

อิทธิพลของความผูกพันและการจัดการความเครียดต่อระดับความเครียดของเยาวชนใน  
สถาบันอุดมศึกษา

**Effects of Bonding and Coping Technique on Stress among Youth in University**

ภูงคงค์ อินทร์ชัย (Puchong Inchai)\* ดร.มธุรส ทิพยมงคลกุล (Dr.Mathuros Tipayamongkhogul)\*\*

ดุสิต สุจิรารัตน์ (Dusit Sujirarat)\*\*\* สุพร อภินันท์เวช (Suporn Apinuntavech)\*\*\*\*

**บทคัดย่อ**

เยาวชนในระดับอุดมศึกษา คือช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นตอนปลายไปสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่มีความเปราะบางทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมเป็นสิ่งเร้าให้เกิดความเครียดซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตได้ ความผูกพันในครอบครัว และการจัดการความเครียดเป็นปัจจัยที่อาจจะป้องกัน หรือกระตุ้นให้เกิดความเครียดในระดับที่มากและรุนแรง ความเข้าใจในอิทธิพลของความผูกพันของบิดามารดาและบุตร และการจัดการความเครียดจะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมป้องกันความเครียดในเยาวชนในระดับอุดมศึกษาได้ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความชุกของความเครียด และค้นหาปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความเครียดในนักศึกษาใหม่ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเข้าศึกษาในสถาบันตัวอย่างไม่เกิน 1 เดือนและอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามถึงโครงสร้างตอบด้วยตนเอง จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 424 คน พบความชุกของความเครียดร้อยละ 67.1 จากสมการ Multiple linear regression เมื่อควบคุมอิทธิพลของความผูกพันของบิดามารดาแบบควบคุมพบการจัดการความเครียดแบบการมุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์ ( $\beta = -0.370, p < 0.001$ ) และความผูกพันของมารดาแบบเอาใจใส่ ( $\beta = -0.154, p = 0.001$ ) เป็นปัจจัยที่มีแนวโน้มป้องกันความเครียดในกลุ่มตัวอย่าง ในขณะที่การจัดการความเครียดแบบการหลีกเลี่ยงหนีการเผชิญปัญหา ( $\beta = 0.100, p = 0.024$ ) เป็นปัจจัยที่มีแนวโน้มก่อให้เกิดความเครียดในตัวอย่างแต่อย่างไรก็ตามการจัดการความเครียดแบบมุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์จะลดความเครียดได้ดีในช่วงระยะเวลาอันสั้นดังนั้นการส่งเสริมความผูกพันระหว่างบิดามารดาต่อบุตร โดยเฉพาะความผูกพันแบบความเอาใจใส่ของมารดาเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สามารถป้องกันความเครียดในเยาวชนที่เผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมได้

**ABSTRACT**

Youth in higher education is a transition period from late adolescence to early adulthood, which is vulnerability phase. Stress is stimulated by transitory condition that may affect the physical and mental health. Parental bonding and coping technique are factors that may protect or stimulate stress into high or severe level. Understanding the effects of bonding and coping technique are a basis for protecting stress activity of youth in higher education. This study sought to assess the prevalence of stress and examine associated factors with stress. A total of 424 freshmen who stayed in dormitory of the study university (not more than 1 month) were included in this study.

\* นักศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาโรคติดเชื้อและวิทยาการระบาด คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาระบาดวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาระบาดวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\*\* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Data were collected by using a semi-structured questionnaire with self-administration. The results showed that the prevalence of stress among the study group was 67.1%. By multiple linear regression by adjusted for control bonding, emotion-oriented coping ( $\beta = -0.370, p < 0.001$ ) and care of mother ( $\beta = -0.154, p = 0.001$ ) were factors that tend to protect stress in freshmen. While avoidance coping ( $\beta = 0.100, p = 0.024$ ) was factor that tend to increase stress in samples. However, emotion-oriented coping was a positive effect to the stress management in short term. For improving a stress management in youth, to promote family bonding, especially the mother's care is a fundamental factor that can prevent stress in youth.

**คำสำคัญ:** การเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม จัดการความเครียดแบบการมุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์ ความผูกพัน

**Key Words:** Transitory condition, Emotion-oriented coping, Bonding

### บทนำ

เยาวชนในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นตอนปลายไปสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2556) ซึ่งถือว่าเป็นช่วงวัยที่มีความเปราะบางทางอารมณ์ (Demirbatir et al., 2013) โดยเฉพาะเยาวชนที่ศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานั้น จะเผชิญกับระบบการเรียน และสภาพแวดล้อม ที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2556) การเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม (Transitory condition) ดังกล่าวเป็นสิ่งเร้าที่สำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด เพราะเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมบุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ เช่น การปรับตัวให้เข้ากับการเรียนในระดับอุดมศึกษา เพื่อนร่วมชั้นเรียนใหม่ เพื่อนร่วมห้อง(Roommate)ที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษา สภาพสังคมในมหาวิทยาลัย การรับน้องใหม่เป็นต้น (Hussain et al., 2013; Wahab, 2013; Jemal, 2012; Bayram, Bilgel, 2008) ซึ่งจากผลการสำรวจสภาวะอารมณ์เด็กและเยาวชนไทยในปี 2555 ของสถาบันรามจิตติพบเยาวชนในระดับอุดมศึกษามีความเครียดร้อยละ 46 และเยาวชนในระดับอาชีวศึกษามีความเครียดร้อยละ 45 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556)ซึ่งสูงกว่าประชากรทั่วไป จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิต

พบความเครียดในประชาชน ร้อยละ 10.5 ถึง 16.3 (วรวรรณ และคณะ, 2555)

ความเครียด (Stress) เป็นการตอบสนองอย่างไม่จำเพาะเจาะจงของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้า(Stressors) ที่เป็นอันตราย และไม่พึงประสงค์ (Rew, 2005) โดยความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลจะเป็นผู้ประเมินสิ่งเร้านั้นด้วยบุคลิกลักษณะของตนเองส่วนหนึ่ง และตามสภาพแวดล้อมในขณะนั้นว่าความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถหรือทรัพยากรที่มีอยู่ในตนเองจะใช้ต่อต้านหรือไม่ (Lazarus, Folkman, 1984) โดยความเครียดสามารถก่อให้เกิดภาวะผิดปกติ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง อาเจียน หรือ โรค ได้ทั้งทางกายและทางจิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และภาวะการปรับตัวผิดปกติ (Holahan et al., 2005; Egan, Moreno, 2011; Al-Qaisy, 2011) นักศึกษาแรกเข้าในมหาวิทยาลัยเป็นเยาวชนที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความเครียดหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียด (Coping technique) (Bayram, Bilgel, 2008) ซึ่งมี 3 รูปแบบ คือ 1.การมุ่งกระทำการแก้ไขปัญหา (Task-oriented coping) 2.การมุ่งเผชิญปัญหา ด้านอารมณ์ (Emotion-oriented coping) และ 3.การหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา (Avoidance coping) (Enderl,

Parker, 1990) หากเยาวชนเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม ก็จะสามารถเผชิญสิ่งเร้าและป้องกันความเครียดได้ (Dyson, Renk, 2006; Davila et al., 1995) การเลือกใช้ชีวิตจัดการความเครียดขึ้นอยู่กับบุคลิกลักษณะจำเพาะบุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาจากการเลี้ยงดูจากความผูกพันกับบิดาและมารดา และภูมิหลังของแต่ละบุคคลด้วย ความผูกพันกับบิดาและมารดาเป็นแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญการเปลี่ยนแปลง และการปรับตัวเนื่องจากการพัฒนาการด้านจิตใจและบุคลิกภาพของมนุษย์ล้วน เป็นความต้องการตอบสนองด้านการดูแลและเอาใจใส่จากบิดาและมารดา (Freud, 1993)

ดังนั้นความเข้าใจอิทธิพลระหว่างความผูกพันกับบิดามารดา การจัดการความเครียด และระดับความเครียดของกลุ่มเยาวชนในระดับอุดมศึกษาที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมจะเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรม หรือแนวทางในการป้องกันความเครียดในเยาวชนกลุ่มนี้

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อประเมินความชุกของความเครียดและค้นหาปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความเครียดของเยาวชนในระดับอุดมศึกษาที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม

### วิธีการวิจัย

การศึกษานี้เป็นแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional) ทำการเก็บข้อมูลกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ในหอพักนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งทั้งหญิงและชายจำนวน 424 คน อายุ ตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งกำหนดขนาดตัวอย่างดังนี้

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} P(1-P)N}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} P(1-P)}$$

โดย P คือสัดส่วนของความเครียดในเยาวชน(P=0.46) ที่คำนวณสำคัญทางสถิติ(alpha) 0.05 และให้ค่าความคลาดเคลื่อน (d) ที่ ร้อยละ 10 ของสัดส่วนของความเครียด ทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธี Stratified random sampling by sex โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า 1. เป็นนักศึกษาที่มีรายชื่อในหอพักนักศึกษามหาวิทยาลัย ทั้งชายและหญิง 2.สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ ส่วนเกณฑ์คัดออก ได้แก่ 1. นักศึกษาปฏิเสธเข้าร่วมการศึกษา 2.นักศึกษาลาออก พักการเรียน หรือพ้นสภาพจากการเป็นนักศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสอบถามแบบมีโครงสร้างประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้ 1. ข้อมูลด้านประชากรทั่วไปของนักศึกษาใหม่ 2.ความผูกพันกับบิดามารดาซึ่งประยุกต์มาจาก (Parker et al., 1979) มีข้อคำถามที่ตอบได้ 4 คำตอบ ได้แก่ เหมือน ก่อนข้าง เหมือน ไม่ค่อยเหมือน ไม่เหมือน จำนวน 25 ข้อ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ แบบดูแลเอาใจใส่ (Chronbach's alpha=0.82) และแบบควบคุม (Chronbach's alpha = 0.70) 3.การจัดการกับความเครียดซึ่งประยุกต์มาจาก (Calsbeek et al., 2003) มีข้อคำถามที่ตอบได้ 5 ระดับคะแนนได้แก่ 1-5 คะแนน จำนวน 21 ข้อจำแนกเป็น Task-Oriented Coping (Chronbach's alpha=0.83), Emotional-Oriented Coping (Chronbach's alpha= 0.70) Avoidance Coping (Chronbach's alpha =0.78) 4.การประเมินความเครียด โดยใช้แบบวัดความเครียดของสวนปรุง (สุวรรณ และคณะ, 2545) ซึ่งสามารถตอบได้ 5 คำตอบ ได้แก่ ไม่รู้สึกเครียด เครียดเล็กน้อย เครียดปานกลาง เครียดมาก เครียดมากที่สุด จำนวน 20 ข้อ (Chronbach's alpha=0.84) เมื่อตัวอย่างลงนามในเอกสารยินยอมแล้วผู้วิจัยจะมอบแบบสอบถามให้ และนัดวันกำหนดส่งที่ห้องธุรการ โดยแบบสอบถาม จะไม่สามารถสืบค้นถึงตัวนักศึกษาได้ การศึกษานี้ได้รับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (หมายเลขCOA. No. MUPH 2014-111)

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

ความเครียดแบ่งออกเป็น 4 ระดับคือน้อย (คะแนน0-23) ปานกลาง (คะแนน24-41) มาก/สูง (คะแนน42-61) และรุนแรง (คะแนน $\geq$ 62) ความผูกพันกับบิดามารดา และการจัดการความเครียด แบ่งเป็น 3 ระดับคือน้อย ปานกลาง มาก/สูงและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ simple linear regression ใช้วิเคราะห์อิทธิพลแบบ univariate analysis และ วิเคราะห์อิทธิพลแบบ multivariate analysis ด้วย backward method-multiple linear regression โดยกำหนดค่า removal ที่  $>0.05$

**ผลการวิจัย**

จากจำนวนตัวอย่าง 424 ราย พบร้อยละ 50 มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ต่างจังหวัด รองลงมาคือ ภาคกลาง (ร้อยละ23.1) และกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 26.9) และส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง องค์การบริหารส่วนตำบล และเทศบาล ตามลำดับ ตัวอย่างส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ มีอายุระหว่าง 18 ถึง 19 ปี เฉลี่ย 18.56 ปี(ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน=0.63 ปี) และมีระดับผลการเรียนรวมก่อนที่จะเข้ามหาวิทยาลัยอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ในด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ของตัวอย่าง พบส่วนใหญ่บิดาและมารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 80.7) และตัวอย่างได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนอยู่ในเกณฑ์ที่เพียงพอ (ร้อยละ67.7) (ตารางที่1)

**ตารางที่ 1** ลักษณะส่วนบุคคลของตัวอย่าง (n=424)

| ตัวแปร   | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| <b>เพศ</b>                                       |       |        |
| ชาย  | 216   | 50.9   |
| หญิง   | 208   | 49.1   |
| <b>อายุ(ปี)</b>                                  |       |        |
| 18   | 216   | 50.9   |
| 19   | 182   | 42.9   |
| 20   | 24    | 5.7    |
| 21   | 1     | 0.2    |
| 22   | 1     | 0.2    |
| อายุเฉลี่ย =18.56 ปี ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน=0.63 ปี |       |        |
| <b>ศาสนา</b>                                     |       |        |
| พุทธ   | 404   | 95.3   |
| คริสต์   | 15    | 3.5    |
| อิสลาม   | 5     | 1.2    |
| <b>เขตการปกครอง</b>                              |       |        |
| เมือง  | 242   | 57.1   |
| เทศบาล   | 78    | 18.4   |
| อบต  | 104   | 24.5   |
| <b>ความเพียงพอของรายรับต่อเดือน</b>              |       |        |
| เหลือเก็บ  | 115   | 27.1   |
| พอใช้  | 287   | 67.7   |
| ไม่พอใช้   | 22    | 5.2    |

ตารางที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของตัวอย่าง (n=424)  
(ต่อ)

| ตัวแปร                               | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------------------|-------|--------|
| <b>สถานภาพบิดา/มารดา</b>             |       |        |
| อยู่ด้วยกัน                          | 342   | 80.7   |
| แยกกันอยู่                           | 50    | 11.8   |
| บิดาเสียชีวิต                        | 25    | 5.9    |
| มารดาเสียชีวิต                       | 6     | 1.4    |
| บิดาและมารดาเสียชีวิต                | 0     | 0      |
| <b>เกรดเฉลี่ยสะสมระดับมัธยมศึกษา</b> |       |        |
| พอใช้                                | 6     | 1.5    |
| ค่อนข้างดี                           | 40    | 10.0   |
| ดี                                   | 116   | 29.1   |
| ดีมาก                                | 237   | 59.4   |
| <b>ภูมิลำเนา</b>                     |       |        |
| ต่างจังหวัด                          | 212   | 50.0   |
| กรุงเทพ                              | 98    | 23.1   |
| กลาง                                 | 114   | 26.9   |

จากตัวอย่าง 424 คนพบความชุกของความเครียดระดับสูงร้อยละ 41.1 และระดับรุนแรงร้อยละ 26.0 ตัวอย่างเลือกใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งกระทำการแก้ไขปัญหานั้นในระดับสูงร้อยละ 51.4 เลือกใช้การมุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์ และการหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหานั้นในระดับปานกลางร้อยละ 65.6 และ 61.8 ตามลำดับ ซึ่งตัวอย่างส่วนใหญ่มีความผูกพันแบบดูแลเอาใจใส่จากบิดาและมารดาในระดับสูงร้อยละ 72.6 และ 81.6 แต่ความผูกพันแบบควบคุมระดับต่ำร้อยละ 71.1 และ 67.5(ตารางที่2)

ตารางที่ 2 ระดับความเครียด การจัดการความเครียด และความผูกพันกับบิดามารดา (n=424)

| ตัวแปร                              | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------------|-------|--------|
| <b>ระดับความเครียด</b>              |       |        |
| น้อย                                | 31    | 7.3    |
| ปานกลาง                             | 108   | 25.5   |
| มาก/สูง                             | 174   | 41.1   |
| รุนแรง                              | 110   | 26.0   |
| <b>การจัดการความเครียด</b>          |       |        |
| <b>-การมุ่งกระทำการแก้ไขปัญหา</b>   |       |        |
| น้อย                                | 18    | 4.2    |
| ปานกลาง                             | 188   | 44.3   |
| มาก/สูง                             | 218   | 51.4   |
| <b>-การมุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์</b> |       |        |
| น้อย                                | 122   | 28.8   |
| ปานกลาง                             | 278   | 65.6   |
| มาก/สูง                             | 24    | 5.7    |
| <b>-การหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา</b>  |       |        |
| น้อย                                | 146   | 34.4   |
| ปานกลาง                             | 262   | 61.8   |
| มาก/สูง                             | 16    | 3.8    |
| <b>ความผูกพันกับบิดามารดา</b>       |       |        |
| <b>-การดูแลเอาใจใส่(มารดา)</b>      |       |        |
| น้อย                                | 66    | 15.6   |
| ปานกลาง                             | 12    | 2.8    |
| มาก/สูง                             | 346   | 81.6   |
| <b>-การดูแลเอาใจใส่(บิดา)</b>       |       |        |
| น้อย                                | 103   | 24.5   |
| ปานกลาง                             | 12    | 2.9    |
| มาก/สูง                             | 305   | 72.6   |
| <b>-การควบคุม(มารดา)</b>            |       |        |
| น้อย                                | 286   | 67.5   |
| ปานกลาง                             | 0     | 0      |
| มาก/สูง                             | 138   | 32.5   |
| <b>-การควบคุม(บิดา)</b>             |       |        |
| น้อย                                | 301   | 71.7   |
| ปานกลาง                             | 0     | 0      |
| มาก/สูง                             | 119   | 28.3   |

จากการวิเคราะห์ อิทธิพลแบบ univariate analysis พบว่าตัวอย่างที่ได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนแบบเหลือเก็บ ( $\beta = -0.376, p < 0.001$ ) มีระดับความเครียดต่ำกว่าตัวอย่างที่ได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนแบบพอใช้ ( $\beta = -0.252, p = 0.014$ ) และไม่พอใช้ ตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาต่างจังหวัด ( $\beta = 0.119, p = 0.041$ ) มีระดับความเครียดสูงกว่าตัวอย่างที่มีภูมิลำเนากรุงเทพฯ ( $\beta = 0.005, p = 0.938$ ) และภาคกลาง ตัวอย่างที่มีการจัดการความเครียดแบบการมุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์ ( $\beta = -0.433, p < 0.001$ ) มีระดับความเครียดต่ำกว่าตัวอย่างที่มีการจัดการความเครียดแบบการมุ่งกระทำการแก้ปัญหา ( $\beta = -0.100, p = 0.039$ ) และการจัดการความเครียดแบบการหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา ( $\beta = 0.133, p = 0.006$ ) ตัวอย่างที่มีความผูกพันแบบดูแลเอาใจใส่โดยบิดา ( $\beta = -0.233, p < 0.001$ ) มีระดับความเครียดต่ำกว่าตัวอย่างที่มีความผูกพันแบบเอาใจใส่โดยมารดา ( $\beta = -0.214, p < 0.001$ ) ควบคุมโดยบิดา ( $\beta = 0.244, p < 0.001$ ) และควบคุมโดยมารดา ( $\beta = 0.179, p < 0.001$ ) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความเครียดแบบ univariate analysis

| ตัวแปร   | B       | SE(B)  | $\beta^*$ | p-value |
|--|---------|--------|-----------|---------|
| <b>เพศ</b>                                     |         |        |           |         |
| ชาย  | 1.672   | 1.657  | 0.049     | 0.314   |
| <b>หญิง(กลุ่มเปรียบเทียบ)</b>                  |         |        |           |         |
| <b>อายุ</b>                                    |         |        |           |         |
| 18-24  | 1.864   | 1.304  | 0.069     | 0.154   |
| <b>ศาสนา</b>                                   |         |        |           |         |
| พุทธ   | -6.576  | 7.671  | -0.082    | 0.392   |
| คริสต์   | -2.067  | 8.803  | -0.022    | 0.815   |
| <b>อิสลาม(กลุ่มเปรียบเทียบ)</b>                |         |        |           |         |
| <b>เขตการปกครอง</b>                            |         |        |           |         |
| เมือง  | -3.237  | 1.997  | -0.094    | 0.106   |
| เทศบาล   | -2.482  | 2.560  | -0.056    | 0.333   |
| <b>อบค(กลุ่มเปรียบเทียบ)</b>                   |         |        |           |         |
| <b>ความเพียงพอต่อเดือน</b>                     |         |        |           |         |
| เหลือเก็บ                                      | -14.399 | 3.899  | -0.376    | <0.001  |
| พอใช้  | -9.178  | 3.707  | -0.252    | 0.014   |
| <b>ไม่พอใช้(กลุ่มเปรียบเทียบ)</b>              |         |        |           |         |
| <b>สถานภาพบิดา/มารดา</b>                       |         |        |           |         |
| <b>อยู่ด้วยกัน</b>                             |         |        |           |         |
| อยู่ด้วยกัน                                    | -7.935  | 16.977 | -0.184    | 0.640   |
| แยกกันอยู่                                     | -5.060  | 17.121 | -0.096    | 0.768   |
| <b>บิดาเสียชีวิต</b>                           |         |        |           |         |
| บิดาเสียชีวิต                                  | 1.160   | 17.288 | 0.016     | 0.947   |
| <b>มารดาเสียชีวิต</b>                          |         |        |           |         |
| มารดาเสียชีวิต                                 | -0.833  | 18.310 | -0.006    | 0.964   |
| <b>บิดาและมารดาเสียชีวิต(กลุ่มเปรียบเทียบ)</b> |         |        |           |         |
| <b>เกรดเฉลี่ยสะสม</b>                          |         |        |           |         |
| เกรดเฉลี่ยสะสม                                 | -4.407  | 2.264  | -0.097    | 0.053   |
| <b>ระดับมัธยมศึกษา</b>                         |         |        |           |         |
| <b>ภูมิลำเนา</b>                               |         |        |           |         |
| ต่างจังหวัด                                    | 4.047   | 1.976  | 0.119     | 0.041   |
| กรุงเทพฯ                                       | 0.182   | 2.342  | 0.005     | 0.938   |
| <b>กลาง(กลุ่มเปรียบเทียบ)</b>                  |         |        |           |         |

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความเครียดแบบ univariate analysis (ต่อ)

| ตัวแปร                     | B      | SE(B) | $\beta^*$ | p-value |
|----------------------------|--------|-------|-----------|---------|
| <b>การจัดการความเครียด</b> |        |       |           |         |
| -การมุ่งกระทำการแก้ไข      | -0.426 | 0.206 | -0.100    | 0.039   |
| <b>ปัญหา</b>               |        |       |           |         |
| -การมุ่งเผชิญปัญหา         | -2.275 | 0.231 | -0.433    | <0.001  |
| <b>ด้านอารมณ์</b>          |        |       |           |         |
| -การหลีกเลี่ยงการเผชิญ     | 0.649  | 0.235 | 0.133     | 0.006   |
| <b>ปัญหา</b>               |        |       |           |         |
| <b>ความผูกพันกับบิดา</b>   |        |       |           |         |
| <b>มารดา</b>               |        |       |           |         |
| -การดูแลเอาใจใส่           | -0.764 | 0.170 | -0.214    | <0.001  |
| (มารดา)                    |        |       |           |         |
| -การดูแลเอาใจใส่(บิดา)     | -0.622 | 0.127 | -0.233    | <0.001  |
| -การควบคุม(มารดา)          | 0.545  | 0.146 | 0.179     | <0.001  |
| -การควบคุม(บิดา)           | 0.677  | 0.132 | 0.244     | <0.001  |

หมายเหตุ

\* $\beta$  = Standardized Coefficients

จากการวิเคราะห์อิทธิพลแบบ multivariate analysis โดยใช้ backward method-multiple linear regression พบว่า ตัวอย่างที่มีการจัดการความเครียดแบบการมุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์ ( $\beta = -0.370$ ,  $p < 0.001$ ) มีระดับความเครียดต่ำกว่าตัวอย่างที่มีการจัดการความเครียดแบบการหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา ( $\beta = 0.100$ ,  $p = 0.024$ ) และตัวอย่างที่มีการดูแลเอาใจใส่ โดยมารดา ( $\beta = -0.154$ ,  $p < 0.001$ ) จะมีระดับความเครียดต่ำกว่าตัวอย่างที่มีการควบคุมโดยบิดา ( $\beta = 0.130$ ,  $p = 0.004$ ) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความเครียดแบบ multivariate analysis

| ตัวแปร                  | B      | SE(B) | $\beta^*$ | p-value |
|-------------------------|--------|-------|-----------|---------|
| <b>การจัดการ</b>        |        |       |           |         |
| <b>ความเครียด</b>       |        |       |           |         |
| -การจัดการ              | -1.945 | 0.247 | -0.370    | <0.001  |
| <b>ความเครียดแบบ</b>    |        |       |           |         |
| <b>มุ่งเผชิญปัญหา</b>   |        |       |           |         |
| <b>ด้านอารมณ์</b>       |        |       |           |         |
| -การจัดการ              | 0.489  | 0.216 | 0.100     | 0.024   |
| <b>ความเครียดแบบ</b>    |        |       |           |         |
| <b>การหลีกเลี่ยงการ</b> |        |       |           |         |
| <b>เผชิญปัญหา</b>       |        |       |           |         |
| <b>ความผูกพันกับ</b>    |        |       |           |         |
| <b>บิดามารดา</b>        |        |       |           |         |
| -การดูแลเอาใจ           | -0.550 | 0.161 | -0.154    | 0.001   |
| ใส่(มารดา)              |        |       |           |         |
| -การควบคุม              | 0.361  | 0.125 | 0.130     | 0.004   |
| (บิดา)                  |        |       |           |         |

หมายเหตุ

\* $\beta$  = Standardized Coefficients

### อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

ความชุกของความเครียดในกลุ่มเยาวชนระดับอุดมศึกษาของการศึกษานี้สูงถึง ร้อยละ 67.1 ซึ่งสูงกว่าผลการสำรวจสภาพการณ์เด็กและเยาวชนไทยในปี 2555 ของสถาบันรามจิตติในเยาวชนระดับอุดมศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556) พบความชุกของความเครียดร้อยละ 46.0 และการศึกษาของประเทศสหรัฐอเมริกา ในเยาวชนระดับอุดมศึกษาที่เข้ามหาวิทยาลัยปีแรกมีความชุกร้อยละ 36.8 (Egan, Moreno, 2011) เพราะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของเยาวชนในแต่ละท้องที่ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50) ของการศึกษานี้มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ซึ่งตรงตาม Moos's model (Moshe, Endler, 1996) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ว่า เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิตในแต่ละบุคคล บุคคลที่มีบุคลิกที่แตกต่างกัน ร่วมกับสิ่งแวดล้อมที่หล่อหลอม

บุคคลนั้นมา เช่น ความผูกพันกับบิดามารดา สิ่งแวดล้อมทางสังคม ทรัพยากรทางสังคม เป็นต้น เมื่อมาเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นวิกฤติ หรือการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ย่อมมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงนี้แตกต่างกัน ซึ่งการตอบสนองการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ส่งผลต่อ สุขภาวะทางกาย และจิตใจ (Rew, 2005) ในการศึกษาครั้งนี้จะพบว่าการจัดการความเครียดแบบมุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์มีผลต่อการจัดการความเครียดได้ดี ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาก่อนหน้านี้ที่กล่าวว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งกระทำการแก้ไข้ปัญหา สามารถลดปัญหาความเครียดและลดการเกิดภาวะซึมเศร้า และภาวะวิตกกังวลได้มากกว่าวิธีอื่นๆ (Endler, Parker, 1990) เนื่องจากการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคลสามารถเลือกใช้วิธีใดก็ได้ หากมีแบบแผนของการเลือกใช้ โดยถ้าจัดการความเครียดในระยะสั้นนั้น ควรมีการจัดการความเครียดที่มุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์จะสามารถจัดการกับความเครียดได้ดี แต่หากต้องการจัดการความเครียดในระยะยาวนั้น ควรมีการเลือกใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งกระทำการแก้ไข้ปัญหา เมื่อควบคุมอิทธิพลของความผูกพันแบบควบคุมโดยบิดา และการดูแลเอาใจใส่โดยมารดา จะสามารถเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สามารถป้องกันความเครียดได้ดี เนื่องจากการความผูกพันของครอบครัวสามารถหล่อหลอมให้แต่ละบุคคลมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันได้เมื่อโตขึ้น และมีการเลือกใช้วิธีการจัดการปัญหาที่ต่างกันได้ (Canetti, 1997; Bowlby, 1988)

แต่อย่างไรก็ตามการจัดการความเครียดแบบการมุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์จะลดความเครียดได้ดีในช่วงระยะเวลาอันสั้น (McLeod, 2009) ดังนั้นการสร้างเสริมความผูกพันแบบเอาใจใส่โดยบิดามารดา โดยเฉพาะความเอาใจใส่โดยมารดาเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สามารถป้องกันความเครียดในเยาวชนที่เผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมได้ รวมถึงเฝ้าระวังความเครียดในเยาวชนที่ครอบครัวแตกแยก หรือ

ครอบครัวพ่อ-แม่เลี้ยงเดี่ยวอาจจะสามารถป้องกันและควบคุมความเครียดในเยาวชนกลุ่มนี้ได้

**กิตติกรรมประกาศ**

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ในการลงเก็บข้อมูล และขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มธุรส ทิพยมงคลกุล ที่ปรึกษาการวิจัยในครั้งนี้

**เอกสารอ้างอิง**

กรมสุขภาพจิต. คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: บิยอนด์พับลิชชิ่ง; 2556.

วรวรรณ จุฑา, ดวงกมล สิมจันทร์, กมลวรรณ จันทร์โชติ. สถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของคนไทยในช่วงเดือนเมษายน 2552 - มกราคม 2555. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2555.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น. [ออนไลน์] [อ้างเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2556]. จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/57>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ภาวะสังคมไทยไตรมาสสอง; 2556. หน้า4-5

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพมาศ ตาปัญญา. รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่. 2545.

AI-Qaisy LM. The relation of depression and anxiety in academic achievement among group of university students. Int. J. Psychol. Couns 2011; 3(5): 96-100.



- Bayram N, Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatr Epidemiol* 2008; 43: 667–72.
- Bowlby J . A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books 1988.
- Calsbeek H , Rijken M, Henegouwen,GPV, Dekker J. 5 Factor structure of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21) in adolescents and young adults with chronic digestive disorders. The social position of adolescents and young adults with chronic digestive disorders.Netherland:2003;83-103.
- Canetti L. Parental bonding and mental health in adolescence.1997.
- Davila J, Hammen C, Burge D, Paley B, Daley SE. Poor interpersonal problem solving as a mechanism of stress generation in depression among adolescent women. *Journal of Abnormal Psychology* 1995;104:592–600.
- Demirbatir E, Helvacı A, Yılmaz N, Gul G, Senol A, Bilgel N. The Psychological Well-Being Happiness and Life Satisfaction of Music Students. *Psychology* 2013; 4(11): 16-24.
- Dyson R, Renk K .Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms stress and coping. *J Clin Psychol* 2006; 62(10): 1231-44.
- Egan KG, Moreno MA. Prevalence of Stress References on College Freshmen Facebook Profiles.*Comput Inform Nurs* 2011; 29(10): 586-92.
- Endler NS, Parker JDA. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology.* 1990; 58:844-854
- Freud S.new introductory lectures on psychoanalysis. Norton: New York;1933.
- Holahan CJ, Moos RH, Holahan CK, Brennan PL, Schutte KK. Stress Generation Avoidance Coping and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *J Consult Clin Psychol* 2005; 73(4):658-66.
- Hussain R, Guppy M, Robertson S, Temple E. Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. *BMC Public Health* 2013; 13: 1-11.
- Jemal J. Assessing major adjustment problem. Assessing major adjustment problems of freshman students in Jimma University. *Ethiop. J. Educ. & Sc.* 2012;7(2):1-14.
- Lazarus RS, Folkman S. Stress appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.
- McLeod, S. A. Emotion Focused Coping. [Online]. 2009. [cited 2013 Dec 29].Available from: <http://www.simplypsychology.org/emotion-focused-coping.html>
- Moshe Z, Endler N.S. Handbook of Coping:theort, research, applications. Wiley and Sons; 1996.
- Parker G, Tupling H, Brown LB. A parental bonding instrument. *British journal of medical Psychology.*1979; 1-10

Rew L. Adolescent health: A multidisciplinary approach to theory research and intervention. Thousand Oaks: Sage Publications; 2005

Wahab S. Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. Asia Pacific Psychiatry. 2013;5: 82–89.