

PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON PARASOCIAL RELATIONSHIPS AND FACE-TO-FACE RELATIONSHIPS ASSOCIATED WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF EMERGING ADULTS WHO ARE FANS OF CELEBRITIES

Kanoknan Liamtaisong^{1*} and Nipat Pichayayothin¹

1 Developmental Psychology Program Chulalongkorn University, Thailand; Kanoknan.lia@gmail.com
(Corresponding Author)

ARTICLE HISTORY

Received: 6 October 2025

Revised: 20 October 2025

Published: 3 November 2025

ABSTRACT

Objective: This study aimed to examine the perception of social support in parasocial relationships through media and face-to-face relationships, and their associations with psychological well-being among emerging adults who are fans of celebrities or public figures. **Materials and methods:** The participants were 202 emerging adults aged 18–29 years who reported being fans of celebrities. Data were collected using four instruments: a demographic questionnaire, the Perceived Social Support Scale for face-to-face relationships, the Perceived Social Support Scale for parasocial relationships, and the Psychological Well-being Scale. Data were analyzed using descriptive statistics and hierarchical regression analysis. **Results:** The findings revealed that perceived social support in face-to-face relationships was significantly and positively associated with psychological well-being. In contrast, perceived social support in parasocial relationships through media showed no significant association with psychological well-being. **Conclusion:** These results highlight the critical role of face to face relationship in promoting psychological well-being among emerging adults. Parasocial relationships neither enhance nor harm psychological well-being, suggesting that individuals can maintain parasocial connections while still benefiting from the perception of social support in face-to-face relationships without detrimental effects on overall well-being.

Keywords: Perceived Social Support, Parasocial, Face to Face Relationship, Psychological Well-Being

CITATION INFORMATION: Liamtaisong, K., & Pichayayothin, N. (2025). Perceived Social Support on Parasocial Relationships and Face-To-Face Relationships Associated With Psychological Well-Being of Emerging Adults Who Are Fans Of Celebrities. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 3(11), 22

การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบทางเดียวผ่านสื่อและความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าที่สัมพันธ์ต่อสุขภาวะทางจิต ในผู้ใหญ่วัยเริ่มที่ขึ้นชอบศิลปินหรือดารา

กนกนันท์ เหลี่ยมไธสง¹ และ นิพัทธ์ พิชญโยธิน¹

1 แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; Kanoknan.lia@gmail.com (ผู้ประพันธ์บรรณกิจ)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบทางเดียวผ่านสื่อและความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าที่สัมพันธ์ต่อสุขภาวะทางจิตในกลุ่มวัยผู้ใหญ่เริ่มที่ขึ้นชอบศิลปินหรือดารา วิธีการศึกษา กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คือ ผู้ใหญ่วัยเริ่มที่ขึ้นชอบศิลปินหรือดารา ที่มีอายุระหว่าง 18-29 ปี จำนวน 202 คน แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า แบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์ทางเดียวผ่านสื่อ แบบสอบถามสุขภาวะทางจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และวิธีการวิเคราะห์แบบการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้น ผลการศึกษา การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้ามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ขณะที่การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์ทางเดียวผ่านสื่อไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับสุขภาวะทางจิต สรุป ผลลัพธ์นี้สะท้อนให้เห็นว่าการมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริงกับผู้อื่นมีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้ใหญ่วัยเริ่มที่ขึ้น ซึ่งหมายความว่าความสัมพันธ์ทางเดียวไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของบุคคล ทั้งในทางด้านบวกและด้านลบ แต่บุคคลก็ยังคงสามารถมีความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าได้โดยไม่กระทบต่อสุขภาวะทางจิตโดยรวม

คำสำคัญ: การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม, ความสัมพันธ์ทางเดียว, ความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า, สุขภาวะทางจิต

ข้อมูลอ้างอิง: กนกนันท์ เหลี่ยมไธสง และ นิพัทธ์ พิชญโยธิน. (2568). การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบทางเดียวผ่านสื่อและความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าที่สัมพันธ์ต่อสุขภาวะทางจิต ในผู้ใหญ่วัยเริ่มที่ขึ้นชอบศิลปินหรือดารา. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 3(11), 22

บทนำ

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา ความนิยมในการติดตามศิลปินดาราที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากรายงานพบว่ามีผู้ที่ชื่นชอบศิลปินเพิ่มจากร้อยละ 15.4 เป็นร้อยละ 34.4 ในปี 2545-2560 ซึ่งสะท้อนถึงความแพร่หลายของปรากฏการณ์นี้ในสังคมสมัยใหม่ การเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ที่สะดวกมากขึ้นช่วยให้แฟน ๆ สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารของศิลปินได้ตลอดเวลา แต่ในขณะเดียวกัน การชื่นชอบติดตามศิลปิน ดังกล่าวก็อาจเกี่ยวข้องกับภาวะเหงา การแยกตัว และปัญหาสุขภาพจิต (McCutcheon & Arugete, 2021) โดยทั่วไปพบว่ามี ความเข้มข้นที่สุดในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เนื่องจากวัยรุ่นมักมองศิลปินเป็นต้นแบบในการกำหนดเป้าหมายชีวิต (Brooks, 2021) แม้ทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson จะอธิบายว่า การชื่นชอบติดตามศิลปินจะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แต่ก็ยังพบว่าผู้ใหญ่บางคน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการความผูกพันทางสังคม ยังคงใช้ศิลปินเป็นเครื่องมือในการติดต่อเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Brooks, 2021) การคลั่งไคล้ศิลปินส่วนใหญ่เกิดขึ้นผ่านความสัมพันธ์ทางเดียว (Parasocial Relationship) ซึ่งบุคคลสร้างความผูกพันกับบุคคลในสื่อ แม้จะไม่มี การโต้ตอบกลับมา (Rubin & McHugh, 1987) จากสถิติพบว่า คนไทยใช้เวลาว่างกับสื่อมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559) ซึ่งเป็นโอกาสสำคัญที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางเดียว ความสัมพันธ์ทางเดียวนี้อาจมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ด้านหนึ่งอาจช่วยชดเชยความสัมพันธ์ทางสังคมอื่น ๆ ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ ความบันเทิง และแรงบันดาลใจ แต่หากมากเกินไปอาจรบกวนความสัมพันธ์ในชีวิตจริง (Boyd et al., 2022) ทั้งนี้มีงานวิจัยที่ชี้ว่าผู้คนสามารถมีทั้งความสัมพันธ์ทางเดียวและความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าไปพร้อมกันได้ โดยความสัมพันธ์ทางเดียวจึงอาจเป็นอีกหนึ่งรูปแบบความสัมพันธ์ที่สร้างความพึงพอใจในชีวิต (Stever, 2011) งานวิจัยส่วนใหญ่จะเน้นการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น แต่การศึกษาในผู้ใหญ่วัยเริ่มยังมีน้อย ทั้งที่วัยนี้เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสำคัญจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งต้องเผชิญกับการค้นหาตัวตน ความไม่แน่นอน และการตัดสินใจที่ท้าทาย (Arnett et al., 2014) การสนับสนุนทางสังคมจึงมีบทบาทสำคัญในการปรับตัว โดยครอบคลุมทั้งการสนับสนุนด้านข้อมูล อารมณ์ และเครื่องมือ (Taylor, 2011) ซึ่งการสนับสนุนจากสังคมสามารถมีได้จากหลายแหล่ง จากกลุ่มปฏุมภูมิ เช่น ครอบครัวและเพื่อน หรือกลุ่มทฤษฎีภูมิ เช่น เครือข่ายทางสังคม ((House et al., 1988) ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทางจิตเชิงบวกของบุคคล (Lane & Fink, 2015) แม้ในอดีตการศึกษาจะเน้นความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า (Face-to-Face) (Cobb, 1976) แต่ปัจจุบันเริ่มมีงานที่ชี้ว่าความสัมพันธ์ทางเดียวก็สามารถมอบการรับรู้การสนับสนุนได้เช่นกัน เช่น การยกย่อง การสนับสนุนทางข้อมูล และการสนับสนุนทางอารมณ์ (Thomas, 2021) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่เปรียบเทียบการรับรู้การสนับสนุนจากทั้งสองรูปแบบยังมีจำกัด ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งสำรวจความสัมพันธ์แบบทางเดียวผ่านสื่อ และความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าที่สัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่วัยเริ่มที่อยู่ชื่นชอบศิลปินหรือดารา เพื่อขยายความรู้ในประเด็นที่ยังมีการศึกษาไม่มากนักในกลุ่มผู้ใหญ่วัยเริ่ม

การทบทวนวรรณกรรม

การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Perceived Social Support) หมายถึง ความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่บุคคลตระหนักว่าตนเองเป็นที่รัก ได้รับการดูแล เคารพนับถือ และมีคุณค่าในฐานะสมาชิกของสังคม การรับรู้นี้สามารถเกิดขึ้นจากคู่ครอง ญาติ เพื่อน เพื่อนร่วมงาน คนในชุมชน หรือแม้กระทั่งสัตว์เลี้ยง โดยการสนับสนุนทางสังคมมีหลายมิติ ได้แก่ การสนับสนุนด้านข้อมูล ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจสถานการณ์ที่ตึงเครียดและหาวิธีแก้ไข การสนับสนุนด้านเครื่องมือ เช่น การให้ความช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรมทั้งบริการ การเงิน หรือสิ่งของ และการสนับสนุนด้านอารมณ์ที่มอบความอบอุ่น ความมั่นใจ และการยืนยันคุณค่าในตนเอง (Taylor, 2011) การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม นอกจากการรับรู้ว่ามีผู้คอยดูแลเอาใจใส่แล้ว ยังหมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะขอความช่วยเหลือจากเครือข่ายสังคมเมื่อจำเป็น ซึ่งอาจมาจากครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือสังคม การสนับสนุนทางสังคมในรูปแบบต่างๆ เช่น การรับฟัง การให้คำแนะนำ ความช่วยเหลือทางการเงิน หรือการสนับสนุนเชิงปฏิบัติ มีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพกาย และสุขภาพจิต งานวิจัยพบว่า ผู้ที่รับรู้การสนับสนุนทางสังคมมักมีระดับความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าต่ำลง รวมทั้งมีความ

ยึดหยุ่นทางจิตใจสูงขึ้น สามารถรับมือกับความกดดันได้ดีขึ้น ในด้านสุขภาพกาย ผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอมักเจ็บป่วยเรื้อรังน้อยกว่า และฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยหรือการผ่าตัดได้รวดเร็วกว่า ซึ่งตอกย้ำถึงความสำคัญของเครือข่ายสังคมต่อความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลทั้งด้านกายและใจ (House et al., 1988)

ความสัมพันธ์ทางเดียว (Parasocial Relationships) หมายถึง ความสัมพันธ์ที่บุคคลสร้างขึ้นกับบุคคลในสื่อ เช่น คนดัง ตัวละคร หรือผู้มีอิทธิพล โดยบุคคลจะรู้สึกใกล้ชิดและผูกพัน แม้จะไม่มีการโต้ตอบหรือมีความสัมพันธ์ส่วนตัวจริงๆ กับบุคคลในสื่อ (Boyd et al., 2022) ความสัมพันธ์ลักษณะนี้เกิดขึ้นจากการบริโภคสื่อซ้ำๆ เช่น การรับชมรายการโทรทัศน์ หรือการติดตามศิลปินในสื่อออนไลน์ ความสัมพันธ์ทางเดียวจะมีความเข้มข้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัย เช่น การรู้สึกว่าเป็นตัวเดียวกับบุคคลในสื่อ บุคลิกภาพและเสน่ห์ของบุคคลในสื่อ ระดับความเหงาหรือความเปราะบางของผู้ที่สร้างความสัมพันธ์ ผลกระทบของความสัมพันธ์ทางเดียวสามารถเกิดได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ ด้านบวกคือช่วยสร้างความรู้สึกเป็นมิตร การสนับสนุนทางอารมณ์ และแนวทางในการรับมือกับความเปราะบางทางสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความยากลำบากในการสร้างความสัมพันธ์จริง ความสัมพันธ์นี้สามารถเสริมและดำรงอยู่ร่วมกับความสัมพันธ์จริงได้ โดยทำหน้าที่เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการเติมเต็มความต้องการทางสังคมของบุคคลที่ขาดปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง (Bond, 2018) ในอีกด้านหนึ่ง ความสัมพันธ์ทางเดียวก็สามารถส่งผลทางลบได้ เช่น หากบุคคลนั้นยึดติดกับความสัมพันธ์ทางเดียวนี้นานเกินไป อาจทำให้รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยวมากขึ้นได้ หรืออาจทำให้หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ในชีวิตจริงเพราะกลัวการถูกปฏิเสธ หากครอบงำชีวิตมากเกินไป อาจรบกวนความสัมพันธ์ในชีวิตจริงและหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้ (Boyd et al., 2022)

ความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า (Face-to-Face Relationships) หมายถึง การปฏิสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน มีลักษณะสำคัญ ได้แก่ การปรากฏตัวทางกายภาพ การโต้ตอบทันที การใช้สัญญาณอวัจน-ภาษา การมีส่วนร่วมผ่านประสาทสัมผัส และการพึ่งพาบริบททางสังคมและสภาพแวดล้อม ซึ่งล้วนมีผลต่อการตีความความหมายของการสื่อสาร (Okdie et al., 2011) การพบปะในลักษณะนี้อาจเกิดการถ่ายทอดสัญญาณที่ไม่ใช้คำพูด เช่น สีหน้า ภาษากาย และน้ำเสียง ซึ่งช่วยเสริมคุณภาพการสื่อสาร ทำให้สามารถตีความเจตนาและอารมณ์ของคู่สนทนาได้ชัดเจน ข้อดีของการสื่อสารแบบเผชิญหน้า คือ การสร้างความไว้วางใจ ความน่าเชื่อถือ และการเชื่อมโยงทางอารมณ์ที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างไรก็ตาม การติดต่อแบบนี้ยังมีข้อจำกัด เช่น การต้องใช้เวลาและการเดินทางเพื่อพบปะกัน รวมถึงความเป็นไปได้ที่จะถูกรบกวนจากปัจจัยแวดล้อม (Boyle & O'Sullivan, 2016)

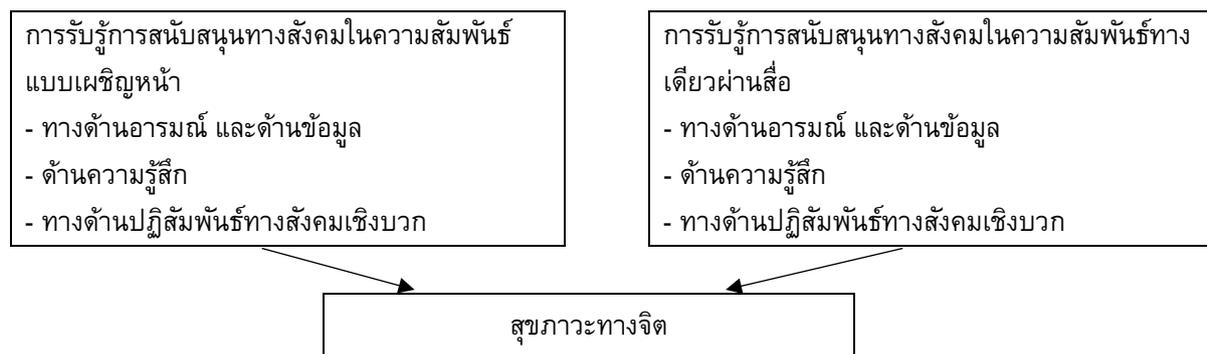
สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ในปัจจุบันนี้มีผู้ที่นิยามสุขภาวะทางจิตไว้หลากหลายรูปแบบมีการกล่าวถึงสุขภาวะทางจิตเชิงบวกที่เป็นความสุขที่ให้ความพึงพอใจในชีวิต (Hedonic Well-Being) คือ ความสุข ความพึงพอใจในปัจจุบัน เป็นการเพิ่มอารมณ์ทางบวก ประสบการณ์ สิ่งที่ทำให้รู้สึกดี ลดความทุกข์ในชีวิต เช่น ความสนุกสนาน การผ่อนคลายในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตในปัจจุบันมากกว่าเป้าหมายในอนาคต ซึ่งแตกต่างจากความสุขที่ให้ความสำคัญ เน้นเป้าหมายในชีวิต (Eudaimonic Well-Being) ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตด้วยการมีจุดมุ่งหมาย มีการพัฒนาตนเอง มีการเติบโตส่วนบุคคล ซึ่งมักเป็นความสุขที่ยั่งยืนในระยะยาว เป็นการพัฒนาตนเองเพื่อความสมบูรณ์ในชีวิตในอนาคต (Bravo-Sanzana et al., 2025) ในการศึกษาครั้งนี้ใช้ทฤษฎีของ Ryff (1989) ที่กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต คือ ภาวะการทำงานที่เหมาะสมของบุคคล สะท้อนถึงการบรรลุเป้าหมาย การพัฒนาศักยภาพ และความรู้สึกเติมเต็มในชีวิต โดยประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการเติบโตส่วนบุคคล สุขภาวะทางจิตไม่ได้หมายถึงเพียงแค่ว่าไม่มีความเจ็บป่วยทางจิตเท่านั้น แต่หมายถึง อารมณ์เชิงบวก ความเข้มแข็งทางจิตใจ การบรรลุเป้าหมาย ความรู้สึกสมดูล และความกลมกลืนของชีวิต เหล่านี้มีส่วนในสุขภาวะทางจิตโดยรวม โดยการสะท้อนถึงแง่มุมต่างๆ ในชีวิต สุขภาวะทางจิตนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อสุขภาพโดยรวม และคุณภาพ

ชีวิต เนื่องจากส่งผลต่อวิธีการที่บุคคลจะรับมือกับความเครียด ความท้าทาย การรักษาความสัมพันธ์เชิงบวก การรู้สึกถึงการเติมเต็มและความสุข เป็นการพิจารณาแง่มุมด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมแบบองค์รวมของสุขภาวะทางจิต การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Perceived Social Support) ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้ใหญ่วัยเริ่ม เนื่องจากในช่วงเปลี่ยนผ่านนี้บุคคลต้องเผชิญกับความท้าทายด้านอัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ และการตัดสินใจที่สำคัญ งานวิจัยของ O'Connor et al. (2011) และ Arnett et al. (2014) พบว่า การรับรู้การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และเครือข่ายทางสังคมช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ลดภาวะเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ในอีกมิติหนึ่ง งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มผู้ที่ชื่นชอบศิลปินหรือบุคคลในสื่อสะท้อนให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ทางเดียว (Parasocial Relationship) สามารถส่งผลบวกต่อองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตบางด้าน เช่น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและการเติบโตส่วนบุคคล Thomas (2021) ศึกษาแฟนคลับรายการ Supernatural และพบว่า การมีความสัมพันธ์ทางเดียวทำให้แฟน ๆ มีการเชื่อมต่อกับผู้คนมากขึ้นและสร้างชุมชนใหม่ๆ ซึ่งคล้ายกับผลการศึกษาของ ศิริรินทร์ ดันติเมธ และ อรัญญา ตัญย์ศิริ (2019) และ รัตนาพร พักเล็ก (2020) ที่ชี้ว่า แฟนคลับในไทยก็ใช้กิจกรรมการชื่นชอบศิลปินเป็นช่องทางสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม นอกจากนี้ Thomas (2021) และ Brooks (2021) ยังพบว่า ตัวละครหรือศิลปินสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้แฟน ๆ พัฒนาตนเองและเพิ่มคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ทางเดียวและความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้ามีลักษณะคล้ายกันในบางมิติ เช่น ความเชื่อมโยงทางอารมณ์ การสนับสนุนด้านข้อมูล การพัฒนาความสัมพันธ์ และผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิต อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ทางเดียวและความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าก็ยังมีข้อแตกต่างกันในเรื่องของการขาดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน (Thomas, 2021) โดยงานวิจัยของ Bond (2018) ชี้ว่า ความสัมพันธ์ทางเดียวช่วยเสริมพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ในกลุ่มวัยรุ่น LGBTQ+ แต่ยังไม่สามารถทดแทนความสัมพันธ์จริงได้ทั้งหมด การศึกษาของ Lane and Fink (2015) ระบุว่า ความพึงพอใจต่อการได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต และยังสามารถลดผลกระทบเชิงลบจากความผูกพันที่ไม่มีนัยได้ Harandi et al. (2017) ยืนยันว่า การสนับสนุนทางสังคมส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตในหลายมิติ เช่น ลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล พร้อมทั้งยกระดับคุณภาพชีวิตโดยรวม นอกจากนี้ งานวิจัยด้านสื่อยังชี้ว่าความสัมพันธ์ทางเดียวก็สามารถให้การรับรู้สนับสนุนทางสังคมแก่บุคคลได้ในบางรูปแบบ เช่น การสนับสนุนการยกย่อง การสนับสนุนด้านข้อมูล การสนับสนุนด้านอารมณ์ และการสนับสนุนเครือข่ายทางสังคม (Thomas, 2021) โดยสรุป งานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะมาจากความสัมพันธ์เผชิญหน้าหรือความสัมพันธ์ทางเดียว ล้วนมีบทบาทต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ใหญ่วัยเริ่ม อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ในชีวิตจริงยังคงมีความสำคัญในการเสริมสร้างการปรับตัว ความมั่นคงทางอารมณ์ และสุขภาวะทางจิต

สมมติฐานการวิจัย

การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบทางเดียวผ่านสื่อ และความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า สามารถร่วมกันอธิบายที่สุขภาวะทางจิตในกลุ่มวัยผู้ใหญ่วัยเริ่มที่ชื่นชอบศิลปินหรือดารา

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้การสำรวจ (Survey) ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ใหญ่วัยเริ่มที่ขึ้นขอบศีลปินหรือดารา ที่มีอายุระหว่าง 18-29 ปี ในการเก็บข้อมูลวิจัยเป็นการประชาสัมพันธ์และตอบแบบสอบถามผ่านช่องทางออนไลน์ โดยแบบทดสอบที่ใช้มีดังนี้

1) แบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (The Medical Outcomes Study Social Support Scale) ผู้วิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมประเมินแบบประเมินการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมใน 2 รูปแบบ คือ รูปแบบความสัมพันธ์ทางเดียวผ่านสื่อและความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า โดยก่อนการทำแบบประเมินผู้วิจัยจะชี้แจงว่าในการประเมินนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้ทำการประเมินทั้ง 2 รูปแบบ ผู้วิจัยใช้มาตราวัด The Medical Outcomes Study Social Support Scale (SSS-MOS) (Sherbourne & Stewart, 1991) เพื่อใช้เก็บข้อมูลการศึกษาการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์ทางเดียวผ่านสื่อ โดยนำมาแปลเป็นภาษาไทยและปรับให้มีความเหมาะสมแก่บริบทกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย จากนั้นจึงขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยาจำนวน 1 ท่าน ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่เป็นการประเมินด้วยตนเอง (Self-report) แบบลิเคิร์ตสเกล (Likert-scale) ซึ่ง 1 หมายถึง ไม่มีเลย ไปจนถึง 5 หมายถึง มีอยู่เสมอ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ และการสนับสนุนด้านข้อมูล (Emotional/informational), การสนับสนุนทางด้านความรู้สึก (Affectionate) และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวก (Positive social interaction) ถ้าหากคะแนนเฉลี่ยยิ่งสูงแสดงถึงการมีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในด้านต่างๆ ที่สูง และถ้าหากคะแนนเฉลี่ยยิ่งต่ำ แสดงถึงการมีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในด้านต่างๆ ที่ต่ำ

2) แบบสอบถามสุขภาวะทางจิต Psychological Well-Being Scales (PWB) ของ Ryff and Keyes (1995) ที่นำมาแปลเป็นภาษาไทยโดย ฉูดดา ธงธรรมรัตน์ (2022) นำมาเป็นเครื่องมือประเมินสุขภาวะทางจิตเป็นแบบสอบถามที่เป็นการประเมินด้วยตนเอง (Self-report) โดยมี 7 ระดับ 1 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง 7 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance), การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others), ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy), ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery), การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) และการเติบโตส่วนบุคคล (Personal Growth) ระดับคะแนนที่ยิ่งสูงหมายถึงมีสุขภาวะทางจิตที่ดีมากขึ้นไปตามลำดับ (Stanford University)

การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) แสดงค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อใช้อธิบายข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้การวิเคราะห์แบบการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้น (hierarchical regression) เพื่อทำนายตัวแปรตาม โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ ผู้ใหญ่วัยเริ่มที่ขึ้นขอบศีลปินหรือดารา ที่มีอายุระหว่าง 18-29 ปี อายุเฉลี่ย 23.12 ปี (Min = 18 , Max = 29 , SD = 3.8) จำนวน 202 คน ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยเกือบทั้งหมดเป็นเพศหญิง ร้อยละ 96 สถานะโสดเป็น ร้อยละ 95.5 การนับถือส่วนใหญ่แล้วนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 91.6 มีการศึกษาอยู่ในระดับ ปริญญาตรี ร้อยละ 78.2 มีอาชีพนักเรียน / นักศึกษา ร้อยละ 50 มีรายได้ส่วนใหญ่น้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 39.1 โดยระยะเวลาการเข้ามาเป็นผู้ที่ขึ้นขอบศีลปินหรือดาราเฉลี่ย 9.33 ปี (Min = 1 , Max = 20 , SD = 4) ผู้เข้าร่วมขึ้นขอบศีลปินดาราสัญชาติเกาหลี และสัญชาติไทย ในจำนวนที่มากกว่าร้อยละ 80 และศีลปินดาราที่ผู้เข้าร่วมขึ้นขอบทำงานที่ประเทศไทยและเกาหลีในสัดส่วนที่เท่ากันคือ ร้อยละ 82.2

ผลการวิเคราะห์พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ที่ระดับนัยสำคัญ .01 คือ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมทางด้านความรู้สึกในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตมากที่สุด โดยมีค่าสหสัมพันธ์

0.554 รองลงมาคือ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมทางด้านอารมณ์ และด้านข้อมูลในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต โดยมีค่าสหสัมพันธ์ 0.516 สุดท้ายคือ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมทางด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวกในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต โดยมีค่าสหสัมพันธ์ 0.510 โดยที่การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมแบบทางเดียวไม่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตในทุกตัวแปร

ตารางที่ 1 แสดงการวิเคราะห์ถดถอยแบบลำดับขั้น

| Model Summary | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|------|-------------------|----------|-----|-----|---------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | S.E. | Change Statistics | | | | |
| | | | | | R Square Change | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1 | .573 ^a | 0.329 | 0.318 | 25.5 | 0.329 | 32.308 | 3 | 198 | 0.000 |
| 2 | .589 ^b | 0.347 | 0.327 | 25.3 | 0.018 | 1.828 | 3 | 195 | 0.143 |

จากตารางแสดงการวิเคราะห์การถดถอยแบบลำดับขั้น (Hierarchical regression) ในขั้นแรก (Model 1) พบว่า ตัวแปรการรับรู้สนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์และข้อมูล ด้านความรู้สึกละ และด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวก สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิต ร้อยละ 32.9 โดยพบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมทางด้านความรู้สึกในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า เป็นตัวแปรที่สามารถอธิบายสุขภาวะทางจิตได้มากที่สุด และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($\beta = 0.353$, $t = 3.188$, $p = .002$) และรองลงมาคือ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมทางด้านอารมณ์และด้านข้อมูลในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\beta = 0.200$, $t = 2.009$, $p = .046$) ส่วนในขั้นที่สอง (Model 2) เมื่อเพิ่มตัวแปรการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์ทางเดียวทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์และข้อมูล ด้านความรู้สึก และด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวกเข้าไปจาก Model 1 พบว่า ตัวแปรการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์ทางเดียวทั้งสามด้าน สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิต เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 32.7 ($R^2 = 0.347$) โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นร้อยละ 1.8 ($\Delta R^2 = 0.018$) ซึ่งไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (F Change = 1.828, $p = 0.143$) และพบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมทางด้านความรู้สึกในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า ยังคงสามารถอธิบายสุขภาวะทางจิตได้มากที่สุดเช่นเดิม โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($\beta = 0.338$, $t = 3.053$, $p = .003$)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาที่ได้ พบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า ร่วมกันอธิบายสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 31.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบทางเดียวร่วมกันอธิบายสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 32.7 ถึงแม้ว่าการวิเคราะห์ที่เพิ่มตัวแปรการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมแบบทางเดียวจะไม่สามารถอธิบายสุขภาวะทางจิตที่นอกเหนือจากการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่การมีความสัมพันธ์ทางเดียวนั้นก็ยังคงมีความสำคัญ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นได้ว่าบุคคลที่ชื่นชอบศิลปะหรือดนตรีที่มีความสัมพันธ์ทางเดียวนั้น ไม่ได้แปลว่าบุคคลไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ทางตรงในชีวิตจริงได้ บุคคลเหล่านี้ล้วนเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทั้งสองรูปแบบคือความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า และความสัมพันธ์ทางเดียว

ช่วงวัยผู้ใหญ่เริ่มเป็นระยะเปลี่ยนผ่านสำคัญจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งบุคคลต้องเผชิญการปรับตัวด้านการตัดสินใจในชีวิต ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงและเปราะบางทางจิตใจ (Arnett, 2000) การมีปัจจัยป้องกัน เช่น การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม สามารถช่วยให้บุคคลในช่วง

วัยนี้มีสุขภาพทางจิตที่ดีขึ้น (Cinalioğlu & Gazioğlu, 2022; Preetz et al., 2021) การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพทางจิต และช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาทางสุขภาพจิต (Grey et al., 2020) มีการศึกษาพบว่าการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า ทั้งในด้านอารมณ์ ความรู้สึก และปฏิสัมพันธ์เชิงบวก มีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตอย่างมีนัยสำคัญ (Pasinringi et al., 2022) โดยเฉพาะการสนับสนุนทางอารมณ์และความรู้สึกจากผู้อื่น ซึ่งช่วยลดความเครียดและส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิต (Doma et al., 2022; Siedlecki et al., 2014) ดังนั้น การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้ผู้ใหญ่วัยเริ่มสามารถปรับตัวและรักษาสุขภาพทางจิตได้ดี การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมถือเป็นปัจจัยป้องกันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้ใหญ่วัยเริ่ม โดยการสนับสนุนนี้สามารถเกิดได้จากหลายแหล่ง เช่น ครอบครัว เพื่อน คู่สมรส เพื่อนร่วมงาน หรือกลุ่มกิจกรรมต่างๆ Taylor (2011) ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นในรูปแบบความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันมีความสัมพันธ์รูปแบบใหม่เกิดขึ้น หนึ่งในนั้นคือความสัมพันธ์ทางเดียว (Parasocial relationship) ที่มีลักษณะหลายประการคล้ายกับความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า ทั้งในด้านการก่อรูปพัฒนา และรักษาความสัมพันธ์ รวมถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เช่น การลดความเหงา การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Thomas, 2021) แสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ทั้งสองรูปแบบอาจมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพทางจิต แม้จะเกิดขึ้นในบริบทที่แตกต่างกันก็ตาม การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณที่มุ่งสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมแบบเผชิญหน้าและแบบทางเดียว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่เพื่อให้สามารถวิเคราะห์เชิงสถิติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Stein, Liebers and Faiss (2024) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ทางเดียวมีส่วนช่วยลดอารมณ์ทางลบและส่งผลดีต่ออารมณ์ เช่นเดียวกับความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า ทั้งยังเข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็วกว่าในชีวิตจริง เช่น การรับชมวิดีโอหรือสื่อออนไลน์ของบุคคลที่ชื่นชอบซึ่งช่วยให้ผู้ติดตามปรับอารมณ์ได้ในทันที ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ Ravi and Patki (2025) ซึ่งเป็นการศึกษาแบบผสมผสานในกลุ่มเยาวชนชาวอินเดีย พบว่า ความสัมพันธ์ทางเดียวไม่ได้ส่งผลเชิงลบต่อสุขภาพทางจิต แม้จะไม่ได้มีความสัมพันธ์เชิงบวกโดยตรงกับสุขภาพทางจิตทางบวก แต่ผู้ที่มีความสัมพันธ์ทางเดียวสูงยังสามารถรักษาความสัมพันธ์ในชีวิตจริงได้ โดยความสัมพันธ์ทั้งสองรูปแบบสามารถดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลได้ นอกจากนี้ Hoffner and Bond (2022) ชี้ว่าความสัมพันธ์ทางเดียวผ่านสื่อสามารถส่งเสริมสุขภาพทางจิต เช่น เชื่อมโยงกับสังคม การสร้างทัศนคติที่ดี และลดการตีตราเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ Tukachinsky et al. (2020) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ทางเดียวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับแรงจูงใจในการเชื่อมต่อกับผู้อื่นในสังคม

จากงานวิจัยในอดีตที่ผ่านมา ร่วมกับผลการวิเคราะห์ของการศึกษานี้ อาจสรุปได้ว่าการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์ทางเดียวนั้น มีผลทางบวกต่อสุขภาพทางจิตในด้านต่างๆ การมีความสัมพันธ์ทางเดียวไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพทางจิตของบุคคลทั้งในทางด้านบวกและด้านลบอย่างมีนัยสำคัญ แสดงถึงบุคคลก็ยังคงสามารถมีความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าได้โดยไม่กระทบต่อความสัมพันธ์ในชีวิตจริง และสุขภาพทางจิตของตนเอง

ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการวิจัย

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์และข้อมูล ด้านความรู้สึก และด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวก มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพทางจิต ซึ่งประกอบด้วยมิติสำคัญ เช่น การยอมรับตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ความเป็นตัวของตัวเอง การจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการเติบโตส่วนบุคคล การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะด้านความรู้สึก เช่น การกอด การแสดงความรัก หรือการทำให้รู้สึกว่าเป็นที่ต้องการ ส่งผลมากที่สุดต่อสุขภาพทางจิตของบุคคล ในส่วนของความสัมพันธ์ทางเดียว ไม่พบความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตเช่นเดียวกับการศึกษาของ Stein et al. (2024) อาจมีปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์นี้ เช่น ระยะเวลาในการชื่นชอบศิลปินดาราคา ความเข้มข้นของความสัมพันธ์ทางเดียว จากการศึกษาที่แสดงถึงการมีความสัมพันธ์ทางเดียวไม่ได้ส่งผลทางบวกหรือลบต่อสุขภาพทางจิตโดยตรง ทั้งนี้ บุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางเดียว เช่น การชื่นชอบศิลปินหรือดารา ยังคงสามารถมีความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าใน

ชีวิตจริงที่ส่งผลดีต่อสุขภาพทางจิตได้ แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ทั้งสองรูปแบบสามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่ขัดแย้งกัน และความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้ามีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยรวมของบุคคล

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษานี้เสนอว่าในอนาคตควรริเริ่มแนวทางการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) เพื่อให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมและสุขภาพทางจิตได้อย่างลึกซึ้งและรอบด้านมากขึ้น งานวิจัยเชิงปริมาณสามารถชี้ให้เห็นความสัมพันธ์เชิงสถิติระหว่างตัวแปร ขณะที่งานวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสนทนากลุ่ม จะช่วยอธิบายกลไกและประสบการณ์เชิงบริบทได้ชัดเจนยิ่งขึ้น Tukachinsky et al. (2020) นอกจากนี้ ควรพัฒนาเครื่องมือวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในความสัมพันธ์ทางเดียว เนื่องจากมาตรวัดที่มีอยู่ เช่น The Medical Outcomes Study Social Support Scale (SSS-MOS) (Sherbourne & Stewart, 1991) ถูกออกแบบมาสำหรับความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า และมีข้อจำกัดในบางมิติ เช่น ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวกที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาต่ำ การพัฒนาเครื่องมือเฉพาะจะช่วยเพิ่มความเที่ยงตรงของผลการวิจัยในอนาคต ทั้งนี้ การสนับสนุนทางสังคมสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายแหล่ง เช่น คนรัก ครอบครัว เพื่อน หรือกลุ่มผู้ชื่นชอบศิลปินดาราคนเดียวกัน (Taylor, 2011; Thomas, 2021) การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มแฟนคลับอาจช่วยให้บุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคมในชีวิตจริงผ่านกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งอาจส่งผลดีต่อสุขภาพทางจิตในระยะยาว จึงควรศึกษาเพิ่มเติมในแหล่งการสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มแฟนคลับ นอกจากนี้ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้ที่มีความสัมพันธ์ทางเดียวกับศิลปินและผู้ที่ไม่มีความสัมพันธ์ทางเดียว เพื่อทำความเข้าใจผลของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาพทางจิตให้ชัดเจนยิ่งขึ้น รวมถึงพิจารณาตัวแปรประชากรศาสตร์ เช่น เพศ อายุ และระยะเวลาที่ชื่นชอบศิลปิน เนื่องจากการศึกษาก่อนหน้าพบว่าเพศหญิงรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (McLean et al., 2023) สุดท้าย แนวคิดสุขภาพทางจิตในงานนี้มุ่งเน้นความสุขที่เป็นการมีเป้าหมายในระยะยาว หรือ Eudaimonic well-being ซึ่งสะท้อนถึงการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต มากกว่าความสุขชั่วขณะ หรือ Hedonic well-being (Bravo-Sanzana et al., 2025) การทำความเข้าใจสุขภาพในมิตินี้ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมจากหลายแหล่งจะช่วยให้เห็นภาพที่ครอบคลุมของความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจในยุคสื่อดิจิทัลมากยิ่งขึ้น เนื่องจากการมีความสัมพันธ์ทางเดียวกับศิลปินหรือดารานั้น เป็นการเพิ่มอารมณ์เชิงบวก และการลดความทุกข์ในปัจจุบัน ซึ่งเป็น Hedonic well-being มากกว่าการเป็นความสุขเป้าหมายในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist, 55*(5), 469.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry, 1*(7), 569-576.
- Bond, B. J. (2018). Parasocial relationships with media personae: Why they matter and how they differ among heterosexual, lesbian, gay, and bisexual adolescents. *Media Psychology, 21*(3), 457-485.
- Boyd, A. T., Morrow, J. A., & Rocconi, L. M. (2022). Development and Validation of the Parasocial Relationship in Social Media Survey. *The Journal of Social Media in Society, 11*(2), 192-208.
- Boyle, A. M., & O'Sullivan, L. F. (2016). Staying connected: Computer-mediated and face-to-face communication in college students' dating relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(5), 299-307.

- Bravo-Sanzana, M., Casas, F., Rodríguez-Rivas, M. E., Oriol, X., Varela, J. J., Miranda, R., & Terán-Mendoza, O. (2025). Instruments for measuring hedonic and eudaimonic well-being of adolescents in the latin american school contexts: a systematic review. *Child Indicators Research*, 1-46.
- Brooks, S. K. (2021). FANatics: Systematic literature review of factors associated with celebrity worship, and suggested directions for future research. *Current Psychology*, 40(2), 864-886.
- Cinalioğullu, E. A., & Gazioğullu, E. İ. (2022). Psychological well-being in emerging adulthood: The role of loneliness, social support, and sibling relationships in Turkey. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, 14(1), 102-123.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.
- Doma, H., Tran, T., Rioseco, P., & Fisher, J. (2022). Understanding the relationship between social support and mental health of humanitarian migrants resettled in Australia. *BMC public health*, 22(1), 1739.
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 293, 113452.
- Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic physician*, 9(9), 5212.
- Hoffner, C. A., & Bond, B. J. (2022). Parasocial relationships, social media, & well-being. *Current opinion in psychology*, 45, 101306.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual review of sociology*, 14(1), 293-318.
- Lane, J. A., & Fink, R. S. (2015). Attachment, social support satisfaction, and well-being during life transition in emerging adulthood. *The Counseling Psychologist*, 43(7), 1034-1058.
- McCutcheon, L. E., & Aruguete, M. S. (2021). Is celebrity worship increasing over time. *Journal of Studies in Social Sciences and Humanities*, 7(1), 66-75.
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International journal of mental health and addiction*, 21(4), 2101-2121.
- O'Connor, M., Sanson, A., Hawkins, M. T., Letcher, P., Toumbourou, J. W., Smart, D., Vassallo, S., & Olsson, C. A. (2011). Predictors of positive development in emerging adulthood. *Journal of youth and adolescence*, 40, 860-874.
- Okdie, B. M., Guadagno, R. E., Bernieri, F. J., Geers, A. L., & McLaren-Vesotski, A. R. (2011). Getting to know you: Face-to-face versus online interactions. *Computers in human behavior*, 27(1), 153-159.
- Pasinringi, M. A. A., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The relationship between social support and mental health degrees in emerging adulthood of students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12-23.
- Preetz, R., Filser, A., Brömmelhaus, A., Baalman, T., & Feldhaus, M. (2021). Longitudinal changes in life satisfaction and mental health in emerging adulthood during the COVID-19 pandemic. Risk and protective factors. *Emerging Adulthood*, 9(5), 602-617.
- Ravi, N., & Patki, S. M. (2025). Parasocial relationships, social support and well-being: A mixed-methods study among Indian youth. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2480712.

- Rubin, R. B., & McHugh, M. P. (1987). Development of parasocial interaction relationships. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 31(3), 279-292.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social science & medicine*, 32(6), 705-714.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social indicators research*, 117(2), 561-576.
- Stanford University. (n.d.). *Psychological Wellbeing Scale*. Retrieved from <http://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/>.
- Stein, J.-P., Liebers, N., & Faiss, M. (2024). Feeling better... but also less lonely? An experimental comparison of how parasocial and social relationships affect people's well-being. *Mass Communication and Society*, 27(3), 576-598.
- Stever, G. S. (2011). Fan behavior and lifespan development theory: Explaining para-social and social attachment to celebrities. *Journal of Adult Development*, 18, 1-7.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.
- Thomas, K. L. (2021). *Supernatural Friendships: Parasocial Relationships and the Provisions of Social Support*. Colorado State University.
- Tukachinsky, R., Walter, N., & Saucier, C. J. (2020). Antecedents and effects of parasocial relationships: A meta-analysis. *Journal of Communication*, 70(6), 868-894.
- ญาดา ธงธรรมรัตน์. (2022). การพัฒนาแบบวัดสุขภาพทางจิต (Psychological Well-Being Scale-PWBS) ฉบับภาษาไทย. *วารสารราชานุกูล*, 34(2).
- รัตนพร พักเล็ก. (2020). อิทธิพลของคุณลักษณะของแหล่งสารแรงจูงใจในการรับชมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมถึงความจริงกับสตรีมเมอร์ต่อพฤติกรรมการบริโภคของผู้ชมไลฟ์สตรีมมิงเกม. *วิทยานิพนธ์ นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ศิริินทร์ ตันติเมธ และ อรัญญา ตัญย์คัมภีร์. (2019). ความสัมพันธ์ระหว่างความคลั่งไคล้ศิลปินและความสุขเชิงอัตวิสัยในแฟนคลับเยาวชน. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม*, 8(1), 205-221.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). การสำรวจการใช้เวลาของประชากร พ.ศ.2558. สืบค้นจาก https://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/article_attach/18421/20308.

Data Availability Statement: The raw data supporting the conclusions of this article will be made available by the authors, without undue reservation.

Conflicts of Interest: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Publisher's Note: All claims expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily represent those of their affiliated organizations, or those of the publisher, the editors and the reviewers. Any product that may be evaluated in this article, or claim that may be made by its manufacturer, is not guaranteed or endorsed by the publisher.



Copyright: © 2025 by the authors. This is a fully open-access article distributed under the terms of the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).