



วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

หน้าเว็บของวารสาร: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพัน การผูกมัดในความสัมพันธ์ และการรักษา ความสัมพันธ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ภัทรนิศวรร ธนกุลอักษรชัย^{1*}, กมลพร วรรณฤทธิ์², ธนยศ สุมาลัยโรจน์³

¹ นักศึกษาปริญญาโท, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน, e-mail. t.pattaranis@gmail.com

รับบทความ: 27 พฤศจิกายน 2566 | แก้ไขบทความ: 29 ธันวาคม 2566 | ตอรับบทความ: 11 มกราคม 2567

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพัน การผูกมัดในความสัมพันธ์ และการรักษาความสัมพันธ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี **วัสดุและวิธีการ** การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ได้แก่ มาตรฐานวัดความผูกพัน (ECR-R-18) มาตรฐานวัดการผูกมัดในความสัมพันธ์ และมาตรฐานวัดพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ (RMBM) ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยประจำภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่กำลังมีความสัมพันธ์เชิงคู่รักกับเพศตรงข้าม อย่างน้อย 6 เดือนและยังไม่ได้แต่งงาน จำนวน 89 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน **ผลการศึกษา** พบว่า ความผูกพันแบบวิตกกังวลและความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับทุกพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ ($r = -.22$ ถึง $-.62$) การผูกมัดในความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเกือบทุกพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ ($r = .23$ ถึง $.54$) ยกเว้นด้านเครือข่ายทางสังคม **สรุป** หากนักศึกษามีความผูกพันแบบวิตกกังวลและความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงในระดับน้อย แต่มีการผูกมัดในความสัมพันธ์อยู่ในระดับมาก จะส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์มากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีให้สามารถดำเนินความสัมพันธ์นั้นต่อไปได้

คำสำคัญ: ความผูกพัน, การผูกมัดในความสัมพันธ์, การรักษาความสัมพันธ์, นักศึกษาระดับปริญญาตรี



Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

Original Article

The Relationship among Attachment, Relationship Commitment, and Relationship Maintenance among Undergraduate Students

Pattaranis Thanakulakkarachai^{1*}, Kamonporn Wannarit², Thanayot Sumalrot³

¹ Master's degree student, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

² Assistant professor, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

³ Assistant professor, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

* Corresponding author, e-mail. t.pattaranis@gmail.com

Received: 27 November 2023 | Revised: 29 December 2023 | Accepted: 11 January 2024

Abstract

Objectives: To investigate the relationship among attachment, relationship commitment, and relationship maintenance among undergraduate students. **Materials and methods:** This study was a cross-sectional study. The data was collected by using the following questionnaires: A Short Version of the Revised Experience of Close Relationships Questionnaire (ECR-R-18), the Revised Commitment Inventory, and the Relational Maintenance Behavior Measure (RMBM). The sample consisted of 89 undergraduate students from 4 regional universities in Thailand including Northern, Southern, Northeast, and Central Thailand, who were in heterosexual romantic relationships for at least 6 months and were unmarried. Descriptive statistics and Pearson's correlation coefficients were used to analyze data.

Results: Anxiety attachment and avoidance attachment were negatively associated with all relationship maintenance behaviors ($r = -.22$ to $-.62$). Nevertheless, commitment was positively significantly associated with almost all relationship behaviors ($r = .23$ to $.54$), except for networks. **Conclusion:** If a person has less anxiety attachment and avoidance attachment, or has a lot of commitment in a relationship, it will result in a person showing more relationship maintenance behaviors, which will be beneficial for those who want to continue that relationship.

Keywords: Attachment, Relationship commitment, Relationship maintenance, Undergraduate student

บทนำ

ความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม โดย Aristotle (1885) เชื่อว่ามนุษย์จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวคนเดียว ทั้งนี้เพื่อตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ มนุษย์จึงต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกับผู้อื่นเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งในเรื่องของการสร้างความสุข ความมั่นใจ และความปลอดภัย ความสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกับคนในสังคม โดยเมื่อยิ่งโตขึ้นก็จะยิ่งมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นบุคคลในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งเรื่องร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งถือได้ว่าเป็นช่วงที่สำคัญอีกช่วงหนึ่งของชีวิต และเป็นจุดเริ่มต้นของระยะเปลี่ยนผ่านไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ (early adult transition, 17-22 years old) ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึงเริ่มห่างเหินจากครอบครัว และพึ่งพาตนเองมากขึ้น มีการค้นหาอัตลักษณ์แห่งตนทั้งในเรื่องอาชีพ การงาน ความสัมพันธ์ การแต่งงาน จากนั้นบุคคลจะทดสอบว่าความต้องการของตนเองเป็นไปได้จริงหรือไม่ รวมถึงมองหาคำแนะนำจากผู้อื่นเพื่อนำไปปรับใช้ในการจัดการความเครียด การทำงาน และความสัมพันธ์ นอกจากนี้ บุคคลในช่วงวัยดังกล่าวเป็นวัยที่มีการพัฒนาทางจิตสังคม (psychosocial development) ด้านความสัมพันธ์ใกล้ชิด (intimacy vs. isolation) ซึ่งหากบุคคลสามารถค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน และปรับตัวได้อย่างเหมาะสมก็จะพัฒนาเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีวุฒิภาวะ คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น มีการพัฒนาความสัมพันธ์ที่จริงจังเหมาะสมมากขึ้น และสามารถที่จะรักษาความสัมพันธ์ให้คงอยู่ในระยะยาวได้ (Levinson, 1978, as cited in Zeeb, 2020; Levinson, 1986; Erikson, 1963, as cited in Jeremy, 2020)

การรักษาความสัมพันธ์ (relationship maintenance) เป็นการที่คู่รักแสดงพฤติกรรมในการประคับประคองความสัมพันธ์เพื่อให้ความสัมพันธ์สามารถคงอยู่ต่อไปได้ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ประกอบด้วย 1) พฤติกรรมเชิงบวก (positivity) คือ มี

ความร่าเริงหรือมองโลกในแง่ดีเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กัน 2) ความเข้าใจ (understanding) คือ การขอโทษ ไม่ตัดสิน และให้อภัยอีกฝ่าย 3) การแสดงความเชื่อมั่น (assurances) คือ สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าคุณคงอยู่ในความสัมพันธ์ เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับอนาคต และการแสดงออกถึงความชอบหรือความรัก 4) การเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) คือ เปิดโอกาสหรือส่งเสริมให้พูดคุยเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือความกลัว 5) การพูดถึงความสัมพันธ์ (relationship talks) คือ พูดคุยเกี่ยวกับคุณภาพความสัมพันธ์และความรู้สึกของคนรักที่มีต่อความสัมพันธ์ 6) การแบ่งงาน (tasks) คือ มีส่วนร่วมในการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบหรือมีส่วนร่วมในหน้าที่ความรับผิดชอบ และ 7) เครือข่ายสังคม (networks) คือ มีส่วนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน รวมถึงใช้เวลาาร่วมกัน และขอคำแนะนำจากสมาชิกในครอบครัวอีกฝ่าย (Stafford, 2010) อย่างไรก็ตาม การรักษาความสัมพันธ์ให้คงอยู่นั้นก็ไม่ใช่ง่าย เนื่องจากมีปัจจัยหลายอย่างที่อาจกระทบต่อความสัมพันธ์ เช่น การเปลี่ยนแปลง หรือการเจอผู้คนหรือสังคมใหม่ ๆ ขณะเดียวกันก็มีปัจจัยบางประการที่ช่วยรักษาความสัมพันธ์ได้ เช่น ความชอบ ความรัก ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ (Ogolsky & Bowers, 2012) โดยจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่าความผูกพัน (attachment) และการผูกมัดในความสัมพันธ์ (relationship commitment) มีส่วนช่วยในการรักษาความสัมพันธ์ได้ (Pistole et al., 2010; Adams & Baptist, 2012; Baptist et al., 2012; Stafford & Canary, 1991; Le et al., 2010; Ogolsky & Bowers, 2012; Kanjanaprakit, 2013)

ความผูกพัน (attachment) เป็นขอบข่ายทางอารมณ์อย่างลึกซึ้งของเด็กทารกที่มีต่อผู้เลี้ยงดูตั้งแต่กำเนิดโดยความผูกพันจะเป็นเหมือนหลักที่ให้ความปลอดภัยแก่เด็กเพื่อให้เด็กมีความรู้สึกปลอดภัยและกล้าที่จะเผชิญและสำรวจสิ่งแปลกใหม่ต่าง ๆ ซึ่งรูปแบบความผูกพันที่พัฒนามาตั้งแต่วัยเด็กนี้จะส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งบุคคลในครอบครัว เพื่อน และบุคคลสำคัญในชีวิต (Ludden, 2017) ความผูกพันประกอบด้วย 2 มิติ คือ มิติวิตกกังวล (anxiety dimension) หากบุคคลมีความผูกพันมิติวิตกกังวลสูง บุคคลมีแนวโน้มกังวลแม้คนรักจะเอาใจใส่และตอบสนองความ

ต้องการ และมีมิติหลีกเลี่ยง (avoidance dimension) หากบุคคลมีความผูกพันมิติหลีกเลี่ยงสูง มักไม่พึ่งพาผู้อื่น หรือไม่เปิดเผยตนเองกับผู้อื่น ซึ่งความผูกพันแบ่งได้เป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) ความผูกพันแบบมั่นคง (secure attachment) 2) ความผูกพันแบบหมกมุ่น (preoccupied attachment) 3) ความผูกพันแบบหวาดกลัว (fearful attachment) และ 4) ความผูกพันแบบหมางเมิน (dismissing attachment) (Bartholomew & Horowitz, 1991) ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ได้รับการเอาใจใส่ได้รับความรักความอบอุ่น และการตอบสนองอย่างพอเหมาะ จะทำให้มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจมักมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure attachment) ผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงนี้จะรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์ทั้งจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน รวมถึงคนรักโดยจะเชื่อใจและให้อิสระคนรัก คอยสนับสนุนซึ่งกันและกัน (Firestone, 2013) โดยจากการศึกษาของ Goodboy et al. (2017) เกี่ยวกับรูปแบบความผูกพันและการรักษาความสัมพันธ์โดยการแสดงพฤติกรรมทางลบในกลุ่มคู่รัก พบว่า รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีความสัมพันธ์ทางลบกับทุกพฤติกรรมทางลบยกเว้นการหลีกเลี่ยง (avoidance) รูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่น (preoccupied attachment) และแบบหวาดกลัว (fearful attachment) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทุกพฤติกรรมทางลบ และรูปแบบความผูกพันแบบหมางเมิน (dismissing attachment) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมหึงหวง การหลีกเลี่ยง ความไม่ซื่อสัตย์ และการทะเลาะที่อาจนำไปสู่อันตราย และจากงานวิจัยเรื่องพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างข้ามวัฒนธรรมของ Baptist et al. (2012) พบว่าความผูกพันมิติหลีกเลี่ยง (avoidance dimension) มีความสัมพันธ์ทางลบกับทุกพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ในคู่รักชาวอเมริกา และยกเว้นด้านเครือข่ายทางสังคมในคู่รักชาวมาเลเซีย ขณะที่ความผูกพันมิติวิตกกังวล (anxiety dimension) มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรมเชิงบวกเท่านั้น

การผูกมัดในความสัมพันธ์ (relationship commitment) เป็นกระบวนการที่ทำให้คู่รักคงอยู่ในความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องไปในระยะยาวและมากขึ้นอยู่กับคุณภาพของความสัมพันธ์ โดยทั่วไปบุคคล

มักต้องการคงความสัมพันธ์ต่อไปเมื่อได้รับผลประโยชน์จากความสัมพันธ์นั้น และหากความสัมพันธ์นั้นทำให้บุคคลพึงพอใจ การผูกมัดในความสัมพันธ์จะเพิ่มขึ้น (Kanjanaprakit, 2013) การผูกมัดในความสัมพันธ์สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การผูกมัดแบบเต็มใจ (dedication commitment) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะรักษาหรือทำให้คุณภาพของความสัมพันธ์ดีขึ้นเพื่อผลประโยชน์ร่วมกัน คือ ไม่เพียงแต่คงความสัมพันธ์ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ แต่รวมถึงการทำให้ความสัมพันธ์นั้นดีขึ้น มีการเสียสละ ลงทุน มีเป้าหมายร่วมกัน และมีความสุขร่วมกันในความสัมพันธ์ไม่ใช่เพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเท่านั้น และการผูกมัดแบบจำยอม (constraint commitment) เป็นเหมือนความจำเป็นที่บังคับให้บุคคลคงอยู่ในความสัมพันธ์นั้น ซึ่งอาจเกิดจากความกดดันภายนอกหรือภายในตัวบุคคล โดยบุคคลที่มีการผูกมัดแบบนี้มักไม่กล้ายุติความสัมพันธ์เนื่องจากกลัวว่าจะเสียสิ่งที่ได้ลงทุนไปทั้งด้านการเงิน สังคม และจิตใจ (Stanley & Markman, 1992) จากการสังเคราะห์งานวิจัยด้วยวิธีการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analytic review) เรื่องการรักษาความสัมพันธ์และตัวแปรที่เกี่ยวข้องของ Ogolsky and Bowers (2012) พบว่า การผูกมัดในความสัมพันธ์ก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรักษาความสัมพันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rabby (2007) เรื่องการรักษาความสัมพันธ์และอิทธิพลของการผูกมัดในความสัมพันธ์ในความสัมพันธ์แบบออนไลน์และออฟไลน์ พบว่า การผูกมัดในความสัมพันธ์และการรักษาความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์กัน

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่แต่งงานแล้ว และมีช่วงอายุกว้าง ไม่ค่อยมีงานที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่างเฉพาะกลุ่ม รวมถึงมีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาน้อย แต่การศึกษาในช่วงวัยนี้มีความน่าสนใจคือ เป็นวัยที่เริ่มพัฒนาความสัมพันธ์ที่จริงจังมากขึ้น และเป็นช่วงที่ต้องปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งในเรื่องของการรับผิดชอบตนเอง ชีวิตความเป็นอยู่ รวมถึงการที่ต้องพบเจอกับสิ่งแวดล้อม สังคม และผู้คนใหม่ ๆ ที่มาจากหลากหลายแหล่งทำให้มีความหลากหลายทางความสัมพันธ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้อาจนำไปสู่ความเครียดและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตรวมถึง

ปัญหาความสัมพันธ์ได้ (Darling, 2018) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรักษาความสัมพันธ์ในกลุ่มนักศึกษา เพื่อทราบความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพันและการผูกมัดในความสัมพันธ์ที่มีผลต่อการรักษาความสัมพันธ์ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งผลการศึกษาคั้งนี้จะช่วยสนับสนุนว่ารูปแบบความผูกพันและการผูกมัดในความสัมพันธ์สามารถช่วยรักษาความสัมพันธ์ได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบความผูกพัน การผูกมัดในความสัมพันธ์ และพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพัน การผูกมัดในความสัมพันธ์ และการรักษาความสัมพันธ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

สมมติฐานการวิจัย

1. ความผูกพันแบบวิตกกังวลและความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบต่อการรักษาความสัมพันธ์
2. การผูกมัดในความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการรักษาความสัมพันธ์

วัสดุและวิธีการ

การศึกษาคั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังมีความสัมพันธ์เชิงคู่รักกับเพศตรงข้ามอย่างน้อย 6 เดือน และยังไม่ได้แต่งงาน จากมหาวิทยาลัยประจำภูมิภาคของไทย เนื่องจากเป็นมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ที่มีความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ จำนวน 89 คน ด้วยวิธีการสุ่มตามสะดวก (convenience sampling) โดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ Zou (2012, as cited in Mondal & Mondal, 2016) เนื่องจากเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปร (Browner et al., 2013) ซึ่งมีสูตรในการคำนวณ ดังนี้

สูตร	$n = [(Z_\alpha + Z_\beta) \div C]^2 + 3$
เมื่อ	$n =$ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	$Z_\alpha =$ ค่าระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนด ซึ่งกำหนดไว้ที่ 95% ดังนั้น ค่า α จะเท่ากับ 0.05 มีค่าเท่ากับ 1.96
	$Z_\beta =$ ค่าระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนด ซึ่งกำหนดไว้ที่ 80% ดังนั้น ค่า β จะเท่ากับ 0.20 มีค่าเท่ากับ 0.84
	$C = 0.5 \times \ln [(1+r)/(1-r)]$

จากสูตรอ้างอิงค่า r จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจากงานวิจัยของ Pistole et al. (2010) พบรูปแบบความผูกพันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยของค่า r เท่ากับ 0.32 และจากงานวิจัยของ Ogolsky and Bowers (2012) พบว่า การผูกมัดในความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยของค่า r เท่ากับ 0.37 ดังนั้น ในการศึกษาคั้งนี้จึงเลือกใช้ค่าเฉลี่ยของค่า r ที่มีค่าน้อยกว่า คือ r เท่ากับ 0.32 เมื่อแทนค่าจากสูตรข้างต้นทำให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำเท่ากับ 74 คน และเพื่อป้องกันการตอบข้อคำถามไม่ครบหรือการสูญหายของแบบสอบถาม จึงทำการเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำคิดเป็น 89 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องสามารถเข้าใจการเขียนและการอ่านภาษาไทย สำหรับผู้ที่ตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์จะดำเนินการคัดออกโดยไม่นำไปวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ มหาวิทยาลัย คณะ ปีที่ศึกษา สถานะความสัมพันธ์ เพศของคนรัก ระยะเวลาที่คบ การอาศัยอยู่กับคนรัก ความถี่ในการเจอคนรัก
2. มาตรการวัดความผูกพัน (a short version of the revised experience of close relationship questionnaire; ECR-R-18) ฉบับภาษาไทย โดย Wongpakaran and Wongpakaran (2012) ประกอบด้วย 2 มิติ ได้แก่ มิติวิตกกังวล และมิติหลีกเลี่ยง รวมทั้งสิ้น 18 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) สามารถตอบได้

7 ระดับ ตั้งแต่ เห็นด้วยที่สุด ถึง ไม่เห็นด้วยที่สุด มีคะแนนแต่ละมิติระหว่าง 9 ถึง 63 คะแนน เมื่อได้คะแนนแต่ละมิติแล้วจึงนำคะแนนรวมที่ได้ในแต่ละมิติมาหารด้วยจำนวนข้อคำถามของมิตินั้น ๆ เพื่อหาค่าเฉลี่ย คะแนนเต็มเท่ากับ 7 คะแนน ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .75 (Wongpakaran & Wongpakaran, 2012) นอกจากนี้ยังสามารถนำมิติความผูกพันมาแบ่งเป็นรูปแบบความผูกพันได้ 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) ความผูกพันแบบมั่นคง (secure attachment) คือ ผู้ที่มีความผูกพันมิติวิตกกังวลต่ำ และมิติหลีกเลี่ยงต่ำ 2) ความผูกพันแบบหมกมุ่น (preoccupied attachment) คือ ผู้ที่มีความผูกพันมิติวิตกกังวลสูง และมิติหลีกเลี่ยงต่ำ 3) ความผูกพันแบบหามางเมิน (dismissing attachment) คือ ผู้ที่มีความผูกพันมิติวิตกกังวลต่ำ และมิติหลีกเลี่ยงสูง และ 4) ความผูกพันแบบหวาดกลัว (fearful attachment) คือ ผู้ที่มีความผูกพันมิติวิตกกังวลสูง และมิติหลีกเลี่ยงสูง โดยกำหนดให้คะแนนเฉลี่ยของความผูกพันมิติวิตกกังวลเป็นแกน X และคะแนนเฉลี่ยของความผูกพันมิติหลีกเลี่ยงเป็นแกน Y โดยให้จุดตัดมีค่าเท่ากับ 4 (ค่ามัธยฐาน) หากคะแนนในมิติใดสูง (มากกว่า 4) แสดงถึง การมีความผูกพันในมิตินั้นสูง

3. มาตรฐานการผูกมัดในความสัมพันธ์ (revised commitment inventory) ฉบับภาษาไทย แปลและพัฒนาโดย Kanjanaprakit (2013) ประกอบด้วย 2 รูปแบบ ได้แก่ การผูกมัดแบบเต็มใจ และการผูกมัดแบบจำยอม รวมทั้งสิ้น 18 ข้อ เป็นมาตรฐานค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) สามารถตอบได้ 7 ระดับ ตั้งแต่ เห็นด้วยที่สุด ถึง ไม่เห็นด้วยที่สุด คะแนนรวมระหว่าง 18 ถึง 126 คะแนน เมื่อได้คะแนนรวมแล้วจึงนำมาหารด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมด เพื่อหาค่าเฉลี่ย คะแนนเต็มเท่ากับ 7 คะแนน หากคะแนนรวมของมาตรฐานการผูกมัดในความสัมพันธ์สูงแสดงถึงการมี การผูกมัดในความสัมพันธ์สูง ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .83 (Kanjanaprakit, 2013)

4. มาตรฐานวัดพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ (the relational maintenance behavior measure; RMBM) ฉบับภาษาไทยซึ่งผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาต แปลจากมาตรฐานฉบับภาษาอังกฤษของ Stafford (2010)

ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ พฤติกรรมเชิงบวก ความเข้าใจ การเปิดเผยตนเอง การพูดถึงความสัมพันธ์ การแสดงความเชื่อมั่น การแบ่งงาน และเครือข่ายทางสังคม รวมทั้งสิ้น 28 ข้อ เป็นมาตรฐานค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) สามารถตอบได้ 7 ระดับ ตั้งแต่ เห็นด้วยที่สุด ถึง ไม่เห็นด้วยที่สุด โดยดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มทดลองที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 34 คน มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (content validity index; CVI) เท่ากับ 1.00 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ทั้งหมดวัด เท่ากับ .96 รายการประกอบ เท่ากับ .87-.94 หากคะแนนรวมมาตรฐานวัดพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์หรือคะแนนองค์ประกอบใดสูงแสดงถึงการมีพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์โดยรวมหรือใน องค์ประกอบนั้นสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตใช้และแปลมาตรฐานจากผู้พัฒนา และได้รับการพิจารณาอนุมัติจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของคณะ แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล (COA no. Si 770/2020) วันที่ 17 กันยายน 2563 จากนั้นยื่นหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลกับมหาวิทยาลัย เป้าหมาย พร้อมกับดำเนินการแปลมาตรฐานวัดพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงปรับแก้ข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ นำไปทดลองใช้ และวิเคราะห์ความเที่ยงของมาตรฐานวัด เมื่อได้มาตรฐาน ฉบับสมบูรณ์แล้วผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ (online) ผ่าน google form ในเดือนมกราคม 2564 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ 2565 โดยขอความอนุเคราะห์อาจารย์ ผู้สอนประจำวิชาแสดงลิงก์ (link) หรือ QR code แบบสอบถามในช่วงก่อนและ/หรือหลังหมดคาบเรียน หากผู้เข้าร่วมวิจัยเริ่มทำแบบสอบถามจะถือว่าผู้วิจัย ยินยอมเข้าร่วมวิจัยโดยยกเว้นการลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรในเอกสารแสดงเจตนายินยอม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การวิเคราะห์คุณภาพมาตรวัด การตรวจสอบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) และการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (content validity index; CVI) ที่ได้จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ภาษา และคุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา (psychometric properties) จำนวน 3 ท่าน

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความผูกพันและการผูกมัดในความสัมพันธ์ต่อการรักษาความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้เข้าร่วม จำนวน 89 คน เป็นเพศชาย จำนวน 13 คน (ร้อยละ 14.61) เพศหญิง จำนวน 76 คน (ร้อยละ 85.39) มีอายุเฉลี่ย 20.48 ปี (S.D. = 1.55) เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยภาคเหนือ จำนวน 36 คน (ร้อยละ 40.45) ภาคใต้ จำนวน 35 คน (ร้อยละ 39.33) ภาคกลาง จำนวน 9 คน (ร้อยละ 10.11) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 9 คน (ร้อยละ 10.11) มีระยะเวลาการคบกับคนรักเฉลี่ย 2 ปี 4 เดือน (ตั้งแต่ 6 เดือน-8 ปี 9 เดือน) อาศัยอยู่กับคนรัก

จำนวน 22 คน (ร้อยละ 24.72) ไม่ได้อาศัยกับคนรัก จำนวน 67 คน (ร้อยละ 75.28) สำหรับความถี่ในการเจอคนรัก เจอกันน้อยกว่า 1 สัปดาห์ต่อเดือน จำนวน 27 คน (ร้อยละ 30.34) เจอกัน 1-2 สัปดาห์ต่อเดือน จำนวน 10 คน (ร้อยละ 11.24) เจอกัน 2-3 สัปดาห์ต่อเดือน จำนวน 7 คน (ร้อยละ 7.87) เจอกัน 3-4 สัปดาห์ต่อเดือน จำนวน 15 คน (ร้อยละ 16.85) และเจอกันทุกวัน จำนวน 30 คน (ร้อยละ 33.71)

2. การวิเคราะห์ความผูกพัน การผูกมัดในความสัมพันธ์ และการรักษาความสัมพันธ์

จากการวิเคราะห์ความผูกพัน พบว่า ความผูกพันมีมิติวิตกกังวล มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.82 (S.D. = 1.29) และความผูกพันมีมิติหลีกเลี่ยง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.18 (S.D. = .81)

การผูกมัดในความสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 5.54 (S.D. = .67) โดยการผูกมัดแบบเต็มใจ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 5.82 (S.D. = .80) และการผูกมัดแบบจำยอม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 5.26 (S.D. = .76)

การรักษาความสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 5.62 (S.D. = .68) เมื่อแยกรายองค์ประกอบ พบว่า การเปิดเผยตนเอง มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (\bar{x} = 6.42, S.D. = .73) รองลงมา คือ พฤติกรรมเชิงบวก การพูดถึงความสัมพันธ์ การแบ่งงาน การแสดงความเชื่อมั่น ความเข้าใจ เครือข่ายทางสังคม ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความผูกพัน การผูกมัดในความสัมพันธ์ และการรักษาความสัมพันธ์ (n = 89)

	\bar{x}	S.D.	Min.	Max.
ความผูกพัน				
มิติวิตกกังวล	2.82	1.29	1.00	6.00
มิติหลีกเลี่ยง	2.18	.81	1.00	5.22
การผูกมัดในความสัมพันธ์	5.54	.67	3.22	6.83
การผูกมัดแบบเต็มใจ	5.82	.80	2.56	7.00
การผูกมัดแบบจำยอม	5.26	.76	3.22	6.89
การรักษาความสัมพันธ์	5.62	.68	3.93	7.00
พฤติกรรมเชิงบวก	6.20	.73	3.75	7.00
ความเข้าใจ	5.69	.85	2.25	7.00
การเปิดเผยตนเอง	6.42	.73	4.00	7.00
การพูดถึงความสัมพันธ์	6.15	1.02	1.67	7.00
การแสดงความเชื่อมั่น	5.75	1.19	1.00	7.00
การแบ่งงาน	6.05	.83	3.75	7.00
เครือข่ายทางสังคม	3.69	1.60	1.00	7.00

3. การวิเคราะห์รูปแบบความผูกพัน

เมื่อกำหนดให้คะแนนเฉลี่ยของความผูกพัน มิติวิตกกังวลเป็นแกน X และคะแนนเฉลี่ยของความผูกพันมิติหลีกเลี่ยงเป็นแกน Y โดยให้จุดตัดมีค่าเท่ากับ 4 (ค่ามัธยฐาน) พบว่า จากนักศึกษาจำนวนทั้งสิ้น 88 คน มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง จำนวน 72 คน (ร้อยละ 81.81) รูปแบบความผูกพันแบบหมกมุ่น จำนวน 15 คน (ร้อยละ 17.05) รูปแบบความผูกพันแบบหมางเมิน จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1.14) แต่ไม่พบนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว โดยมีนักศึกษาจำนวน 1 คนไม่สามารถวิเคราะห์รูปแบบความผูกพันได้เนื่องจากคะแนนเฉลี่ยของมิติหลีกเลี่ยงมีค่าเท่ากับ 4 ซึ่งเป็นจุดตัด

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษา

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างความผูกพัน การผูกมัดในความสัมพันธ์ และการรักษาความสัมพันธ์ พบว่า ความผูกพันมิติวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรักษาความสัมพันธ์โดยรวม ($r = -.47, p < .01$) และในทุกองค์ประกอบย่อย ส่วนความผูกพันมิติหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรักษาความสัมพันธ์โดยรวม ($r = -.65, p < .01$) และในทุกองค์ประกอบย่อย สำหรับการผูกมัดในความสัมพันธ์ พบว่า การผูกมัดในความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรักษาความสัมพันธ์โดยรวม ($r = .51, p < .01$) และเกือบทุกองค์ประกอบย่อย ยกเว้นเครือข่ายทางสังคม (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพัน การผูกมัดในความสัมพันธ์และการรักษาความสัมพันธ์ ($n = 89$)

	ความผูกพัน		การผูกมัดในความสัมพันธ์
	มิติวิตกกังวล	มิติหลีกเลี่ยง	
การรักษาความสัมพันธ์	-.47**	-.65**	.51**
พฤติกรรมเชิงบวก	-.33**	-.62**	.50**
ความเข้าใจ	-.38**	-.45**	.46**
การเปิดเผยตนเอง	-.33**	-.46**	.24*
การพูดถึงความสัมพันธ์	-.22*	-.32**	.23*
การแสดงความเชื่อมั่น	-.31**	-.48**	.54**
การแบ่งงาน	-.30**	-.53**	.41**
เครือข่ายทางสังคม	-.32**	-.34**	.17

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

วิจารณ์

จากผลการศึกษารูปแบบความผูกพัน พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความผูกพันแบบมั่นคงมากที่สุด รองลงมา คือ ความผูกพันแบบหมกมุ่น ความผูกพันแบบหมางเมิน และความผูกพันแบบหวาดกลัว ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Wongpakaran et al. (2012) ที่พบว่านักศึกษามีความผูกพันแบบมั่นคงมากที่สุด รองลงมา คือ ความผูกพันแบบหมกมุ่น ความผูกพันแบบหมางเมิน และความผูกพันแบบหวาดกลัว ตามลำดับ สำหรับผลการศึกษารูปแบบการผูกมัดในความสัมพันธ์ พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีค่าเฉลี่ยการผูกมัดในความสัมพันธ์ ($\bar{x} = 5.54$) ที่ใกล้เคียงกับการศึกษาอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดีต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และการผูกมัดในความสัมพันธ์ โดยมีภาพลวงตาทางบวกเป็นตัวแปร

ส่งผ่านของ Kanjanaprakit (2013) ที่พบว่ามีความเฉลี่ยการผูกมัดในความสัมพันธ์ เท่ากับ 5.60 นอกจากนี้ จากการศึกษาพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ก่อนหน้านี้ (Stafford, 2010) พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีค่าเฉลี่ยของการแสดงพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ ($\bar{x} = 5.00-6.25$) ที่สอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้ ($\bar{x} = 5.69-6.42$) ยกเว้นด้านเครือข่ายสังคม ($\bar{x} = 3.69$)

จากผลการศึกษานี้ พบว่า ความผูกพันมิติวิตกกังวลและความผูกพันมิติหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรักษาความสัมพันธ์และมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ทุกองค์ประกอบย่อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การผูกมัดในความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรักษาความสัมพันธ์โดยรวมและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

พฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์เกือบทุกองค์ประกอบย่อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นเครือข่ายทางสังคม กล่าวคือ หากบุคคลมีความผูกพันมิติวิตกกังวลหรือมิติหลีกเลี่ยงสูง บุคคลจะแสดงพฤติกรรมรักษาความสัมพันธ์ลดลง แต่หากบุคคลมีการผูกมัดในความสัมพันธสูง บุคคลจะแสดงพฤติกรรมรักษาความสัมพันธ์เพิ่มขึ้น

ความผูกพัน

เมื่ออ้างอิงจากทฤษฎีความผูกพัน (attachment theory) พบว่า ความผูกพันมีพื้นฐานมาจากความเชื่อใจว่าอีกฝ่ายจะสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ ซึ่งความเชื่อใจจะส่งเสริมการเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) และพัฒนาไปสู่ความใกล้ชิดได้ (Levy & Davis, 1988, Simpsom, 1990, as cited in Candel & Turliuc, 2019; Reis & Shaver, 1988, as cited in Hazan & Shaver, 1994) นอกจากนี้ ยังมีความสัมพันธ์กับการบอกความต้องการอย่างเปิดเผย (Holmes & Rempel, 1989, Rusbelt & Zembrodt, 1983, as cited in Hazan & Shaver, 1994) หากคนรักขาดความเชื่อใจอีกฝ่ายจะส่งผลให้ไม่มีการสื่อสารกันอย่างเปิดเผยและชัดเจนเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง มีการใช้วิธีจัดการความขัดแย้งอย่างไม่มีประสิทธิภาพ รวมถึงไม่มีการผูกมัดในความสัมพันธ์ ซึ่งอาจนำไปสู่การจบความสัมพันธ์ได้ ในทางตรงกันข้าม トラบใดที่คนรักมีความเชื่อใจในอีกฝ่ายว่าเขาเต็มใจและสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ก็มีแนวโน้มที่จะคงความสัมพันธ์นั้นไว้ (Hazan & Shaver, 1994)

เมื่อแยกในรายองค์ประกอบของพฤติกรรมรักษาความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรมเชิงบวก (positivity) และด้านการเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) ผู้ที่มีความผูกพันมิติวิตกกังวลสูงมักกล่าวการถูกทอดทิ้งและเมินเฉย แม้จะอยู่ในความสัมพันธ์เชิงคู่รักก็มักรู้สึกวิตกกังวล โดดเดี่ยว และอยากอยู่ใกล้คนรักตลอดเวลา ในขณะที่ผู้ที่มีความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมักกล่าวการใกล้ชิดและแยกตัวออกจากความสัมพันธ์ (Hazan & Shaver, 1987; Hazan & Shaver, 1994) ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเชิงบวกน้อย นอกจากนี้ ผู้ที่มีความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงมักปกป้องตนเองโดยหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ตึง

เครียด มีแนวโน้มรักษาระยะห่างในความสัมพันธ์ใกล้ชิด หลีกเลี่ยงการเปิดเผยตนเองและมักรู้สึกอึดอัดกับคนรักที่เปิดเผยตนเอง (Hazan & Shaver, 1987; Hazan & Shaver, 1994) ขณะเดียวกัน ผู้ที่มีความผูกพันแบบวิตกกังวลมักกล่าวการเปิดเผยความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเองอาจทำให้คนรักไม่พอใจ ตีตัวออกห่าง และทิ้งตนเองไป ส่งผลให้เปิดเผยตนเองน้อย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Adams and Baptist (2012) ที่ศึกษาอิทธิพลของคู่ (partner effect) ของพฤติกรรมรักษาความสัมพันธ์และความผูกพันในคู่รักที่แต่งงานแล้ว จำนวน 265 คู่ ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า หากบุคคลมีการสื่อสารที่ดีและแสดงพฤติกรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้น คนรักจะมีระดับความผูกพันมิติวิตกกังวลและมิติหลีกเลี่ยงลดลง หากบุคคลมีความผูกพันมิติหลีกเลี่ยงสูง บุคคลนั้นมีแนวโน้มเปิดเผยตนเองน้อย นอกจากนี้ จากการศึกษาความผูกพันและการรักษาความสัมพันธ์ในผู้ที่กำลังมีความสัมพันธ์เชิงคู่รักจำนวน 473 คน ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่มีความผูกพันแบบมั่นคงหรือมีความผูกพันมิติวิตกกังวลและมิติหลีกเลี่ยงน้อยมักแสดงพฤติกรรมเชิงบวกบ่อยครั้ง ในขณะที่ผู้ที่มีความผูกพันแบบไม่มั่นคงมีการเปิดเผยตนเองน้อย (Pistole et al., 2010)

สำหรับพฤติกรรมรักษาความสัมพันธ์ด้านการแสดงความเชื่อมั่น (assurance) ผู้ที่มีความผูกพันมิติวิตกกังวลและมิติหลีกเลี่ยงสูง มักแสดงความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์น้อย โดยผู้ที่มีความผูกพันมิติวิตกกังวลสูงจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Collins & Read, 1990, as cited in Hazan & Shaver, 1994) มีความสงสัยในตนเอง ประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง (Hazan & Shaver, 1987) ส่วนผู้ที่มีความผูกพันมิติหลีกเลี่ยงสูงมักกล่าวความใกล้ชิด พึงตนเอง และชอบที่จะอยู่ด้วยตัวเอง (Hazan & Shaver, 1987; Hazan & Shaver, 1994) จึงมีแนวโน้มผูกมัดในความสัมพันธ์น้อย (Kunce & Shaver, 1991, as cited in Hazan & Shaver, 1994) จากการศึกษาของ Adams and Baptist (2012) พบว่า เมื่อคนรักแสดงความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์สูง บุคคลจะรายงานว่าตนเองมีความผูกพันแบบมั่นคงมากขึ้น และ Pistole et al. (2010) รายงานว่าผู้ที่มีความผูกพันแบบมั่นคงมีพฤติกรรมรักษาความสัมพันธ์

แบบแสดงความเชื่อมั่นน้อยกว่าผู้ที่มีความผูกพันแบบไม่มั่นคง

ในด้านการแบ่งงาน (tasks) หากบุคคลมีความผูกพันมีติวิตกกังวลและมิติหลีกเลี่ยงสูงจะมีส่วนร่วมในการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบหรือมีส่วนร่วมในหน้าที่ความรับผิดชอบน้อย อาจเป็นเพราะผู้ที่มีความผูกพันมีติวิตกกังวลสูงมักยอมตามคนรักเพื่อเลี่ยงความขัดแย้งในความสัมพันธ์ ส่วนผู้ที่มีความผูกพันมีติหลีกเลี่ยงสูงมักไม่ค่อยเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเอง (Hazan & Shaver, 1987; Hazan & Shaver, 1994) จึงมีแนวโน้มไม่ออกความคิดเห็นในการกำหนดหน้าที่การทำงาน ซึ่งการรับผิดชอบงานบ้านสามารถช่วยให้จิตใจสงบและเพิ่มความรู้สึกมั่นคงให้กับคนรักได้ (Adams & Baptist, 2012)

ในส่วนของเครือข่ายทางสังคมหรือการมีส่วนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน รวมถึงใช้เวลาร่วมกัน และขอคำแนะนำจากสมาชิกในครอบครัวอีกฝ่าย จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าหากบุคคลมีความผูกพันมีติวิตกกังวลหรือมิติหลีกเลี่ยงสูงจะมีการใช้เครือข่ายทางสังคมต่ำ การศึกษาของ Pistole et al. (2010) พบว่าความผูกพันมีติวิตกกังวลและมิติหลีกเลี่ยงสูงมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ด้านเครือข่ายทางสังคม กล่าวคือ ผู้ที่มีความผูกพันมีติวิตกกังวลและมิติหลีกเลี่ยงสูงจะแสดงพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ด้านเครือข่ายทางสังคมต่ำ โดยผู้ที่มีความผูกพันแบบมั่นคงมักใช้เครือข่ายทางสังคมบ่อยกว่าผู้ที่มีความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสูง เนื่องจากผู้ที่มีความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงสูงมักรักษาระยะห่าง และไม่ชอบการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จึงมีแนวโน้มขอคำปรึกษาจากผู้อื่นน้อยเมื่อมีปัญหาความสัมพันธ์

ด้านความเข้าใจ (understanding) และการพูดถึงความสัมพันธ์ (relationship talks) ผู้ที่มีความผูกพันมีติวิตกกังวลและมิติหลีกเลี่ยงสูงมักใช้พฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ด้านความเข้าใจและด้านการพูดถึงความสัมพันธ์น้อย โดยผู้ที่มีความผูกพันแบบไม่มั่นคงมีการจัดการและการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่ไม่เหมาะสม (Hazan & Shaver, 1987; Hazan & Shaver, 1994; Ayenew, 2016) รวมถึงมีความเชื่อเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ไม่สมเหตุสมผลสูง (Stackert & Bursik, 2003) ซึ่ง

นำไปสู่การมีพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ด้านความเข้าใจน้อย กล่าวคือ มักไม่ยอมขอโทษเมื่อทำผิด ตวนตัดสินเรื่องราวต่าง ๆ โดยไม่ฟังหรือพยายามทำความเข้าใจอีกฝ่าย และไม่ให้อภัยอีกฝ่าย นอกจากนี้ด้านการพูดถึงความสัมพันธ์หรือคุณภาพความสัมพันธ์และความรู้สึกของคนรักที่มีต่อความสัมพันธ์ ผู้ที่มีความผูกพันมีติวิตกกังวลสูงมักไม่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถรักษาความสัมพันธ์นั้นได้จึงมีการพูดคุยเกี่ยวกับความสัมพันธ์น้อย ในขณะที่ผู้ที่มีความผูกพันมีติหลีกเลี่ยงสูงจะพูดคุยเกี่ยวกับความสัมพันธ์น้อยและมีการจัดการปัญหาที่ไม่เหมาะสม (Hazan & Shaver, 1987; Hazan & Shaver, 1994; Ayenew, 2016) จึงส่งผลให้มีการแสดงพฤติกรรมด้านการพูดถึงความสัมพันธ์ต่ำ

การผูกมัดในความสัมพันธ์

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการผูกมัดในความสัมพันธ์และการรักษาความสัมพันธ์ในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยก่อนหน้านี้ที่รายงานว่าหากบุคคลมีการผูกมัดในความสัมพันธ์สูงก็มักจะแสดงพฤติกรรมที่ช่วยในการรักษาความสัมพันธ์มากขึ้น (Stafford & Canary, 1991; Ogolsky & Bowers, 2012) จากการศึกษาการผูกมัดในความสัมพันธ์และการรักษาความสัมพันธ์ของ Rabby (2007) ซึ่งศึกษาในนักศึกษาที่กำลังมีความสัมพันธ์แบบออนไลน์หรือออฟไลน์ พบว่าบุคคลที่มีการผูกมัดในความสัมพันธ์สูง มักจะแสดงพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์มากขึ้น นอกจากนี้ Weigel and Ballard-Reisch (2008) ได้ศึกษาการรักษาความสัมพันธ์และการผูกมัดในความสัมพันธ์ผ่านการวิเคราะห์ด้วย actor-partner effects ผลการศึกษา พบว่าการที่บุคคลรับรู้ว่าคุณผูกมัดกับตนเองมีความสัมพันธ์ต่อการแสดงพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ของบุคคลนั้น อีกทั้งจากการศึกษาความสามารถในการทำตัวแปรการยุติความสัมพันธ์ในคู่รักที่ยังไม่ได้แต่งงานด้วยการวิเคราะห์อภิมาน (meta-analytic review) พบว่า บุคคลที่มีการผูกมัดในความสัมพันธ์สูงมักมีแนวโน้มจบความสัมพันธ์ต่ำ (Le et al., 2010)

เมื่อศึกษารายองค์ประกอบของพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ พบว่า บุคคลแสดงพฤติกรรมด้านพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความเข้าใจ ด้านการเปิดเผยตนเอง ด้านการพูดถึงความสัมพันธ์ ด้านการแสดง

ความเชื่อมั่น และด้านการแบ่งงานมากขึ้นเมื่อมีการผูกมัดในความสัมพันธ์สูง ในด้านพฤติกรรมเชิงบวก (positivity) และด้านความเข้าใจ (understanding) ผู้ที่มีการผูกมัดในความสัมพันธ์สูงมักแสดงพฤติกรรมที่ส่งเสริมการรักษาความสัมพันธ์โดยทำสิ่งที่คิดว่าดีที่สุดสำหรับความสัมพันธ์นั้น ๆ เช่น การให้ความสำคัญกับความชอบหรือความสนใจของคนรักมากกว่าของตนเอง หรือเมื่อคนรักแสดงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ ผู้ที่มีการผูกมัดสูงก็มีแนวโน้มตอบสนองด้วยความประนีประนอมเพื่อพยายามรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ และมักให้อภัยคนรักแม้จะถูกทรยศก็ตาม (Rusbult et al., 2011) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรักษาความสัมพันธ์ของ Stafford and Canary (1991) และการศึกษาการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) ของการรักษาความสัมพันธ์ของ Ogolsky and Bowers (2012) ที่พบว่าพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรมเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการผูกมัดในความสัมพันธ์

ในด้านการแสดงความเชื่อมั่น (assurance) หรือสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าคุณคงอยู่ในความสัมพันธ์ ผู้ที่มีการผูกมัดในความสัมพันธ์สูงมักมองว่าตนเองกำลังอยู่ในความสัมพันธ์ เช่น การใช้สรรพนามในรูปแบบของคนสองคน (plural pronouns) มากกว่าผู้ที่มีการผูกมัดต่ำ (Agnew et al., 1998, as cited in Rusbult et al., 2011) ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรักและความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ของคุณคนนั้น นอกจากนี้จากการศึกษาการรักษาความสัมพันธ์ก่อนหน้านี้ พบว่าการแสดงความเชื่อมั่นมีความสัมพันธ์กับการผูกมัดในความสัมพันธ์ (Stafford & Canary, 1991; Ogolsky & Bowers, 2012) และสามารถทำนายการผูกมัดในความสัมพันธ์ได้ (Stafford & Canary, 1991; Stafford, 2010)

ด้านการเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) จากทฤษฎีการลงทุน (investment model) ในทุก ๆ ความสัมพันธ์จะต้องมีการลงทุนและการหวังผลตอบแทน ซึ่งการลงทุนอาจเป็นเงิน สิ่งของ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ส่วนบุคคลก็ได้ ซึ่งการเปิดเผยตนเอง เช่น การพูดคุยถึงความต้องการ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดต่อเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ก็เป็นการลงทุนแบบหนึ่งได้เช่นเดียวกัน และในด้านการพูดถึงความสัมพันธ์

(relationship talks) เมื่อบุคคลได้ลงทุนอะไรบางอย่างไปในความสัมพันธ์แล้วก็จะสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งเพื่อคงความสัมพันธ์นั้นไว้และเมื่อมีความเสี่ยงที่จะสูญเสียความสัมพันธ์ บุคคลก็จะพยายามพูดคุยกันเพื่อร่วมกันหาทางออกที่พึงพอใจทั้งสองฝ่าย เนื่องจากกลัวว่าหากความสัมพันธ์นั้นจบลงจะสูญเสียสิ่งที่ได้ลงทุนไปในความสัมพันธ์ (Rusbult et al., 2011) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า การเปิดเผยตนเองและการพูดถึงความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการผูกมัดในความสัมพันธ์ (Stafford & Canary, 1991; Ogolsky & Bowers, 2012)

ด้านการแบ่งงาน (tasks) หรือการมีส่วนร่วมในการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบหรือมีส่วนร่วมในหน้าที่ความรับผิดชอบ เช่น งานบ้าน จากการศึกษาก่อนหน้านี้ พบว่า การแบ่งงานมีความสัมพันธ์กับการผูกมัดในความสัมพันธ์ (Stafford & Canary, 1991; Ogolsky & Bowers, 2012) โดยการผูกมัดจะมีความสัมพันธ์กับการแบ่งงานมากขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณรักแสดงพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์มาก เช่น การช่วยงานบ้าน เป็นต้น (Ogolsky & Bowers, 2012)

ในด้านเครือข่ายทางสังคม (networks) จากงานวิจัยของ Stafford and Canary (1991) และ Ogolsky and Bowers (2012) พบว่า เครือข่ายทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการผูกมัดในความสัมพันธ์ และสามารถทำนายการผูกมัดในความสัมพันธ์ได้ (Stafford & Canary, 1991; Stafford, 2010) อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาครั้งนี้ไม่พบว่าการผูกมัดในความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ด้านเครือข่ายทางสังคมอาจเนื่องจากการอยู่ร่วมกันในความสัมพันธ์ แต่ละบุคคลจะมีวิธีการรับมือหรือรักษาความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน บางคนอาจแสดงพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรมทางบวก หรือบางคนอาจแสดงพฤติกรรมด้านการแสดงความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ ขณะที่บางคนใช้พฤติกรรมด้านเครือข่ายสังคม (Yifan et al., 2023, as cited in Marianne, 2023) ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า มีค่าเฉลี่ยของการแสดงพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ด้านเครือข่ายสังคมค่อนข้างน้อย ซึ่งอาจเกิดจากความกดดันของแต่ละบุคคล จึงอาจต้องมีการศึกษาในประเด็นนี้ต่อไปในอนาคต

ข้อจำกัด

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) ผลของการรักษาความสัมพันธ์ อาจเป็นเพียงการศึกษาพฤติกรรมในช่วงขณะนั้น เท่านั้น อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการรักษาความสัมพันธ์ สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญ หรือระยะเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งการวิเคราะห์ การผูกมัดในความสัมพันธ์ไม่ได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์กับการรักษาความสัมพันธ์ในรายองค์ประกอบของการผูกมัดในความสัมพันธ์จึงอาจเป็นข้อจำกัดในการศึกษาครั้งนี้ นอกจากนี้ เนื่องจากขณะเก็บข้อมูลมีสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงส่งผลกระทบต่อจำนวนกลุ่มตัวอย่างและบริบทในการศึกษาที่ไม่หลากหลายซึ่งอาจทำให้มีข้อจำกัดในการนำผลการศึกษาไปอ้างอิงยังประชากรกลุ่มนักศึกษาได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะผลการศึกษาครั้งนี้ จากผลการศึกษาที่พบว่าความผูกพันและการผูกมัดในความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์กับการรักษาความสัมพันธ์นั้น ในการรักษาความสัมพันธ์ควรส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์ที่มั่นคง เช่น การสร้างความไว้วางใจและเชื่อใจอีกฝ่าย ให้อภัยซึ่งกันและกัน แบ่งปันความรู้สึกต่าง ๆ ร่วมกัน มีการสื่อสารกันอย่างตรงไปตรงมา ไม่หลีกเลี่ยง พร้อมทั้งอาจมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโปรแกรมการช่วยเหลือ (intervention) เกี่ยวกับการปรับรูปแบบความผูกพันหรือเพิ่มการผูกมัดในความสัมพันธ์ เพื่อเป็นประโยชน์ในการให้ความช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาในผู้ที่มีปัญหาความสัมพันธ์ต่อไป

สำหรับการศึกษาในอนาคต อาจศึกษาความสัมพันธ์ของการผูกมัดในความสัมพันธ์และการรักษาความสัมพันธ์ในรายองค์ประกอบของการผูกมัดในความสัมพันธ์ และศึกษาปัจจัยอื่นเพิ่มเติมที่อาจมีผลต่อการรักษาความสัมพันธ์ นอกเหนือจากความผูกพันและการผูกมัดในความสัมพันธ์ รวมถึงอาจศึกษาในกลุ่มผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) เนื่องจากในปัจจุบันมีความเปิดกว้างทางเพศมากขึ้น ทำให้อาจมีปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการรักษา

ความสัมพันธ์ที่แตกต่างจากผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

สรุป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (ร้อยละ 81.81) มีคะแนนเฉลี่ยการผูกมัดในความสัมพันธ์โดยรวม เท่ากับ 5.54 (S.D. = .67) และมีคะแนนเฉลี่ยการรักษาความสัมพันธ์โดยรวม เท่ากับ 5.62 (S.D. = .68) เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่าความผูกพันมิติวิตกกังวลและมิติหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรักษาความสัมพันธ์โดยรวมและในทุกองค์ประกอบย่อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการผูกมัดในความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรักษาความสัมพันธ์โดยรวมและเกือบทุกองค์ประกอบย่อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้านเครือข่ายทางสังคมอาจเนื่องจากการอยู่ร่วมกันในความสัมพันธ์ แต่ละบุคคลจะมีวิธีการรับมือหรือรักษาความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน จึงต้องมีการศึกษาในประเด็นนี้ต่อไปในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากทุนบัณฑิตศึกษา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และได้รับความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐวุฒิ อรินทร์ ภาควิชา จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และ ดร. รุ่งอรุณ อนุพันธ์สืบสาย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ในการตรวจสอบคุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยาของมาตรวัด พร้อมทั้งขอขอบพระคุณคณาจารย์ที่การให้ความสนับสนุนและคำแนะนำในการดำเนินงาน รวมถึงผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านสำหรับการตอบแบบสอบถาม

เอกสารอ้างอิง (References)

- Adams, R. D., & Baptist, J. A. (2012). Relationship maintenance behavior and adult attachment: An analysis of the actor-partner interdependence model. *The American Journal of Family Therapy, 40*(3), 230-244. <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.605047>
- Aristotle. (1885). *The politics of Aristotle* (B. Jowett, Trans.). Clarendon Press. (Original work published 320 BC)
- Ayenew, E. (2016). The effect of adult attachment style on couples relationship satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology, 3*(2), 50-60. <https://doi.org/10.25215/0302.041>
- Baptist, J. A., Norton, A. M., Aducci, C. J., Thompson, D. E., & Cook, A. (2012). Relationship maintenance behaviors: A cross-cultural examination of emerging adults in romantic relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 11*(1), 33-50. <https://doi.org/10.1080/15332691.2012.639703>
- 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. <https://doi.org/10.1037//0022-514.61.2.226>
- Browner, W. S., Newman, T. B., & Hulley, S. B. (2013). Estimating sample size and power: Applications and example. *Designing Clinical Research, 3*, 66-85.
- Candel, O.-S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences, 147*, 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Darling, N. (2018, March 11). *Emerging adulthood: The twenty-something stage of life: All grown up but not ready to commit*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/thinking-about-kids/201803/emerging-adulthood-the-twenty-something-stage-life>
- Firestone, L. (2013, July 30). *How your attachment style impacts your relationship: What is your attachment style?* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/compassion-matters/201307/how-your-attachment-style-impacts-your-relationship>
- Goodboy, A. K., Dainton, M., Borzea, D., & Goldman, Z. W. (2017). Attachment and negative relational maintenance: Dyadic comparisons using an actor-partner interdependence model. *Western Journal of Communication, 81*(5), 541-559. <https://doi.org/10.1080/10570314.2017.1302601>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Jeremy, S. (2020, August 5). *Erik Erikson's stages of psychosocial development explained*. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/erikson-stages/#intimacy>
- Kanjanaprakit, K. (2013). *Effects of optimism on relationship satisfaction and commitment: The mediating role of positive illusions* [Unpublished master's thesis], Chulalongkorn University. (in Thai).
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships, 17*(3), 377-

390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, *41*(1), 3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Ludden, D. (2017, March 20). *The best relationships won't follow the old rules: Responding to your partner's attachment style*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/talking-apes/201703/the-best-relationships-wont-follow-the-old-rules>
- Marianne, S. (2023, October 18). *For relationship maintenance, accurate perception of partner's behavior could be key*. PHYS.ORG. <https://phys.org/news/2023-10-relationship-maintenance-accurate-perception-partner.html>
- Mondal, H., & Mondal, S. (2016). Sample size calculation to data analysis of a correlation study in Microsoft Excel®: A hands-on guide with example. *International Journal of Clinical and Experimental Physiology*, *3*, 180-189. <https://doi.org/10.4103/2348-8832.196896>
- Ogolsky, B. G., & Bowers, J. R. (2012). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, *30*(3), 343-367. <https://doi.org/10.1177/0265407512463338>
- Pistole, M. C., Roberts, A., & Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *27*(4), 535-552. <https://doi.org/10.1177/0265407510363427>
- Rabby, M. K. (2007). Relational maintenance and the influence of commitment in online and offline relationships. *Communication Studies*, *58*(3), 315-337. <https://doi.org/10.1080/10510970701518405>
- Rusbult, C. E., Agnew, C., & Arriaga, X. (2011). The Investment Model of Commitment Processes. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 218-231). SAGE Publications.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *34*, 1419-1429.
- Stafford, L. (2010). Measuring relationship maintenance behaviors: Critique and development of the revised relationship maintenance behavior scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, *28*(2), 278-303. <https://doi.org/10.1177/0265407510378125>
- Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, *8*(2), 217-242. <https://doi.org/10.1177/0265407591082004>
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Marriage and Family*, *54*(3), 595-608. <https://doi.org/10.2307/353245>
- Weigel, D. J., & Ballard-Reisch, D. S. (2008). Relational maintenance, satisfaction, and commitment in marriages: An actor-partner analysis. *Journal of Family Communication*, *8*(3), 212-229. <https://doi.org/10.1080/15267430802182522>
- Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2012). A short version of the revised 'experience of close relationships questionnaire': Investigating non-clinical and clinical samples. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, *8*, 36-42. <https://doi.org/10.2174/1745017901208010036>
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem, and romantic relationships in

Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(3), 409-417. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.12.001>

Zeeb, J. (2020, April 28). *Levinson's seasons of a man's life*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZLE2SITDUOM&t=630s>