

Relationships among Trait Resilience, Meaning in Life, and Psychological Problems of Study Abroad Scholarship Students

Sujira Pragobsuk* Arunya Tuicomepee**

ABSTRACT

This study aimed to examine relationships among trait-resilience, meaning in life, and psychological problems (stress anxiety and depression) of study abroad scholarship students. Participants comprised 335 scholarship students living abroad. Their mean age was 30 ± 6.24 . Instruments included the *Ego-resiliency Questionnaire*, the *Meaning in Life Questionnaire* and the *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*. Data were collected using online questionnaires analyzed using multiple regressions. Findings revealed that trait resilience and meaning in life (presence of meaning in life and search for meaning) significantly predicted stress and accounted for 22.1% of the total variance of stress ($R^2 = 0.221$,

$p < 0.01$), for 15.6% of the total variance of anxiety ($R^2 = 0.156$, $p < 0.01$) and for 39.5% of the total variance of depression ($R^2 = 0.395$, $p < 0.01$). Trait-resilience was a significant predictor of stress, anxiety and depression ($\beta = -0.284$, $\beta = -0.236$, $\beta = -0.227$, $p < 0.01$). Meaning in life (presence of meaning in life) was a significant predictor of stress, anxiety and depression ($\beta = 0.222$, $\beta = 0.155$, $\beta = 0.123$, $p < 0.01$). Meaning in life (search for meaning) was a significant predictor of stress, anxiety and depression ($\beta = -0.198$, $\beta = -0.188$, $\beta = -0.473$, $p < 0.01$).

Keywords: trait resilience, meaning in life, stress, anxiety, depression, scholarship student

J Public Health 2019; 49(2): 184-199

Article info: Received April 4, 2019; Revised June 28, 2019; Accepted July 09, 2019.

Correspondence: Arunya Tuicomepee. Counseling Psychology Program, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, THAILAND. E-mail: atuicomepee@gmail.com

* Graduate Student in Master of Art, Counseling Psychology Program, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

** Counseling Psychology Program, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University



บทนำ

การศึกษาต่อต่างประเทศของนักเรียนไทยในยุคแรก ๆ เป็นไปเพื่อให้ให้นักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษา กลับมาปฏิบัติหน้าที่แทนชาวต่างประเทศและพัฒนา ประเทศ อย่างไรก็ตาม แม้ในปัจจุบันความต้องการ บุคลากรเพื่อปฏิบัติหน้าที่แทนชาวต่างประเทศจะลดลง แต่การส่งนักเรียนไทยไปศึกษาต่อต่างประเทศยังคง ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการสร้าง องค์ความรู้ที่เป็นสากล ไม่ว่าจะเป็นวิธีคิด การเรียนรู้ วิชา และวัฒนธรรมที่แตกต่าง การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ ตามมาตรฐานสากล การทำวิจัยและการให้บริการ วิชาการต่าง ๆ ซึ่งทำให้ในแต่ละปีมีผู้เรียนโดยเฉพาะ ผู้ที่มีความสามารถสูงจำนวนไม่น้อยขอรับทุนการศึกษา ต่อต่างประเทศจากภาครัฐและองค์กรเอกชน โดยมี ข้อมูลรายงานสถิตินักเรียนทุนในความดูแลของ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนฉบับเดือน กุมภาพันธ์ที่รายงานว่านักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อ ต่างประเทศในระดับชั้นอุดมศึกษาและกำลังศึกษาอยู่ ทั้งหมด 2,686 คน¹ การได้รับทุนการศึกษาต่อ ต่างประเทศถือเป็นประสบการณ์ที่ให้อะไรโอกาสในการ ศึกษาต่อต่างประเทศขณะเดียวกันก็เป็นความกดดัน อย่างหนึ่ง กล่าวคือเมื่อนักเรียนได้รับการคัดเลือกให้ ศึกษาต่อต่างประเทศ พวกเขาต้องศึกษาและอาศัยอยู่ ต่างบ้านต่างเมืองเป็นระยะเวลาอันยาวนาน การย้ายถิ่นปัจจัย ที่ทำให้นักเรียนทุนต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตก็เป็นจุดหนึ่งที่ทำให้ บุคคลต้องเผชิญกับสภาวะที่ไม่พึงประสงค์จนก่อให้เกิด ปัญหาทางจิตใจได้ ดังที่ Ebbin และ Blackenship² ได้รายงานถึงปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่พบมากที่สุดในักเรียนชาวต่างชาติ นั่นคืออาการ นอนไม่หลับ อาการวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และ ความบกพร่องทางเพศ ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ส่งผลต่อ

นักเรียนทั้งในด้านการเรียนและขยายวงกว้างมาถึง การใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้นักเรียนทุนยังต้องพบ เจอกับความกดดันจากการที่สังคมใหม่ในต่างประเทศ รับรู้ว่าพวกเขาเป็นนักเรียนทุนหรือนักเรียนที่มีความ สามารถสูงซึ่งก่อให้เกิดอาการวิตกกังวลได้เช่นกัน³

เมื่อพิจารณาคุณลักษณะของนักเรียนทุนที่ได้รับการ คัดเลือกซึ่งเป็นนักเรียนที่มีศักยภาพสูง Robinson⁴ พบว่านักเรียนกลุ่มนี้มักไม่ร้องขอความช่วยเหลือจาก คนอื่นและคาดหวังในตัวเองสูง คุณลักษณะเหล่านี้ จะทำให้นักเรียนทุนประสบความยากลำบากเมื่อต้อง เผชิญกับสภาพแวดล้อมใหม่ที่เข้ามาท้าทายความ สามารถในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการปรับตัวให้เข้ากับ ผู้คนและวัฒนธรรมที่ไม่คุ้นเคย ด้านการเรียนที่ต้อง รักษาผลการเรียนให้อยู่ในระดับดีตามเกณฑ์ของ การได้รับทุน หากนักเรียนมีลักษณะนิสัยที่ไม่ยืดหยุ่น ขาดทักษะในการร้องขอความช่วยเหลือก็จะส่งผลให้เกิด ปัญหาทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า อาการวิตกกังวล และความเครียดได้ ดังจะเห็นได้จาก Mori⁵ รายงานว่า ประสบการณ์ในเชิงลบต่าง ๆ เช่น อุปสรรคด้านภาษา ความแตกต่างทางวัฒนธรรม การปรับตัวให้เข้ากับ สังคม และอาการคิดถึงบ้านสามารถเป็นสาเหตุให้ นักเรียนรู้สึกสิ้นหวัง และการที่รู้สึกสิ้นหวังอย่างมากนี้ ก็จะขยายเป็นภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่ต้องเผชิญกับวัฒนธรรมต่างชาติอาจมีภาวะ ซึมเศร้าและวิตกกังวล ตลอดจนแสดงออกถึงพฤติกรรม ที่มาจากการปรับตัวไม่ได้โดยพฤติกรรมนั้นเป็นผล มาจากการเกิดความเครียด⁶ อีกทั้งการปรับตัวเป็น สิ่งที่นักเรียนทุนในต่างประเทศทุกคนต้องเผชิญ หากนักเรียนมีคุณลักษณะไม่ยืดหยุ่นก็จะส่งผลให้เกิด ปัญหาทางจิตใจได้

การศึกษาวิจัยทางด้านจิตวิทยาที่ผ่านมาระบุว่า ปัจจัยทางจิตวิทยาหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญ

ปัญหาในชีวิตและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ดีคือ การมีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (Trait resilience) ซึ่งหมายถึงวิธีการรับมือกับความเครียดรูปแบบหนึ่งของบุคคล ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังเป็นรูปแบบที่บุคคลปรับตัวเข้ากับความสำเร็จผ่านการยืดหยุ่นตนเอง⁷ และยังเป็นบุคลิกภาพรูปแบบหนึ่งที่เอื้อให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อปรับตัวและเติบโตในสิ่งแวดล้อมได้อย่างลงตัว โดย Block และ Kreman⁸ เรียกว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเอง (ego control) ซึ่งการปรับระดับนี้จะเป็นไปเพื่อรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียด ความกดดัน รวมถึงข้อเรียกร้องต่าง ๆ (demands) ในชีวิต และเมื่อสถานการณ์นั้นผ่านพ้นไปบุคคลก็สามารถกลับมาเป็นตัวของตัวเองได้ Letzring, Block Funder⁹ ระบุว่าคนที่มีความลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังจะสามารถปรับระดับการควบคุมตนเองให้มากขึ้นหรือน้อยลงได้ตามความเหมาะสมหรือความจำเป็นในแต่ละสถานการณ์นั้น ๆ แต่ถ้ามีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังต่ำ บุคคลจะมีข้อจำกัดในการแสดงออกมากกว่า ไม่ว่าสถานการณ์จะเรียกร้องมากหรือน้อยขนาดไหนก็ตาม ดังนั้นหากบุคคลมีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังอยู่ในตัวก็จะช่วยให้รับมือความเปลี่ยนแปลงและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และสามารถจัดการตัวเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาทางจิตใจได้

นอกจากลักษณะนิสัยที่เอื้อต่อการปรับตัวที่ดีแล้ว อีกปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบหรือลดอิทธิพลของปัญหาทางจิตใจ (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) คือการรับรู้ความหมายในชีวิต (meaning in life) ซึ่งการศึกษาวิจัยของ Robatmili และคณะ¹⁰ พบว่าเมื่อนักเรียนได้รับโอกาสให้พูดถึงและอธิบายคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง พวกเขาจะชัดเจนกับอัตลักษณ์

และยึดมั่นกับคุณค่าในรูปแบบของพวกเขาเองด้วย หากเป็นเช่นนั้นแล้วพวกเขาจะสัมผัสการไร้ความหมายและมีภาวะซึมเศร้าลดน้อยลง ความหมายในชีวิตในที่นี้หมายถึงการรับรู้และการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตในแต่ละขณะซึ่งการรับรู้นั้นจะมีลักษณะเฉพาะตัว โดยบุคคลจะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตว่าเป็นบทเรียนหรือเป็นสิ่งที่มีความหมาย รับรู้ถึงโอกาสและทางเลือกในชีวิต รับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมหรือกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงเป้าหมายในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่ใช้ยึดเหนี่ยวในการมีชีวิตอยู่หรือเป็นสิ่งที่บุคคลมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งนั้น ทั้งนี้บุคคลยังสามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้จากกิจกรรม จากงานที่ทำ จากประสบการณ์หรือทัศนคติต่าง ๆ แม้ว่าชีวิต ณ ขณะนั้นจะประสบกับความยากลำบาก ข้อจำกัด หรืออยู่ในห้วงของความทุกข์ก็ตาม¹¹

เนื่องด้วยการดูแลและให้ความช่วยเหลือนักเรียนทุนไทยที่อาศัยในต่างประเทศนั้นมีความสำคัญมาก เพราะบุคคลเหล่านี้เป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่ประเทศชาติสามารถส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของพวกเขาให้เพิ่มมากยิ่งขึ้นเพื่อให้พวกเขากลับมาพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า นอกจากนี้เมื่อมีการให้ทุนการศึกษาเป็นจำนวนมากเพื่อสนับสนุนบุคคลเหล่านี้แล้ว การดูแลทางด้านจิตใจก็จะช่วยให้กลุ่มนักเรียนทุนมองเห็นความสำคัญและผูกพันกับหน่วยงานที่ให้ทุนการศึกษาได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งการส่งนักศึกษาไปต่างประเทศนั้นเป็นการผลักดันให้บุคคลที่มีความสามารถต้องเผชิญกับการปรับตัวในรูปแบบที่แตกต่างกันไป การดูแลสภาพจิตใจจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนทุนมีสภาพจิตใจที่แข็งแกร่งและจดจ่อกับการศึกษาได้อย่างเต็มที่มากยิ่งขึ้นอีกด้วย ด้วยความสำคัญดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการศึกษาปัญหาทางจิตใจต่าง ๆ (ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล



และภาวะซึมเศร้า) ที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียนกลุ่มนี้ และศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยา (ได้แก่ ลักษณะนิสัย พื้นดินพลังและการรับรู้ความหมายในชีวิต) เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบการป้องกันและช่วยเหลือทางจิตวิทยาในนักเรียนกลุ่มนี้ นอกจากนี้ ข้อมูลด้านปัญหาทางจิตใจดังกล่าวยังจะเป็นประโยชน์ต่อภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในด้านการออกแบบการส่งเสริม ป้องกันปัญหาด้านจิตใจเชิงรุกในนักเรียนทุนได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ได้รับการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 295/61 ลงวันที่ 24 ธันวาคม 2561 โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศจำนวน 335 คน ไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัดขอบเขตของประเภททุนการศึกษา และไม่จำกัดประเทศหรือระยะที่นักเรียนได้รับทุนกำลังศึกษาอยู่ และไม่เป็นผู้ที่อยู่ในระหว่างเข้ารับการบำบัดกับจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชาวไทย อายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งกำลังได้รับทุนการศึกษาต่อต่างประเทศ และอาศัยอยู่ในต่างประเทศ จำนวน 335 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือก ดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่

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

เกณฑ์คัดออก ได้แก่

1. เป็นผู้ที่อยู่ในระยะการบำบัดรักษาด้วยโรคทางจิตเวช โดยในแบบสอบถามทั่วไปจะมีข้อกระทงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรายงานตนเองว่าอยู่ในระหว่างการบำบัดหรือไม่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประเทศที่กำลังศึกษาต่อ ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ ณ ประเทศนั้น ระดับความชำนาญในการใช้ภาษาของประเทศที่ไปศึกษาต่อ

2. **มาตรวัดลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง** ผู้วิจัยพัฒนามาจากมาตรวัด Ego-resiliency Questionnaire (ERQ) ของ Block และ Kremen⁽⁸⁾ โดยนำมาตรวัดต้นฉบับมาแปลเป็นภาษาไทยและปรับข้อคำถามตลอดจนเพิ่มข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ มาตรวัดนี้มีจำนวน 16 ข้อโดยผู้ตอบประเมินตนเอง 4 ระดับ กล่าวคือ 1 (ไม่ตรงเลย) และ 4 (ตรงมาก) การแปลผลคือถ้ายิ่งได้คะแนนมากแสดงว่ายิ่งมีลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลังสูง มาตรวัดนี้มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของครอนบาค เท่ากับ 0.86

3. **มาตรวัดความหมายในชีวิต** ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำมาตรวัดความหมายในชีวิต โดยจะใช้

มาตรวัดความหมายในชีวิตที่ อรุณชัย โนมเจด¹² พัฒนาจากแบบวัด The Meaning in Life Questionnaire¹³ เพื่อใช้ประเมินความหมายในชีวิต มาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 10 คำถาม ครอบคลุม 2 องค์ประกอบคือ ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต และการค้นหาความหมายในชีวิต โดยผู้ตอบประเมินตนเอง 5 ระดับ กล่าวคือ 1 (ตรงกับตัวท่านน้อยที่สุด) และ 5 (ตรงกับตัวท่านมากที่สุด) การแปลผลคือถ้ายิ่งได้คะแนนมากแสดงว่ายิ่งมีความหมายในชีวิตสูง มาตรวัดนี้มีค่าความเที่ยงในสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ด้านความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต และการค้นหาความหมายในชีวิต เท่ากับ 0.73 และ 0.78 ตามลำดับ

4. มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ ผู้วิจัยได้ใช้มาตรวัด

188

ปัญหาด้านจิตใจ DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) พัฒนาโดย Lovibond & Lovibond โดยแบบสอบถามฉบับแปลเป็นภาษาไทยที่แปลโดย Sukanlaya Sawang จาก The National Centre in HIV Epidemiology and Clinical Research (NCHECR) ประเทศออสเตรเลีย¹⁴ มาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 21 ข้อ ครอบคลุมปัญหาด้านจิตใจ 3 ด้าน คือ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า การตอบมาตรวัดนี้ ผู้ตอบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก (0 = ไม่เคยเลย, 1 = เกือบไม่เคย, 2 = บางครั้ง, 3 = ค่อนข้างบ่อย, และ 4 = บ่อยมาก) การแปลผลคือถ้ายิ่งได้คะแนนในแต่ละด้านมากแสดงว่ายิ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดอาการในด้านนั้น ๆ สูง มาตรวัดนี้มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของครอนบาค ด้านความเครียดเท่ากับ 0.92

ความวิตกกังวล เท่ากับ 0.83 และภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 0.89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์โครงการและเก็บข้อมูลวิจัยจากหน่วยงานที่มีการให้ทุนนักเรียนไทยไปศึกษาต่อยังต่างประเทศ ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) มูลนิธิการศึกษาไทย-อเมริกัน และช่องทางอื่น ๆ โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบรายสะดวก ด้วยการเก็บข้อมูลแบบสอบถามออนไลน์ในนักเรียนทุนผ่านการกระจาย URL ของแบบสอบถาม เมื่อผู้สนใจแสดงความจำนงเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะได้ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาด้านจิตใจ จำนวน 1 ครั้ง ทั้งหมด 55 ข้อ โดยใช้เวลาทำประมาณ 30 นาที โดยไม่มีการระบุชื่อของผู้เข้าร่วมการตอบดังกล่าว

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย

จากการตอบแบบสอบถามพบข้อมูลทั่วไปของนักเรียนทุนจำนวน 335 คน (ดังตารางที่ 1)



Table 1 general characteristic (n = 335)

	List	Frequency	Percent
Gender	Male	138	41.2
	Female	197	58.8
Age	19-23 years old	52	15.6
	24-28 years old	100	30.0
	29-33 years old	76	22.8
	34-38 years old	69	20.7
	39-43 years old	32	9.6
	44-46 years old	6	1.8
Type of scholarships	Students under Ministry of Science and Technology' Scheme	112	33.4
	Government Scholarship Students	62	18.5
	Students Winning Scholarship of the Institute of Promoting for Teaching Science and Technology	44	13.1
	Students under the Office of the Higher Education Commission	27	8.1
	The Civil Service Commission (Etc)	22	6.6
	The One District One Scholarship	20	6.0
	The Civil Service Commission (University)	14	4.2
	Students under Ministry of Public Health' Scheme	10	3.0
	University Scholarships	9	2.7
	Fulbright	6	1.8
	King's Scholarship Students	3	0.9
	Ministry of Education	3	0.9
	Etc.	2	0.6
	Students under Ministry of Foreign Affairs' Scheme	1	0.3

Table 1 general characteristic (n = 335) (cont.)

	List	Frequency	Percent
Degree	Bachelor degree	57	17.0
	Master degree	74	22.1
	Doctoral degree	202	60.3
	Master-Doctoral degree	1	0.3
	Etc.	1	0.3
Country	England	160	47.8
	United States of America	102	30.4
	Japan	20	6.0
	Germany	15	4.5
	Scotland	9	2.7
	France	8	2.4
	China	5	1.5
	Switzerland	5	1.5
	South Korea	3	0.9
	Canada	2	0.6
	Netherlands	2	0.6
	Australia	1	0.3
	Taiwan	1	0.3
Duration	0-1 year	88	26.3
	1-2 years	70	20.9
	2-3 years	47	14.0
	3-4 years	63	18.8
	4-5 years	29	8.7
	5-6 years	17	5.1
	6 years	20	6.0
Language proficiency	Beginner	22	6.6
Overall	Moderate	219	65.4
	Advance	94	28.1



ปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศในงานวิจัยนี้เป็นการสอบถามอาการที่แสดงถึง ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาตามแบบสอบถามปัญหาด้านจิตใจ (DASS-21) ซึ่งได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า พบความเครียดสูงสุดในระดับปานกลาง ร้อยละ 10.2 และมีนักเรียนทุน

ที่มีค่าคะแนนความเครียดเกินปกติ (จุดตัดที่ 7 คะแนน) ร้อยละ 29.4 ความวิตกกังวลสูงสุดในระดับปกติ ร้อยละ 52 และนักเรียนทุนที่มีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกินปกติ (จุดตัดที่ 3 คะแนน) มีร้อยละ 48 และภาวะซึมเศร้าสูงสุดในระดับปกติ 66.3 โดยนักเรียนทุนที่มีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าเกินระดับปกติ (จุดตัดที่ 4 คะแนน) มีร้อยละ 33.9 (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2)

Table 2 Frequency and percentage of stress, anxiety and depression score in study abroad scholarship students

<i>stress</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Normal (0-7)	237	70.6
Mild (8-9)	28	8.4
Moderate (10-12)	34	10.2
Severe (13-16)	26	7.8
Extremely Severe (17-21)	10	3.0
<i>anxiety</i>		
Normal (0-3)	175	52.0
Mild (4-5)	60	18.0
Moderate (6-7)	45	13.5
Severe (8-9)	25	7.5
Extremely Severe (10-21)	30	9.0
<i>depression</i>		
Normal (0-4)	222	66.1
Mild (5-6)	46	13.8
Moderate (7-10)	37	11.1
Severe (11-13)	13	3.9
Extremely Severe (14-21)	17	5.1

ต่อมาเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล

และความเครียด ในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ โดยพบค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร ดังตารางที่ 3

Table 3 Statistics of variables (n = 335)

Variables	M	S.D.	Min-Max	Possible Range
1. Trait-resilience	44.34	6.25	25-64	16-64
2. Presence of meaning in life	19.01	4.27	5-25	5-25
3. Search for meaning	17.12	4.40	5-25	5-25
4. Stress	5.98	4.55	0-21	0 -21
5. Anxiety	4.21	3.49	0-17	0 -21
6. Depression	4.03	4.29	0-20	0 -21

หลังจากนั้นเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment correlation coefficient) ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังมีความสัมพันธ์ทางลบขนาดปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กับความเครียด ($r = -0.358$, $p < 0.01$) ความวิตกกังวล ($r = -0.310$, $p < 0.01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = -0.429$, $p < 0.01$) ความหมายในชีวิต ด้านการเข้าใจความหมายชีวิต ในปัจจุบันมีความสัมพันธ์ทางลบขนาดปานกลาง

ค่อนข้างสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กับความเครียด ($r = -0.349$, $p < 0.01$) ความวิตกกังวล ($r = -0.310$, $p < 0.01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = -0.587$, $p < 0.01$) ความหมายในชีวิต ด้านการค้นหาความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกขนาดเล็กน้อยถึงปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับความเครียด ($r = 0.226$, $p < 0.01$) ความวิตกกังวล ($r = 0.161$, $p < 0.01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = 0.161$, $p < 0.01$) ดังแสดงในตารางที่ 4

Table 4 Correlations Between Trait-resilience, Presence of meaning in life, Search for meaning, Stress, Anxiety and Depression

Variables	1	2	3	4	5	6
1. Trait-resilience	1					
2. Presence of meaning in life	.445**	1				
3. Search for meaning	.063	-.110*	1			
4. Stress	-.358**	-.349**	.226**	1		
5. Anxiety	-.310**	-.310**	.161**	.814**	1	
6. Depression	-.429**	-.587**	.161**	.790**	.701**	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$



เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์เชิงทำนายระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และ ปัญหาทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ด้วยการใส่ตัวแปรพร้อมกัน (Enter) ผลการวิจัย พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต (ด้านความหมายชีวิตในปัจจุบัน และด้านการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนายความเครียดของ นักเรียนชาวไทยที่ได้รับทุนศึกษาต่อต่างประเทศได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 22.1 ($R^2 = 0.221$) โดยลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลังทำนาย ความเครียดของนักเรียนทุนได้สูงสุด ($\beta = -0.284$, $p < 0.01$) รองลงมาคือ การค้นหาความหมายในชีวิต ($\beta = 0.222$, $p < 0.01$) และความหมายชีวิตในปัจจุบัน ($\beta = -0.198$, $p < 0.01$)

ส่วนความวิตกกังวล ลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต (ด้านความหมายชีวิตในปัจจุบัน และด้านการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกัน

ทำนายความวิตกกังวลของนักเรียนชาวไทยที่ได้รับ ทุนศึกษาต่อต่างประเทศได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 โดยสามารถอธิบายความแปรปรวน ของความวิตกกังวล ได้ร้อยละ 15.6 ($R^2 = 0.156$) โดยลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลังทำนายได้สูงสุด ($\beta = -0.236$, $p < 0.01$) ความหมายชีวิตในปัจจุบัน ($\beta = -0.188$, $p < 0.01$) และการค้นหาความหมาย ในชีวิต ($\beta = 0.155$, $p < 0.01$)

ด้านภาวะซึมเศร้า ลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต (ด้านความหมายชีวิตในปัจจุบัน และด้านการค้นหาความหมายในชีวิต) ร่วมกันทำนาย ภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนชาวไทยที่ได้รับทุนศึกษาต่อ ต่างประเทศได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้า ได้ร้อยละ 39.5 ($R^2 = 0.395$) โดยความหมายชีวิต ในปัจจุบันทำนายได้สูงสุด ($\beta = -0.473$, $p < 0.01$) ลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ($\beta = -0.227$, $p < 0.01$) และการค้นหาความหมายในชีวิต ($\beta = 0.123$, $p < 0.01$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 5

Table 5 Multiple regression analysis of Trait-resilience, Presence of meaning in life, Search for meaning prediction of Stress, Anxiety and Depression

Dependent variables And Predictor	b	SEb	β	F	R	R^2
Dependent variables: Stress				31.310	.470	.221
Constant	15.229	1.810				
1. Trait-resilience	-.207	.040	-.284*			
2. Presence of meaning in life	-.211	.058	-.198*			
3. Search for meaning	.229	.051	.222*			

Table 5 Multiple regression analysis of Trait-resilience, Presence of meaning in life, Search for meaning prediction of Stress, Anxiety and Depression (cont.)

Dependent variables And Predictor	b	SEb	β	F	R	R ²
Dependent variables: Anxiety				20.421	.395	.156
Constant	10.853	1.443				
1. Trait-resilience	-.132	.032	-.236 [*]			
2. Presence of meaning in life	-.153	.047	-.188 [*]			
3. Search for meaning	.123	.041	.155 [*]			
Dependent variables: Depression				71.990	.628	.395
Constant	17.895	1.504				
1. Trait-resilience	-.156	.033	-.227 [*]			
2. Presence of meaning in life	-.474	.048	-.473 [*]			
3. Search for meaning	.120	.042	.123 [*]			

^{*} $p < 0.01$

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนทุนที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศ ด้วยการสอบถามอาการที่แสดงถึงความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่านักเรียนทุนเหล่านี้จำนวนร้อยละ 48 มีค่าคะแนนความวิตกกังวลสูงกว่า (จุดตัดที่ 3 คะแนน) และร้อยละ 33.9 มีค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าสูง (มากกว่าจุดตัดที่ 4 คะแนน) ส่วนด้านความเครียด มีนักเรียนทุนร้อยละ 29.4 ที่มีค่าคะแนนความเครียดสูง (มากกว่าจุดตัดที่ 7 คะแนน) ผลการวิจัยนี้สนับสนุนการศึกษาก่อนหน้านี้ที่ว่านักเรียนทุนที่ไปศึกษาต่อต่างประเทศเป็นกลุ่มที่มีความกดดันสูง เนื่องจากการที่นักเรียนกลุ่มนี้ต้องปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ในต่างประเทศ³ รวมถึงการมีประสบการณ์ในเชิงลบต่าง ๆ เช่น อุปสรรคด้านภาษา ความแตกต่างทางวัฒนธรรม การขาด

แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่เคยมี ประกอบกับการที่นักเรียนทุนมักเป็นผู้ที่มีความสามารถสูง คาดหวังกับชีวิตสูง ซึ่งล้วนทำให้เกิดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าได้ง่ายเช่นกัน⁴

ต่อมาผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัญหาทางจิตใจ (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) และปัจจัยทางจิตวิทยา คือ ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ความหมายในชีวิต 2 ด้าน (ความหมายชีวิตในปัจจุบัน และการค้นหาความหมายในชีวิต) พบว่าทั้งสองปัจจัยมีความสำคัญต่อการคงรักษาสุขภาพจิตที่ดีของนักเรียนทุน โดยลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ กล่าวคือหากบุคคลมีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังมากจะมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาทางจิตใจได้น้อยลง โดยขนาดความสัมพันธ์ที่ค้นพบ

มีระดับค่อนข้างต่ำกับด้านความเครียด ความวิตกกังวล และมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้า โดยในงานของ Cole, Nonterah, Utsey และคณะ¹⁵ พบว่าลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีความเกี่ยวข้องในเชิงลบกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในกลุ่ม นักศึกษามหาวิทยาลัยชวากาน่า ทั้งนี้ยังพบอีกว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังเป็นเหมือนตัวลดแรงปะทะจากความเครียดจากการศึกษาเล่าเรียนและความวิตกกังวล Block & Kremen⁸ ยังได้เคยศึกษาพบว่าลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังจะเป็นเหมือน ชุมพลังที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อม สถานการณ์ที่ยากลำบากที่เกิดขึ้นได้ อย่างเหมาะสม ดังนั้น หากนักเรียนที่ได้รับทุนการศึกษา ต่อต่างประเทศมีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง สามารถปรับตัวและอยู่กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่าง สอดคล้อง ตลอดจนเป็นตัวของตัวเองในขณะเดียวกัน ปรับพฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้ บุคคล นั้น ๆ ก็จะมีโอกาสพบเจอกับความเครียดและความ วิตกกังวลในระดับที่ส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจได้ ลดน้อยลง

ส่วนความหมายในชีวิต 2 ด้าน พบว่า ด้าน การเข้าใจความหมายชีวิตในปัจจุบันมีความสัมพันธ์ ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะ ซึมเศร้าในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ กล่าวคือ หากบุคคลมีการเข้าใจความหมายชีวิตในปัจจุบันมาก จะมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาทางจิตใจได้น้อยลง โดยค้นพบว่ามีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับ ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ส่วนความหมายในชีวิต ด้านการค้นหาความหมาย ในชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับ ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า กล่าวคือหากบุคคล มีการค้นหาความหมายในชีวิตมากจะมีแนวโน้มที่จะ

ประสบปัญหาทางจิตใจมากตามไปด้วย โดยค้นพบ ว่าการค้นหาความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวก ในระดับค่อนข้างต่ำกับความเครียด โดยจากการศึกษา ของ Veysi, Hamarta, Koksai¹⁶ ที่ผ่านมาก็ให้ผล การศึกษาที่คล้ายคลึงกับงานวิจัยนี้ว่า ความหมาย ในชีวิต ด้านการเข้าใจความหมายชีวิตในปัจจุบันมี ความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า ความเครียด และอาการวิตกกังวล ในขณะที่ความหมายในชีวิต ด้านการค้นหาความหมายในชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์ เชิงบวกกับปัญหาทางจิตใจทั้งสาม

ประเด็นที่น่าสนใจในการวิจัยครั้งนี้ประเด็นแรก คือ ข้อค้นพบที่ว่าลักษณะนิสัยในการพินคินพลัง เป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลสูงสุดในการทำนาย ความเครียดและความวิตกกังวล ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนทุนส่วนมากเป็นนักเรียนที่เพิ่งย้ายไปเรียนต่อ ต่างประเทศได้ 0-1 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องมีการปรับตัว ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ดังนั้นเมื่อพวกเขาต้อง เผชิญกับความกดดันและความเครียดจากการปรับตัว ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังซึ่งเป็นความสามารถ ของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเองจะเข้ามา มีบทบาทในการเพิ่มการยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนตัวเอง เพื่อรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียด ความกดดัน รวมถึง ข้อเรียกร้องต่าง ๆ ในชีวิต และเมื่อสถานการณ์นั้น ผ่านพ้นไปบุคคลก็สามารถกลับมาเป็นตัวของตัวเอง และปรับตัวได้ ประเด็นต่อมาคือปัจจัยทางจิตวิทยา ที่มีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายภาวะซึมเศร้านั้นคือ ความหมายในชีวิตด้านการรับรู้ความหมายในปัจจุบัน ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ความหมายในปัจจุบันคือความเข้าใจ ประสบการณ์ในชีวิตอย่างสอดคล้องไปกับวัตถุประสงค์ ในการทำสิ่งที่ทำอยู่¹⁷ ดังนั้น แม้นักเรียนทุนจะเจอกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดเชิงลบที่อาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า เช่น ความกดดันจากการรักษา

ผลการเรียน การปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ แต่การรับรู้ความหมายชีวิตในปัจจุบันก็จะช่วยลดความคิดเชิงลบต่าง ๆ เหล่านั้นได้ เพราะบุคคลจะเข้าใจได้ว่าตนเองทำสิ่งที่ทำอยู่อย่างมีความหมาย หรือทำเพื่ออะไรบางอย่าง

สรุปและข้อเสนอแนะ

แม้ผลการศึกษาคครั้งนี้จะให้ภาพของปัจจัยทางจิตวิทยา คือลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและการรับรู้ความหมายในชีวิตว่ามีส่วนสำคัญต่อการคงรักษาสุขภาพจิตของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อในต่างประเทศ อย่างไรก็ตามผลการวิจัยนี้อาจมีความจำกัดเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนทุนจากหน่วยงานของรัฐ ซึ่งในการศึกษาวิจัยต่อไปอาจมีการศึกษาเพิ่มเติมด้วยการเก็บตัวอย่างในนักเรียนทุนจากหน่วยงานเอกชน หรือได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยต่างประเทศโดยตรงเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ข้อจำกัดอีกประการคืองานวิจัยในครั้งนี้เป็นเพียงการศึกษาให้เห็นภาพรวมของปัจจัยทางจิตวิทยาและไม่ได้มีการสอบถามหรือศึกษาถึงสาเหตุจึงควรนำผลงานวิจัยไปใช้อย่างระมัดระวัง เนื่องจากยังมีอีกหลายปัจจัยที่อาจทำให้นักเรียนทุนเกิดความเสี่ยงที่จะมีปัญหาทางจิตใจได้นอกจากนี้นักเรียนทุนในการศึกษาคครั้งนี้จำนวนไม่น้อยที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต โดยการที่นักเรียนทุนเหล่านี้รายงานว่าในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมาพวกเขามีอาการเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในระดับที่มากกว่าค่าเกณฑ์ปกติ จึงควรที่จะได้รับความสนใจจากหน่วยงานผู้ดูแลนักจิตวิทยา หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยควรมีการติดตามดูแลและจัดบริการเชิงรุกต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตให้แก่บุคคลกลุ่มนี้อย่างต่อเนื่อง ด้วยการ

เสริมสร้างคุณลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง มีการเพิ่มการตระหนักในคุณค่าและความหมายในชีวิต เพิ่มการรู้จักตนเอง และส่งเสริมการทำกิจกรรมที่ให้มีการได้ค้นพบสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้หรือเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าและความหมาย เพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจแก่พวกเขาต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2561

เอกสารอ้างอิง

1. The Civil Service Commission. Statistics of students studying abroad under the supervision of The Civil Service Commission (CSC), Thailand as of 28 February 2018. Available at <http://www.ocsc.go.th/sites/default/files/document/610228-total.pdf>, accessed May 2, 2018
2. Ebbin AJ, Blankenship ES. A longitudinal health care study: International versus domestic students. J Am Coll Health 1986; 34(4): 177-82.
3. De Costa PI. Scaling emotions and identification: Insights from a scholarship student. Linguistics and Education 2016; 34: 22-32.



4. Robinson NM. The role of universities and colleges in educating gifted undergraduates. *Peabody J Educ* 1997; 72(3-4): 217-36.
5. Mori SC. Addressing the mental health concerns of international students. *J Couns Dev* 2000; 78(2): 137-44.
6. Furukawa T. Depressive symptoms among international exchange students, and their predictors. *Acto Psychiatr Scand* 1997; 96(4): 242-6.
7. Schäfer J, Wittchen H-U, Höfler M, Heinrich A, Zimmermann P, Siegel S, et al. Is trait resilience characterized by specific patterns of attentional bias to emotional stimuli and attentional control? *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2015; 48: 133-9.
8. Block J, Kremen AM. IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *J Pers Soc Psychol* 1996; 70(2): 349.
9. Letzring TD, Block J, Funder DC. Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *J Res Pers* 2005; 39(4): 395-422.
10. Robatmili S, Sohrabi F, Shahrak MA, Talepasand S, Nokani M, Hasani M. The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *Int J Adv Couns* 2015; 37(1): 54-62.
11. Arunya Tuicomepee. *Logotherapy* (2nd ed). Bangkok: Chulalongkorn University; 2554. (in Thai)
12. Onruithai Chomchoed. Caregiving experiences, sense of coherence, and meaning in life among family caregivers of patients with invasive cancers. [Thesis] Bangkok: Chulalongkorn University; (2552). (in Thai)
13. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *J Couns Psychol* 2006; 53(1): 80.
14. Sawang S. *Dass21* (Thai version). 2011.
15. Cole NN, Nonterah CW, Utsey SO, Hook JN, Hubbard RR, Opare-Henaku A, et al. Predictor and moderator effects of ego resilience and mindfulness on the relationship between academic stress and psychological well-being in a sample of Ghanaian college students. *J Black Psychol* 2015; 41(4): 340-57.



16. Veysi B, Hamarta E, Koksall OP. The correlations between the meaning of life, depression, stress and Anxiety among university students. *Agora Psycho-Pragmatica* 2014; 8(2): 36-50.
17. Steger MF, Mann JR, Michels P, Cooper TC. Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *J Psychosom Res* 2009; 67(4): 353-8.



ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจของนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ

สุจิรา ประกอบสุข* อรัญญา ดุ้ยคำภีร์**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต และปัญหาทางจิตใจ (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ในนักเรียนทุนที่ศึกษาต่อต่างประเทศ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักเรียนที่ได้รับทุนอายุเฉลี่ย 30 ± 6.24 ปี จำนวน 335 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ มาตรวัดลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง มาตรวัดความหมายในชีวิต มาตรวัดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (DASS-21) เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่าลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลังและความหมายในชีวิตร่วมกันทำนายปัญหาด้านจิตใจของนักเรียนทุนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 22.1 ($R^2 = 0.221$, $p < 0.01$) ความวิตกกังวล ร้อยละ

15.6 ($R^2 = 0.156$, $p < 0.01$) และภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 39.5 ($R^2 = 0.395$, $p < 0.01$) ทั้งนี้ลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลังมีน้ำหนักในการทำนายความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -0.284$, $\beta = -0.236$, $\beta = -0.227$, $p < 0.01$) และความหมายในชีวิตด้านการค้นหาความหมายมีน้ำหนักในการทำนายความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ($\beta = 0.222$, $\beta = 0.155$, $\beta = 0.123$, $p < 0.01$) ด้านการเข้าใจความหมายในชีวิตมีน้ำหนักในการทำนายความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -0.198$, $\beta = -0.188$, $\beta = -0.473$, $p < 0.01$) ตามลำดับ

คำสำคัญ: ลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง ความหมายในชีวิต ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า นักเรียนทุน

* นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย