

สรุปเรื่องความแตกต่างระหว่างเพศในการรับรู้ความเครียดและการใช้  
การสนับสนุนทางสังคมให้เป็นประโยชน์ในนักศึกษา

สันทัต พรประเสริฐมานิต  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Original Article

Day, A. L., & Livingstone, H. A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 35, 73-83.

เพศและความเครียด

Misra et al. (2000) พบว่าผู้หญิงมักจะรายงานว่าพวกเธอมีประสบการณ์ทางวิชาการที่เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดมากกว่าผู้ชาย Misra et al. (2000) สรุปว่าผู้ชายจะรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตว่ามีความเครียดและตอบสนองต่อเหตุการณ์ให้เป็นไปในด้านบวกมากกว่าผู้หญิง Narayanan, Menon, and Spector (1999) พบว่าความขัดแย้งระหว่างบุคคลนั้นเป็นแหล่งของความเครียดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย McDonough and Walters (2001) เสนอว่า ผู้หญิงรายงานว่าสิ่งทำให้เกิดความเครียดนั้นจะสัมพันธ์กับชีวิตในสังคม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เด็ก สุขภาพของครอบครัว และความเครียดที่เกิดจากการทำงานมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ชายรายงานว่าสิ่งทำให้เกิดความเครียดนั้นมีความสัมพันธ์กับสถานภาพทางการเงินมากกว่าผู้หญิง

Gardiner and Tiggermann (1999) พบว่าผู้หญิงจะรายงานว่างานเป็นสิ่งทำให้เกิดความเครียดในระดับที่สูง โดยจะอยู่ในส่วนของการขาดอำนาจในองค์กร การแบ่งพรรคแบ่งพวก มากกว่าผู้ชายทั้งในตำแหน่งที่ผู้ชายเด่นและทั้งในตำแหน่งที่ผู้หญิงเด่นก็ตาม ในทำนองเดียวกัน Lundberg and Frankenhaeuser (1999) พบว่าผู้หญิงรายงานการรับรู้สิ่งทำให้เกิดความเครียดในระดับที่สูงกว่าผู้ชาย โดยจะอยู่ในส่วนของการเพิ่มความคาดหวัง การขาดการสื่อสาร และการขาดวิสัยทัศน์เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม Wohlgeuth and Betz (1991) พบว่าผู้หญิงรายงานเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิตมากกว่าผู้ชาย

ในการวิจัยนี้มีการตั้งสมมติฐานไว้ว่าเมื่อเผชิญหน้ากับสิ่งทำให้เกิดความเครียด ผู้หญิงจะรับรู้ถึงความเครียดได้ดีกว่าผู้ชาย เรียกว่าสมมติฐานความแตกต่างของความอ่อนแอ (Differential vulnerability) ในขณะที่เดียวกันผู้หญิงจะระบุว่าประสบการณ์นั้นๆ มีความเครียดมากกว่าผู้ชาย เรียกว่าสมมติฐานความแตกต่างในการเปิดเผย (Differential exposure)

สมมติฐานที่ 1

เมื่อผู้ชายและผู้หญิงเห็นเหตุการณ์ พวกเขาจะมีความแตกต่างกันในการระบุระดับความเครียดของเหตุการณ์ โดยผู้หญิงจะรับรู้ทุกๆ เหตุการณ์มีความเครียดมากกว่าผู้ชาย

---

บันทึกจากผู้เขียน

รายงานฉบับนี้ถูกเขียนขึ้นเมื่อ กุมภาพันธ์ 2005 ประกอบรายวิชา ความแตกต่างระหว่างเพศ คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ติดต่อผู้เขียน: Sunthud Pornprasertmanit, Email: psunthud@gmail.com

### การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

การสนับสนุนทางสังคม คือกลไกการจัดการกับอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด (Monnier, Stone, Hobfoll, & Johnson, 1998; Stokes & Willson, 1984) House (1981) ให้คำจำกัดความของการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า การให้ความหวังใจทางอารมณ์ การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นหรือการประเมินระหว่างบุคคล Barrera (1986) เน้นการได้รับการสนับสนุนทางสังคม คือการรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการสนับสนุนและรู้ว่าพวกเขาจะได้รับการสนับสนุนจากใคร แต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่มีมีความสำคัญเท่ากับความเชื่อของบุคคล

### เพศและแหล่งของการสนับสนุน

โดยทั่วไปนั้นผู้หญิงเมื่อเผชิญกับความเครียดมักจะใช้การสนับสนุนทางสังคมได้ดีกว่าและมากกว่าผู้ชาย (เช่น Ptacek, Smith, & Zanas, 1992; Wohlgemuth & Betz, 1991) ตัวอย่างเช่น Belle (1987) ทบทวนการวิจัยต่างๆ จึงพบว่า ผู้หญิงจะใช้การสนับสนุนทางสังคมในจำนวนครั้งที่มากกว่าผู้ชาย ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าผู้ชาย และจะหาการสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งต่างๆ มากกว่าผู้ชาย ซึ่งอาจเป็นผลมาจากประสบการณ์การขัดเกลาทางสังคม (socialization) (Monnier et al., 1998) โดยผู้หญิงได้รับการขัดเกลาให้ไว้วางใจผู้อื่น ในขณะที่ผู้ชายจะได้รับการขัดเกลาให้เป็นอิสระและระงับการแสดงออกทางอารมณ์

ผู้หญิงและผู้ชายอาจจะใช้ระดับความแตกต่างของแหล่งการสนับสนุนทางสังคมที่เฉพาะเจาะจง Greenglass (1993) พบว่าผู้ชายได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้ามากกว่าผู้หญิง อย่างไรก็ตามผู้หญิงพยายามที่จะแก้ปัญหาโดยหันไปหาเพื่อน (Greenglass et al., 1990) และหันไปหาเพื่อนร่วมงานหรือครอบครัว (Narayanan et al., 1999) มากกว่าผู้ชาย และผู้หญิงพยายามที่จะสร้างเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าผู้ชาย (เช่น Stokes & Wilson, 1984; Wohlgemuth & Betz, 1991)

### สมมติฐานที่ 2

ผู้หญิงและผู้ชายจะแตกต่างกันในการใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกันให้เป็นประโยชน์ เช่น เพื่อนร่วมงาน เพื่อน คู่สมรส สมาชิกครอบครัว อาจารย์ และสัตว์เลี้ยง โดยผู้หญิงจะรายงานการแสวงหาแหล่งการสนับสนุนทางสังคมทุกแหล่งได้ดีกว่าผู้ชาย

### ชนิดของการสนับสนุน

แบ่งออกได้เป็น 4 ชนิด ได้แก่ ทางอารมณ์ (emotional) เช่น การเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจ ความรักทางข้อมูลข่าวสาร (informational) เป็นการให้ข้อมูลและการแนะนำเพื่อช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้ การเป็นเครื่องมือให้ (instrumental) เช่น หาเวลา หรือช่วยในการฝึกฝนทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา และการประเมิน (appraisal) เช่น การให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับการแสดงออกต่างๆ เป็นต้น (House, 1981)

### เพศและชนิดของการสนับสนุน

ผู้ชายมักจะใช้รูปแบบการสนับสนุนทางข้อมูลและการเป็นเครื่องมือได้ดีกว่าผู้หญิง (เช่น Monnier et al., 1998; Olson & Shultz, 1994) ในขณะที่ผู้หญิงจะใช้การสนับสนุนทางอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ชาย (เช่น Olson & Shultz, 1994; Porter & Stone, 1995)

### สมมติฐานที่ 3

ผู้ชายและผู้หญิงจะแตกต่างกันในเรื่องการใช้การสนับสนุนชนิดต่างๆ ให้เป็นประโยชน์ โดยผู้หญิงจะแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ชาย ในขณะที่ผู้ชายจะแสวงหาการสนับสนุนทางข้อมูลและการเป็นเครื่องมือได้ดีกว่าผู้หญิง

### สมมติฐานที่ 4

หลังจากควบคุมผลกระทบของการได้รับความเครียดแล้ว ผู้หญิงจะยังคงแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากทุกๆ แหล่งมากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงยังคงหาการสนับสนุนทางอารมณ์ในระดับที่มากกว่าผู้ชาย โดยผู้ชายจะแสวงหาการสนับสนุนทางด้านข้อมูลและการเป็นเครื่องมือในระดับที่มากกว่าผู้หญิง

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่างและวิธีการ

กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาจิตวิทยาาระดับปริญญาตรีจำนวน 186 คน แบ่งเป็นเพศชาย 72 คนและเพศหญิง 114 คน จาก Maritime University มีช่วงอายุระหว่าง 17 – 52 ปี โดยมีค่าเฉลี่ยอายุคือ 21.5 ปี ปัจจุบันเป็นพนักงานรับเงินเดือนจำนวน 103 คน และมีสัตว์เลี้ยงจำนวน 109 คน โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกถามเกี่ยวกับสถานภาพ ซึ่งแต่งงานแล้วจำนวน 7 คน อยู่ด้วยกันกับคู่อีกจำนวน 23 คน อีก 72 คนกำลังคบกับคู่ออกอยู่ และ 84 คนเป็นโสด

เหตุการณ์ที่กำหนดไว้มี 5 เหตุการณ์ด้วยกันซึ่งเกี่ยวข้องกับที่ทำงาน ครอบครัว ความสัมพันธ์ เพื่อน และโรงเรียน ซึ่งทั้ง 5 เหตุการณ์นั้นมีพื้นฐานอยู่บนสถานการณ์ทั่วไปที่เป็นความเครียดของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะอ่านเหตุการณ์และให้ระดับของความเครียดที่จะนำพวกเขาไปสู่แหล่งการสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกัน 6 แหล่ง เช่น เพื่อนที่ทำงาน คู่สมรส เพื่อน สมาชิกครอบครัว อาจารย์ สัตว์เลี้ยง และพวกเขาจะบอกว่าในเหตุการณ์นั้นๆ จะไปหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมชนิดใด เช่น การสนับสนุนทางอารมณ์ การสนับสนุนทางข้อมูล การสนับสนุนทางการเป็นเครื่องมือ การสนับสนุนทางการประเมิน ในขณะที่เดียวกัน ผู้เข้าร่วมการวิจัยอาจจะตอบว่าไม่หาแหล่งสนับสนุนใดๆ เลยโดยใช้คำว่า “ไม่มี” (“not at all”) เหตุการณ์ที่แสดงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ดูนั้นจะเป็นเหตุการณ์ที่ต้องใช้คู่สมรส เพื่อนที่ทำงาน หรือสัตว์เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมเท่านั้น เนื่องจากว่าเพื่อน สมาชิกครอบครัว และอาจารย์นั้นเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่เป็นพื้นฐานสำหรับทุกเหตุการณ์ โดยในการเสนอเหตุการณ์ให้กับผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นจะเสนอโดยการสุ่ม

### สรุปผลการวิจัย

#### เพศและความเครียด

ทางผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานไว้ว่า ผู้ชายและผู้หญิงจะมีความแตกต่างกันในการรับรู้เหตุการณ์ที่มีความเครียด จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าการรับรู้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปตามหน้าที่ของแต่ละเพศ โดยผู้หญิงนั้นจะระบุเหตุการณ์ที่มีความเครียดในโรงเรียน เพื่อน และงานมากกว่าผู้ชาย

### เพศและแหล่งสนับสนุนทางสังคม

ทางผู้วิจัยตั้งสมมติฐานไว้ว่า ผู้ชายและผู้หญิงจะแตกต่างกันในการใช้แหล่งการสนับสนุนทางสังคม จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าผู้หญิงจะรายงานว่าพวกเขาได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัวมากกว่าผู้ชาย

### เพศและชนิดของแหล่งสนับสนุนทางสังคม

ทางผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่า ผู้ชายและผู้หญิงจะแตกต่างกันในการใช้ชนิดของแหล่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ชนิด ได้แก่ การสนับสนุนทางอารมณ์ การสนับสนุนทางข้อมูล การสนับสนุนทางการประเมิน และการสนับสนุนทางการเป็นเครื่องมือให้ จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้หญิงรายงานว่าพวกเขาใช้การสนับสนุนทางอารมณ์มากกว่าผู้ชาย

### การอภิปรายผล

#### เพศและความเครียด

จากการวิจัยพบว่า ผู้หญิงได้รับความเครียดจากโรงเรียน เพื่อน และที่ทำงานมากกว่าผู้ชาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในบางสถานการณ์ระดับความเครียดของผู้หญิงและผู้ชายนั้นจะมีความแตกต่างกัน

ความแตกต่างในการรับรู้ความเครียดอาจจะเกี่ยวข้องกับความแตกต่างทางเพศที่เกิดจากการขัดเกลาทางสังคม โดยผู้หญิงอาจจะพอใจมากกว่าในการยอมรับเหตุการณ์ที่มีความเครียด

อย่างไรก็ตามผู้ชายและผู้หญิงไม่มีความแตกต่างกันในการรับรู้ความเครียดในเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวและความสัมพันธ์ต่างๆ แสดงให้เห็นว่าผู้ชายและผู้หญิงได้รับความเครียดในระดับที่ไม่แตกต่างกันเมื่อเผชิญหน้ากับครอบครัวและปัญหาความสัมพันธ์

#### เพศและแหล่งสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า ผู้ชายและผู้หญิงแตกต่างกัน เมื่อเกิดความเครียดผู้ชายและผู้หญิงจะหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกัน จากการวิจัยก่อนหน้านี้ (เช่น Etzion, 1984) เสนอว่า ผู้หญิงรายงานว่าพวกเขาจะหาการสนับสนุนจากเพื่อนและสมาชิกครอบครัวในระดับที่มากกว่าผู้ชายในการจัดการกับความเครียด อย่างไรก็ตามไม่มีความแตกต่างกันระหว่างผู้หญิงและผู้ชายในการหาการสนับสนุนจากแหล่งอื่น

Greenhaus and Parasuraman (1994) เสนอว่าความแตกต่างนั้นอาจจะเกิดจากวัฒนธรรมในเรื่องบทบาททางเพศของผู้ชายและผู้หญิง Stoke and Wilson (1984) เสนอว่า เนื่องจากผู้ชายมีวัฒนธรรมที่จะเป็นอิสระ ดังนั้นพวกเขาจะหลีกเลี่ยงการใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม ในทางกลับกันผู้หญิงมีวัฒนธรรมเกี่ยวกับการพึ่งพาและการแสดงออกทางอารมณ์อาจทำให้การใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมได้ประโยชน์มากกว่าผู้ชาย (Stokes & Willson, 1984) หรือในอีกนัยหนึ่งคือ ผู้ชายจะไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเนื่องจากว่าพฤติกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับบทบาททางเพศที่สังคมคาดหวัง (Belle, 1987) Barbee et al. (1993) เสนอว่า ผู้หญิงอาจจะได้รับการยอมรับในการแก้ปัญหาโดยขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่า ในขณะที่ผู้ชายมักถูกคาดหวังว่าให้แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

### เพศและชนิดของการสนับสนุน

ในการศึกษาปัจจุบันผู้ชายและผู้หญิงไม่แตกต่างกันในการใช้การสนับสนุนด้านการประเมิน ด้านข้อมูล และด้านการเป็นเครื่องมือ แต่ผู้หญิงจะใช้การสนับสนุนด้านอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ชาย ซึ่งสนับสนุนงานวิจัยที่ผ่านมา (เช่น Porter & Stone, 1995) และความแตกต่างจะปรากฏโดยเกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างในการรับรู้ ความเครียดของเหตุการณ์