดยแบ่งแยกตามเพศ พบว่า สำหรับฝ่ายชาย ยิ่งใช้วิธีการการหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหาและการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ จะยิ่งเพิ่มความกังวลและความเครียด ส่วนการใช้วิธีการปรับเปลี่ยนความสนใจเพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์จะช่วยให้ระดับของความวิตกกังวล ความเครียด และความกังวลลดลง สำหรับฝ่ายหญิง การดำเนินตัวเองและการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบจะเชื่อมโยงในทางบวกกับความวิตกกังวล ความเครียด และความกังวล ในขณะที่การยอมรับและการปรับมุมมองความคิดเชิงบวกจะช่วยลดความกังวลอย่างหมกมุ่นในผู้หญิงได้

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันในด้านของอายุ เพศ และอาการทางจิตเวชนั้น ผู้วิจัยพบว่าวิธีการทางความคิดที่แต่ละกลุ่มตัวอย่างใช้ในการกำกับอารมณ์นั้นยังไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจน จากงานวิจัยของ Garnefski และคณะ (2002) พบว่า บุคคลทั่วไปและผู้ป่วยจิตเวชมีการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ การดำเนินตัวเอง การคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ และการปรับมุมมอง

ความคิดเชิงบวกสัมพันธ์กับวิธีการทางความคิดอื่นๆ และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการแบ่งแยกผู้ป่วยจิตเวชและบุคคลทั่วไป โดยการกำหนดตัวเองและการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบนั้นพบได้มากกว่าในผู้ป่วยจิตเวช ส่วนการปรับมุมมองความคิดเชิงบวกจะพบการใช้มากในบุคคลทั่วไป

ในบริบทของความทุกข์ในการเลิกเรานั้น จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การเลือกใช้วิธีการกำกับอารมณ์ที่แตกต่างกันนั้นมีอิทธิพลต่อระดับของความทุกข์ใจจากการเลิกรา โดยรูปแบบการกำกับอารมณ์ที่ Wrape และคณะ (2016) เลือกศึกษาว่าส่งผลต่อความทุกข์ใจจากการเลิกราอย่างไร มี 4 วิธี ได้แก่ การหมกมุ่นครุ่นคิด (rumination) อันสะท้อนให้เห็นถึงการมุ่งความคิดไปที่ตนเองรูปแบบหนึ่งโดยอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงมีการคิดซ้ำๆ เกี่ยวกับสถานการณ์เชิงลบที่ทำให้เครียด การหลีกเลี่ยง (avoidance) อันสะท้อนให้เห็นถึงการที่บุคคลมีความเชื่อในแง่ลบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และพยายามที่เพิกเฉยต่ออารมณ์เหล่านั้น (Robinson และ Alloy, 2003; Taylor, Lapsa, และ Alden, 2004 อ้างถึงใน Roos, 2018) การประมวลผลทางอารมณ์ (emotional processing) อันสะท้อนให้เห็นถึงความพยายามในการยอมรับ ค้นหา และเข้าใจ ความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สุดท้าย การแสดงออกทางอารมณ์ (emotional expression) อันสะท้อนให้เห็นถึงการที่บุคคลพยายามที่จะสื่อสารความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองออกมา (Stanton, Danoff-Burg, Cameron และ Ellis, 1994 อ้างถึงใน Wrape และคณะ, 2016) คณะผู้วิจัยพบว่า บุคคลที่เลือกใช้การกำกับอารมณ์ในรูปแบบการหมกมุ่นครุ่นคิดหรือการหลีกเลี่ยงทางอารมณ์ในการตอบสนองต่อการเลิกราจะมีระดับความทุกข์ใจที่สูง นอกจากนี้ Roos (2018) ยังอภิปรายเพิ่มเติมด้วยว่า วิธีการทั้งสองอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้ความทุกข์ใจดังกล่าวพัฒนาหรือขยายต่อไปได้อีกด้วย

ทางฝั่งของ Norona และคณะ (2018) เลือกที่จะศึกษารูปแบบการกำกับอารมณ์ที่แตกต่างออกไป ซึ่งมี 2 วิธี ได้แก่ การปรับมุมมองความคิด (cognitive reappraisal) ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนความคิดผ่านการตีความสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์บางประการ (Gross และ Levenson, 1997 อ้างถึงใน Beeko, Franconeri, Ochsner และ Chiao, 2011) และการกดข่มการแสดงออกทางอารมณ์ (expressive suppression) อันเป็นการลดการตอบสนองโดยยับยั้งพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์ (Gross, 1998a อ้างถึงใน Gross และ John, 2003) โดยพิจารณาบทบาทของการจัดการอารมณ์ทั้งสองและความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่มีผลต่อความทุกข์ใจหลังเลิกรา

(post-breakup distress) และการเติบโต (growth) ในช่วงหลังจากผ่านการเลิกราไปแล้ว 3 ปี คณะผู้วิจัยค้นพบว่า ยิ่งบุคคลลดทอนการแสดงออกทางอารมณ์สูง ระดับของความทุกข์ใจจะสูงขึ้นตามไปด้วย ในขณะที่จะมีการเติบโตทั้งภายในบุคคล (intrapersonal growth) และระหว่างบุคคล (interpersonal growth) อยู่ในระดับต่ำ ส่วนบุคคลที่ใช้วิธีปรับมุมมองความคิดจะสามารถทำนายการเติบโตภายในบุคคลหลังเลิกราได้ดีกว่า ในขณะที่การรับมือโดยลดทอนการแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบจะมีได้มีบทบาทในส่วนนี้ การปรับมุมมองความคิดจะช่วยให้บุคคลเข้าใจเหตุการณ์อันเจ็บปวดนั้นได้อย่างลึกซึ้ง ในขณะที่การลดทอนทางอารมณ์จะไม่ส่งผลต่อการเยียวยาจากเหตุการณ์เลิกรา ทำให้ความเจ็บปวดยังคงอยู่ ขยายระยะเวลาออก และอาจนำไปสู่ความทุกข์ใจต่อไปได้ (Boals, Valentine และ Beike, 2015; Tedeschi และ Callhoun, 2004 อ้างถึงใน Norona และคณะ, 2018)

3. รูปแบบความผูกพัน (attachment styles)

3.1 นิยามของความผูกพัน

ความผูกพันเป็นประเด็นที่ถูกศึกษามาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยนักวิจัยต่างเสนอนิยามของความผูกพันที่แตกต่างกันไปตามกาลเวลา นิยามของความผูกพันที่ผู้วิจัยได้รวบรวมมามีดังต่อไปนี้

Bowlby (1969) ได้นิยามความผูกพันว่าเป็นพฤติกรรมจำเพาะของเด็กในการแสวงหาความใกล้ชิดและความมั่นคงจากผู้ดูแล อาจเป็นพ่อแม่หรือพี่เลี้ยง เมื่อรู้สึกไม่สบายใจหรือถูกคุกคาม

ในปี 1982 Bowlby ได้เสนอว่าความผูกพันเป็นพันธะทางอารมณ์ที่บุคคลมีต่อผู้ดูแลผ่านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน อันทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ มั่นคง และปลอดภัย โดยพันธะดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปและพัฒนาจนเกิดเป็นความคงทนในเวลาต่อมา

ส่วนนิยามของความผูกพันในมุมมองของ Ainsworth (1964) มองว่าเป็นพันธะทางอารมณ์ที่กระตุ้นความปรารถนาให้บุคคลหนึ่งตอบสนองต่อตนเอง หากได้รับการตอบสนองก็จะเกิดเป็นความผูกพันขึ้น โดยสามารถจำแนกรูปแบบผูกพันได้ 3 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) แบบกังวล/ไม่ชัดเจน (anxious/ambivalent) และแบบหลีกเลี่ยง (avoidant) (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978)

ในขณะที่ Bartholomew และ Horowitz (1991) ได้จำแนกรูปแบบความผูกพันออกเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) แบบกังวล (preoccupied) แบบหลีกเลี่ยง (dismissive-avoidant) และแบบหลีกเลี่ยงหวาดกลัว (fearful-avoidant)

ส่วน Feeney และคณะ (1994) ได้จำแนกรูปแบบความผูกพันออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (Discomfort with closeness) ด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง (Relationship as secondary) ด้านความมั่นใจ (Confidence) ด้านความต้องการการยอมรับ (Need for approval) และด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (Preoccupation with relationship)

Shaver, Hazan และ Bradshaw (1988) นิยามความผูกพันว่าเป็นชุดของพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นการร้องไห้ การยิ้ม การคลอเคลีย หรือการมอง ที่ทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อใกล้ชิดกับผู้ดูแลในระดับต่างๆ ทารกจะตั้งเป้าหมายที่จะใกล้ชิดหรือคาดหวังให้มีผู้ดูแลอยู่ หากเป้าหมายนั้นได้รับการตอบสนอง ความผูกพันจะถูกระงับ แต่ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง ทารกจะแสดงสัญญาณของความทุกข์ใจผ่านทางพฤติกรรมความผูกพันเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ขึ้นมาใหม่ (Shaver & Hazan, 1993)

สรุปได้ว่า ความผูกพันเป็นพันธะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นผ่านความสัมพันธ์ที่บุคคลใกล้ชิดและมีปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลที่ผูกพันหรือผู้ดูแล เช่น พ่อแม่ ลูก คนรัก เป็นต้น เป็นพฤติกรรมที่มุ่งให้อีกฝ่ายตอบสนองตนเองเพื่อให้เกิดความรู้สึกสบายใจ มั่นคง และปลอดภัยผ่านความใกล้ชิดกับบุคคลดังกล่าวในระดับต่างๆ โดยความผูกพันนั้นมีการจำแนกเป็นรูปแบบที่หลากหลาย ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษารูปแบบความผูกพันตามการจำแนกของ Feeney และคณะ (1994) ที่แบ่งออกเป็น 5 ด้าน

3.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความผูกพัน

1) ความผูกพันในทารก/เด็ก ทฤษฎีความผูกพัน (attachment theory) เป็นทฤษฎีที่ถูกริเริ่มและพัฒนาขึ้นโดย Bowlby ซึ่งให้ความสำคัญกับความผูกพันระหว่างทารกและผู้ดูแล (infant-caregiver attachment) ในแง่ของวิวัฒนาการเป็นหลัก ผู้วิจัยได้ทดลองสังเกตพฤติกรรมของทารกและเด็กเมื่อแยกจากผู้ดูแลหลัก (primary caregiver) ตามระยะเวลาต่างๆ จากการสังเกตพบว่าปฏิกริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทารกและเด็กต่างมีความคล้ายคลึงกัน โดยสามารถจำแนกปฏิกริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในบริบทนั้นออกมาได้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ แบบต่อต้าน (protest) จะร้องไห้ พยายามค้นหาผู้ดูแล และต่อต้านการปล่อยโยนจากผู้อื่น แบบสิ้นหวัง (despair)

จะอยู่เฉยๆ และเศร้าอย่างเห็นได้ชัด สุดท้ายคือแบบไม่สนใจ (detachment) จะแสดงออกถึงการป้องกันตัวเองแบบไม่ยอมรับและแยกตัวออกจากผู้ดูแลอย่างชัดเจน (Hazan & Shaver, 1987)

Bowlby ให้ความสำคัญกับบุคคลที่ผูกพัน (attachment figure) ในที่นี้หมายถึงผู้ดูแล อาจเป็นพ่อแม่หรือพี่เลี้ยง แนวคิดหนึ่งของผู้วิจัยได้มีการอธิบายถึงความมั่นใจของทารกในการมีอยู่ของผู้ดูแล โดยขึ้นอยู่กับว่าผู้ดูแลนั้นเป็นฐานแห่งความมั่นคง (secure base) ในยามปกติสุข และเป็นที่หลบภัยอันให้ความรู้สึกปลอดภัย (safe haven) ในยามทุกข์ให้กับทารกได้มากนักน้อยเพียงใด กล่าวคือ ในยามที่ทารกไม่ได้มีความทุกข์ใจอันใด การที่ผู้ดูแลเป็นฐานแห่งความมั่นคงให้กับทารกได้ จะเอื้อให้ทารกกล้าที่จะสำรวจโลกภายนอกอย่างอิสระ โดยการสำรวจนี้ยังหมายรวมถึงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยเช่นกัน อันสะท้อนถึงประสบการณ์ภายในของตนเอง อย่างไรก็ตาม เมื่อทารกเผชิญกับความทุกข์ใจ หากผู้ดูแลเป็นที่หลบภัยอันให้ความรู้สึกปลอดภัยให้กับทารกได้จะทำให้ทารกสามารถกลับมาเสาะหาที่พึ่งพิงที่จะปกป้อง สนับสนุน และทำให้สบายใจจากผู้ดูแลนั้นได้ (Levy, Ellison, Scott และ Bernecker, 2011)

ในปี 1973 Bowlby ได้อธิบายถึงรูปแบบการทำงานภายใน (internal working models) ว่าเป็นรูปแบบทางความคิดและความเชื่อที่บุคคลใช้ในการประเมินตนเองและผู้อื่น อันพัฒนามาจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก กล่าวคือ หากเด็กได้รับการตอบสนองหรือดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพียงพอและเหมาะสมจากผู้ดูแลหลัก จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคง ไว้วางใจ และมั่นใจว่าจะได้รับการตอบสนอง อีกทั้งยังทำให้เด็กรับรู้ได้ถึงคุณค่าในตนเองและรู้สึกเป็นที่รัก ก่อเกิดเป็นการรับรู้ตนเองและผู้อื่นในเชิงบวก ในทางตรงกันข้าม หากเด็กถูกปฏิเสธ ทอดทิ้ง หรือไม่ได้รับการตอบสนองอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้เด็กขาดความเชื่อใจและรับรู้ถึงคุณค่าในตนเองต่ำ ก่อเกิดเป็นการรับรู้ตนเองและผู้อื่นในเชิงลบ

การประเมินและความเชื่อที่มีตนเองและผู้อื่นนี้จะส่งผลต่อการประเมินความสัมพันธ์อื่นในลักษณะเดียวกัน รวมถึงกำหนดการแสดงออกในความสัมพันธ์ ความเชื่อมั่นและไว้วางใจในผู้อื่น การรับรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และบุคลิกภาพ โดยจะมีอิทธิพลต่อการสร้างความสัมพันธ์ไปตลอดชีวิต (อ้างถึงใน กิตติคุณ ซึ่งหยุดยั้ง, 2560)

จากทฤษฎีของ Bowlby ต่อมาในปี 1978 Ainsworth และคณะได้ค้นพบรูปแบบความผูกพัน 3 รูปแบบ อันได้แก่ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) แบบกังวล/ไม่ชัดเจน (anxious/ambivalent) และแบบหลีกเลี่ยง (avoidant) จากการทดลองสถานการณ์ที่ไม่คุ้นชิน

(strange situation) เพื่อประเมินเกี่ยวกับความปลอดภัยในความผูกพันของทารกและเด็ก ในการทดลองคณะผู้วิจัยได้ให้เด็ก ผู้ดูแล และคนแปลกหน้ามาปฏิบัติสัมพันธ์อยู่ในห้องทดลองเดียวกัน ซึ่งเป็นห้องเล่น (play room) ที่มีของเล่นต่างๆ ให้ทารกสามารถสำรวจและเล่นได้ คนแปลกหน้าจะเข้ามาในห้องในขณะที่เด็กและผู้ดูแลอยู่ด้วยกัน จากนั้นจะให้ผู้ดูแลออกจากห้องไปสักครู่หนึ่ง ซึ่งเด็กจะอยู่กับคนแปลกหน้าเพียงลำพัง สิ่งที่คณะผู้วิจัยสนใจในการทดลองนี้ คือ พฤติกรรมของเด็กที่มีต่อผู้ดูแลหลังจากมีการแยกออกไปครู่หนึ่ง

จากการทดลองนี้ทำให้คณะผู้วิจัยสามารถจำแนกรูปแบบของความผูกพันผ่านทาง พฤติกรรมของเด็กออกมาได้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ (Levy et al., 2011; Peterson, 2001)

1.1) รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) เด็กที่มีรูปแบบความผูกพันในลักษณะนี้จะร้องไห้เมื่อแยกจากผู้ดูแล อย่างไรก็ตามสามารถกลับมาสบายใจได้ง่ายเมื่อมีผู้ดูแลอยู่ด้วยในภายหลัง

1.2) รูปแบบความผูกพันแบบกังวล/ไม่ชัดเจน (anxious/ambivalent) เด็กที่มีรูปแบบความผูกพันในลักษณะนี้มีแนวโน้มว่าจะติดและใกล้ชิดกับผู้ดูแลและดูกังวลที่จะสำรวจห้อง รวากับไม่เชื่อว่าผู้ดูแลจะกลับมาหากหายไป เด็กกลุ่มนี้จะตรงกันข้ามกับกลุ่มแรก ยากที่เขาจะสบายใจได้หลังจากผู้ดูแลกลับมา

1.3) รูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (avoidant) เด็กที่มีรูปแบบความผูกพันในลักษณะนี้จะแสดงท่าที่ไม่พึงพิง รวมถึงหลีกเลี่ยงและออกห่างจากผู้ดูแลเมื่อผู้ดูแลกลับเข้ามาในห้อง

แต่ละรูปแบบความผูกพันนั้นต่างสอดคล้องกับพฤติกรรมอันสะท้อนความผูกพันของ Bowlby เช่น รูปแบบความผูกพันแบบกังวล/ไม่ชัดเจนสะท้อนผ่านพฤติกรรมแบบต่อต้าน รูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสะท้อนผ่านพฤติกรรมแบบไม่สนใจ (Hazan & Shaver, 1987)

ทั้งนี้ อิทธิพลของการเลี้ยงดูในวัยเด็กนั้นสามารถส่งผลต่อบุคลิกภาพและรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลมีกับผู้อื่นและสังคมได้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ตามแนวคิดของ Horney (1945) มนุษย์ทุกคนมีธรรมชาติของความวิตกกังวลอยู่ในตัวเอง โดยเริ่มต้นมาตั้งแต่วัยเด็กที่หากว่าผู้ดูแลไม่สามารถเยียวยาหรือปกป้องเด็กจากความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม จะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลพื้นฐาน (basic anxiety) ที่อาจติดตัวบุคคลไปเมื่อครั้งเป็นผู้ใหญ่ ส่งผลให้บุคคลเกิดแนวทางในการรับมือกับความวิตกกังวลที่ไม่เหมาะสม อาทิ การเข้าหาและพึ่งพิงผู้อื่นจนเกินพอดี มีความ

ปรารถนาและความต้องการที่จะได้รับความรักจากผู้อื่น หรือต้องการการยอมรับและการเติมเต็มจากผู้อื่นอยู่เสมอ ตรงกันข้ามคือการถอยห่างจากผู้อื่น แยกตัวจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือขาดความผูกพันทางอารมณ์กับผู้อื่น สุดท้ายคือการต่อต้านผู้อื่น ต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น หรือการมุ่งเน้นที่จะได้มาซึ่งเป้าหมายของตนเองจนละเลยไม่ใส่ใจความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กอันหล่อหลอมให้เกิดเป็นบุคลิกภาพ รูปแบบความผูกพัน และรูปแบบการปฏิสัมพันธ์และความผูกพันในภายหลัง ดังที่จะได้กล่าวถึงเป็นลำดับต่อไป

2) *ความผูกพันในผู้ใหญ่* ในช่วงแรกเริ่ม นักวิจัยต่างสนใจที่จะศึกษาความผูกพันในทารก/เด็กเป็นหลัก ในเวลาต่อมาเริ่มมีนักวิจัยที่ศึกษาถึงความผูกพันในผู้ใหญ่มากขึ้น Hazan และ Shaver (1987) ได้ศึกษารูปแบบความผูกพันฉันทน์คนรักในผู้ใหญ่เป็นครั้งแรก โดยอ้างอิงตามรูปแบบความผูกพันในทารกของ Ainsworth และคณะในปี 1978 ซึ่งมีทั้งหมด 3 รูปแบบ (แบบมั่นคงแบบกังวล/ไม่ชัดเจน และแบบหลีกเลี่ยง) อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับแนวคิดรูปแบบการทำงานภายในของ Bowlby คณะผู้วิจัยพยายามที่จะทดสอบสมมติฐานที่ยังไม่เคยปรากฏมาก่อนว่า รูปแบบความผูกพันในทารกนั้นอาจแตกต่างจากรูปแบบความผูกพันฉันทน์คนรักในผู้ใหญ่ Hazan และ Shaver พบว่ารูปแบบความผูกพันในทารกจะยังคงมีอยู่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ โดยมีลักษณะที่ค่อนข้างใกล้เคียงกัน และรูปแบบความผูกพันฉันทน์คนรักในผู้ใหญ่จะเป็นไปตามประสบการณ์ความรักของบุคคลที่แตกต่างกันไป

รูปแบบความผูกพัน (attachment styles) ทั้ง 3 รูปแบบตามงานวิจัยของ Hazan และ Shaver (1987) มีคำอธิบายดังต่อไปนี้

(1) **รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure)** เป็นเรื่องง่ายสำหรับผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงที่จะใกล้ชิดกับผู้อื่น สบายใจที่ผู้อื่นจะพึ่งพาตนหรือตนพึ่งพาผู้อื่น ไม่ค่อยกังวลกับการถูกทิ้งหรือการที่ผู้อื่นจะมาใกล้ชิดกับตนมากจนเกินไป

(2) **รูปแบบความผูกพันแบบกังวล/ไม่ชัดเจน (anxious/ambivalent)** ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล/ไม่ชัดเจนมักคิดว่าผู้อื่นไม่เต็มใจที่จะใกล้ชิดตนมากเท่าที่ตนต้องการ มักจะกังวลว่าความรักจะไม่ได้รักตนจริงๆ หรือไม่อยากจะอยู่ด้วย มีความต้องการที่จะหลอมรวมตนเองเข้ากับอีกฝ่าย อันทำให้ผู้คนกลัวและหนีในบางครั้ง

(3) **รูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (avoidant)** ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมักรู้สึกไม่สบายใจเมื่อใกล้ชิดกับผู้อื่น เป็นเรื่องยากที่จะเชื่อใจใครได้อย่างเต็มที่

หรืออนุญาตให้ตนเองได้พึ่งพาใคร รู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อมีผู้อื่นเข้ามาใกล้ชิดมากเกินไป บางครั้งคนรักมักต้องการให้ตนใกล้ชิดมากกว่าที่ตนรู้สึกสบายใจที่จะเป็น

หลังการศึกษาวิจัยความผูกพันฉันท์คนรักในผู้ใหญ่ของ Hazan และ Shaver ต่อมา Bartholomew และ Horowitz (1991) ได้ปรับปรุงการจำแนกรูปแบบความผูกพันทั้งสามของ Hazan และ Shaver และได้เสนอรูปแบบความผูกพันเพิ่มเป็น 4 รูปแบบ โดยสามารถจำแนกได้เป็น 2 มิติ อันได้แก่ มิติของมุมมองต่อตนเอง (view of self) และมุมมองต่อผู้อื่น (view of others) ซึ่งทั้งสองมิตินี้สามารถแบ่งออกได้เป็นทั้งระดับสูงและระดับต่ำ (Peterson, 2001; Welch & Houser, 2010) แบ่งออกได้ 4 รูปแบบ ดังนี้ (Bartholomew และ Horowitz, 1991; Griffin และ Bartholomew, 1994 อ้างถึงใน Magai, Hunziker, Mesias และ Culver, 2000) ดังตารางที่ 1

		มุมมองต่อตนเอง	
		สูง	ต่ำ
มุมมองต่อผู้อื่น	สูง	มั่นคง	กังวล
	ต่ำ	หลีกเลี่ยงหนีตนเอง	หลีกเลี่ยงหนีवादกลัว

ตารางที่ 1 รูปแบบความผูกพันของ Bartholomew และ Horowitz (อ้างถึงใน Peterson, 2001)

(1) รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะมีระดับของความกังวลและหลีกเลี่ยงอย่างพอดี มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อใจผู้อื่น แสดงออกถึงความสนิทสนมสูง อบอุ่น และมีการควบคุมที่สมดุล

(2) รูปแบบความผูกพันแบบกังวล (preoccupied) ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลจะมีระดับของความกังวลสูงและหลีกเลี่ยงต่ำ มักรู้สึกไร้ค่า มีภาพที่มองตนเองไม่ดีนัก ยึดติดกับผู้อื่นมาก ต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด อย่างไรก็ตามในอีกแง่หนึ่งความต้องการการใกล้ชิดมากๆ อาจกลับกลายเป็นผลลึกลับผู้อื่นออกได้อีกด้วย มักมีการเปิดเผยตนเองมาก

(3) รูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงหนี (dismissive-avoidant)

ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงหนีจะมึระดับของความกังวลต่ำและหลีกเลี่ยงหนีสูง มีความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเองสูง แต่ไม่ค่อยมีแสดงออกทางอารมณ์ มีแนวโน้มที่จะไม่เห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด

(4) รูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงหนีหวาดกลัว (fearful-avoidant)

ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงหนีหวาดกลัวจะมึระดับของความกังวลและหลีกเลี่ยงหนีสูง ปรารถนาความใกล้ชิดและการยอมรับ แต่มีแนวโน้มว่าจะหลีกเลี่ยงความสัมพันธึที่ใกล้ชิดอันเนื่องมาจากความกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ มักขี้อายและไม่มั่นใจในตนเอง มีภาพที่มองตนเองไม่ค่อยดีนัก มีสมดุลของการควบคุมที่ต่ำ มักเปิดเผยตนเองน้อย มีการพึ่งพิงบุคคลที่ผูกพันเป็นฐานแห่งความมั่นคง

ต่อมาในปี 1994 Feeney และคณะได้พัฒนามาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับเต็ม (Attachment Style Questionnaire: ASQ) ขึ้นเพื่อใช้ในการวัดรูปแบบความผูกพัน โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่

(1) ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (Discomfort with closeness) ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิดเป็นรูปแบบพันธึทางอารมณ์หนึ่งที่บุคคลมีมุมมองต่อผู้อื่น โดยจะเน้นไปที่ความรู้สึกกังวลหรือไม่สบายใจกับการที่ผู้อื่นจะเข้ามาใกล้ชิดมากเกินไป ชอบที่จะอยู่อย่างสันโดษและไว้ว่างใจตนเองมากกว่า มองว่าการเชื่อใจคนอื่นเป็นเรื่องยาก รวมถึงไม่ยอมเข้าไปรบกวนผู้อื่นด้วยปัญหาของตนเอง อันสะท้อนถึงรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงหนี

(2) ด้านความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (Relationship as secondary) ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรองเป็นรูปแบบพันธึทางอารมณ์หนึ่งที่บุคคลมีมุมมองต่อตนเอง โดยจะเน้นไปที่การไม่ได้ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นมาเป็นอันดับแรก มักมีความสัมพันธ์กับคนอื่นในระดับผิวเผินและไม่ลึกซึ้ง มองว่าการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จสำคัญกว่าการสร้างความสัมพันธ์ แม้ว่าอาจจะเป็นการทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจหรือไปจนถึงการทำร้ายจิตใจผู้อื่นก็ตาม อันสะท้อนถึงรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงหนี

(3) ด้านความมั่นใจ (Confidence) ความมั่นใจเป็นรูปแบบพันธึทางอารมณ์หนึ่งที่บุคคลมีมุมมองต่อตนเอง โดยจะเน้นไปที่ความรู้สึกมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

ไม่กังวลนักว่าตนเองจะไม่เหมาะสมหรือดีไม่พอสำหรับผู้อื่น นอกจากนี้ยังเป็นรูปแบบพันธะทางอารมณ์หนึ่งที่บุคคลมีมุมมองต่อผู้อื่นอีกด้วย โดยจะเน้นไปที่ความรู้สึกไวใจผู้อื่น มั่นใจว่าผู้อื่นจะอยู่ตรงนั้นเพื่อตนเองในยามที่ตนเองต้องการ มองว่าการใกล้ชิดกับคนอื่นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างง่าย อันสะท้อนถึงรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง

(4) ด้านความต้องการการยอมรับ (Need for approval)

ความต้องการการยอมรับเป็นรูปแบบพันธะทางอารมณ์หนึ่งที่บุคคลมีมุมมองต่อผู้อื่น โดยจะเน้นไปที่ความรู้สึกกังวล ไม่มั่นใจ และกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับ มองว่าการที่ผู้อื่นชอบตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่นอย่างมาก การตัดสินใจจะเป็นเรื่องยากหากไม่ทราบว่าคุณอื่นคิดเห็นอย่างไร มีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ อันสะท้อนถึงรูปแบบความผูกพันแบบกังวล

(5) ด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (Preoccupation with relationship)

ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์เป็นรูปแบบพันธะทางอารมณ์หนึ่งที่บุคคลมีมุมมองต่อตนเอง โดยจะเน้นไปที่ความรู้สึกกังวลว่าผู้อื่นจะไม่สนใจตนมากเท่าที่ตนสนใจผู้อื่น รู้สึกแปลกแยกและโดดเดี่ยว ยากที่จะเยียวยาตนเองได้หากปราศจากผู้อื่นที่รักตน มีพฤติกรรมการเข้าหาผู้อื่นอย่างมาก มีการพึ่งพา รวมถึงยึดโยงตนเองเข้ากับผู้อื่นอย่างใกล้ชิด อันสะท้อนถึงรูปแบบความผูกพันแบบกังวล

3) แนวทางการวัดความผูกพัน สำหรับแนวทางการวัดรูปแบบความผูกพันนั้น จากการศึกษาพบว่ามีลักษณะการจำแนกรูปแบบความผูกพันที่หลากหลาย มีทั้งการจำแนกออกเป็น 3 รูปแบบตามแนวคิดของ Ainsworth และคณะ (1978) ได้แก่ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง แบบกังวล/ไม่ชัดเจน และแบบหลีกเลี่ยง ซึ่ง Hazan และ Shaver (1987) ก็ได้แบ่งรูปแบบความผูกพันฉันทน์คนรักในผู้ใหญ่ในลักษณะนี้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีแบบที่จำแนกออกเป็น 4 รูปแบบตามการปรับปรุงและจำแนกของ Bartholomew และ Horowitz (1991) ได้แก่ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง แบบกังวล แบบหลีกเลี่ยงหนะงตน และแบบหลีกเลี่ยงหวาดกลัว ซึ่งพิจารณาเป็น 2 มิติ อันได้แก่ มิติของมุมมองต่อตนเองและมิติมุมมองต่อผู้อื่น ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีการขยายการจำแนกรูปแบบความผูกพันต่อไปอีกเป็น 5 ด้านตามการจำแนกของ Feeney และคณะ (1994) ได้แก่ ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด ด้านความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง ด้านความมั่นใจ ด้านความต้องการการยอมรับ และด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์

อย่างไรก็ตาม การจำแนกรูปแบบความผูกพันออกเป็น 3 รูปแบบนั้นมีข้อจำกัดในการวัดที่รูปแบบความผูกพันแบบกังวล/ไม่ชัดเจนกับแบบหลีกเลี่ยงจะมีความทับซ้อนกัน เช่นว่า หากบุคคลมีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล/ไม่ชัดเจนสูงก็มีแนวโน้มว่าจะมีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงที่สูงตามไปด้วย ส่งผลให้จำแนกนั้นคลุมเครือและไม่ชัดเจน และถึงแม้ว่าการจำแนกรูปแบบความผูกพันออกเป็น 4 รูปแบบจะจำแนกได้ละเอียดขึ้นในส่วนของรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง รวมถึงในด้านของมิติ อันได้แก่ มิติของมุมมองต่อตนเองและมิติมุมมองต่อผู้อื่น อย่างไรก็ตาม ปัญหาการทับซ้อนของมิติเหล่านั้นยังจัดว่าเป็นข้อจำกัดในการวัดรูปแบบความผูกพันอยู่

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้มาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (Alexander et al., 2001) ที่ปรับปรุงและพัฒนามาจากมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับเต็มของ Feeney และคณะ (1994) ที่จำแนกรูปแบบความผูกพันออกเป็น 5 ด้าน เนื่องจากการจำแนกรูปแบบความผูกพันในลักษณะนี้จะเอื้อให้เห็นรูปแบบและมิติที่บุคคลมีต่อบุคคลที่ผูกพัน (attachment figure) ได้อย่างกระจ่าง ชัดเจน และละเอียดมากขึ้น นับหนึ่งนั้นการจำแนกในลักษณะนี้จะสะท้อนให้เห็นถึงรายละเอียดของรูปแบบความผูกพันใน 2 มิติ ทั้งมิติที่บุคคลมีมุมมองต่อตนเองและต่อผู้อื่น เช่น ด้านความต้องการการยอมรับเป็นด้านที่บ่งชี้ถึงรูปแบบความผูกพันแบบกังวลในมิติของมุมมองต่อผู้อื่น ส่วนด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์เป็นด้านที่บ่งชี้ถึงรูปแบบความผูกพันแบบกังวลในมิติของมุมมองต่อตนเอง เป็นต้น

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน

1) รูปแบบความผูกพัน การสูญเสียคนรัก และปฏิกริยาต่อการเลิกรา เมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (bereavement) บุคคลจะมีการตอบสนองที่แตกต่างกันไปตามรูปแบบความผูกพัน โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง เมื่อประสบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Bowlby, 1973, 1980 อ้างถึงใน Wayment และ Vierthaler, 2002) บุคคลเหล่านี้จะประสบกับช่วงที่เศร้าโศกอย่างมาก อย่างไรก็ตามอาจช่วยให้บรรเทาและยอมรับความเป็นจริงของการสูญเสียตามมา สำหรับผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล/ไม่ชัดเจนจะพร้อมและถูกกระตุ้นอย่างมากในช่วงที่เป็นทุกข์และในช่วงที่แยกจากภายใต้สถานการณ์ดังกล่าว อีกทั้งยังเสาะหาบุคคลที่ผูกพันต่อไปอย่างกังวลใจ ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะมีความเศร้าโศกอย่างเรื้อรังและมีความทุกข์ใจ ส่วนในรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมักจะปรากฏความเศร้าโศกในรูปแบบที่ล่าช้าหรือไม่แสดงออกถึง

ความทุกข์ใจอย่างตรงไปตรงมา โดยแสดงท่าทีที่เป็นปกติ บุคคลเหล่านี้มีความสามารถที่จะปลดปล่อยตัวเองจากระบบความผูกพันและไม่ประสบกับความทุกข์ใจ (Fraley, Davis, & Shaver, 1996)

จากผลการวิจัยของ Wayment และ Vierthaler (2002) ที่ศึกษารูปแบบความผูกพันกับการตอบสนองต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ในที่นี้เป็นการสูญเสียคนรักผ่านการตายเป็นเวลา 18 เดือนในกลุ่มผู้ใหญ่ พบว่าผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล/ไม่ชัดเจนจะมีระดับของความเศร้าโศกและภาวะซึมเศร้าสูง ในรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมักปรากฏอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย (somatic complaints) อีกนัยหนึ่งคือไม่แสดงออกถึงความทุกข์ใจอย่างตรงไปตรงมา ในขณะที่รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะมีระดับภาวะซึมเศร้าที่ต่ำ เรียกได้ว่ารูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเยียวยาจิตใจเมื่อประสบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

เมื่อประสบกับการเลิกรา บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกันจะมีปฏิกริยาต่อสถานการณ์ดังกล่าวที่แตกต่างกันไป โดยที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล/ไม่ชัดเจนมักมีอาการต่อต้านด้วยความโกรธ มีความสนใจทางเพศกับคนรักเก่า หมกมุ่นในการครอบครองคนรักเก่าอย่างมาก อัตลักษณ์ของตนเองถูกทำลาย สำหรับผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมักจะจัดการสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองคนเดียว โดยหลีกเลี่ยงการข้องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ใหม่ นอกจากนี้แล้วทั้งสองรูปแบบความผูกพันยังอาจมีการใช้ยาและแอลกอฮอล์ในการเยียวยาตนเองอีกด้วย

2) *รูปแบบความผูกพัน กับ ความทุกข์ใจจากการเลิกรา* ในที่นี้ผู้วิจัยขอจำแนกออกเป็น 3 ประเภทหลักๆ ได้แก่ แบบมั่นคง (secure) แบบกังวล (preoccupied) และแบบหลีกเลี่ยง (avoidant) ซึ่งมีทั้งแบบหลีกเลี่ยงที่ระมัดระวัง (dismissive-avoidant) และแบบหลีกเลี่ยงที่หวาดกลัว (fearful-avoidant) จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหลากหลายแหล่งพบว่า รูปแบบความผูกพันของผู้ที่ประสบกับการเลิกรามีทิศทางที่สัมพันธ์กันกับระดับของความทุกข์ใจจากเหตุการณ์ดังกล่าวที่แตกต่างกัน ถึงกระนั้นในงานวิจัยกลับไม่ปรากฏในผลการวิจัย อันเนื่องมาจากข้อจำกัดในรูปแบบของการวัดที่รูปแบบความผูกพันในแต่ละรูปแบบมิได้แยกจากกันได้อย่างอิสระ กล่าวคือมีความทับซ้อนหรือแปรผกผันกันขององค์ประกอบต่างๆ ในรูปแบบความผูกพัน ยกตัวอย่างเช่น หากบุคคลนั้นมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงสูงก็มีแนวโน้มว่าจะมีระดับของรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและแบบหลีกเลี่ยงที่ต่ำ หากบุคคลนั้นมีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลสูงก็มีแนวโน้มว่าจะมีระดับของรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงที่ต่ำและจะมีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงที่สูง เป็นต้น ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ Sprecher และคณะ (1998) ซึ่งผู้วิจัยจะกล่าวถึงในลำดับถัดไป

2.1) รูปแบบความผูกพันแบบกังวล ผู้วิจัยพบว่า มีทั้งงานวิจัยที่ปรากฏและไม่ปรากฏถึงความเชื่อมโยงของรูปแบบความผูกพันนี้กับความทุกข์ใจจากการเลิกรา ในส่วนที่ปรากฏนั้นพบในงานวิจัยของ Davis และคณะ (2003) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลประสบกับการเลิกรามักจะมีความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจที่สูงมาก ไม่ว่าจะจมอยู่กับความสูญเสีย รู้สึกโกรธแค้น หรือพยายามอย่างยิ่งยวดในการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ โดยคณะผู้วิจัยอธิบายว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความทุกข์ใจสูงหลังเลิกราอาจมาจากการใช้วิธีการเยียวยาที่ไม่มีประสิทธิภาพ (poor coping techniques) (Mikulincer และคณะ, 1993 อ้างถึงใน Sprecher และคณะ, 1998)

ในทางตรงกันข้าม ในบางงานวิจัยกลับไม่ปรากฏให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยดังกล่าว อันเนื่องมาจากข้อจำกัดในรูปแบบของการวัดที่แต่ละรูปแบบความผูกพันทับซ้อนดังที่ได้กล่าวไปแล้ว ในงานวิจัยของ Sprecher และคณะ (1998) ที่ศึกษาในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด (close relationship) พบว่ารูปแบบความผูกพันแบบกังวลไม่เชื่อมโยงความทุกข์ใจจากการเลิกร่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (รวมถึงรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและแบบหลีกเลี่ยงด้วยเช่นกัน) อย่างไรก็ตาม เมื่อคณะผู้วิจัยพิจารณาในปัจจัยที่มีความทับซ้อนน้อยกว่าอย่างมิติความวิตกกังวล (anxiety dimension) ที่แฝงในรูปแบบความผูกพันนี้ กลับพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา ข้อค้นพบนี้ได้สะท้อนให้เห็นว่า แม้ว่าจะมีข้อจำกัดในรูปแบบการวัด อย่างไรก็ตามรูปแบบความผูกพันนี้ยังคงมีความเชื่อมโยงกับความทุกข์จากเหตุการณ์ดังกล่าว

2.2) รูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ผู้ที่มีความสัมพันธ์รูปแบบนี้จะมีความทุกข์ใจจากการเลิกราที่ต่ำกว่าแบบกังวล ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ Davis และคณะ (2003) นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลนั้นมักแสดงออกถึงการแสวงหาความใกล้ชิด (proximity-seeking) ในระดับที่ต่ำ อีกทั้งมักหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดและการเผชิญหน้ากับคนรักเก่าอีกด้วย (Schachner และ Shaver, 2002 อ้างถึงใน Collins และ Gillath, 2012)

2.3) รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงหรือรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและแบบหลีกเลี่ยงในระดับต่ำ จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัยพบว่างานวิจัยที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงกับความทุกข์ใจจากการเลิกรายังมีจำนวนจำกัด ส่วนใหญ่มักจะเชื่อมโยงกับรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง

(แบบกังวลและแบบหลีกเลี่ยง) มากกว่า อย่างไรก็ตาม จากงานวิจัยต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้า สรุปได้ว่า รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงนั้นสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากเหตุการณ์ดังกล่าว

ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ Pistole (1995) ที่พบว่า หลังผ่านการเลิกรานักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะมีระดับของการตอบสนองเชิงลบและมีปฏิกิริยาที่แสดงถึงความโศกเศร้าที่ผิดปกติที่น้อยกว่ากลุ่มที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงในทิศทางเดียวกันนั้น ผู้ที่มีสายสัมพันธ์กับพ่อแม่แบบมั่นคง (secure parental bonding) จะมีความทุกข์ใจหลังเลิกราทีต่ำเช่นเดียวกัน (Gilbert & Sifers, 2011) นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันดังกล่าวมีแนวโน้มว่าจะประสบกับความทุกข์ใจจากการเลิกราน้อยกว่า และมักจะเสาะหาการแก้ปัญหาหลังการเลิกรารีกด้วย (Bakermans-Kranenburg และ Van Ijzendoora, 1997; Davis และคณะ, 2003 อ้างถึงใน Collins และ Gillath, 2012) อันส่งผลให้ความเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบจากความทุกข์ใจจากเหตุการณ์ดังกล่าวลดลง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) ที่ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงอนุมาน (inferential research design) แบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน ปัจจัยทางความสัมพันธ์ กับความทุกข์ใจจากการเลิกรา ผู้วิจัยจะทดสอบสมมติฐานจากคำถามการวิจัยที่ว่า การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทางความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกราร้อย่างไร ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ผ่านประสบการณ์การเลิกรามาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน ในส่วนของรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยมีดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในงานวิจัยนี้ได้แก่ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านประสบการณ์การเลิกรามาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ได้แก่ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไม่จำกัดเพศ คณะ และชั้นปี ที่ผ่านประสบการณ์การเลิกรามาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน จำนวน 211 คน โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (snowball sampling) โดยกำหนดและพิจารณาคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออกดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า

1. เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไม่จำกัดเพศ คณะ และชั้นปี อายุ 18 ปีขึ้นไป
2. เคยมีประสบการณ์การเลิกรากับคนรักมาก่อน โดยครั้งล่าสุดมีระยะเวลาหลังการเลิกรามาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน ไม่จำกัดระยะเวลาในการคบหาและการมีคนรักใหม่หลังการเลิกรา
3. มีความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทยเป็นอย่างดี
4. สนใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยนี้

เกณฑ์คัดออก

1. มีความประสงค์ที่จะถอนตัวจากการวิจัยนี้
2. อยู่ระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์จำนวนตัวแปรที่ศึกษาของ Hair, Black, Babin และ Anderson (2010) โดยกำหนดอัตราส่วนของจำนวนตัวแปรอิสระต่อขนาดของกลุ่มตัวอย่างเป็น 1 ต่อ 20 กล่าวคือ หากในงานวิจัยมีตัวแปรอิสระ 1 ตัวแปร ผู้วิจัยควรกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ในงานวิจัยนี้มีตัวแปรอิสระรวม 10 ตัวแปร (การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด 2 ตัวแปร รูปแบบความผูกพัน 5 ตัวแปร และปัจจัยทางความสัมพันธ์ 3 ตัวแปร) จึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเป็น 200 คน เพื่อให้เกิดความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างไว้ที่ 210 คน โดยเก็บข้อมูลจริงอยู่ที่ 211 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษา อันได้แก่ รูปแบบความผูกพัน การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด และความทุกข์ใจจากการเลิกกรา รวมเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลประกอบด้วยข้อคำถามหลักๆ 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมฯ อันได้แก่ เพศ อายุ คณะ และชั้นปี ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ อันได้แก่ ระยะเวลาในการคบหาของการเลิกกราครั้งล่าสุด ระยะเวลาหลังการเลิกกรา และการมีคนรักใหม่หลังการเลิกกรารั้งนั้น

ส่วนที่ 2 มาตรฐานวัดรูปแบบความผูกพัน

ผู้วิจัยและนางสาวฐิตาพร แก้วบุญชู ร่วมกันแปลและดัดแปลงมาตรฐานวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (Attachment Style Questionnaire- Short Form: ASQ-SF) ของ Alexander และคณะ (2001) ให้มีความเหมาะสมทางภาษาและบริบทสังคมวัฒนธรรมเพื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาชาวไทย ดังปรากฏขั้นตอนในภาคผนวก ก

สำหรับมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (Attachment Style Questionnaire- Short Form: ASQ-SF) นี้ Alexander และคณะได้ปรับปรุงและพัฒนาจากมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับเต็ม (Attachment Style Questionnaire: ASQ) ของ Feeney และคณะ (1994) โดยปรับลดข้อ กระทั่งจาก 40 ข้อ ให้เหลือ 29 ข้อ หากแต่ยังคงไว้ซึ่งองค์ประกอบของรูปแบบความผูกพัน 5 ด้าน ซึ่งประกอบไปด้วยรูปแบบความสัมพันธ์แบบหลีกเลี่ยง 2 ด้าน ได้แก่ **ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (Discomfort with closeness)** 9 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทัง เช่น “ผู้คนที่ต่างมีปัญหาคงของตนเอง ดังนั้นฉันจะไม่เข้าไปรบกวนพวกเขาด้วยปัญหาของฉัน” และ**ด้านความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง (Relationship as secondary)** 4 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทัง เช่น “ความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่นโดยทั่วไปมักผิวเผินและไม่ลึกซึ้ง” รูปแบบความสัมพันธ์แบบมั่นคง 1 ด้าน ได้แก่ **ด้านความมั่นใจ (Confidence)** 6 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทัง เช่น “ฉันมั่นใจว่าผู้คนจะชอบและเคารพในตัวฉัน” และด้านความสัมพันธ์แบบกังวล 2 ด้าน ได้แก่ **ด้านความต้องการการยอมรับ (Need for approval)** 5 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทัง เช่น “การที่ผู้อื่นชอบฉันเป็นสิ่งสำคัญ” และ**ด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (Preoccupation with relationship)** 5 ข้อ ตัวอย่างข้อกระทัง เช่น “ฉันมักจะรู้สึกถูกทอดทิ้งและโดดเดี่ยว”

ขั้นตอนในการแปลและดัดแปลงมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ ผู้วิจัยได้ดำเนินการร่วมกับนางสาวฐิติตาพร แก้วบุญชู ผู้ร่วมแปล ดัดแปลง และเรียบเรียงมาตรวัดนี้ ดังนี้

1. สืบค้นมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ จากนั้นแปลและเรียบเรียงข้อกระทังเป็นภาษาไทยภายใต้การควบคุมและดูแลจากอาจารย์ที่ปรึกษา
2. นำข้อกระทังทั้งภาษาอังกฤษและภาษาไทยมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 4 ท่าน (ดังภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ครั้งที่ 1 (ดังตารางที่ 13 ในภาคผนวก ก) โดยพิจารณาว่าถ้าค่า IOC ในข้อกระทังใดมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 แปลว่าใช้ได้ หากต่ำกว่า 0.5 แปลว่าควรปรับปรุงหรือตัดออก
3. คัดเลือกข้อกระทังที่ใช้ได้ในครั้งที่ 1 และปรับปรุงข้อกระทังภาษาไทยตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐาน

4. สำหรับข้อกระทงที่ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิยังคงมีความหลากหลาย ผู้วิจัยจะนำเฉพาะข้อกระทงเหล่านั้นไปสร้างเป็นข้อกระทงคู่ขนาน และนำไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ครั้งที่ 2 (ดังตารางที่ 14 ในภาคผนวก ก)
5. คัดเลือกข้อกระทงที่ใช้ได้ในครั้งที่ 2 ข้อกระทงละ 1 ข้อ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐาน จากนั้นนำมาตรวจวัดไปเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 1 เป็นลำดับต่อไป

มาตรวัดนี้เป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 6 โดยแต่ละระดับมีความหมายจำแนกตามความคิดเห็นของผู้ตอบ ดังนี้ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1), ไม่เห็นด้วย (2), ค่อนข้างไม่เห็นด้วย (3), ค่อนข้างเห็นด้วย (4) เห็นด้วย (5) และเห็นด้วยอย่างยิ่ง (6)

วิธีคิดคะแนนของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ ใช้วิธีการหาผลรวมของคะแนนโดยแยกเป็นรายด้าน หากด้านใดมีคะแนนสูง แปลความได้ว่า บุคคลจะยังมีรูปแบบความผูกพันในด้านนั้นๆ สูงตามไปด้วย หากด้านใดมีคะแนนต่ำ แปลความได้ว่า บุคคลจะยังมีรูปแบบความผูกพันในด้านนั้นๆ ต่ำ ทั้งนี้ มาตรวัดนี้มีจำนวนข้อกระทงทิศทางบวก ทิศทางลบ และจำนวนข้อกระทงรวม ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนข้อกระทงทิศทางบวก ทิศทางลบ และจำนวนข้อกระทงรวมของมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ

ด้านของรูปแบบความผูกพัน	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY จำนวนข้อกระทงที่เรียง มาจากมาตรวัด รูปแบบความผูกพัน ฉบับย่อ (ข้อ)				รวมจำนวน ข้อกระทงทั้งหมด (ข้อ) รวม
	ทิศทาง บวก	ทิศทาง ลบ	ทิศทาง บวก	ทิศทาง ลบ	
	1. ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด	7	2	7	
2. ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง	4	0	4	0	4
3. ความมั่นใจ	5	1	5	1	6
4. ความต้องการการยอมรับ	5	0	5	0	5
5. ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์	5	0	5	0	5
รวม	26	3	26	3	29

จากการทบทวนวรรณกรรมของ Karantzas, Feeney และ Wilkinson (2010) พบว่า คุณภาพของมาตรวัดนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในแต่ละด้านอยู่ในช่วงตั้งแต่ .72 ถึง .85 ซึ่งอยู่ในระดับสูงที่ยอมรับได้ หลังจากที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คุณภาพของ มาตรวัดนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาครายด้านอยู่ในช่วงตั้งแต่ .58 ถึง .79 ซึ่งอยู่ในระดับที่ยอมรับได้จนถึงระดับสูง ทั้งนี้รูปแบบความผูกพันแต่ละด้านมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของรูปแบบความผูกพันรายด้าน (หลังวิเคราะห์ข้อมูล)

ด้านของรูปแบบความผูกพัน	α
1. ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด	.77
2. ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง	.58
3. ความมั่นใจ	.79
4. ความต้องการการยอมรับ	.71
5. ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์	.79

ส่วนที่ 3 มาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด

ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ) ของ Garnefski, Kraaij และ Spinhoven (2001) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย ญัฐนันท์ มั่นคง, ภูมินาถ จตุรเมธานนท์ และอุษณิษา ชัยรัตน์ประเสริฐ (2556) มาใช้ในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการขอใช้มาตรวัดกับทางศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับการอนุญาตและอนุมัติจากอาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรวัด และคณบดี คณะจิตวิทยา เป็นที่เรียบร้อยแล้ว อีกทั้งมาตรวัดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบแล้วในครั้งนั้นและถูกนำไปใช้กับกลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องได้รับการตรวจสอบเพิ่มเติมโดยผู้ทรงคุณวุฒิในครั้งนี้

มาตรวัดนี้เป็นมาตรวัดที่ใช้ในการประเมินรูปแบบการตอบสนองทางความคิดที่บุคคลเลือกใช้ ในการกำกับอารมณ์เมื่อประสบกับสถานการณ์อันตึงเครียดในชีวิต มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 36 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลักๆ รวมทั้งหมด 9 ด้าน ด้านละ 4 ข้อ

สำหรับมาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดนี้ประกอบไปด้วยมาตรย่อย รายด้านที่จัดอยู่ในกลุ่มวิธีการทางความคิดในการกำกับอารมณ์ที่เอื้อประโยชน์ มี 5 ด้าน ได้แก่

ด้านการปรับมุมมองความคิดเชิงบวก (Positive reappraisal subscale) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าฉันสามารถเรียนรู้บางสิ่ง จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”

ด้านการเลือกสนใจประเด็นทางบวก (Positive refocusing subscale) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะนึกถึงเรื่องที่น่ายินดีมากกว่าสิ่งที่ฉันกำลังเผชิญอยู่”

ด้านการยอมรับ (Acceptance subscale) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าฉันได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น”

ด้านการปรับเปลี่ยนความสนใจเพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์ (Refocus on planning subscale) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดหาหนทางที่ดีที่สุดเพื่อรับมือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา” และ

ด้านการมองสถานการณ์อย่างเข้าใจ (Putting into perspective subscale) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าคนอื่นผ่านประสบการณ์ที่เลวร้ายกว่าฉันมาก”

สำหรับมาตรย่อยอีก 4 ด้านที่เหลือของมาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดนี้ จัดอยู่ในกลุ่มวิธีการทางความคิดในการกำกับอารมณ์ที่ไม่เอื้อประโยชน์ ได้แก่

ด้านการหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา (Focus on thought/Rumination subscale) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะจมอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา”

ด้านการตำหนิตัวเอง (Self-blame subscale) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะรู้สึกว่าคุณควรถูกตำหนิสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น”

ด้านการตำหนิผู้อื่น (Other-blame subscale) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นมักจะมาจากคนอื่น” และ

ด้านการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ (Catastrophizing subscale) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าสิ่งที่ฉันเจอเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดเท่าที่จะเกิดขึ้นกับคนๆ หนึ่งได้”

มาตรวัดนี้เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดยแต่ละระดับมีความหมายจำแนกตามความถี่ที่เกิดกับผู้ตอบ ดังนี้ ไม่เคย/แทบไม่เคย (1), น้อยครั้ง (2), บางครั้ง (3), บ่อยครั้ง (4) และตลอดเวลา/เกือบตลอดเวลา (5)

วิธีคิดคะแนนของมาตรวัดการกำกับอาชรมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด ใช้วิธีการหาผลรวมของคะแนนโดยแยกเป็นรายด้านที่มีค่าตั้งแต่ 4 ถึง 20 (Garnefski และ Kraaij, 2007) หากด้านใดมีคะแนนสูง แปลความได้ว่า บุคคลใช้ด้านนั้นในการกำกับอาชรมณ์สูงเมื่อประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ หากด้านใดมีคะแนนต่ำ แปลความได้ว่า บุคคลใช้ด้านนั้นในการกำกับอาชรมณ์ต่ำเมื่อประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว ทั้งนี้ทุกข้อกระทงล้วนมีทิศทางบวกทั้งหมด จึงไม่จำเป็นต้องกลับคะแนน มาตรวัดนี้มีจำนวนข้อกระทงทิศทางบวก ทิศทางลบ และจำนวนข้อกระทงรวมดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนข้อกระทงทิศทางบวก ทิศทางลบ และจำนวนข้อกระทงรวมของมาตรวัดการกำกับอาชรมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด

ด้านของการกำกับอาชรมณ์ ด้วยวิธีการทางความคิด	จำนวนข้อกระทงที่เรียงเรียง มาจากมาตรวัด				รวมจำนวนข้อกระทงทั้งหมด (ข้อ)
	การกำกับอาชรมณ์ด้วยวิธีการ ทางความคิด (ข้อ)				
	ทิศทาง บวก	ทิศทาง ลบ	ทิศทาง บวก	ทิศทาง ลบ	รวม
1. การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก	4	0	4	0	4
2. การเลือกสนใจประเด็นทางบวก	4	0	4	0	4
3. การยอมรับ	4	0	4	0	4
4. การปรับเปลี่ยนความสนใจ เพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์	4	0	4	0	4
5. การมองสถานการณ์อย่างเข้าใจ	4	0	4	0	4
6. การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา	4	0	4	0	4
7. การตำหนิตัวเอง	4	0	4	0	4
8. การตำหนิผู้อื่น	4	0	4	0	4
9. การคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ	4	0	4	0	4
รวม	36	0	36	0	36

จากการทบทวนวรรณกรรมของ Gamefski และ Kraaij (2007) พบว่า คุณภาพของมาตรวัดนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในแต่ละด้านอยู่ในช่วงตั้งแต่ .75 ถึง .87 ซึ่งอยู่ในระดับที่ยอมรับได้จนถึงระดับสูง และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันจากการทดสอบซ้ำ (test-retest method) ระหว่างการทดสอบครั้งแรกกับครั้งที่ 2 โดยมีระยะเวลาห่างกัน 1 ปี อยู่ในช่วงตั้งแต่ .48 ถึง .65 ซึ่งอยู่ในระดับดี ในขณะที่คุณภาพของมาตรวัดนี้ ฉบับภาษาไทย ของณัฐนันท์ มั่นคง, ภูมินาถ จตุรเมธานนท์ และอุษณิษา ชัยรัตน์ประเสริฐ (2556) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในแต่ละด้านหลังตัดข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออกแล้ว (เหลือ 29 ข้อ) อยู่ในช่วงตั้งแต่ .50 ถึง .82 ซึ่งอยู่ในระดับที่ยอมรับได้จนถึงระดับสูงเช่นกัน หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คุณภาพของมาตรวัดนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาครายด้าน (แบบเอื้อประโยชน์และแบบไม่เอื้อประโยชน์) อยู่ในช่วงตั้งแต่ .85 ถึง .87 ซึ่งอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 4 มาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

ผู้วิจัยได้แปล ดัดแปลง และเรียบเรียงจากมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (Breakup Distress Scale: BDS) ของ Field และคณะ (2009) ซึ่งปรับปรุงและพัฒนามาจากมาตรวัดความโศกเศร้าที่ ผิดปกติ (Inventory of Complicated Grief: ICG) ของ Prigerson และคณะ (1995) เดิมทีนั้น มาตรวัดความโศกเศร้าที่ผิดปกติเป็นการวัดความโศกเศร้าในบริบทของการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในรูปแบบการตาย ในมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา Field และคณะจึงได้ปรับเปลี่ยนข้อคำถามเพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของการเลิกกรามากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังได้คัดเลือกข้อกระทงมาเพียง 16 ข้อจาก 19 ข้อของมาตรวัดเดิม ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ความทรงจำเกี่ยวกับคนรักเก่าทำให้ฉันสะเทือนใจ”

ขั้นตอนในการแปลและดัดแปลงมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. สืบค้นมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกราที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ จากนั้นแปลและเรียบเรียงข้อกระทงเป็นภาษาไทยภายใต้การควบคุมและดูแลจากอาจารย์ที่ปรึกษา
2. นำข้อกระทงทั้งภาษาอังกฤษและภาษาไทยมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน (ดังภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ครั้งที่ 1 (ดังตารางที่ 15 ในภาคผนวก ก) โดยพิจารณาว่าถ้าค่า IOC ในข้อกระทงใดมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 แปลว่าใช้ได้ หากต่ำกว่า 0.5 แปลว่าควรปรับปรุงหรือตัดออก

3. คัดเลือกข้อกระทงที่ใช้ได้ในครั้งที่ 1 และปรับปรุงข้อกระทงภาษาไทยตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐาน
4. สำหรับข้อกระทงที่ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิยังคงมีความหลากหลาย ผู้วิจัยจะนำเฉพาะข้อกระทงเหล่านั้นไปสร้างเป็นข้อกระทงคู่ขนาน และนำไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ครั้งที่ 2 (ดังตารางที่ 16 ในภาคผนวก ก)
5. คัดเลือกข้อกระทงที่ใช้ได้ในครั้งที่ 2 ข้อกระทงละ 1 ข้อ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐาน จากนั้นนำมาตรวจวัดไปเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 1 เป็นลำดับต่อไป

มาตรวัดนี้เป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 4 โดยแต่ละระดับมีความหมายจำแนกตามความถี่ที่เกิดกับผู้ตอบ ดังนี้ ไม่เคย (1), นานๆ ครั้ง (2), บางครั้ง (3) และบ่อยครั้ง (4) แตกต่างจากมาตรวัดเดิมที่มี 5 ระดับ ตั้งแต่ 0 ถึง 4 โดยแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้ ไม่เคย (0), นานๆ ครั้ง (1), บางครั้ง (2), บ่อยครั้ง (3) และตลอดเวลา (4)

วิธีคิดคะแนนของมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ใช้วิธีการหาผลรวมของคะแนน หากคะแนนรวมอยู่ในระดับสูง แปลความได้ว่า บุคคลมีความทุกข์ใจจากการเลิกกราสูง หากคะแนนรวมอยู่ในระดับต่ำ แปลความได้ว่า บุคคลมีความทุกข์ใจจากการเลิกกราดำ ทั้งนี้ทุกข้อกระทงล้วนมีทิศทางบวกทั้งหมด จึงไม่จำเป็นต้องกลับคะแนน

จากการทบทวนวรรณกรรมของ Field และคณะ (2009, 2010) พบว่า คุณภาพของมาตรวัดนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91 ซึ่งอยู่ในระดับสูง ในขณะที่มาตรวัดเดิมนั้น (มาตรวัดความโศกเศร้าที่ผิดปกติ) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ที่ 0.94 นอกจากนี้ยังพบว่าคะแนนรวมของทั้งสองมาตรวัดนั้นมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง ($r = 0.87$) อีกด้วย หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คุณภาพของมาตรวัดนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .93 ซึ่งอยู่ในระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ด้วยกูเกิลฟอร์ม (Google Form) โดยกระจายลิงก์แบบสอบถามในช่องทางออนไลน์เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้มาเข้าร่วมฯ แล้วขอรับความอนุเคราะห์จากผู้ที่เกี่ยวข้องในการแนะนำต่อหรือส่งลิงก์ต่อไปยังบุคคลที่รู้จักที่มีประสบการณ์ตรงตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนด

นอกจากนี้ ภายหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างครบจำนวน ผู้วิจัยจะดำเนินการสุ่มผู้เข้าร่วมฯ แบบมีระบบ เพื่อเลือกผู้ได้รับรางวัลเป็นบัตรกำนัล จำนวนรวม 10 รางวัล (มีโอกาสได้รับท่านละ 1 รางวัล) โดยจะเรียงลำดับผู้เข้าร่วมฯ ก่อน จากนั้นแบ่งออกเป็น 10 ช่วง (ตามจำนวนรางวัล) ช่วงละเท่าๆ กัน แล้วเลือกผู้เข้าร่วมฯ 1 คนในแต่ละช่วงเป็นผู้ได้รับรางวัล

การคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัยและการแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย จะดำเนินการผ่านลิงก์ของแบบสอบถามออนไลน์ โดยผู้วิจัยมีวิธีการและขั้นตอนดังนี้

1. ชี้แจงข้อมูลโดยสรุปเกี่ยวกับการวิจัย สิทธิและแนวทางในการรักษาสิทธิของผู้เข้าร่วมฯ พร้อมประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย และคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมฯ ให้รับทราบก่อนที่ผู้ประสงค์ที่จะเข้าร่วมฯ จะเริ่มทำแบบคัดกรองว่ามีคุณลักษณะ สอดคล้องกับเกณฑ์คัดเข้าหรือไม่
2. ถามคำถามสำหรับการคัดกรองฯ จำนวน 2 ข้อ (เกณฑ์คัดเข้า 1 ข้อ และเกณฑ์คัดออก 1 ข้อ)
3. หากผู้ประสงค์ที่จะเข้าร่วมฯ มีคุณสมบัติสอดคล้องตามเกณฑ์ ผู้นั้นจะได้รับข้อมูลเพิ่มเติม เกี่ยวกับการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและสามารถตอบคำถามสำหรับการแสดงความยินยอมฯ จำนวน 1 ข้อต่อไปได้ โดยจะมีข้อความที่ระบุว่า การกดปุ่ม "ยืนยัน" จะถือเป็นการแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยนี้ โดยมีต้องลงนาม
4. หากผู้ประสงค์ที่จะเข้าร่วมฯ มีคุณสมบัติไม่สอดคล้องตามเกณฑ์ ผู้นั้นจะได้รับคำชี้แจงว่ามีคุณลักษณะไม่สอดคล้องจึงจะไม่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยต่อไป และจะได้รับคำขอบคุณที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างจะตอบแบบสอบถามออนไลน์ด้วยตนเองเพียงครั้งเดียว ใช้เวลาในการตอบประมาณ 15-20 นาที ในส่วนของขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งได้เป็น 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 จะเป็นขั้นตอนของการแปลและตัดแปลงมาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม (แบบสอบถามรูปแบบความผูกพันและแบบสอบถามความทุกข์ใจจากการเลิกกรา) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคคลทั่วไปที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไปที่เคยมีประสบการณ์การเลิกกรากับคนรักมาก่อน อายุ 18 ปีขึ้นไป โดยไม่กำหนดระยะเวลาหลังการเลิกกรา และการมีคนรักใหม่ จำนวน 79 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาจริง จากนั้นจะหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม (ดังตารางที่ 17 และ 18 ในภาคผนวก ก)

ครั้งที่ 2 จะเป็นขั้นตอนของการนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วมาใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก จำนวน 211 คน จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ไปวิเคราะห์และทดสอบสมมติฐานเป็นลำดับถัดไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

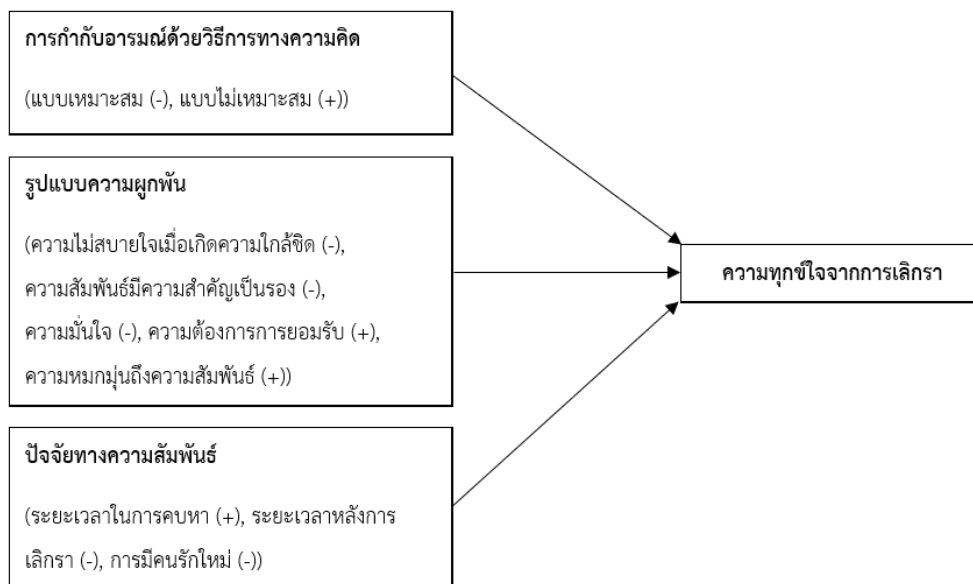
ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics)

เพื่อนำเสนอข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่ศึกษาในมาตรวัดรายข้อ อันได้แก่ การแจจแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

2. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics)

เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน ปัจจัยทางความสัมพันธ์ และความทุกข์ใจจากการเลิกกรา จากนั้นใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (แบบ Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัยดังภาพที่ 4 เพื่อวิเคราะห์การทำนายของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตาม



ภาพที่ 4 โมเดลการวิเคราะห์ทัศนคติต่อหย่าร้าง



บทที่ 4

ผลการวิจัย

สำหรับผลการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน ปัจจัยทางความสัมพันธ์ กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรีที่ผ่านประสบการณ์การเลิกกราไม่ต่ำกว่า 3 เดือน จำนวนทั้งสิ้น 211 คน ผู้วิจัยขอเสนอเป็นขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics) เพื่อนำเสนอ ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปร ที่ศึกษาในมาตรวัดรายข้อ
- ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาและ ทดสอบสมมติฐานการวิจัย
- ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) ด้วยวิธีการ ใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (แบบ Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อวิเคราะห์การทำนายของตัวแปรอิสระและทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สัญลักษณ์แทนตัวแปรที่ศึกษา

- 1) BD คือ คะแนนรวมเฉลี่ยรายข้อของความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (Breakup Distress) ที่ได้จากมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (BDS) รวม 16 ข้อ
- 2) CER_POS คือ คะแนนรวมเฉลี่ยรายข้อของข้อกระทงของการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (Helpful Cognitive Emotion Regulation) แบบเอื้อประโยชน์ ที่ได้จากมาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (CERQ) รวม 20 ข้อ
 - PRA คือ การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก (Positive Reappraisal)
 - PRF คือ การเลือกสนใจประเด็นทางบวก (Positive Refocusing)
 - A คือ การยอมรับ (Acceptance)
 - RP คือ การปรับเปลี่ยนความสนใจเพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์ (Refocus on Planning)
 - PP คือ การมองสถานการณ์อย่างเข้าใจ (Putting into Perspective)
- 3) CER_NEG คือ คะแนนรวมเฉลี่ยรายข้อของข้อกระทงของการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (Unhelpful Cognitive Emotion Regulation) แบบไม่เอื้อประโยชน์ ที่ได้จากมาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (CERQ) รวม 16 ข้อ
 - R คือ การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา (Rumination)
 - SB คือ การตำหนิตัวเอง (Self-blame)
 - OB คือ การตำหนิผู้อื่น (Other-blame)
 - CTP คือ การคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ (Catastrophizing)
- 4) DC คือ คะแนนรวมเฉลี่ยรายข้อของข้อกระทงในด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (Discomfort with Closeness) ที่ได้จากมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (ASQ-SF) รวม 9 ข้อ
- 5) RS คือ คะแนนรวมเฉลี่ยรายข้อของข้อกระทงในด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง (Relationship as Secondary) ที่ได้จากมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (ASQ-SF) รวม 4 ข้อ
- 6) C คือ คะแนนรวมเฉลี่ยรายข้อของข้อกระทงในด้านความมั่นใจ (Confidence) ที่ได้จากมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (ASQ-SF) รวม 6 ข้อ

- 7) NA คือ คะแนนรวมเฉลี่ยรายชื่อของข้อกระทงในด้านความต้องการการยอมรับ (Need for Approval) ที่ได้จากมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (ASQ-SF) รวม 5 ข้อ
- 8) PR คือ คะแนนรวมเฉลี่ยรายชื่อของข้อกระทงในด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (Preoccupation with Relationship) ที่ได้จากมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (ASQ-SF) รวม 5 ข้อ
- 9) D คือ ระยะเวลาในการคบหา (duration) (เดือน)
- 10) TSB คือ ระยะเวลาหลังการเลิกกรา (time since breakup) (เดือน)
- 11) HNP คือ การมีคนรักใหม่ (having a new partner)

สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิจัย

- 1) N คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
- 2) M คือ ค่าเฉลี่ย (mean)
- 3) SD คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
- 4) Sk คือ ค่าความเบ้ (Skewness)
- 5) Ku คือ ค่าความโด่ง (Kurtosis)
- 6) r คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation)
- 7) α คือ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)
- 8) B คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (regression coefficient) หรือความชันของสมการถดถอยพหุคูณเชิงเส้น
- 9) $SE B$ คือ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (standard error of regression coefficient)
- 10) β คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient)
- 11) R^2 คือ ค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์พหุคูณ (square of multiple correlation) หรือความแปรปรวนที่สามารถทำนายตัวแปรตามได้ด้วยตัวแปรอิสระ
- 12) F คือ ค่าความแตกต่างของการกระจายตัวของข้อมูล
- 13) Z_i คือ ค่าคะแนนมาตรฐาน (standard score) ของตัวแปร i
- 14) p คือ ค่าความน่าจะเป็น (probability) สำหรับทดสอบสมมติฐาน
- 15) ns คือ การไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (non-significant)

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics)
เพื่อนำเสนอข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง
และตัวแปรที่ศึกษาในมาตรวัดรายข้อ

ผู้วิจัยได้แสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 5-8

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งหมด 211 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 137 คน (ร้อยละ 64.9) รองลงมาคือกลุ่มความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ) 50 คน (ร้อยละ 23.7) และเพศชาย 24 คน (ร้อยละ 11.4) ตามลำดับ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 20-22 ปี 127 คน (ร้อยละ 60.2) และมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 21.26 ส่วนใหญ่มาจากกลุ่มคณะสังคมศาสตร์ 129 คน (ร้อยละ 61.1) รองลงมาคือกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์ 41 คน (ร้อยละ 19.4) กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 23 คน (ร้อยละ 10.9) และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ 18 คน (ร้อยละ 8.5) ตามลำดับ และส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 2-4 รวม 167 คน (ร้อยละ 79.1)

ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างในตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างล้วนผ่านการเลิกมาแล้วทุกคน โดยส่วนใหญ่มีจำนวนครั้งที่เคยผ่านการเลิก (รวมการเลิกครั้งล่าสุดด้วย) อยู่ที่ 1-2 ครั้ง 118 คน (ร้อยละ 55.9) นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีคนรักใหม่หลังการเลิกครั้งล่าสุด โดยมีจำนวน 127 คน (ร้อยละ 60.2) รองลงมาคือกลุ่มที่มีคนรักใหม่หลังการเลิกจำนวน 84 คน (ร้อยละ 39.8)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ (N = 211)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	24	11.4
หญิง	137	64.9
LGBTQ	50	23.7
รวม	211	100.0

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ (N = 211) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
18 ปี	11	5.2
19 ปี	25	11.8
20 ปี	36	17.1
21 ปี	50	23.7
22 ปี	41	19.4
23 ปี	24	11.4
มากกว่า 23 ปี (24-26 ปี)	24	11.4
(M = 21.26, SD = 1.77) รวม	211	100.0
คณะ		
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ	18	8.5
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	23	10.9
กลุ่มคณะมนุษยศาสตร์	41	19.4
กลุ่มคณะสังคมศาสตร์	129	61.1
รวม	211	100.0
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	34	17.1
ชั้นปีที่ 2	41	19.4
ชั้นปีที่ 3	57	27.0
ชั้นปีที่ 4	69	32.7
สูงกว่าชั้นปีที่ 4	8	3.8
รวม	211	100.0

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ (N = 211) (ต่อ)

ข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนครั้งทั้งหมดที่เคยผ่านการเลิกรา (ครั้ง)		
1 ครั้ง	57	27.0
2 ครั้ง	61	28.9
3 ครั้ง	37	17.5
4 ครั้ง	22	10.4
5 ครั้ง	20	9.5
มากกว่า 5 ครั้ง (6-11 ครั้ง)	14	6.7
(M = 2.79, SD = 1.89) รวม	211	100.0
การมีคนรักใหม่หลังการเลิกราครั้งล่าสุด		
มี	84	39.8
ไม่มี	127	60.2
รวม	211	100.0

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง 211 คน ในตารางที่ 6 พบว่า ระยะเวลาในการคบหาของการเลิกราครั้งล่าสุดมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 19.45 เดือน (SD = 20.45) และระยะเวลาหลังการเลิกราครั้งล่าสุดมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 20.90 เดือน (SD = 44.06) นอกจากนี้ ในตารางที่ 7 ยังพบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่มีคนรักใหม่หลังการเลิกรา 83 คน (มีผู้ไม่ระบุข้อมูลจำนวน 1 คน) มีระยะเวลาในการคบหากับคนรักใหม่หลังการเลิกราครั้งล่าสุดมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 17.83 เดือน (SD = 19.28)

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง (ระยะเวลาในการคบหาและระยะเวลาหลังการเลิกครั้งสุดท้าย) ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง ($N = 211$)

ปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง	M	SD	Sk	Ku
ระยะเวลาในการคบหา ของการเลิกครั้งสุดท้าย (เดือน)	19.45	20.54	2.16	5.15
ระยะเวลาหลังการเลิกครั้งสุดท้าย (เดือน)	20.90	44.06	10.93	141.37

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของข้อมูลด้านปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง (ระยะเวลาในการคบหากับคนรักใหม่) ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง ($N = 83$)

ปัจจัยทางความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง	M	SD	Sk	Ku
ระยะเวลาในการคบหากับคนรักใหม่ หลังการเลิกครั้งสุดท้าย (เดือน)	17.87	19.28	2.59	9.82

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของตัวแปรในมาตรวัดรายชื่อในตารางที่ 8 สิ่งที่ผู้วิจัยพบมีดังนี้

ความทุกข์ใจจากการเลิกรา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ($N = 211$) พบว่าคะแนนความทุกข์ใจจากการเลิกรา (BD) รายชื่อเฉลี่ยอยู่ที่ 2.17 ($SD = .79$)

การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ($N = 211$) พบว่าคะแนนการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ (COG_POS) รายชื่อเฉลี่ยอยู่ที่ 3.61 ($SD = .59$) ในขณะที่คะแนนการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ (COG_NEG) รายชื่อเฉลี่ยอยู่ที่ 3.36 ($SD = .64$)

รูปแบบความผูกพัน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ($N = 211$) พบว่าคะแนนในด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (DC) รายชื่อเฉลี่ยอยู่ที่ 4.19 ($SD = .82$) คะแนนในด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง (RS) รายชื่อเฉลี่ยอยู่ที่ 3.65 ($SD = .94$) คะแนนในด้าน

ความมั่นใจ (C) รายข้อเฉลี่ยอยู่ที่ 3.60 ($SD = 1.02$) คะแนนในด้านความต้องการการยอมรับ (NA) รายข้อเฉลี่ยอยู่ที่ 4.11 ($SD = 1.06$) คะแนนในด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR) รายข้อเฉลี่ยอยู่ที่ 3.71 ($SD = 1.21$)

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายของตัวแปรที่ศึกษาในมาตรวัดรายข้อ ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด ($N = 211$)

ตัวแปรที่ศึกษา	M	SD	Sk	Ku	ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ (possible range)	ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุด (actual range)
ความทุกข์ใจจากการเลิกรา (BD)	2.17	.79	.34	-.88	1-4	1.00-4.00
การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ (CER_POS)	3.61	.59	-.24	-.45	1-5	2.05-4.75
การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ (CER_NEG)	3.36	.64	-.23	-.10	1-5	1.56-4.94
ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (DC)	4.19	.82	-.31	.07	1-6	1.56-6.00
ความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง (RS)	3.65	.94	.10	-.05	1-6	1.00-6.00
ความมั่นใจ (C)	3.60	1.02	.12	-.52	1-6	1.33-6.00
ความต้องการการยอมรับ (NA)	4.11	1.06	-.33	-.55	1-6	1.40-6.00
ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR)	3.71	1.21	-.12	-.67	1-6	1.00-6.00

ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาและทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้แสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 9

ตัวแปรที่ผู้วิจัยศึกษามีทั้งหมด 11 ตัวแปร โดยเป็นตัวแปรตาม 1 ตัวแปร คือ ความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (BD) และเป็นตัวแปรอิสระ/ตัวแปรตาม 10 ตัวแปร ดังนี้ การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์, การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์, รูปแบบความผูกพันด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด, ด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง, ด้านความมั่นใจ, ด้านความต้องการการยอมรับ, ด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์, ระยะเวลาในการคบหา, ระยะเวลาหลังการเลิกกรา และการมีคนรักใหม่

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาของกลุ่มตัวอย่างในตารางที่ 9 ผู้วิจัยขอเสนอโดยจำแนกตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

- 1.1 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 1.2 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 9 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ (CER_NEG) กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (BD) นั้น เป็นไปในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่า r เท่ากับ .41 ($p < .01$) ในขณะที่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (CER_POS) ($r = .09$) ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานเฉพาะข้อที่ 1.2

สมมติฐานที่ 2 รูปแบบความผูกพันด้านต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

- 2.1 ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 2.2 ด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 2.3 ด้านความมั่นใจ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 2.4 ด้านความต้องการการยอมรับ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 2.5 ด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 9 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างรูปแบบความผูกพันด้านความต้องการการยอมรับ (NA) และด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR) กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (BD) นั้น เป็นไปในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่า r เท่ากับ .25 และ .39 ($p < .01$) ตามลำดับ ในขณะที่รูปแบบความผูกพันอีก 3 ด้าน อันได้แก่ ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (DC) ด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง (RS) และด้านความมั่นใจ (C) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ไม่มีความสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2.4 กับ 2.5

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยทางความสัมพันธ์ต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

- 3.1 ระยะเวลาในการคบหา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 3.2 ระยะเวลาหลังการเลิกกรา มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 3.3 การมีคนรักใหม่ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 9 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างการมีคนรักใหม่ (HNP) กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (BD) นั้น เป็นไปในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่า r เท่ากับ -.16 ($p < .05$) ในขณะที่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างระยะเวลาในการคบหา (D) ($r = .07$) และระยะเวลาหลังการเลิกกรา (TSB) ($r = -.03$) กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานเฉพาะข้อที่ 3.3

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (N = 211)

ตัวแปรที่ศึกษา	M	SD	r										
			BD	CER POS	CER NEG	DC	RS	C	NA	PR	D	TSB	HNP
BD	2.17	.79	(.93)	.09	.41**	.02	.08	.00	.25**	.39**	.07	-.03	-.16*
CER_POS	3.61	.59		(.87)	.14*	.15*	.17*	.28**	-.01	-.11	-.05	-.09	.01
CER_NEG	3.36	.64			(.85)	.20**	.27**	-.23**	.57**	.61**	.04	-.13	-.01
DC	4.19	.82				(.77)	.20**	-.36**	.23**	.10	.04	.09	.01
RS	3.65	.94					(.58)	-.08	.20**	.24**	-.03	-.04	-.06
C	3.60	1.02						(.79)	-.34**	-.30**	-.05	-.03	.03
NA	4.11	1.06							(.71)	.67**	-.09	-.02	-.09
PR	3.71	1.21								(.79)	-.11	-.07	.01
D	19.45	20.54									-	.16*	-.01
TSB	20.90	44.06										-	.03
HNP	.40	.49											-

* $p < .05$ (สองหาง), ** $p < .01$ (สองหาง), () = α

หมายเหตุ: BD = ความทุกข์ใจจากการเลิกกรา, CER_POS = การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์, CER_NEG = การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์, DC = ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด, RS = ความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง, C = ความมั่นใจ, NA = ความต้องการการยอมรับ, PR = ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์, D = ระยะเวลาในการคบหา, TSB = ระยะเวลาหลังการเลิกกรา, HNP = การมีคนรักใหม่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม (การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดรายด้าน)

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมถึงความสัมพันธ์ที่ความทุกข์ใจจากการเลิกกรามีกับการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดรายด้าน 9 ด้าน แทนการจัดกลุ่มเป็นกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์และไม่เอื้อประโยชน์ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 10 พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ทั้ง 5 ด้าน อันได้แก่ การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก (PRA; $r = .02$) การเลือกสนใจประเด็นทางบวก (PRF; $r = .07$) การยอมรับ (A; $r = .12$) การปรับเปลี่ยนความสนใจเพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์ (RP; $r = -.00$) และการมองสถานการณ์อย่างเข้าใจ (PP; $r = .13$) กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา(BD)ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทุกด้าน

ในขณะที่ความสัมพันธ์ที่ความทุกข์ใจจากการเลิกกรามีกับการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์อีก 4 ด้าน อันได้แก่ การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา ($R; r = .29, p < .01$) การตำหนิตัวเอง (SB; $r = .15, p < .05$) การตำหนิผู้อื่น (OB; $r = .32, p < .01$) และการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ (CTP; $r = .43, p < .01$) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (BD) เป็นไปในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกด้าน

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดรายด้านกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ($N = 211$)

การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด	M	SD	ความสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (BD)
วิธีการแบบเอื้อประโยชน์ (CER_POS)	3.61	.59	.09
การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก (PRA)	3.79	.86	.02
การเลือกสนใจประเด็นทางบวก (PRF)	3.15	.99	.07
การยอมรับ (A)	3.81	.64	.12
การปรับเปลี่ยนความสนใจเพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์ (RP)	4.07	.69	-.00
การมองสถานการณ์อย่างเข้าใจ (PP)	3.22	.77	.13
วิธีการแบบไม่เอื้อประโยชน์ (CER_NEG)	3.36	.64	.41**
การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา (R)	3.86	.80	.29**
การตำหนิตัวเอง (SB)	3.72	.70	.15*
การตำหนิผู้อื่น (OB)	2.79	.96	.32**
การคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ (CTP)	3.09	.94	.43**

* $p < .05$ (สองหาง), ** $p < .01$ (สองหาง)

ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis)
ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (แบบ Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย
เพื่อวิเคราะห์การทำนายของตัวแปรอิสระและทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้แสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 11

สมมติฐานที่ 4 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัย
ทางความสัมพันธ์ร่วมกันทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเป็นสถิติที่มีข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงดังกล่าวตามแนวคิดของ Hair และคณะ (2010) ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระจะต้องไม่เกิน .90 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (tolerance) มากกว่าหรือเท่ากับ .10 และมีปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (variance inflation factor: VIF) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 จากผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระมีค่าไม่เกิน .90 ดังตารางที่ 9 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมากกว่า .10 และมีปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ น้อยกว่า 10 ดังตารางที่ 11 ดังนั้น จึงถือว่าตัวแปรอิสระทุกตัวผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ และสามารถนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไปได้

เมื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยมีตัวแปรอิสระทั้งหมด 10 ตัว อันได้แก่ การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ (CER_POS) การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ (CER_NEG) ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (DC) ความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง (RS) ความมั่นใจ (C) ความต้องการการยอมรับ (NA) ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR) ระยะเวลาในการคบหา (D) ระยะเวลาหลังการเลิกกรา (TSB) และการมีคนรักใหม่ (HNP) ร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (BD) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (แบบ Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย โดยผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปรากฏอยู่ในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (Enter, N = 211)

ตัวแปรอิสระ	B	SE B	β	Co-linearity Statistic	
				Tolerance	VIF
<u>วิเคราะห์ด้วยวิธี Enter</u>					
การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด แบบเอื้อประโยชน์ (CER_POS)	.08	.07	.07	.77	1.3
การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด แบบไม่เอื้อประโยชน์ (CER_NEG)	.35***	.11	.28***	.51	2.0
ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (DC)	-.02	.12	-.01	.76	1.3
ความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง (RS)	-.24	.22	-.07	.87	1.2
ความมั่นใจ (C)	.25	.15	.12	.68	1.5
ความต้องการการยอมรับ (NA)	-.23	.21	-.10	.47	2.1
ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR)	.73***	.19	.35***	.42	2.4
ระยะเวลาในการคบหา (D)	.06	.04	.09	.92	1.1
ระยะเวลาหลังการเลิกกรา (TSB)	.01	.02	.03	.93	1.1
การมีคนรักใหม่ (HNP)	-4.59**	1.58	-.18**	.98	1.0
ค่าคงที่	.55	7.88			

$R^2 = .26^{***}$, $Adjusted R^2 = .23$, $F = 7.13^{***}$

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

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 11 พบว่า ตัวแปรอิสระ 3 ตัว ได้แก่ การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ (CER_NEG) รูปแบบความผูกพันด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR) และการมีคนรักใหม่ (HNP) สามารถทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (BD) ของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรอิสระทั้งสามตัวสามารถอธิบายความแปรปรวนของความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้ร้อยละ 26 ($R^2 = .26$, $p < .001$) โดยแสดงออกผ่านสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือ ตัวแปร i) จะได้สมการดังนี้

$$\begin{aligned} Z_{BD} = & 0.07 Z_{CER_POS} + 0.28^{***} Z_{CER_NEG} - 0.01 Z_{DC} - 0.07 Z_{RS} + 0.12 Z_C \\ & - 0.10 Z_{NA} + 0.35^{***} Z_{PR} + 0.09 Z_D + 0.03 Z_{TSB} - 0.18^{**} Z_{HNP} \end{aligned}$$

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

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผู้วิจัยสามารถแปลความหมายได้ ดังนี้เมื่อการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ (CER_NEG) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้คะแนนความทุกข์ใจจากการเลิกกราเพิ่มขึ้น 0.28 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ เมื่อรูปแบบความผูกพันด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (PR) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้คะแนนความทุกข์ใจจากการเลิกกราเพิ่มขึ้น 0.35 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ เมื่อการมีคนรักใหม่ (HNP) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ทำให้คะแนนความทุกข์ใจจากการเลิกกราลดลง 0.18 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient, β) ของตัวแปรอิสระทั้งหมด 10 ตัว พบว่า มีเฉพาะ 3 ตัวเท่านั้นที่สามารถทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกรา (Z_{BD}) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ (Z_{CER_NEG}) ($\beta = .28, p < .001$) รูปแบบความผูกพันด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (Z_{PR}) ($\beta = .35, p < .001$) และการมีคนรักใหม่ (Z_{HNP}) ($\beta = -.18, p < .01$)

ในส่วนของการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ (Z_{CER_POS}) ($\beta = .07, ns$) ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด (Z_{DC}) ($\beta = -.01, ns$) ความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง (Z_{RS}) ($\beta = -.07, ns$) ความมั่นใจ (Z_C) ($\beta = .12, ns$) ความต้องการการยอมรับ (Z_{NA}) ($\beta = -.10, ns$) ระยะเวลาในการคบหา (Z_D) ($\beta = .09, ns$) และระยะเวลาหลังการเลิกกรา (Z_{TSB}) ($\beta = .03, ns$) นั้นมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 ในบางส่วน โดยเมื่อพิจารณาจากน้ำหนักในการทำนายของตัวแปรอิสระแต่ละตัว พบว่ามีเฉพาะการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ รูปแบบความผูกพันด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ และการมีคนรักใหม่ เท่านั้นที่สามารถทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกราของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยทั้งหมดไว้ในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย
1. การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด	
1.1 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา	$r = .09$ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
1.2 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา	สนับสนุนสมมติฐาน $r = .41$ ($p < .01$, สองหาง)
2. รูปแบบความผูกพัน	
2.1 ด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา	$r = .02$ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2.2 ด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา	$r = .08$ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2.3 ด้านความมั่นใจ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา	$r = .00$ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2.4 ด้านความต้องการการยอมรับ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา	สนับสนุนสมมติฐาน $r = .25$ ($p < .01$, สองหาง)
2.5 ด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา	สนับสนุนสมมติฐาน $r = .39$ ($p < .01$, สองหาง)
3. ปัจจัยทางความสัมพันธ์	
3.1 ระยะเวลาในการคบหา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา	$r = .07$ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3.2 ระยะเวลาหลังการเลิกรา มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา	$r = -.03$ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3.3 การมีคนรักใหม่ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา	สนับสนุนสมมติฐาน $r = -.16$ ($p < .05$, สองหาง)

ตารางที่ 12 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย
<p>4. การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทางความสัมพันธ์ ร่วมกันทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ</p>	<p>สนับสนุนสมมติฐานในบางส่วน กล่าวคือ ตัวแปรอิสระทั้ง 10 ตัวร่วมกันทำนาย ความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .26, p < .001$) เมื่อพิจารณาจากน้ำหนักในการทำนายของ ตัวแปรอิสระแต่ละตัวพบว่า มีเฉพาะการ กำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบ ไม่เอื้อประโยชน์ (Z_{CER_NEG}) ($\beta = .28,$ $p < .001$) รูปแบบความผูกพันด้าน ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ (Z_{PR}) ($\beta = .35, p < .001$) และการมีคนรักใหม่ (Z_{HNP}) ($\beta = -.18, p < .01$) ที่สามารถ ทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ตัวแปร อื่นๆ ที่เหลือนั้น ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ</p>

บทที่ 5

การอภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มุ่งเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ที่ความทุกข์ใจจากการเลิกรามีกับการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทางความสัมพันธ์ ในกลุ่มตัวอย่าง นิสิตนักศึกษาที่ผ่านประสบการณ์การเลิกรามาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน จำนวนทั้งสิ้น 211 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 21.26 ปี ซึ่งกำลังศึกษาในระดับระดับปริญญาตรี คณะและชั้นปี จำนวนครั้งที่เคยผ่านการเลิกราเฉลี่ยอยู่ที่ 2.79 ครั้ง ในการเลิกราครั้งล่าสุด มีระยะเวลาในการคบหาเฉลี่ยอยู่ที่ 19.45 เดือน มีระยะเวลาหลังการเลิกราเฉลี่ยอยู่ที่ 20.90 เดือน กลุ่มตัวอย่างที่มีคนรักใหม่หลังการเลิกราครั้งล่าสุดคิดเป็นร้อยละ 39.8 โดยมีระยะเวลาในการคบหากับคนรักใหม่เฉลี่ยอยู่ที่ 17.87 เดือน

กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมงานวิจัยนี้ด้วยการตอบแบบสอบถามออนไลน์ด้วยตนเองเพียงครั้งเดียว ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที แบบสอบถามนี้แบ่งออกได้เป็น 4 ส่วน โดยมีคุณภาพทางจิตมิติซึ่งวัดโดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) อยู่ในระดับที่ยอมรับได้จนถึงระดับสูง ดังปรากฏในมาตรวัดรูปแบบความผูกพันฉบับย่อ (α ด้านย่อย = .58 ถึง .79) มาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (α ด้านย่อย = .85 ถึง .87) และมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกรา (α = .93) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการถดถอยพหุคูณแบบ Enter

ทั้งนี้ จากผลการวิจัยในบทที่ 4 ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัย โดยจะนำเสนอตามลำดับของสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

- 1.1 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 1.2 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานในบางส่วน

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1.2 ว่า การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกราอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์เพิ่มขึ้นเพียงใด ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความทุกข์ใจจากการเลิกกราเพิ่มขึ้นเพียงนั้น ในทางกลับกัน ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ลดลงเพียงใด ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความทุกข์ใจจากการเลิกกราลดลงเพียงนั้น

การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ เป็นการเลือกใช้รูปแบบความคิดที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการจัดการสถานการณ์ตึงเครียดที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งในงานวิจัยนี้ มุ่งเน้นที่สถานการณ์การเลิกกรากับคนรัก วิธีการทางความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์นั้นอาจเป็นการคิดหรือรู้สึกถึงการเลิกกราซ้ำๆ ดังปรากฏในการกำกับอารมณ์แบบการหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา คิดตำหนิว่าสาเหตุของการเลิกกรามาจากตนเองหรือผู้อื่นดังปรากฏในการกำกับอารมณ์แบบการตำหนิตัวเอง/การตำหนิผู้อื่น รวมถึงคิดขยายความถึงผลลัพธ์ของการเลิกกราที่ตนเองได้ประสบโดยมีความหวาดกลัวเป็นฐานดังปรากฏในการกำกับอารมณ์แบบการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ (Garnefski & Kraaij, 2007) หากใช้วิธีการต่างๆ เหล่านี้ในการกำกับอารมณ์ จะมีแนวโน้มว่าสามารถกระตุ้นให้บุคคลที่ผ่านการเลิกกราเกิดอารมณ์และความคิดที่มีบทบาทสำคัญในการที่จะส่งผลให้ระดับความทุกข์ใจจากการเลิกกราสูงขึ้นได้ อาทิ ซึมเศร้า วิตกกังวล โกรธ รู้สึกถูกหักหลัง รู้สึกถูกปฏิเสธ หรือมีความคิดลบกวน เป็นต้น (Monroe et al., 1999; Davis et al., 2003; Sbarra, 2006; Field et al., 2009) จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งของงานวิจัยของ Wrape และคณะ (2016) และ Norona และคณะ (2018) ที่พบว่า บุคคลที่หมกมุ่นครุ่นคิดมีแนวโน้มว่าจะมีความทุกข์ใจจากการเลิกการสูงชัน นอกจากจะไม่ส่งผลต่อการเยียวยาแล้ว ยังทำให้ความเจ็บปวดหรือความทุกข์ใจดังกล่าวพัฒนาหรือขยายระยะเวลาต่อไปได้อีกด้วย (Tedeschi และ Callhoun, 2004 อ้างถึงใน Norona และคณะ, 2018) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Garnefski และ Kraaij (2006) ที่พบว่า ในการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด หากเป็นวิธีการที่ไม่เอื้อประโยชน์ ล้วนสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าได้ทั้งหมด ยิ่งบุคคลใช้วิธีการหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหาและการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบเพียงใด ยิ่งมีแนวโน้มว่าจะมีอาการซึมเศร้ามากขึ้นเพียงนั้น

อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสนใจที่ผู้วิจัยไม่พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์กับความทุกข์ใจจากการเลิกการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปได้ว่าความเศร้าโศกจากการสูญเสียคนรักหรือการเลิกการอาจไม่สามารถเยียวยาได้ด้วยการพยายามที่จะกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดที่เอื้อประโยชน์ อาทิ การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก การเลือกสนใจประเด็นทางบวก การยอมรับ การปรับเปลี่ยนความสนใจเพื่อวางแผนรับมือกับสถานการณ์ และการมองสถานการณ์อย่างเข้าใจ เนื่องจากเป็นที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่บุคคลจะต้องเผชิญกับความเศร้าโศกจากการสูญเสียนี้ ดังแนวคิดลำดับขั้นของความเศร้าโศก/การสูญเสียของ Kübler-Ross (1969) ที่กล่าวว่า บุคคลที่เผชิญกับการสูญเสียจะประสบกับการตอบสนองในรูปแบบต่างๆ อันได้แก่ การปฏิเสธ การโกรธ การเจรจาต่อรอง การซึมเศร้า และการยอมรับ ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลาย ซึ่งอาจไม่ได้เกิดขึ้นเรียงตามลำดับขั้น หากแต่สิ่งที่ช่วยนำพาบุคคลนั้นไปสู่ขั้นตอนของการเยียวยาและการยอมรับได้ง่ายขึ้น คือ การอนุญาตให้อารมณ์ความรู้สึกเศร้าโศกเหล่านี้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นเสมือนการเตรียมตัวที่จะยอมรับการสูญเสียในท้ายที่สุด ประกอบกับการได้รับเวลาที่มากเพียงพอ ดังนั้น การพยายามที่จะมองในเชิงบวกหรือกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดที่เอื้อประโยชน์จึงอาจไม่เป็นประโยชน์ในการเยียวยามากนักในกรณีของการสูญเสียคนรักหรือการเลิกการ

สมมติฐานที่ 2 รูปแบบความผูกพันด้านต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

- 2.1 รูปแบบความผูกพันด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 2.2 รูปแบบความผูกพันด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 2.3 รูปแบบความผูกพันด้านความมั่นใจ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 2.4 รูปแบบความผูกพันด้านความต้องการการยอมรับ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
- 2.5 รูปแบบความผูกพันด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานในบางส่วน

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2.4 และ 2.5 ว่า รูปแบบความผูกพันด้านความต้องการการยอมรับและด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกกราอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีรูปแบบความผูกพันด้านความต้องการการยอมรับและ/หรือด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์เพิ่มขึ้นเพียงใด ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความทุกข์ใจจากการเลิกกราเพิ่มขึ้นเพียงนั้น ในทางกลับกัน ยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีรูปแบบความผูกพันด้านความต้องการการยอมรับและ/หรือด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ลดลงเพียงใด ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความทุกข์ใจจากการเลิกกราลดลงเพียงนั้น

รูปแบบความผูกพันด้านความต้องการการยอมรับและด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ต่างเป็นด้านที่สะท้อนถึงรูปแบบความผูกพันแบบกังวลทั้งคู่ (Feeney et al., 1994) ด้วยธรรมชาติของบุคลิกลักษณะนี้ที่มักจะยึดโยงตนเองเข้ากับคนรักมากเป็นพิเศษ เมื่อประสบกับการถูกปฏิเสธหรือเลิกกรากับคนรัก อาจมีแนวโน้มว่าจะมีรูปแบบการตอบสนองต่อการเลิกกราอย่างรุนแรง (hyperactive) (Mikulincer & Shaver, 2007) ซึ่งในบริบทของการเลิกกรานั้นอาจไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ ประกอบกับกับการรับรู้ว่าตนเองอาจไม่สามารถมีทรัพยากรในการที่จะอยู่ได้โดยลำพัง (Feeney et al., 1994) รวมถึงมักเลือกใช้วิธีการเยียวยาที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือไม่เอื้อ

ประโยชน์ (Mikulincer และคณะ, 1993 อ้างถึงใน Sprecher และคณะ, 1998) จึงอาจทำให้เกิดความทุกข์ใจจากบริบทดังกล่าวมากขึ้นได้

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งของงานวิจัยของ Sprecher และคณะ (1998) ที่พบว่า มิติความวิตกกังวลที่แฝงในรูปแบบความผูกพันลักษณะนี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wayment และ Vierthaler (2002) และ Fraley, Davis และ Shaver (1996) ที่พบว่า ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมักจะถูกกระตุ้นอย่างมากภายใต้สถานการณ์ก่อนและหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อีกทั้งยังปรากฏความเศร้าโศกและภาวะซึมเศร้าในระดับสูงเช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสนใจที่ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่แสดงถึงความสัมพันธ์ทางลบระหว่างรูปแบบความผูกพันด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด ด้านความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง (สะท้อนถึงรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง) และด้านความมั่นใจ (สะท้อนถึงรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง) กับความทุกข์ใจจากการเลิกร่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยที่ได้รับรูปแบบความผูกพันอาจไม่สามารถเป็นปัจจัยที่ป้องกันหรือเยียวยาความเศร้าโศกจากการสูญเสียคนรักหรือความทุกข์ใจจากการเลิกราได้ เพราะถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะมีธรรมชาติที่มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก พึ่งพาตนเองได้ หรือแม้กระทั่งไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องสัมพันธ์นักก็ตาม ในการสูญเสียบุคคลต่างก็ได้รับผลกระทบและอาจต้องเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกและการตอบสนองตามแนวคิดของ Kübler-Ross (1969) ดังที่กล่าวไปในข้างต้น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบผลการวิจัยที่แสดงว่าไม่ว่าบุคคลจะมีรูปแบบความผูกพันอย่างไร ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้จากอารมณ์ความรู้สึกทางลบสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อย่างไรก็ตาม บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันต่างกัน อาจมีการแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกนี้แตกต่างกัน ดังปรากฏในผลการวิจัยของ Wayment และ Vierthaler (2002) ที่แสดงว่า เมื่อสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก แม้กลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะประสบกับช่วงที่เศร้าโศกอย่างมาก แต่ก็มีแนวโน้มที่จะก้าวไปสู่การยอมรับความจริงจากการสูญเสียในลำดับถัดมา ในขณะที่เมื่อผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงต้องผ่านการสูญเสียนั้น มักจะไม่แสดงออกถึงความเศร้าโศกลำช้าหรือไม่แสดงออกอย่างตรงไปตรงมา หากแต่มีปรากฏอาการออกมาทางอ้อมในรูปแบบของการเจ็บป่วยทางกาย (somatic complaints) อันเนื่องมาจากการกดขี่การแสดงออกทางอารมณ์

(deactivating) มากกว่าที่จะได้สัมผัสถึงหรือแสดงออกถึงความเศร้าโศกโดยตรง (Fraley, Davis, & Shaver, 1996)

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยทางความสัมพันธ์ต่างๆ มีสหสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกรา

- 3.1 ระยะเวลาในการคบหา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา
- 3.2 ระยะเวลาหลังการเลิกรา มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา
- 3.3 การมีคนรักใหม่ มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานในบางส่วน

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3.3 ว่า การมีคนรักใหม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกรารายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ หากกลุ่มตัวอย่างมีคนรักใหม่หลังการเลิกราก็จะยังมีแนวโน้มที่จะมีความทุกข์ใจจากการเลิกราลดลง ในทางกลับกัน หากกลุ่มตัวอย่างไม่มีคนรักใหม่หลังการเลิกราก็จะยังมีแนวโน้มที่จะมีความทุกข์ใจจากการเลิกราเพิ่มขึ้น

การมีคนรักใหม่หรือการมีความสัมพันธ์สะท้อนกลับ (rebound relationship) หลังการเลิกราสามารถจัดว่าเป็นได้ทั้งการปรับตัวเพื่อเยียวยาอย่างมีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ (Frazier & Cook, 1993) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในครั้งนี้ช่วยสนับสนุนว่าปัจจัยดังกล่าวเอื้อให้บุคคลผ่านพ้นเหตุการณ์เลิกราไปได้ (Field et al., 2009; Knox et al., 2000) การมีคนรักใหม่มีบทบาททำให้บุคคลหมกมุ่นกับคนรักเก่าน้อยลงและแยกอารมณ์ของตนเองออกจากคนรักเก่าได้ง่ายขึ้น (Saffrey & Ehrenberg, 2007; Spielmann, MacDonald, & Wilson, 2009) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลนั้น การมีคนรักใหม่จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการซ่อมแซมและฟื้นฟูความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีคุณค่า และได้รับการยอมรับกลับคืนมา (Sbarra & Hazan, 2008) ซึ่งจะส่งผลต่อการเติบโตภายในบุคคลมากกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (Marshall, Bejanyan, & Ferenczi, 2013) กล่าวอีกนัยหนึ่ง การมีคนรักใหม่หลังการเลิกราจเปรียบได้กับการเสาะแสวงหาบุคคลที่ผูกพันใหม่ (attachment figure) ที่จะสามารถมอบความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและความสบายใจให้ได้ในยามทุกข์ (safe haven) ซึ่งในบริบทนี้คือความทุกข์ใจจากการเลิกรา (Bowlby, 1988; Levy, Ellison, Scott และ Bernecker, 2011) อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาในประเด็นของคนรักใหม่ที่พบว่ามีบทบาท

ในการส่งมอบความรู้สึกนี้แล้ว มีความเป็นไปได้ว่า นอกเหนือจากคนรักใหม่ หากเป็นบุคคลอื่นที่อาจสามารถส่งมอบความรู้สึกนี้ได้เช่นกัน กล่าวคือ สามารถเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัย มอบความสบายใจและความไว้วางใจให้กับผู้ที่ผ่านการเลิกราได้ ผู้วิจัยคาดว่าบุคคลเหล่านี้จะสามารถเข้ามามีบทบาทในการเยียวยาความทุกข์ใจหลังการเลิกราได้เช่นเดียวกัน เช่น ครอบครัว เพื่อน คนใกล้ชิด นักจิตวิทยา ฯลฯ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Moller, Fouladi, McCarthy และ Hatch (2003) ที่พบว่าหากบุคคลห่างไกลจากครอบครัวอาจทำให้การเยียวยาหลังการเลิกรานั้นทำได้ยากลำบากมากขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาของ Knox และคณะ (2000) ที่พบว่าการมีคนรักใหม่เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นเหตุการณ์เลิกราไปได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Field และคณะ (2009) ที่พบว่า บุคคลที่ยังไม่มีคนรักใหม่มีแนวโน้มว่าจะมีความทุกข์ใจจากการเลิกราสูง ในขณะที่หากบุคคลมีคนที่รักใหม่หลังการเลิกราก็มีแนวโน้มว่าจะมีความทุกข์ใจจากการเลิกราลดลง

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยไม่พบว่าระยะเวลาในการคบหาสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกราที่เพิ่มขึ้น ส่วนระยะเวลาหลังการเลิกราเองก็ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกราราย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในกรณีของระยะเวลาในการคบหา จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ายังไม่สามารถสรุปได้อย่างแน่ชัดว่ามีผลต่อความทุกข์ใจดังกล่าว โดยพบทั้งงานวิจัยที่สนับสนุน (Sprecher et al., 1998; Bronfman et al., 2016; Simpson, 1987) และไม่สนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว (Fine & Sacher, 1997) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้สามารถเป็นอีกหนึ่งข้อมูลที่สนับสนุนได้ว่าระยะเวลาในการคบหาอาจไม่มีความสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกราราย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในกรณีของระยะเวลาหลังการเลิกรา ผลการวิจัยนั้นแตกต่างจากงานวิจัยของ Knox และคณะ (2000) ที่พบว่า ระยะเวลาหลังเลิกราเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยบุคคลให้ผ่านพ้นความทุกข์ใจจากการเลิกราไปได้ โดยยิ่งบุคคลผ่านการเลิกรามาเป็นระยะเวลานาน จะยังมีความทุกข์ใจจากการเลิกราลดลง (Sprecher et al., 1998; Field et al., 2010) สาเหตุที่ผลการวิจัยออกมาแตกต่างจากการศึกษาค้นคว้าเช่นนั้นนี้อาจเกิดจาก 2 สาเหตุ สาเหตุแรกอาจมาจากการที่ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาความทุกข์ใจจากการเลิกราเบื้องต้น จึงมีกรอบการศึกษาความทุกข์ใจนี้ค่อนข้างกว้าง กล่าวคือ มิได้มีการกำหนดขอบเขตของระยะเวลาหลังเลิกราว่าควรเลิกรามาไม่เกินระยะเวลาเท่าใดหากเพียงแต่กำหนด

เพียงขั้นต่ำว่าจะต้องต่ำกว่า 3 เดือน) จึงทำให้ระยะเวลาดังกล่าวของกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างกว้างและมี การกระจายตัวของข้อมูลที่สูงมาก อาจทำให้ไม่พบความสัมพันธ์ดังกล่าวได้ อีกสาเหตุหนึ่งอาจมาจาก รูปแบบการศึกษาวิจัยที่เป็นแบบภาคตัดขวางหรือแบบระยะสั้น อาจทำให้การสังเกตถึงปัจจัยที่ สัมพันธ์หรือส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความทุกข์ใจในระยะยาวเป็นไปได้ยากหรือจำกัด ทั้งนี้การศึกษา ในระยะสั้นและระยะยาวอาจให้ผลการวิจัยที่แตกต่างกันไป อาทิ ตัวอย่างงานวิจัยที่ศึกษาความ พึงพอใจในคนรักเก่าที่ส่งผลต่อระดับความทุกข์ใจจากการเลิกรา ในระยะสั้นพบว่าพบความสัมพันธ์ใน ทางบวก (Sprecher et al., 1998) แต่ในระยะยาว (3 ปี) กลับพบความสัมพันธ์ในทางลบ (Norona et al., 2018)

สมมติฐานที่ 4 การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัยทาง ความสัมพันธ์ร่วมกันทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกราได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานในบางส่วน

ผลการวิจัยพบว่า การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด รูปแบบความผูกพัน และปัจจัย ทางความสัมพันธ์ร่วมกันทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกราได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถ อธิบายความแปรปรวนของความทุกข์ใจจากการเลิกราได้ร้อยละ 26 ($R^2 = .26, p < .001$)

อย่างไรก็ตาม เมื่อถูกนำมาทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกราร่วมกันมีเฉพาะมีค่าสัมประสิทธิ์ ถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient, β) ของกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทาง ความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์ รูปแบบความผูกพันด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ และการมีคนรัก ใหม่เท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติ หากแต่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน ของความสอดคล้องระหว่างการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ ความไม่ สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด ความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง ความมั่นใจ ความต้องการการ ยอมรับ ระยะเวลาในการคบหา และระยะเวลาหลังการเลิกรา

เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยอื่นๆ ที่เหลือที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนาย อันได้แก่ การกำกับ อารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด ความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญเป็นรอง ความมั่นใจ ความต้องการการยอมรับ ระยะเวลาในการคบหา

และระยะเวลาหลังการเลิกกรา จะพบว่าปัจจัยเหล่านั้นมิได้มีความสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกราอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่แรก อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบว่ามีตัวแปรรูปแบบความผูกพันด้านความต้องการการยอมรับที่จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์นั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความทุกข์ใจดังกล่าว หากแต่เมื่อถูกนำมาพิจารณาร่วมกับตัวแปรอื่นซึ่งได้แก่ รูปแบบความผูกพันด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ กลับไม่พบว่าสามารถทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ อาจอธิบายได้ถึงความสัมพันธ์ที่รูปแบบความผูกพันนี้มีกับรูปแบบความผูกพันด้านความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ ดังที่ Feeney และคณะ (1994) ได้จัดหมวดหมู่รูปแบบความผูกพันทั้งสองไว้ว่าเป็นรูปแบบความผูกพันแบบกังวล และจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้พบค่าสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างรูปแบบความผูกพันทั้งสอง ($r = .67, p < .01$)

ดังนั้น จึงมีความเป็นไปได้ว่า การมีรูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์มีแนวโน้มที่จะสามารถทำนายความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้มากกว่าการมีรูปแบบความผูกพันแบบต้องการการยอมรับ กล่าวคือ แม้รูปแบบความผูกพันทั้งสองต่างก็สะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ แต่เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้ที่หมกมุ่นถึงความสัมพันธ์มีความปรารถนาที่จะฟังและยึดติดกับความสัมพันธ์สูงมากกว่ารูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ เมื่อประสบกับการเลิกกราหรือสูญเสียความสัมพันธ์ที่ตนยึดมั่นไปย่อมส่งผลให้ทุกข์ใจเป็นอย่างมาก เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Barbara และ Dion (2000) ที่พบว่า ในเหตุการณ์การเลิกกรา ผู้ที่หมกมุ่นถึงความสัมพันธ์สูงจะประสบความรู้สึกเชิงลบและรับรู้สถานการณ์การเลิกกราว่าเลวร้ายมากที่สุด รองลงมาคือผู้ที่ต้องการการยอมรับสูง เมื่อเทียบกับผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบอื่นๆ บุคคลเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะรับรู้ว่าการเลิกกราเป็นประสบการณ์ที่ยากลำบาก เป็นความผิดพลาดที่ต้องแก้ไข มักรู้ถึงความรักที่เพิ่งจบไปมากกว่าที่จะริเริ่มความสัมพันธ์ใหม่ อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ที่รูปแบบความผูกพันมีกับประสบการณ์เหล่านี้ พบนัยสำคัญทางสถิติเฉพาะในความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเชิงลบต่อการเลิกกราและการรับรู้สถานการณ์ที่เลวร้ายกับความผูกพันแบบหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์ ($p = .05$ ถึง $.01$) หากแต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดังกล่าวในรูปแบบความผูกพันแบบต้องการการยอมรับสูง นอกจากนี้ผู้ที่หมกมุ่นถึงความสัมพันธ์สูงยังมีแนวโน้มว่าจะระบุน่าทนถูกทอดทิ้งและมองคนรักเก่าในแง่ร้ายหลังการเลิกกรามากกว่าผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบอื่น ทั้งนี้ การ

ตอบสนองต่างๆ ดังที่ได้กล่าวไปทั้งหมดนั้นอาจสามารถกระตุ้นให้บุคคลที่หมกมุ่นถึงความสัมพันธ์สูง เกิดความรู้สึกถูกปฏิเสธ ซึมเศร้า วิตกกังวล รวมถึงเกิดความคิดรบกวนมาก จึงอาจยิ่งทำให้ระดับ ความทุกข์ใจจากการเลิกกราสูงขึ้นไป (Field et al., 2009)

นอกเหนือจากการพิจารณาผลการวิจัยตามสมมติฐานรายชื่อแล้ว เมื่อพิจารณาภาพรวมของ ผลการวิจัยทั้งหมด ผู้วิจัยสังเกตเห็นประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจจากผลการวิจัย คือ ในการทดสอบ สมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่น่าจะมีบทบาทหรือเป็นปัจจัยที่ช่วยเยียวยาหรือมีความสัมพันธ์ ทางลบกับความทุกข์ใจจากการเลิกกรานั้น นอกเหนือจากการมีคนรักใหม่ ไม่พบความสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการกำกับอารมณ์หรือรูปแบบความผูกพันกับความทุกข์ใจนี้ หากแต่ พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่อาจนับได้ว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงในการทำให้ความทุกข์ใจนี้ ทวีความรุนแรงมากขึ้น

สาเหตุของผลการวิจัยในข้างต้น อาจเป็นไปได้ว่าการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปนั้นนับว่า เป็นประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อจิตใจ เป็นไปได้ยากที่บุคคลจะหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ ความทุกข์ใจที่ตามมา ไม่ว่าจะบุคคลจะมีรูปแบบความผูกพันพื้นฐานเป็นอย่างไรต่างก็ได้รับผลกระทบนี้ ซึ่งมีอาจจะสามารถเยียวยาได้อย่างง่ายดายด้วยการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดที่ เอื้อประโยชน์ ดังแนวคิดลำดับขั้นของความเศร้าโศก/การสูญเสียของ Kübler-Ross (1969) บุคคลที่ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะมามีรูปแบบความผูกพันที่มั่นคงหรือมีธรรมชาติที่พึ่งพาตนเองได้ก็ตาม ล้วนต้องเผชิญกับผลกระทบทั้ง 5 ขั้นไม่แตกต่างกัน โดยการที่บุคคลจะผ่านไปจนถึงขั้นยอมรับได้นั้น เป็นกระบวนการที่บุคคลอนุญาตให้อารมณ์อันซับซ้อนในแต่ละลำดับขั้นได้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ รวมถึงให้เวลาตนเองกับกระบวนการเยียวยาความเศร้าโศกนี้อย่างมากเพียงพอ ดังนั้น ผลการศึกษา ครั้งนี้จึงช่วยแสดงให้เห็นว่า การที่จะพยายามลดความทุกข์ใจด้วยการใช้ความคิดจึงไม่มีส่วนช่วยนัก ในการลดความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเผชิญไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีรูปแบบความผูกพันแบบใด อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยที่ได้รับแสดงให้เห็นว่า การมีรูปแบบความผูกพันที่ไม่มั่นคงหรือการหมกมุ่น ในความสัมพันธ์จะเพิ่มความเสี่ยงในความเศร้าโศกที่บุคคลประสบจากการเลิกกรา ซึ่งความเสี่ยงนี้จะ ทวีขึ้นหากบุคคลรับมือกับความเศร้าโศกด้วยกระบวนการคิดที่ไม่เหมาะสมหรือใช้การกำกับอารมณ์ที่

ไม่เอื้อประโยชน์ อาทิ การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงประเด็นปัญหา การตำหนิตัวเอง การตำหนิผู้อื่น และ การคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับความทุกข์ใจจากการเลิกรา จึงมีการกำหนดตัวแปรที่ศึกษาในวงกว้าง เช่น ในส่วนของระยะเวลาหลังการเลิกราที่กำหนดเป็นช่วงกว้าง นอกจากนั้น มิได้กำหนดเฉพาะเจาะจงแยกศึกษาบทบาทการเลิกรา อันได้แก่ ผู้เริ่มการเลิกราและผู้ถูกเลิกรา รวมถึงไม่ได้กำหนดสัดส่วนเพศของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ มีความเป็นไปได้ว่าปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจจากการเลิกราแตกต่างกันไป ผลที่ได้รับจึงเป็นเพียงผลการศึกษาเบื้องต้น มิได้มีความเฉพาะเจาะจงทั้งในประเด็นของระยะเวลาหลังการเลิกรา บทบาทการเลิกราหรือเพศของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยที่ได้รับจึงอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยเหล่านี้
2. งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง การเก็บรวบรวมข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยาที่ศึกษาเมื่อถูกนำมาพิจารณาร่วมกันในช่วงเวลาที่เก็บข้อมูล หากแต่ไม่ได้สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นก่อนหน้าหรือในอนาคตของความสัมพันธ์นี้ อาจส่งผลให้ยากที่ระบุได้ว่าปัจจัยต่างๆ มีสัมพันธ์หรือส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความทุกข์ใจอย่างไร
3. ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้เข้าร่วมฯ คำนึงถึงการเลิกราครั้งล่าสุด เพื่อลดการเกิดการความทรงจำที่คลาดเคลื่อน (false memory) อย่างไรก็ตาม เป็นไปได้ว่า การเลิกราครั้งที่ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจกับผู้เข้าร่วมฯ มาจนถึงปัจจุบันนั้นอาจไม่ใช่ครั้งล่าสุดเสมอไป อาจส่งผลให้การตอบแบบสอบถามของผู้เข้าร่วมฯ ถูกแทรกแซงด้วยความรู้สึกที่มีต่อการเลิกราครั้งที่ระลึกถึงได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การวิจัยในอนาคตอาจมุ่งเน้นปรับของการวิจัยให้มีความเฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้น เช่น กำหนดขอบเขตระยะเวลาหลังการเลิกกรา บทบาทของผู้เลิกกรา เช่น เป็นผู้เลิกกราหรือถูกเลิกร่า นอกจากนี้ยังควรใช้ความระมัดระวังในการกำหนดสัดส่วนเพศของกลุ่มตัวอย่างให้มีทั้งเพศชายและหญิงในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน และอาจขยายขอบเขตการศึกษาไปยังกลุ่มผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือศึกษาการเลิกกราในความสัมพันธ์ที่ใกล้เคียงแต่อาจมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป เช่น การหย่าร้าง เพื่อช่วยขยายองค์ความรู้ในบริบทของการเลิกกราได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น
2. การวิจัยในอนาคตอาจนำการออกแบบการศึกษาวิจัยระยะยาว (longitudinal study) มาใช้ในการศึกษาทำความเข้าใจความทุกข์ใจในการเลิกกรา เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ใจจากการเลิกร่าตามเงื่อนไขของเวลา และพลวัตความเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและบทบาทที่ปัจจัยเหล่านี้มีต่อความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
3. การวิจัยในอนาคตอาจนำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพมาใช้ประกอบเพื่อลดความคลาดเคลื่อนหรือไม่สมบูรณ์ของการรายงานตนเองของกลุ่มตัวอย่างผ่านแบบสอบถาม การสัมภาษณ์จะช่วยนำมาซึ่งการตรวจทานทบทวนข้อมูลที่ได้รับและนำมาซึ่งประสบการณ์เชิงลึกตามมุมมองของผู้ที่เคยประสบกับความทุกข์ใจการเลิกกรา และปัจจัยที่ส่งผลต่อความทุกข์ใจดังกล่าว ซึ่งจะทำให้สามารถเข้าใจและเห็นมิติความเป็นไปได้อันหลากหลายที่จะสามารถศึกษาต่อไปได้เพิ่มขึ้น
4. การวิจัยในอนาคตอาจศึกษาเพิ่มเติมถึงผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่าการมีคนรักใหม่หรือการได้รับที่พึ่งพิงยามทุกข์ใจ (safe haven) มีแนวโน้มที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์ใจในการเลิกกรา โดยอาจศึกษาถึงผลกระทบระยะยาวหรือบทบาทที่การมีคนรักใหม่มีต่อสุขภาวะโดยรวมของบุคคล (นอกเหนือจากความทุกข์ใจจากการเลิกร่าเดิม) การเปิดใจรับและความคาดหวังที่บุคคลมีต่อการมีคนรักใหม่ นอกจากนั้น การวิจัยในอนาคตอาจศึกษาว่ามีปัจจัยในความสัมพันธ์อื่นใดหรือไม่ที่สามารถส่งผลในลักษณะคล้ายคลึงกับการบรรเทาความทุกข์ใจจากการเลิกกราได้ในลักษณะใกล้เคียงกับการมีคนรักใหม่ อันอาจจะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ผ่านการเลิกกราได้มีทางเลือกในการสร้างความสัมพันธ์ที่อาจจะช่วยลดความทุกข์ใจจากการเลิกกราที่ผ่านมาได้

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยและการประยุกต์ปฏิบัติ

ในทางทฤษฎี ผลการวิจัยนี้ช่วยขยายองค์ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกรา ซึ่งในประเทศไทยยังพบว่าม้งงานวิจัยที่ศึกษาถึงประเด็นนี้ อย่างจำกัด รวมถึงทำให้ได้ทราบด้วยว่าผลการวิจัยของประเด็นดังกล่าวในตะวันตกสามารถนำมาใช้ในสังคมไทยได้มากน้อยเพียงใด อีกทั้งยังช่วยอธิบายได้ถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความทุกข์ใจนี้

ในการประยุกต์ใช้นั้น สามารถนำข้อค้นพบของงานวิจัยไปใช้เป็นแนวทางรับมือและเยียวยาทางจิตใจเพื่อทำความเข้าใจและลดความทุกข์ใจจากการเลิกรา อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อนักจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นของข้อค้นพบที่ว่า การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบไม่เอื้อประโยชน์และรูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์มีส่วนที่ทำให้บุคคลเปราะบางและทุกข์ใจเพิ่มขึ้นภายหลังการเลิกรา หากแต่ไม่พบบทบาทของรูปแบบความผูกพันแบบอื่นๆ หรือการใช้การกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิดแบบเอื้อประโยชน์ในการบรรเทาความทุกข์ใจนี้ จะมีเพียงการมีคนรักใหม่เท่านั้นที่เข้ามามีส่วนช่วยในการเยียวยา ผู้วิจัยขอเสนอแนวทางการนำไปใช้ ดังนี้

จากผลการวิจัยที่พบว่า ความทุกข์ใจจากการเลิกรายังคงอยู่ ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะมีรูปแบบความผูกพันแบบใดหรือใช้การกำกับอารมณ์แบบเอื้อประโยชน์ด้วยวิธีการทางความคิดวิธีใด ล้วนไม่ปรากฏแนวโน้มที่ชัดเจนในการบรรเทาความทุกข์ใจจากการเลิกราได้ นักจิตวิทยาจึงควรที่จะตระหนักว่าผู้รับบริการไม่อาจสามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ใจหรือความเศร้าโศกจากการสูญเสียนี้ไปได้ บทบาทที่นักจิตวิทยาสามารถทำได้ คือ การทำให้พื้นที่ในการบำบัดเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัย เพื่อให้ผู้รับบริการมีโอกาสได้สัมผัสและแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกทุกข์ใจหรือความเศร้าโศกที่กำลังเผชิญอยู่ด้วยความยอมรับ โดยไม่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น

อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาได้ปรากฏว่า การมีคนรักใหม่สามารถเข้ามาช่วยให้ความทุกข์ใจจากการเลิกราลดลงไปได้ ซึ่งเปรียบเสมือนกับที่หลบภัยที่มอบความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและความอบอุ่นใจในยามทุกข์ (safe haven) แม้ว่าอาจต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมในอนาคต บทบาทสำคัญของนักจิตวิทยาจึงควรที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ในเชิงบำบัด (therapeutic relationship) ให้กลายเป็นที่ให้ผู้รับบริการรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจ นอกจากนี้ นักจิตวิทยายังสามารถช่วยให้ผู้รับบริการมีโอกาสได้สำรวจถึงบุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจหรือการสนับสนุนทางสังคม (social support) ที่ปลอดภัยทางใจ

อาทิ ครอบครัว เพื่อน ครู ฯลฯ เพื่อช่วยขยายทางเลือกในความสัมพันธ์ที่จะสามารถช่วยฟื้นฟูจิตใจให้มีความมั่นคงปลอดภัยมากขึ้น

สุดท้ายนี้ ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มักหมกมุ่นหรือฟุ้งฟิงในความสัมพันธ์ อาจเปราะบางและได้รับผลกระทบจากการเลิกรา ส่งผลให้มีความทุกข์ใจมากเป็นพิเศษ นักจิตวิทยา จึงควรที่ตระหนักที่จะให้เวลาและความใส่ใจมากขึ้นเป็นพิเศษ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการที่มีรูปแบบ ความผูกพันลักษณะนี้ได้ก้าวผ่านช่วงเวลาแห่งความทุกข์ใจอันยากลำบากนี้ไปได้ โดยวิธีการหนึ่งที่ นักจิตวิทยาสามารถนำมาปรับแนวทางในการบำบัดได้ คือ การมุ่งเน้นที่การลดการกำกับอารมณ์ ด้วยวิธีการทางความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ อันได้แก่ การหมกมุ่นครุ่นคิด การตำหนิตัวเอง การตำหนิผู้อื่น และการคิดขยายผลลัพธ์ไปในเชิงลบ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลให้ความทุกข์ใจจากการเลิกราเพิ่มสูงขึ้นได้ดังผลการศึกษาที่ปรากฏ โดยไม่ควรพยายามส่งเสริมให้คิดในแง่ที่เอื้อประโยชน์ ซึ่งจากงานวิจัยนี้ไม่พบแนวโน้มว่าจะสามารถช่วยคลายหรือเยียวยาความทุกข์ใจจากการเลิกราให้ลดลงได้



บรรณานุกรม

ภาษาอังกฤษ

- Ainsworth, M. D. (1964). Patterns of attachment behavior shown by the infant in interaction with his mother. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development, 10*, 51-58.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A psychological study of the strange situation*.
- Alexander, R., Feeney, J., Hohaus, L., & Noller, P. (2001). Attachment style and coping resources as predictors of coping strategies in the transition to parenthood. *Personal Relationships, 8*(2), 137-152.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (1997). Adult attachment and the break-up of romantic relationships. *Journal of Divorce & Remarriage, 27*(3-4), 121-139.
- Barbara, A. M., & Dion, K. L. (2000). Breaking up is hard to do, especially for strongly "preoccupied" lovers. *Journal of personal & interpersonal loss, 5*(4), 315-342.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships, 7*(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology, 61*(2), 226-244.
- Bebko, G. M., Franconeri, S. L., Ochsner, K. N., & Chiao, J. Y. (2011). Look before you regulate: Differential perceptual strategies underlying expressive suppression and cognitive reappraisal. *Emotion, 11*(4), 732-742
- Black, P. H. (2002). Stress and the inflammatory response: A review of neurogenic inflammation. *Brain, Behavior, and Immunity, 16*(6), 622-653.

- Boals, A., Valentine, L. M., & Beike, D. R. (2015). Gaining insight into insight: Do insights into stressful life experiences have to be correct to be beneficial?. *Journal of Social and Clinical Psychology, 34*(6), 476-494.
- Bolden, L. A. (2007). A review of on grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss. *Counseling and Values, 51*(3), 235-238.
- Bounhoure, J. P. (2012). Takotsubo or stress cardiomyopathy. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology, 2012*, 1-4.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss v. 3 (Vol. 1).
 _____ . (1980). Attachment and loss: Volume III: Loss, sadness and depression. In *Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression* (pp. 1-462). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- _____. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*.
- Bronfman G., Ladd-Luthringshauser, H., Goodman, L. R., & Sockol, L. E. (2016). Predictors of breakup distress among residential college students. *College Student Affairs Journal, 34*(3), 3-12.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment, 54*(3-4), 546-563.
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior and Personality, 11*(5), 143.
- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality, 46*(2), 210-222.
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews, 10*(5), 323-337.

- Davis, D., Shaver, P.R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). *Assessing Adult Attachment*. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives* (p. 128–152). Guilford Press.
- Field, T. (2017). Romantic breakup distress, betrayal and heartbreak: A review. *International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 5(2), 217-225.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705-727.
- _____. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology*, 1, 173-177.
- _____. (2011). Breakup distress in university students: A review. *College Student Journal*, 45(3), 461-480.
- _____. (2012). Breakup effects on university students' perceived academic performance. *College Student Journal*, 46(3), 615-619.
- Fine, M. A., & Sacher, J. A. (1997). Predictors of distress following relationship termination among dating couples. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(4), 381-388.
- Fossati, A., Feeney, J. A., Donati, D., Donini, M., Novella, L., Bagnato, M., ... & Maffei, C. (2003). On the dimensionality of the Attachment Style Questionnaire in Italian clinical and nonclinical participants. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 55-79.

- Fraley, R. C., Davis, K. E., & Shaver, P. R. (1996). *Attachment behavior and romantic relationship dissolution* (Unpublished Manuscript, Department of Psychology). University of California.
- Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(1), 55-67.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1659-1669.
- _____. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.
- Garnefski, N., & Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality, 16*(5), 403-420.
- Gerra, G., Monti, D., Panerai, A. E., Sacerdote, P., Anderlini, R., Avanzini, P., ... & Franceschi, C. (2003). Long-term immune-endocrine effects of bereavement: relationships with anxiety levels and mood. *Psychiatry Research, 121*(2), 145-158.
- Gilbert, S. P., & Sifers, S. K. (2011). Bouncing back from a breakup: Attachment, time perspective, mental health, and romantic loss. *Journal of College Student Psychotherapy, 25*(4), 295-310.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41-54.

- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(3), 430-445.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224-237.
- _____. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 95-103.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3-24). Guilford Press.
- Hair, J. F., Black, W., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis: A global perspective*.
- Hamilton, N. A., Karoly, P., Gallagher, M., Stevens, N., Karlson, C., & McCurdy, D. (2009). The assessment of emotion regulation in cognitive context: The emotion amplification and reduction scales. *Cognitive Therapy and Research, 33*(3), 255-263.
- Harris, N. (2015). *A quantitative study of the effects of hatha yoga and mindfulness meditation in students experiencing romantic breakup distress* (Doctoral Dissertation). Sofia University.
- Haynes, P. K. (2014). *"When It's Good It's Great, but When It's Bad It's Awful": The relationship between compassionate goals and breakup distress* (Doctoral Dissertation). The Ohio State University.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.

- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*.
New York: Norton.
- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C., & Stinson, C. H. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *American Journal of Psychiatry*, *154*(7), 904–910.
- Hysenbegasi, A., Hass, S. L., & Rowland, C. R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, *8*(3), 145-151.
- Karantzas, G. C., Feeney, J. A., & Wilkinson, R. (2010). Is less more? Confirmatory factor analysis of the Attachment Style Questionnaires. *Journal of Social and Personal Relationships*, *27*(6), 749-780.
- Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, *53*, 83-107.
- Knox, D., Zusman, M. E., Kaluzny, M., & Cooper, C. (2000). College student recovery from a broken heart. *College Student Journal*, *34*(3), 322-324.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families*. Scribner.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On Grief and Grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon and Schuster.
- _____. (2009). The five stages of grief. In *Library of Congress Catalog in Publication Data (Ed.)*, *On Grief and Grieving* (pp. 7-30).
- Kurusu, S., Sato, H., Kawagoe, T., Ishihara, M., Shimatani, Y., Nishioka, K., ... & Nakamura, S. (2002). Tako-tsubo-like left ventricular dysfunction with ST-segment elevation: A novel cardiac syndrome mimicking acute myocardial infarction. *American Heart Journal*, *143*(3), 448-455.
- Lee, L. (1984). Sequences in separation: A framework for investigating endings of the personal (romantic) relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, *1*, 49-73.

- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology, 67*(2), 193-203.
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2015). Situation selection and modification for emotion regulation in younger and older adults. *Social Psychological and Personality Science, 6*(8), 904-910.
- Magai, C., Hunziker, J., Mesias, W., & Culver, L. C. (2000). Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development, 24*(3), 301-309.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PloS one, 8*(9).
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(5), 817-826
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.
- Moller, N. P., Fouladi, R. T., McCarthy, C. J., & Hatch, K. D. (2003). Relationship of attachment and social support to college students' adjustment following a relationship breakup. *Journal of Counseling & Development, 81*(3), 354-369.
- Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 108*(4), 606-614.
- Myers, E. A. (1999). *Adult romantic attachment: Emotion regulation strategies and relationship satisfaction* (Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers). University of Montana.
- Norona, J. C., Scharf, M., Welsh, D. P., & Shulman, S. (2018). Predicting post-breakup distress and growth in emerging adulthood: The roles of relationship satisfaction and emotion regulation. *Journal of Adolescence, 63*, 191-193.

- Peterson, M. (2001). *Attachment style, trust, and exchange orientation: A mediational model* (Master's Dissertation). The University of Maine.
- Pistole, M. C. (1995). College students' ended love relationships: Attachment style and emotion. *Journal of College Student Development, 36*, 53-60.
- Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., Shear, M. K., Day, N., ... & Jacobs, S. (1997). Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. *American Journal of Psychiatry, 154*(5), 616-623.
- Prigerson, H. G., Frank, E., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., Anderson, B., Zubenko, G. S., ... & Kupfer, D. J. (1995). Complicated grief and bereavement-related depression as distinct disorders: Preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American Journal of Psychiatry, 152*, 22-30.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... & Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLOS Medicine, 6*(8), e1000121.
- Prigerson, H. G., Shear, M. K., Jacobs, S. C., Reynolds, C. F., Maciejewski, P. K., Davidson, J. R. T., ... & Zisook, S. (1999). Consensus criteria for traumatic grief: A preliminary empirical test. *British Journal of Psychiatry, 174*, 67-73.
- Prigerson, H. G., Shear, M. K., Newsom, J. T., Frank, E., Reynolds III, C. F., Maciejewski, P. K., ... & Kupfer, D. J. (1996). Anxiety among widowed elders: Is it distinct from depression and grief?. *Anxiety, 2*, 1-12.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 275-291.
- Roos, L. G. (2018). *The influence of emotion regulation on psychological distress and physiological functioning following a romantic breakup* (Unpublished Master's Thesis). The University of North Carolina at Charlotte.
- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and post relationship adjustment. *Personal Relationships, 14*(3), 351-368.

- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 298-312.
- Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141-167.
- Schachner, D. A., & Shaver, P. R. (2002). Attachment style and human mate poaching. *New Review of Social Psychology*, 1, 122-129.
- Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). *Love as Attachment*. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (p. 68-99). Yale University Press.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Advances in personal relationships*, 4, 29-70.
- Shear, K., & Shair, H. (2005). Attachment, loss, and complicated grief. *The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 47(3), 253-267.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... & Keshaviah, A. (2011). Review: complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(2), 103-117.
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 683-692.
- Spielmann, S. S., Macdonald, G., & Wilson, A. E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1382-1394.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., & Ellis, A. P. (1994). Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 350-362

- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, *93*(2), 119-135.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, *23*(3), 197-224.
- Taylor, C. T., Lapsa, J. M., & Alden, L. E. (2004). Is avoidant personality disorder more than just social avoidance?. *Journal of Personality Disorders*, *18*(6), 571-594.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15*, 1-18.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(3), 247-259.
- Vangelisti, A. L. (2006). Relationship dissolution: Antecedents, processes, and consequences. *Close Relationships: Functions, Forms, and Processes*, 353-374.
- Wayment, H. A., & Vierthaler, J. (2002). Attachment style and bereavement reactions. *Journal of Loss and Trauma*, *7*(2), 129-149.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, *138*(4), 775-808.
- Welch, R. D., & Houser, M. E. (2010). Extending the four-category model of adult attachment: An interpersonal model of friendship attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, *27*(3), 351-366.
- Williams, N. L., & Riskind, J. H. (2004). Cognitive vulnerability and attachment. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *18*, 3-6.
- Wittstein, I. S., Thiemann, D. R., Lima, J. A., Baughman, K. L., Schulman, S. P., Gerstenblith, G., ... & Champion, H. C. (2005). Neurohumoral features of myocardial stunning due to sudden emotional stress. *The New England Journal of Medicine*, *352*(6), 539-548.
- Wrape, E. R., Jenkins, S. R., Callahan, J. L., & Nowlin, R. B. (2016). Emotional and cognitive coping in relationship dissolution. *Journal of College Counseling*, *19*(2), 110-123.

- Yau, Y. C. I. (2013). *The effect of resilience on psychological distress among university students following breakup* (Outstanding Academic Papers by Students (OAPS)). Retrieved from City University of Hong Kong, CityU Institutional Repository.
- Zlomke, K. R., & Hahn K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.

ภาษาไทย

- กรัณย์ ปัญโญ. (2560). พฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยพาร์อีสเทอร์น*, 11(2), 254-268.
- กิตติคุณ ซึ่งฤทธิ์. (2560). *ประสบการณ์ทางจิตใจของวัยรุ่นที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงที่มีภูมิหลังครอบครัวขัดแย้งสูง* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐนันท์ มั่นคง, ภูมิภาณ จตุรเมธานนท์ และอุษณิษา ชัยรัตน์ประเสริฐ. (2556). *อิทธิพลของการกำกับอารมณ์โดยวิธีทางปัญญาต่อปัญหาสุขภาพจิต โดยควบคุมอิทธิพลของความเข้มแข็งอดทน* (โครงการงานทางจิตวิทยา ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวีทรัพย์ ผาใต้, ณัฐวุฒิ แดงประเสริฐ และ เกษวดี ชมชายผล. (2553). *การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- มาลีณี จุโฑปะมา และคณะ. (2552). *การศึกษาสาเหตุของการมีผลการเรียนที่ตกต่ำและการฟื้นฟูสภาพการเป็นนักศึกษา รวมทั้งแนวทางแก้ปัญหา กรณีนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*. มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- วรสิทธิ์ เจริญศิลป์, วาสนา สุปินนะ, จุฬามาส สุขอิม และ ศุภชัย นาทองไชย. (2562). *การฆ่าตัวตายของนักศึกษากับการปรับตัวของครอบครัว มหาวิทยาลัยและรัฐ: การศึกษาโดยใช้ข่าวในหนังสือพิมพ์เป็นฐาน*. *วารสารศรีนครินทร์วิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 11(21), 135-147.

- สาหร่าย เพชรอักษร, พรรณระพี สุทธิวรรณ, อัจฉรา จันทร์ฉาย และพีระพนธ์ โสพัศสถิตย์. (2559, 23 มิถุนายน). การศึกษาความต้องการในการใช้แอปพลิเคชันเพื่อช่วยการฟื้นฟูจิตใจของตนเองจากการผิดหวังจากความรัก, *การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 7*. การประชุมจัดโดย มหาวิทยาลัยมหาดใหญ่.
- สิรินิตย์ พรรณหาญ, บุญมี พันธุ์ไทย และ กมลทิพย์ ศรีหาเศษ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 11(3), 2579-2593.



บรรณานุกรม



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

ผลการตรวจสอบและวิเคราะห์คุณภาพของมาตรวัดที่ใช้ในงานวิจัย ในขั้นพัฒนามาตรวัด

ในขั้นพัฒนามาตรวัด ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดจำนวน 2 มาตรวัด ได้แก่ มาตรวัดรูปแบบความผูกพัน และ มาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ทั้งหมด 2 ครั้ง ดังตารางที่ 13 กับ 14 (มาตรวัดรูปแบบความผูกพัน) และตารางที่ 15 กับ 16 (มาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาตรวจสอบทั้งสองมาตรวัด มีดังต่อไปนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบมาตรวัดรูปแบบความผูกพัน มีทั้งหมด 4 ท่าน ได้แก่

1. อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมศรี
2. อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์
4. อาจารย์ ดร.วรัญญา กองชัยมงคล

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา มีทั้งหมด 3 ท่าน ได้แก่

1. อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมศรี
2. อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์

หลังจากได้ตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐานร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้นำทั้งสองมาตรวัดไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 กับบุคคลทั่วไปที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไปที่เคยมีประสบการณ์การเลิกกรากับคนรักมาก่อน จำนวน 79 คน จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation: CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงของมาตรวัดทั้งสอง หากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวไม่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยจะปรับปรุงข้อกระทงและนำมาตรวัดไปทดลองใช้รอบที่ 2 กับกลุ่มตัวอย่างชุดใหม่ จำนวน 64 คน ดังตารางที่ 17 และ 18

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกผลการตรวจสอบและวิเคราะห์คุณภาพของมาตรวัดที่ใช้ในงานวิจัยครั้งที่ 1 เป็นหลัก เนื่องจากมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ในระดับที่เหมาะสมและยอมรับได้ดีที่สุด



ตารางที่ 13 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตราวิธีรูปแบบความผูกพัน ด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อความกับวัตถุประสงค์ (IOC) ครั้งที่ 1

ข้อ	ชื่อกระทง จากมาตราวิธีเดิม	รายการประเมิน (ข้อกระทงที่แปลเป็น ภาษาไทย)	ข้อกระทงหลังจาก ปรับปรุงตามความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ	ทิศทาง	ระดับความคิดเห็นของ				การ ปรับผล	การ คัดเลือก
					ไม่สอดคล้อง (-1)	ไม่แน่ใจ (0)	สอดคล้อง (1)	ค่า IOC		
ด้านที่ 1 ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด										
1	I prefer to depend on myself rather than other people.	ฉันชอบที่จะวางใจตนเองมากกว่าใจผู้อื่น	(1A) ฉันชอบที่จะพึ่งพาตนเองมากกว่าพึ่งพาคนอื่น (1B) ฉันชอบที่จะพึ่งพาตนเองมากกว่าผู้อื่น	+	0	3	1	0.25	ปรับปรุง	ประเมิน ต่อใน ครั้งที่ 2
2	I prefer to keep to myself.	ฉันชอบที่จะอยู่อย่างสันโดษมากกว่า	ฉันชอบที่จะอยู่กับตัวเอง	+	1		2	0.25	ปรับปรุง	✓
3	I feel comfortable depending on other people.	ฉันสบายใจที่จะวางใจผู้อื่น	ฉันรู้สึกสบายใจที่จะพึ่งพาผู้อื่น	-	0	2	2	0.50	ใช้ได้	✓
4	I find it hard to trust other people.	ฉันพบว่าการเชื่อใจผู้อื่นเป็นเรื่องยาก	ฉันรู้สึกว่าการเชื่อใจคนอื่นเป็นเรื่องยาก	+	0	1	3	0.75	ใช้ได้	✓
5	I worry about people getting too close.	ฉันกังวลกับการที่ผู้คนจะเข้ามาใกล้ติดมากเกินไป	ฉันกังวลว่าคนอื่นจะเข้ามาใกล้ติดและสนิทกับฉันมากเกินไป	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓

6	I find it difficult to depend on others.	ฉันพบว่าการวางใจผู้อื่นเป็นเรื่องยาก	ฉันรู้สึกว่าการพึ่งพาคนอื่นเป็นเรื่องยาก	+	0	2	2	0.50	ใช้ได้	✓
7	I have mixed feelings about being close to others.	ฉันมีหลายความรู้สึกปะปนกันเกี่ยวกับการใกล้ชิดผู้อื่น	ฉันรู้สึกสองจิตสองใจ เมื่อต้องใกล้ชิดและสนิทกับผู้อื่น	+	0	2	2	0.50	ใช้ได้	✓
8	I find it easy to trust others.	ฉันพบว่าการเชื่อใจผู้อื่นเป็นเรื่องง่าย	ฉันรู้สึกว่าการเชื่อใจคนอื่นเป็นเรื่องง่าย	-	0	1	3	0.75	ใช้ได้	✓
9	Other people have their own problems, so I don't bother them with mine.	ผู้อื่นต่างมีปัญหาของตนเอง ฉะนั้นจะไม่เข้าไปรบกวนพวกเขาด้วยปัญหาของฉัน	ผู้คนต่างมีปัญหาของตนเอง ดังนั้นฉันจะไม่เข้าไปรบกวนพวกเขาด้วยปัญหาของฉัน	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
คำถามที่ 2 ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง										
10	Achieving things is more important than building relationships.	การทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จสำคัญกว่าการสร้างความสัมพันธ์	การประสบความสำเร็จสำคัญกว่าการสร้างความสัมพันธ์	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
11	Doing your best is more important than getting on with others.	การทำให้ดีที่สุดสำคัญกว่าการเป็นมิตรกับผู้อื่น	(11A) การทำให้ดีที่สุดสำคัญกว่าสำคัญกว่าการเข้ากับผู้อื่นให้ได้ (11B) การทำสิ่งต่างๆ เต็มความสามารถสำคัญกว่าการรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ	+	0	1	3	0.75	ใช้ได้	ประเมิน ต่อใน ครั้งที่ 2

13	My relationships with others are generally superficial.	ความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่นโดยทั่วไปมักผิวเผินและไม่ลึกซึ้ง	-	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
คำถามที่ 3 ความมั่นใจ										
14	I feel confident that other people will be there for me when I need them.	ฉันมั่นใจว่าผู้อื่นจะอยู่ตรงนั้นเพื่อฉัน ในเวลาที่ฉันต้องการพวกเขา	ฉันมั่นใจว่าผู้อื่นจะอยู่ตรงนั้นเพื่อฉัน ในเวลาที่ฉันต้องการพวกเขา	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
15	I find it relatively easy to get close to other people.	ฉันพบว่าการใกล้ชิดกับผู้อื่นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างง่าย	ฉันรู้สึกว่าการใกล้ชิดและสนิทกับผู้อื่นเป็นเรื่องง่าย	+	0	1	3	0.75	ใช้ได้	✓
16	If something is bothering me, others are generally aware and concerned.	หากฉันมีปัญหอะไร โดยทั่วไปผู้อื่นจะรับรู้ได้และเป็นห่วง	หากฉันมีปัญหอะไร โดยทั่วไปผู้อื่นจะรับรู้ได้และแสดงออกถึงความเป็นห่วง	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
17	I feel confident about relating to others.	ฉันมั่นใจกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	ฉันมั่นใจในเรื่องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
18	I often worry that I do not really fit with other people.	ฉันมักกังวลว่าฉันจะไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้	ฉันมักกังวลว่าฉันจะเข้ากับผู้อื่นไม่ได้	-	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓

19	I am confident that other people will like and respect me.	ฉันมั่นใจว่าผู้คนจะชอบและเคารพในตัวฉัน	-	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
คำถามที่ 4 ความต้องการการยอมรับ										
20	It's important to me that others like me.	การที่ผู้อื่นชอบฉันเป็นสิ่งสำคัญ	-	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
21	I find it hard to make a decision unless I know what other people think.	ฉันพบว่าการตัดสินใจเป็นเรื่องยาก หากฉันไม่ทราบว่ามีคนอื่นคิดเห็นอย่างไร	การตัดสินใจสำหรับฉันเป็นเรื่องยาก ถ้าฉันไม่รู้ว่าคุณคนอื่นคิดอย่างไร	+	0	2	2	0.50	ใช้ได้	✓
22	Sometimes I think I am no good at all.	บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	-	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
23	I worry that I won't measure up to other people.	ฉันกังวลว่าฉันจะไม่เหมือนคนอื่น	(23A) ฉันกังวลว่าฉันจะไม่สามารถเทียบเท่ากับคนอื่นได้ (23B) ฉันกังวลว่าฉันจะไม่ดีเท่าเทียมกับผู้อื่น (23C) ฉันกังวลว่าฉันจะแยกว่าคนอื่น ๆ (23D) ฉันกังวลว่าฉันจะไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น	+	1	2	1	0.00	ปรับปรุง/ตัดออก	ประเมินต่อไปครั้งที่ 2

24	I wonder why people would want to be involved with me.	ฉันแปลกใจถึงสาเหตุที่ผู้คนมักต้องการที่จะมีส่วนร่วมกับฉัน	(24A) ฉันนึกไม่ออกว่าทำไมคนอื่นถึงจะอยากมาข้องเกี่ยวกับฉัน (24B) ฉันนึกไม่ออกว่าทำไมคนอื่นถึงมองว่าฉันดีพอที่จะมาใส่ใจ (24C) ฉันสงสัยว่าทำไมคนอื่นจะอยากมีความสัมพันธ์กับฉัน (24D) ฉันสงสัยว่าทำไมผู้อื่นถึงจะอยากมาเกี่ยวข้องกับฉัน (24E) ฉันสงสัยว่าทำไมคนอื่นจะอยากมากับฉัน	+	1	2	1	0.00	ปรับปรุง/ตัดออก	ประเมินต่อในครั้งที่ 2
ด้านที่ 5 ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์										
25	I find that others are reluctant to get as close as I would like.	ฉันพบว่าผู้อื่นไม่เต็มใจที่จะใกล้ชิดฉันเท่าที่ฉันอยากให้เป็น	ฉันรู้สึกว่าคุณคนอื่นเลอะเลอะที่จะใกล้ชิดและสนิทกับฉันเท่าที่ฉันอยากให้เป็น	+	1	0	3	0.50	ใช้ได้	✓
26	I worry that others won't care about me as much as I care about them.	ฉันกังวลว่าผู้อื่นจะไม่สนใจฉันมากเท่าที่ฉันสนใจพวกเขา	ฉันกังวลว่าผู้อื่นจะไม่ใส่ใจฉันมากเท่าที่ฉันสนใจพวกเขา	+	1	1	2	0.25	ปรับปรุง	✓

27	I worry a lot about my relationships.	ฉันกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของฉันอย่างมาก	ฉันกังวลมากเกี่ยวกับความสัมพันธ์ต่างๆ ของฉัน	+	0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
28	I wonder how I would cope without someone to love me.	ฉันแปลกใจว่าฉันจะเยียวยาตนเองได้อย่างไร หากปราศจากคนที่รักฉัน	(28A) ฉันนึกไม่ออกว่าฉันจะจัดการอย่างไร หากปราศจากคนที่รักฉัน (28B) ฉันนึกไม่ออกว่าฉันจะอยู่ได้อย่างไร หากไม่มีใครที่รักฉัน (28C) ฉันนึกไม่ออกว่าฉันจะจัดการและรับมือกับปัญหาต่างๆ อย่างไร หากไม่มีใครที่รักฉัน	+	1	1	2	0.25	ปรับปรุง	ประเมิน ต่อใน ครั้งที่ 2
29	I often feel left out or alone.	ฉันมักจะรู้สึกแปลกแยกและโดดเดี่ยว	ฉันมักจะรู้สึกถูกทอดทิ้งและโดดเดี่ยว	+	1	0	3	0.50	ใช้ได้	✓

ตารางที่ 14 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตราชวัดรูปแบบความผูกพัน ด้วยดัชนีชี้วัดความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ครั้งที่ 2

ชื่อ	ชื่อกระทง จากมาตรวัดเดิม	รายการประเมิน (ข้อกระทงหลังจากปรับปรุง ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ครั้งที่ 1)	ทิศทาง	ระดับความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ (4 ท่าน)			ค่า IOC	การ แปลผล	การ คัดเลือก
				ไม่สอดคล้อง (-1)	ไม่แน่ใจ (0)	สอดคล้อง (1)			
ด้านที่ 1 ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความไม่ใกล้ชิด									
1	I prefer to depend on myself rather than other people.	(1A) ฉันชอบที่จะพึ่งพาตนเองมากกว่าพึ่งพาคนอื่น (1B) ฉันชอบที่จะพึ่งตนเองมากกว่าผู้อื่น	+	0	2	2	0.50	ใช้ได้	×
ด้านที่ 2 ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง									
11	Doing your best is more important than getting on with others.	(11A) การทำดีที่สุดสำคัญกว่าการเข้ากับผู้อื่นให้ได้ (11B) การทำสิ่งต่างๆ ได้มีความสามารถสำคัญกว่าการรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ (11C) ฉันให้ความสำคัญกับการทำสิ่งต่างๆ ได้มีความสามารถ แม้การทำเช่นนั้นอาจบั่นทอนความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ไปบ้าง	+	0	1	3	0.75	ใช้ได้	×
				0	0	4	1.00	ใช้ได้	✓
				0	1	3	0.75	ใช้ได้	×

24	I wonder why people would want to be involved with me.	(24A) ฉันนึกไม่ออกว่าทำไมคนอื่นถึงจะอยากมาข้องเกี่ยวกับฉัน	0	1	3	0.75	ใช้ได้	✓	
		(24B) ฉันนึกไม่ออกว่าทำไมคนอื่นถึงมองว่าฉันดีพอที่จะมาใส่ใจ	1	1	2	0.25	ปรับปรุง	×	
		(24C) ฉันสงสัยว่าทำไมคนจะอยากมีความสัมพันธ์กับฉัน	0	3	1	0.25	ปรับปรุง	×	
		(24D) ฉันสงสัยว่าทำไมผู้อื่นถึงจะอยากมายุ่งเกี่ยวกับฉัน	0	1	3	0.75	ใช้ได้	×	
		(24E) ฉันสงสัยว่าทำไมคนอื่นจะอยากมาคบกับฉัน	0	2	2	0.50	ใช้ได้	×	
ด้านที่ 5 ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์									
28	I wonder how I would cope without someone to love me.	(28A) ฉันนึกไม่ออกว่าฉันจะจัดการอย่างไร หากปราศจากคนที่รักฉัน	0	1	3	0.75	ใช้ได้	×	
		(28B) ฉันนึกไม่ออกว่าฉันจะอยู่ได้อย่างไร หากไม่มีใครที่รักฉัน	0	1	3	0.75	ใช้ได้	✓	
		(28C) ฉันนึกไม่ออกว่าฉันจะจัดการและรับมือกับปัญหาต่างๆ อย่างไร หากไม่มีใครที่รักฉัน	0	2	2	0.50	ใช้ได้	×	

ตารางที่ 15 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกרא ด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ครั้งที่ 1

ข้อ	ชื่อกระหนงจากมาตรวัดเดิม	รายการประเมิน (ข้อกระหนงที่แปลเป็นภาษาไทย)	ข้อกระหนงหลังจากปรับปรุงตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	ทิศทาง	ระดับความคิดเห็นของ			การแปลผล	การคัดเลือก
					ไม่สอดคล้อง (-1)	ไม่แน่ใจ (0)	สอดคล้อง (1)		
1	I think about this person so much that it's hard for me to do things I normally do.	ฉันคิดถึงคนรักเก่ามากเสียจนยากที่ฉันจะทำอะไรได้ตามปกติเหมือนที่ฉันเคยทำ	ฉันคิดถึงเกี่ยวกับคนรักเก่ามากเสียจนยากที่ฉันจะทำอะไรได้ตามปกติเหมือนที่ฉันเคยทำ	+	0	0	3	1.00	ใช้ได้ ✓
2	Memories of the person upset me.	ความทรงจำเกี่ยวกับคนรักเก่าทำให้ฉันเสียใจ	-	+	0	0	3	1.00	ใช้ได้ ✓
3	I feel I cannot accept the breakup I've experienced.	(3A) ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถยอมรับการเลิกראที่ฉันประสบได้ (3B) ฉันรู้สึกว่าฉันรับไม่ได้กับการเลิกראที่เกิดขึ้น	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถยอมรับกับการเลิกראที่ฉันประสบได้	+	0	0	3	1.00	ใช้ได้ ✓
4	I feel drawn to places and things associated with the person.	(4A) ฉันรู้สึกงมดิ่งไปกับสถานที่และสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับคนรักเก่า	(4A) ฉันรู้สึกงมดิ่งดูดีเห็นถึงสถานที่และสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับคนรักเก่า	+	1	0	2	0.33	ปรับปรุง ประเมิน ต่อใน ครั้งที่ 2

		(4B) ฉันคิดหมดหวังถึงสถานที่และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับคนรักเก่า	(4B) ฉันคิดความเวียนถึงสถานที่และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับคนรักเก่า		1	1	1	1	0.00	ปรับปรุง/ตัดออก	ประเมินต่อในครั้งที่ 2
5	I can't help feeling angry about the breakup.	ฉันไม่สามารถหยุดโกรธถึงการเลิกเราได้	ฉันไม่สามารถหยุดโกรธถึงการเลิกเราได้		0	2	1	0.33	ปรับปรุง		
6	I feel disbelief over what happened.	(6A) ฉันรู้สึกไม่เชื่อในการเลิกที่เกิดขึ้น	(6A) ฉันไม่อยากจะเชื่อว่าการเลิกที่ได้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ(6B) ฉันรู้สึกไม่ยากที่จะเชื่อในการเลิกที่เกิดขึ้น		0	2	1	0.33	ปรับปรุง		
		(6B) ฉันยังไม่เชื่อว่าการเลิกที่ได้เกิดขึ้นจริงๆ			0	3	0	0.00	ปรับปรุง/ตัดออก		
7	I feel stunned or dazed over what happened.	(7A) ฉันยังรู้สึกตะลึงและงงกับการเลิกที่เกิดขึ้น	(7A) ฉันยังรู้สึกตะลึงและงงกับการเลิกที่เกิดขึ้น		0	1	2	0.67	ใช้ได้		✓
		(7B) ฉันยังรู้สึกไม่ออกกับการเลิกที่เกิดขึ้น	(7B) ฉันยังรู้สึกไม่ออกกับการเลิกที่เกิดขึ้น		0	2	1	0.33	ปรับปรุง		✗
8	Ever since the breakup it is hard for me to trust people.	(8A) ตั้งแต่เลิกเรา ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะเชื่อใจผู้คน	(8A) ตั้งแต่เลิกเรา ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะเชื่อใจใครๆ		0	1	2	0.67	ใช้ได้		✓
		(8B) ตั้งแต่เกิดการเลิกเรา ฉันเสียความเชื่อใจคนอื่น ๆ	(8B) ตั้งแต่เกิดการเลิกเรา ฉันเสียความเชื่อใจคนอื่น ๆ		0	3	0	0.00	ปรับปรุง/ตัดออก		✗

9	Ever since the breakup I feel like I have lost the ability to care about other people or I feel distant from people I care about.	ตั้งแต่เลิกરા ฉันทู้สึกว่าฉันว่าฉันสูญเสียความสามารถที่จะห่วงใยผู้อื่น หรือรู้สึกห่างเหินห่างจากผู้คนที่ไม่ฉันห่วงใย	ตั้งแต่เลิกরা ฉันทู้สึกว่าฉันว่าฉันสูญเสียความสามารถที่จะห่วงใยผู้อื่น หรือรู้สึกห่างเหินห่างจากผู้คนที่ไม่ฉันห่วงใย	+	0	1	2	0.67	ใช้ได้	✓
10	I have been experiencing pain since the breakup.	ฉันทู้สึกเจ็บปวดตั้งแต่เลิกরা	จนถึงตอนนี้ ฉันทู้สึกเจ็บปวดกับเลิกরাครั้งนี้	+	0	1	2	0.67	ใช้ได้	✓
11	I go out of my way to avoid reminders of the person.	ฉันทพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาสะกิดใจให้นึกถึงคนรักเก่า	(11A) ฉันทพยายามอย่างมากที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาสะกิดใจให้นึกถึงคนรักเก่า (11B) ฉันทพยายามอย่างมากที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาเตือนให้นึกถึงคนรักเก่า	+	0	2	1	0.33	ปรับปรุง	ประเมิน ต่อใน ครั้งที่ 2
12	I feel that life is empty without the person.	ฉันทู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า เมื่อปราศจากคนรักเก่า	ฉันทู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า เมื่อปราศจากคนรักที่ไม่ฉันเลิกราไป	+	0	1	2	0.67	ใช้ได้	✓
13	I feel bitter over this breakup.	ฉันทู้สึกขมขื่นกับการเลิกরাครั้งนี้	-	+	0	1	2	0.67	ใช้ได้	✓

14	I feel envious of others who have not experienced a breakup like this.	ฉันรู้สึกอิจฉาผู้ที่ไม่เคยประสบกับการเลิกร่าเช่นนี้	ฉันรู้สึกอิจฉาผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์การเลิกร่า	+	0	1	2	0.67	ใช้ได้	✓
15	I feel lonely a great deal of the time since the breakup.	ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวเกือบตลอดเวลาตั้งแต่เลิกร่า	(15A) ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างมากตั้งแต่เลิกร่ากันไป (15B) ตั้งแต่เลิกร่ากันไปครั้งนั้น ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวมาก (15C) ฉันรู้สึกเหงามากหลังจากที่เลิกร่ากันไป (15D) ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวมากหลังจากที่เลิกร่ากันไป	+	0	2	1	0.33	ปรับปรุง	ประเมิน ต่อใน ครั้งที่ 2
16	I feel like crying when I think about the person.	ฉันรู้สึกอยากร้องไห้เมื่อนึกถึงคนรักเก่า	ฉันรู้สึกราวกับว่าจะร้องไห้เมื่อฉันคิดถึงเกี่ยวกับเขา	+	0	1	2	0.67	ใช้ได้	✓

ตารางที่ 16 ผลการตรวจจลอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตราวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา ด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ครั้งที่ 2

ข้อ	ข้อกระพงจากมาตรวัดเดิม	รายการประเมิน (ข้อกระพงหลังจากปรับปรุงตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ครั้งที่ 1)	ทิศทาง	ระดับความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ (3 ท่าน)			ค่า IOC	การ แปลผล	การ คัดเลือก
				ไม่สอดคล้อง (-1)	ไม่แน่ใจ (0)	สอดคล้อง (1)			
4	I feel drawn to places and things associated with the person.	(4A) ฉันรู้สึกถูกดึงดูดให้นึกถึงสถานที่และสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับคนรักเก่า (4B) ฉันคิดวนเวียนถึงสถานที่และสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับคนรักเก่า	+	0	1	2	0.67	ใช้ได้	×
5	I can't help feeling angry about the breakup.	(5A) ฉันอดไม่ได้ที่จะรู้สึกโกรธเกี่ยวกับการเลิกกราครั้งนี้ (5B) ฉันไม่สามารถควบคุมหรือห้ามตัวเองไม่ให้รู้สึกโกรธเกี่ยวกับการเลิกกราครั้งนี้ได้	+	0	0	3	1.00	ใช้ได้	✓
6	I feel disbelief over what happened.	(6A) ฉันไม่ยอมที่จะเชื่อว่าการเลิกกราได้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ (6B) ฉันรู้สึกไม่อยากจะเชื่อในการเลิกกราที่เกิดขึ้น	+	0	0	3	1.00	ใช้ได้	✓
				0	1	2	0.67	ใช้ได้	×

11	I go out of my way to avoid reminders of the person.	(11A) ฉันพยายามอย่างมากที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมากระตุ้นให้นึกถึงคนรักเก่า	0	0	3	1.00	ใช้ได้	✓
		(11B) ฉันพยายามอย่างมากที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาเตือนให้นึกถึงคนรักเก่า	0	1	2	0.67	ใช้ได้	×
15	I feel lonely a great deal of the time since the breakup.	(15A) ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างมากตั้งแต่เลิกראกันไป	0	1	2	0.67	ใช้ได้	×
		(15B) ตั้งแต่เลิกראกันไปครั้งนั้น ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวมาก	0	1	2	0.67	ใช้ได้	×
		(15C) ฉันรู้สึกเหงามากหลังจากที่เลิกראกันไป	0	1	2	0.67	ใช้ได้	✓
		(15D) ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวมากหลังจากที่เลิกראกันไป	0	1	2	0.67	ใช้ได้	×

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงรายด้านของมาตรวัดรูปแบบความผูกพัน
จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 และ 2 ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC)
และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

ข้อ	ทิศทาง	ทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 79)		ทดลองใช้ครั้งที่ 2 (N = 64)				การคัดเลือก
		CITC	ผ่าน เกณฑ์	รูปแบบ 1		รูปแบบ 2		
				CITC	ผ่าน เกณฑ์	CITC	ผ่าน เกณฑ์	
ด้านที่ 1 ความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิด								
1	+	.330	✓	.284	×	.246	×	เลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 79)
2	+	.451	✓	.332	✓	.288	×	
3	-	.154	×	.480	✓	-	-	
4	+	.667	✓	.510	✓	.503	✓	
5	+	.694	✓	.637	✓	.609	✓	
6	+	.493	✓	.358	✓	.361	✓	
7	+	.632	✓	.628	✓	.641	✓	
8	-	.363	✓	.497	✓	.464	✓	
9	+	.455	✓	.269	×	.279	×	
30	-	-	-	-	-	.198	×	
α		.785		.764		.723		
ด้านที่ 2 ความสัมพันธ์มีความสำคัญเป็นรอง								
10	+	.499	✓	.567	✓	-	เลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 79)	
11	+	.689	✓	.616	✓			
12	+	.544	✓	.499	✓			
13	+	.470	✓	.481	✓			
α		.751		.745				

ด้านที่ 3 ความมั่นใจ							
14	+	.398	✓	.566	✓	-	เลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 79)
15	+	.665	✓	.504	✓		
16	+	.405	✓	.398	✓		
17	+	.690	✓	.601	✓		
18	-	.372	✓	.344	✓		
19	+	.599	✓	.514	✓		
α		.767		.745			
ด้านที่ 4 ความต้องการการยอมรับ							
20	+	.376	✓	.274	×	-	เลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 79)
21	+	.596	✓	.508	✓		
22	+	.744	✓	.598	✓		
23	+	.711	✓	.664	✓		
24	+	.562	✓	.446	✓		
α		.809		.734			
ด้านที่ 5 ความหมกมุ่นถึงความสัมพันธ์							
25	+	.538	✓	.610	✓	-	เลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 79)
26	+	.776	✓	.670	✓		
27	+	.631	✓	.718	✓		
28	+	.551	✓	.476	✓		
29	+	.642	✓	.486	✓		
α		.828		.804			

จากการทดลองใช้มาตรวัดรูปแบบความผูกพันครั้งที่ 1 ($N = 79$) ผู้วิจัยพบว่าข้อที่ 3 (“ฉันรู้สึกสบายใจที่จะพึ่งพาผู้อื่น”) ในด้านความไม่สบายใจเมื่อเกิดความใกล้ชิดนั้น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (*Corrected Item Total Correlation: CITC*) ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ภายหลังจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยและนางสาวฐิตาพร แก้วบุญชู ผู้ร่วมพัฒนามาตรวัดนี้ จึงได้สร้างข้อคำถามคู่ขนานข้อที่ 30 ขึ้น (“หากจำเป็น ฉันไม่ลังเลที่จะพึ่งพาผู้อื่น”) โดยข้อคำถามนั้นมีความหมายเดียวกันกับข้อกระทงต้นฉบับ (ข้อที่ 3) หากแต่มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเขียนให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยผ่านการพิจารณาและตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาที่ปรึกษาก่อนนำมาตรวัดทั้ง 30 ข้อ ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 ($N = 64$)

ในการทดลองใช้มาตรวัดรูปแบบความผูกพันครั้งที่ 2 นี้ ผู้วิจัยได้จำแนกการวิเคราะห์ออกเป็น 2 รูปแบบ โดยรูปแบบที่ 1 จะวิเคราะห์ผลรายด้านโดยใช้ข้อกระทงต้นฉบับ และรูปแบบที่ 2 จะวิเคราะห์ผลรายด้านโดยใช้ข้อกระทงคู่ขนานแทนข้อกระทงต้นฉบับที่ไม่ผ่านเกณฑ์ (ใช้ข้อ 30 แทนข้อ 3 ในการวิเคราะห์ผล)

เมื่อพิจารณาผลการทดลองใช้ทั้งสองครั้ง สุดท้าย ผู้วิจัยจึงได้เลือกการทดลองใช้ครั้งที่ 1 เป็นหลัก เนื่องจากมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (*Cronbach's alpha coefficient*) รายด้านอยู่ในระดับดี ($\alpha =$ ตั้งแต่ .751 ถึง .828) และมีข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์มากกว่าครั้งอื่น สำหรับข้อที่ 3 นี้ แม้จะมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ อย่างไรก็ตาม อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วว่าข้อกระทงนั้นยังคงมีความหมายเดียวกันกับข้อกระทงต้นฉบับ จึงอนุโลมให้สามารถใช้ได้ โดยไม่จำเป็นต้องตัดออก มาตรวัดรูปแบบความผูกพันจึงมีข้อกระทงรวมทั้งสิ้น 29 ข้อเช่นเดิม

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงรายข้อของมาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกรา
จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC)
และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

ข้อ	ทิศทาง	CITC	ผ่านเกณฑ์	การคัดเลือก
1	+	.861	✓	เลือกการทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (N = 79)
2	+	.790	✓	
3	+	.800	✓	
4	+	.810	✓	
5	+	.584	✓	
6	+	.885	✓	
7	+	.729	✓	
8	+	.576	✓	
9	+	.822	✓	
10	+	.839	✓	
11	+	.638	✓	
12	+	.860	✓	
13	+	.862	✓	
14	+	.598	✓	
15	+	.875	✓	
16	+	.910	✓	
α		.964		

จากการทดลองใช้มาตรวัดความทุกข์ใจจากการเลิกกราครั้งที่ 1 (N = 79) ผู้วิจัยพบว่าทั้ง 16
ข้อนั้นมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (*Corrected Item Total Correlation*:
CITC) ที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha
coefficient) อยู่ในระดับดีมาก ($\alpha = .964$)

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม เรื่อง รูปแบบความผูกพัน การจัดการอารมณ์ตนเองด้วยการปรับมุมมองความคิด
และความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นโดยนิตินิติของหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา
ถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความทุกข์ใจจากการเลิกกรา อันได้แก่ รูปแบบความผูกพัน การจัดการ
อารมณ์ตนเองด้วยการปรับมุมมองความคิด และปัจจัยทางความสัมพันธ์ ในกลุ่ม นิสิตนักศึกษา
ระดับปริญญาตรีที่ผ่านประสบการณ์การเลิกกราไม่ต่ำกว่า 3 เดือน

ผู้วิจัยขอรับรองว่า คำตอบของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ ไม่มีการนำเสนอผลของ
คำตอบเป็นรายบุคคล จะเสนอเพียงภาพรวมของผู้ตอบรายกลุ่มเท่านั้น หากท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือ
สะเทือนใจในระหว่างตอบแบบสอบถาม ท่านสามารถยุติและถอนตัวออกจากการเป็นผู้เข้าร่วม
งานวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยมีต้องแจ้งกับผู้วิจัยก่อน อีกทั้งเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ
ท่านทั้งหมดจะถูกทำลาย

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามรูปแบบความผูกพัน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการอารมณ์ตนเองด้วยการปรับมุมมองความคิด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความทุกข์ใจจากการเลิกกรา

สิ่งสำคัญที่ท่านพึงทราบ

แบบสอบถามจะมีข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเลิกครั้งล่าสุด จึงมีความเป็นไปได้ที่ในระหว่างตอบหรือหลังตอบแบบสอบถามอาจส่งผลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบต่อจิตใจของท่านได้ เช่น รู้สึกอึดอัด เศร้า สะเทือนใจ ขุ่นเคืองใจ เป็นต้น ดังนั้น หากผู้เข้าร่วมฯ รู้สึกไม่สะดวกใจในประเด็นดังกล่าวหรือในระหว่างการตอบแบบสอบถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมฯ หรือถอนตัวจากงานวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อหากท่านต้องการ โดยมีต้องแจ้งกับผู้วิจัยก่อน

ในกรณีที่ท่านได้รับผลกระทบจากอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอแนะนำแหล่งข้อมูลที่สนับสนุนทางจิตใจ เพื่อเป็นทางเลือกที่ท่านสามารถอ้างอิงได้หากต้องการได้รับการสนับสนุนทางจิตใจหรือหากประสบกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบจากการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้

- สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323 ให้บริการปรึกษาเพื่อเยียวยาจิตใจ ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- สายด่วนสมาร์ตันส์ โทร 02-713-6793 ให้บริการปรึกษาปัญหาชีวิต ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง โดยสมาคมสมาร์ตันส์แห่งประเทศไทย

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้ที่มีคุณสมบัติครบทั้ง 5 ข้อนี้เท่านั้น จึงจะสามารถเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้ได้ ได้แก่

- (1) เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไม่จำกัดเพศ คณะ และชั้นปี อายุ 18 ปีขึ้นไป
- (2) ไม่อยู่ระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช
- (3) เคยมีประสบการณ์การเลิกกับคนรักมาก่อน โดยครั้งล่าสุดมีระยะเวลาหลังการเลิก ไม่ต่ำกว่า 3 เดือน ไม่จำกัดระยะเวลาในการคบหาและการมีคนรักใหม่หลังการเลิก
- (4) มีความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทยเป็นอย่างดี
- (5) สมารถใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยนี้

การมีโอกาสดำรับรางวัลผ่านการสุ่ม

ผู้เข้าร่วมฯ ที่ตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วนสมบูรณ์มีโอกาสดำรับรางวัลผ่านการสุ่มเป็นบัตรกำนัล (gift voucher) ของร้านอาหาร Bar B Q Plaza และ After You (มูลค่าใบละ 100 บาท) รวม 10 รางวัล (มีโอกาสดำรับท่านละ 1 รางวัล) เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณจากผู้วิจัยและตอบแทนที่ท่านได้สละเวลาอันมีค่าของท่านเพื่อเข้าร่วมการวิจัยนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

- บัตรกำนัล Bar B Q Plaza (มูลค่า 100 บาท) จำนวน 5 รางวัล
- บัตรกำนัล After You (มูลค่า 100 บาท) จำนวน 4 รางวัล
- บัตรกำนัลคู่ Bar B Q Plaza และ After You (มูลค่ารวม 200 บาท) จำนวน 1 รางวัล

ผู้วิจัยจะประกาศผลรางวัลผ่านทางโทรศัพท์ (ตามเบอร์โทรที่ผู้เข้าร่วมฯ กรอกในส่วนท้ายของแบบสอบถาม) ภายในวันที่ 31 เมษายน 2564 หรือจนกว่าจะได้กลุ่มเป้าหมายครบตามจำนวน จากนั้นผู้วิจัยจะจัดส่งรางวัลทางไปรษณีย์ (หมายเหตุ: บัตรกำนัล Bar B Q Plaza หมดอายุ 31 ตุลาคม 2564 และบัตรกำนัล After You หมดอายุ 31 พฤษภาคม 2564)

คำถามสำหรับการคัดกรองฯ

- (1) ท่านเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี อายุ 18 ปีขึ้นไป เคยมีประสบการณ์การเลิกราบกับคนรักมาก่อน โดยครั้งล่าสุดมีระยะเวลาหลังการเลิกราบไม่ต่ำกว่า 3 เดือน มีความสามารถในการอ่านและเขียนภาษาไทยเป็นอย่างดี และสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยนี้ใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

- (2) ท่านอยู่ระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวชใช่หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

คำถามสำหรับการแสดงความยินยอมฯ

ท่านยืนยันที่จะเข้าร่วมการวิจัยนี้ใช่หรือไม่?

การกดปุ่ม "ยืนยัน" ของท่าน ถือเป็นการยืนยันและแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยนี้ โดยมีต้องลงนาม

ยืนยัน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย X หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับท่าน

(1) เพศ

ชาย

หญิง

LGBTQ

(2) อายุ

..... ปี

(3) คณะ

.....

(4) ชั้นปี

1 2 3 4 5 อื่นๆ (โปรดระบุ)

(5) ท่านเคยผ่านการเลิกรากับคนรักมาก่อนใช่หรือไม่

เคย

ไม่เคย

(6) ท่านเคยผ่านการเลิกรามาทั้งหมดกี่ครั้ง (รวมครั้งล่าสุดด้วย)

..... ครั้ง

(7) ขอให้ท่านนึกถึงการเลิกราล่าสุด ท่านได้คบหากันทั้งหมดประมาณกี่เดือน

..... เดือน

(8) หากนับตั้งแต่วันที่เลิกร่าไปครั้งสุดท้ายจนถึงปัจจุบันนี้ ผ่านมาแล้วประมาณกี่เดือน

..... เดือน

(9) ภายหลังจากเลิกราล่าสุด ท่านได้มีคนรักใหม่หรือไม่

มี (โปรดตอบข้อ 10)

ไม่มี (ไม่ต้องตอบข้อ 10)

(10) ท่านได้คบหากับคนรักใหม่ (ตามข้อ 9) ทั้งหมดประมาณกี่เดือน

..... เดือน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามรูปแบบความผูกพัน

คำชี้แจง: ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับ **ลักษณะพฤติกรรมโดยทั่วไปของท่าน** โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับระดับความคิดเห็นที่ท่านมีต่อลักษณะพฤติกรรมเหล่านี้มากที่สุด โดยแต่ละระดับมีความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|---|
| 1 | หมายถึง | ท่าน <u>ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง</u> กับข้อความดังกล่าว |
| 2 | หมายถึง | ท่าน <u>ไม่เห็นด้วย</u> กับข้อความดังกล่าว |
| 3 | หมายถึง | ท่าน <u>ค่อนข้างไม่เห็นด้วย</u> กับข้อความดังกล่าว |
| 4 | หมายถึง | ท่าน <u>ค่อนข้างเห็นด้วย</u> กับข้อความดังกล่าว |
| 5 | หมายถึง | ท่าน <u>เห็นด้วย</u> กับข้อความดังกล่าว |
| 6 | หมายถึง | ท่าน <u>เห็นด้วยอย่างยิ่ง</u> กับข้อความดังกล่าว |

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					
		1	2	3	4	5	6
1	ฉันชอบที่จะพึ่งตนเองมากกว่าผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
2	ฉันชอบที่จะอยู่กับตัวเอง	1	2	3	4	5	6
3	ฉันรู้สึกสบายใจที่จะพึ่งพาผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
4	ฉันรู้สึกว่า การเชื่อใจคนอื่นเป็นเรื่องยาก	1	2	3	4	5	6
5	ฉันกังวลว่าคนอื่นจะเข้ามาใกล้ซัดและสนิทกับฉันมากเกินไป	1	2	3	4	5	6
6	ฉันรู้สึกว่า การพึ่งพาคนอื่นเป็นเรื่องยาก	1	2	3	4	5	6
7	ฉันรู้สึกสองจิตสองใจ เมื่อต้องใกล้ซัดและสนิทกับผู้อื่น	1	2	3	4	5	6

8	ฉันรู้สึกว่าการเชื่อใจคนอื่นเป็นเรื่องง่าย	1	2	3	4	5	6
9	ผู้คนที่ต่างมีปัญหาของตนเอง ดังนั้นฉันจะไม่เข้าไปรบกวนพวกเขาด้วยปัญหาของฉัน	1	2	3	4	5	6
10	การประสบความสำเร็จสำคัญกว่าการสร้างความสัมพันธ์	1	2	3	4	5	6
11	การทำสิ่งต่างๆ เพิ่มความสามารถสำคัญกว่าการรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ	1	2	3	4	5	6
12	ถ้าคุณมีงานที่ต้องทำ คุณควรทำมัน แม้ว่าคนอื่นจะได้รับผลกระทบก็ตาม	1	2	3	4	5	6
13	ความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่นโดยทั่วไปมักผิวเผินและไม่ลึกซึ้ง	1	2	3	4	5	6
14	ฉันมั่นใจว่าผู้อื่นจะอยู่กับฉัน เพื่อฉัน ในเวลาที่ฉันต้องการพวกเขา	1	2	3	4	5	6
15	ฉันรู้สึกว่าการใกล้ชิดและสนิทกับผู้อื่นเป็นเรื่องง่าย	1	2	3	4	5	6
16	หากฉันมีปัญหาอะไร โดยทั่วไปผู้อื่นจะรับรู้ได้และแสดงออกถึงความเห็นหัวง	1	2	3	4	5	6
17	ฉันมั่นใจในเรื่องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
18	ฉันมักกังวลว่าฉันจะเข้ากับผู้อื่นไม่ได้	1	2	3	4	5	6
19	ฉันมั่นใจว่าผู้คนจะชอบและเคารพในตัวฉัน	1	2	3	4	5	6
20	การที่ผู้อื่นชอบฉันเป็นสิ่งสำคัญ	1	2	3	4	5	6

21	การตัดสินใจสำหรับฉันเป็นเรื่องยาก ถ้าฉันไม่รู้ว่าคุณคนอื่นคิดอย่างไร	1	2	3	4	5	6
22	บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	1	2	3	4	5	6
23	ฉันกังวลว่าฉันจะไม่สามารถดีเทียบเท่าคนอื่นได้	1	2	3	4	5	6
24	ฉันนึกไม่ออกว่าทำไมคนอื่นถึงจะอยากมาข้องเกี่ยวกับฉัน	1	2	3	4	5	6
25	ฉันรู้สึกว่าคุณคนอื่นลึกลับและสนิทกับฉันเท่าที่ฉันอยากให้เป็น	1	2	3	4	5	6
26	ฉันกังวลว่าผู้คนจะไม่ใส่ใจฉันมากเท่ากับที่ฉันใส่ใจพวกเขา	1	2	3	4	5	6
27	ฉันกังวลมากเกี่ยวกับความสัมพันธ์ต่างๆ ของฉัน	1	2	3	4	5	6
28	ฉันนึกไม่ออกว่าฉันจะอยู่ได้อย่างไร หากไม่มีใครที่รักฉัน	1	2	3	4	5	6
29	ฉันมักจะรู้สึกถูกทอดทิ้งและโดดเดี่ยว	1	2	3	4	5	6

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการอารมณ์ตนเองด้วยการปรับมุมมองความคิด

คำชี้แจง: ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือคำพูดที่ท่านอาจพูดกับตัวเอง

เมื่อท่านประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจในชีวิต ที่อาจทำให้ท่านรู้สึกตึงเครียด โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับระดับความถี่ที่ท่านมีความคิด ความรู้สึก หรือคำพูดเหล่านั้นมากที่สุด โดยแต่ละระดับมีความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|---|
| 1 | หมายถึง | ท่านไม่เคย/แทบไม่เคยคิด รู้สึก หรือพูดกับตัวเองเช่นนั้น |
| 2 | หมายถึง | ท่านคิด รู้สึก หรือพูดกับตัวเองเช่นนั้น <u>น้อยครั้ง</u> |
| 3 | หมายถึง | ท่านคิด รู้สึก หรือพูดกับตัวเองเช่นนั้น <u>บางครั้ง</u> |
| 4 | หมายถึง | ท่านคิด รู้สึก หรือพูดกับตัวเองเช่นนั้น <u>บ่อยครั้ง</u> |
| 5 | หมายถึง | ท่านคิด รู้สึก หรือพูดกับตัวเองเช่นนั้น <u>ตลอดเวลา/เกือบตลอดเวลา</u> |

ข้อ	ข้อความ	ระดับความถี่				
		1	2	3	4	5
1	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดวางแผนว่าอะไรคือสิ่งที่ฉันสามารถทำได้ดีที่สุด	1	2	3	4	5
2	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดถึงความคิดพลาดที่คนอื่นได้ทำลงไป	1	2	3	4	5
3	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดหาวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
4	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าสิ่งที่ฉันเจอนั้นเลวร้ายกว่าสิ่งที่คนอื่นเจอมาก	1	2	3	4	5

5	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าฉันได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
6	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะเฝ้าคิดถึง ความโหดร้ายของเหตุการณ์อยู่ตลอดเวลา	1	2	3	4	5
7	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าฉัน ยอมรับว่ามีปัญหาเกิดขึ้น	1	2	3	4	5
8	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะนึกถึงสิ่งที่ฉัน สามารถทำได้ดีที่สุด	1	2	3	4	5
9	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าสิ่งที่ฉัน ประสบก็ไม่ได้เลวร้ายมากนัก	1	2	3	4	5
10	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าฉันไม่ สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้	1	2	3	4	5
11	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะรู้สึกว่าคุณ ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
12	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดถึง ความผิดพลาดที่ฉันได้ทำลงไป	1	2	3	4	5
13	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะนึกถึงเรื่อง ที่น่ายินดีมากกว่าสิ่งที่ฉันกำลังเผชิญอยู่	1	2	3	4	5
14	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าฉัน ยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
15	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะรู้สึกว่าคุณ ควรถูกตำหนิสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5

16	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าฉันสามารถเรียนรู้บางสิ่งจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
17	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าฉันสามารถแข็งแกร่งขึ้นได้จากสิ่งที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
18	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าฉันรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ฉันได้ประสบ	1	2	3	4	5
19	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะนึกถึงสิ่งที่น่าพึงพอใจ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ฉันกำลังเผชิญอยู่	1	2	3	4	5
20	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะจมอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา	1	2	3	4	5
21	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักอยากจะเข้าใจว่าทำไมฉันจึงมีความรู้สึกเช่นนี้เมื่อประสบกับปัญหาที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
22	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าคนอื่นผ่านประสบการณ์ที่เลวร้ายกว่าฉันมาก	1	2	3	4	5
23	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดถึงประสบการณ์อื่นที่น่าพึงพอใจ	1	2	3	4	5
24	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นมักจะมาจากคนอื่น	1	2	3	4	5
25	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันจะยังคงคิดถึงความเลวร้ายของเหตุการณ์ที่ฉันเผชิญอยู่เสมอ	1	2	3	4	5
26	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าเหตุการณ์น่าจะเลวร้ายกว่านี้มาก	1	2	3	4	5

27	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะบอกกับตัวเองว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องเล็ก	1	2	3	4	5
28	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดหาหนทางที่ดีที่สุดเพื่อรับมือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา	1	2	3	4	5
29	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะรู้สึกว่าคุณอื่นควรถูกตำหนิสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
30	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะมองหาด้านดีของปัญหา	1	2	3	4	5
31	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะรู้สึกว่าคุณอื่นต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
32	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะนึกถึงสิ่งอื่นที่น่ายินดี แทนที่จะนึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
33	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันคิดว่าฉันมักจะเป็นต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
34	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก็มีด้านดีเช่นกัน	1	2	3	4	5
35	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะหมกมุ่นอยู่กับความคิดและความรู้สึกที่ฉันมีเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันได้ประสบ	1	2	3	4	5
36	เมื่อฉันประสบกับเหตุการณ์เชิงลบหรือไม่น่าพึงพอใจ ฉันมักจะคิดว่าสิ่งที่ฉันเจอเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดเท่าที่จะเกิดขึ้นกับคนๆ หนึ่งได้	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความทุกข์ใจจากการเลิกรา

คำชี้แจง: ขอให้ท่านนึกถึงการเลิกราครั้งสุดท้าย ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับลักษณะอาการที่ท่าน

ประสบอยู่ในปัจจุบัน โปรดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย X บนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับระดับความถี่ที่ท่านมีลักษณะอาการเหล่านี้อยู่ในปัจจุบันมากที่สุด โดยแต่ละระดับมีความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|--|
| 1 | หมายถึง | ท่านไม่เคยเผชิญหรือประสบกับอาการดังกล่าว |
| 2 | หมายถึง | ท่านเผชิญหรือประสบกับอาการดังกล่าว <u>นานๆ ครั้ง</u> |
| 3 | หมายถึง | ท่านเผชิญหรือประสบกับอาการดังกล่าว <u>บางครั้ง</u> |
| 4 | หมายถึง | ท่านเผชิญหรือประสบกับอาการดังกล่าว <u>บ่อยครั้ง</u> |

ข้อ	ข้อความ	ระดับความถี่			
		1	2	3	4
1	ฉันคิดถึงเกี่ยวกับคนรักเก่ามากเสียจนยากที่ฉันจะทำอะไรได้ตามปกติเหมือนที่ฉันเคยทำ	1	2	3	4
2	ความทรงจำเกี่ยวกับคนรักเก่าทำให้ฉันสะเทือนใจ	1	2	3	4
3	ฉันรู้สึกว่าคุณไม่สามารถยอมรับกับการเลิกราที่คุณประสบได้	1	2	3	4
4	ฉันคิดวนเวียนถึงสถานที่และสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับคนรักเก่า	1	2	3	4
5	ฉันอดไม่ได้ที่จะรู้สึกโกรธเกี่ยวกับการเลิกรารั้งนั้น	1	2	3	4
6	ฉันไม่อยากจะเชื่อว่าการเลิกราได้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ	1	2	3	4
7	ฉันยังรู้สึกตะลึงและงงกับการเลิกราที่เกิดขึ้น	1	2	3	4

8	ตั้งแต่เลิกเรา ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะเชื่อใจใครๆ	1	2	3	4
9	ตั้งแต่เลิกเรา ฉันรู้สึกราวกับว่าฉันสูญเสียความสามารถที่จะห่วงใยผู้อื่น หรือรู้สึกว่าคุณเองเว้นระยะห่างจากผู้คนที่ฉันห่วงใย	1	2	3	4
10	จนถึงตอนนี้ ฉันยังคงรู้สึกเจ็บปวดกับเลิกเราครั้งนั้นอยู่	1	2	3	4
11	ฉันพยายามอย่างมากที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมากระตุ้นให้นึกถึงคนรักเก่า	1	2	3	4
12	ฉันรู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า เมื่อปราศจากคนรักที่ฉันเลิกเราไป	1	2	3	4
13	ฉันรู้สึกขมขื่นกับการเลิกเราครั้งนี้	1	2	3	4
14	ฉันรู้สึกอิจฉาผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์การเลิกเรา	1	2	3	4
15	ฉันรู้สึกเหงามากหลังจากที่เลิกเรากันไป	1	2	3	4
16	ฉันรู้สึกราวกับว่าจะร้องไห้เมื่อฉันคิดถึงเกี่ยวกับเขา	1	2	3	4

ท่านมีโอกาสได้รับรางวัลผ่านการสุ่ม 10 รางวัล

(มีโอกาสได้รับท่านละ 1 รางวัล) รายละเอียดดังภาพ

ผู้เข้าร่วมฯ*
มีโอกาส
ได้รับรางวัล
จากการสุ่ม

บัตรกำนัล (Gift Voucher)
มูลค่าใบละ 100 บาท มีโอกาสได้รับ
ท่านละ 1 รางวัล

BAR-B-Q
PLAZA

After You

10
รางวัล

ประกาศผล ทางโทรศัพท์**:
ภายใน 31 เม.ย. 2564
หรือจนกว่าจะครบจำนวน

** ตามเบอร์โทรที่ท่านกรอกในฟอร์ม
ก่อนทำแบบสอบถามเสร็จสิ้น

* จำเป็นต้องตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วนสมบูรณ์เท่านั้น
จึงจะมีโอกาสได้รับรางวัล

5 รางวัล
บัตรกำนัล BarBQ Plaza
(มูลค่า 100 บาท)

4 รางวัล
บัตรกำนัล After You
(มูลค่า 100 บาท)

1 รางวัล
บัตรกำนัลคู่ BarBQ + After You
(มูลค่ารวม 200 บาท)

ภาพถ่ายจาก
รางวัลจริง

หลังโทรประกาศผล ผู้วิจัยจะจัดส่งรางวัลให้ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ค่ะ

ภาพที่ 5 การมีโอกาสได้รับรางวัลของผู้เข้าร่วมการวิจัย

คำชี้แจง: โปรดกรอกข้อมูลด้านล่างนี้อย่างครบถ้วน เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถติดต่อกลับท่านได้
ในกรณีที่ท่านเป็นผู้ได้รับรางวัล

(1) ชื่อจริง/ชื่อเล่น (เลือกกรอกอย่างใดอย่างหนึ่ง)

หากเป็นชื่อจริง ไม่จำเป็นต้องกรอกนามสกุล

.....

(2) เบอร์มือถือ (ที่สะดวกให้ผู้วิจัยติดต่อกลับ)

.....

(3) ท่านรู้จักโครงการวิจัยนี้ผ่านช่องทางใด?

.....

ภาคผนวก ค**มาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด ฉบับภาษาไทย (ต้นฉบับ)**

ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ) (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย ณัฐนันท์ มั่นคง, ภูมินาถ จตุรเมธานนท์ และอุษณิษา ชัยรัตน์ประเสริฐ (2556) มาใช้ในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ เดิมใช้ชื่อมาตรวัดว่า มาตรวัดการกำกับอารมณ์โดยวิธีทางปัญญา ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการขอใช้มาตรวัดกับทางศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับการอนุญาตและอนุมัติจากอาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรวัด และคณบดี คณะจิตวิทยา เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

มาตรวัดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบแล้วในครั้งนั้นและถูกนำไปใช้กับกลุ่มนิสิตนักศึกษาแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องได้รับการตรวจสอบเพิ่มเติมโดยผู้ทรงคุณวุฒิในครั้งนี้

ต่อไปนี้จะ เป็นมาตรวัดการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการทางความคิด ฉบับภาษาไทย ดังที่ได้กล่าวไป

ข้อความต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือคำพูดที่คุณอาจพูดกับตัวเอง เมื่อคุณประสบกับสถานการณ์ตึงเครียดหรือเหตุการณ์เลวร้ายต่างๆ กรุณาตอบคำถามโดยเลือกหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกที่คุณมี ความคิด ความรู้สึก หรือคำพูดเหล่านั้นในช่วง ๖ เดือนที่ผ่านมา กรุณาวงกลม ○ รอบหมายเลขคำตอบของท่านตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- ๑ หมายถึง ไม่เคย หรือแทบไม่เคย ๒ หมายถึง น้อยครั้ง
 ๓ หมายถึง บางครั้ง ๔ หมายถึง บ่อยครั้ง
 ๕ หมายถึง ตลอดเวลา หรือเกือบตลอดเวลา

๑	ฉันคิดวางแผนว่าจะทำอะไรคือสิ่งที่ฉันสามารถทำได้ดีที่สุด	๑	๒	๓	๔	๕
๒	ฉันคิดถึงความคิดพลาดที่คนอื่นได้ทำลงไป	๑	๒	๓	๔	๕
๓	ฉันคิดหาวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๔	ฉันมักจะคิดว่าสิ่งที่ฉันเจอนั้นเลวร้ายกว่าสิ่งที่คนอื่นเจอมาก	๑	๒	๓	๔	๕
๕	ฉันคิดว่าฉันได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๖	ฉันเฝ้าคิดถึงความโหดร้ายของเหตุการณ์อยู่ตลอดเวลา	๑	๒	๓	๔	๕
๗	ฉันคิดว่าฉันยอมรับว่ามีปัญหาเกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๘	ฉันนึกถึงสิ่งที่ฉันสามารถทำได้ดีที่สุด	๑	๒	๓	๔	๕
๙	ฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันประสบก็ไม่ได้เลวร้ายมากนัก	๑	๒	๓	๔	๕
๑๐	ฉันคิดว่าฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้	๑	๒	๓	๔	๕
๑๑	ฉันรู้สึกว่าคุณต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๒	ฉันคิดถึงความคิดพลาดที่ฉันได้ทำลงไป	๑	๒	๓	๔	๕
๑๓	ฉันนึกถึงเรื่องที่น่ายินดีมากกว่าสิ่งที่ฉันกำลังเผชิญอยู่	๑	๒	๓	๔	๕
๑๔	ฉันคิดว่าฉันยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๕	ฉันรู้สึกว่าฉันควรถูกตำหนิสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๖	ฉันคิดว่าฉันสามารถเรียนรู้บางสิ่งจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๗	ฉันคิดว่าฉันสามารถแข็งแกร่งขึ้นได้จากสิ่งที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๘	ฉันมักจะคิดว่าฉันรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ฉันได้ประสบ	๑	๒	๓	๔	๕
๑๙	ฉันนึกถึงสิ่งที่น่าพิงพอใจซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ฉันกำลังเผชิญอยู่	๑	๒	๓	๔	๕
๒๐	ฉันจมอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา	๑	๒	๓	๔	๕
๒๑	ฉันอยากจะเข้าใจว่าทำไมฉันจึงมีความรู้สึกเช่นนี้เมื่อประสบกับปัญหาที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕

๒๒	ฉันคิดว่าคนอื่นผ่านประสบการณ์ที่เลวร้ายกว่าฉันมาก	๑	๒	๓	๔	๕
๒๓	ฉันคิดถึงประสบการณ์ที่น่าพิงพอใจ	๑	๒	๓	๔	๕
๒๔	ฉันคิดว่าต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นมักจะมีมาจากคนอื่น	๑	๒	๓	๔	๕
๒๕	ฉันยังคงคิดถึงความเร็วของเหตุการณ์ที่ฉันเผชิญอยู่เสมอ	๑	๒	๓	๔	๕
๒๖	ฉันคิดว่าเหตุการณ์น่าจะเลวร้ายกว่านี้มาก	๑	๒	๓	๔	๕
๒๗	ฉันบอกกับตัวเองว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องเล็ก	๑	๒	๓	๔	๕
๒๘	ฉันคิดหาหนทางที่ดีที่สุดเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา	๑	๒	๓	๔	๕
๒๙	ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นควรถูกตำหนิสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๓๐	ฉันมองหาด้านดีของปัญหา	๑	๒	๓	๔	๕
๓๑	ฉันรู้สึกว่าคนอื่นต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๓๒	ฉันนึกถึงสิ่งอื่นที่น่ายินดี แทนที่จะนึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๓๓	ฉันคิดว่าฉันมักจะเป็นต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๓๔	ฉันคิดว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก็มีด้านดีเช่นกัน	๑	๒	๓	๔	๕
๓๕	ฉันหมกมุ่นอยู่กับความคิดและความรู้สึกที่ฉันมีเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันได้ประสบ	๑	๒	๓	๔	๕
๓๖	ฉันมักจะคิดว่าสิ่งที่ฉันเจอเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดเท่าที่จะเกิดขึ้นกับคนๆ หนึ่งได้	๑	๒	๓	๔	๕

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวศุภวรรณ นารถ
วัน เดือน ปี เกิด	6 ตุลาคม 2537
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ปัจจุบัน	15/26 หมู่บ้านคาส้าวิลล์ พระราม 2 ซอยเทียนทะเล 7 ถนนบางขุนเทียน- ชายทะเล แสมดำ บางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY