

ภาคผนวก ก

ผลการศึกษาเพิ่มเติม

ตาราง 9

แสดงร้อยละและความถี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (N = 272)

พฤติกรรมกรรมการจัดการ ความเครียด	ค่าคะแนน							
	ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติน้อย		ปฏิบัติมาก		ปฏิบัติมากที่สุด	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
1. ท่านจัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อย	2	0.7	84	30.9	141	51.8	45	16.5
2. ท่านไปเที่ยวตามสถานที่ พักตากอากาศเมื่อถึงวันหยุด สุดสัปดาห์	55	20.2	159	58.5	48	17.6	10	3.7
3. เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจท่าน ละหมาดและสวดมนต์	17	6.3	94	34.6	114	41.9	47	17.3
4. ท่านทำงานพิเศษถึงแม้ว่า ท่านอยู่ในระยะใกล้สอบ	163	59.9	75	27.6	26	9.6	8	2.9
5. ท่านทำงานที่ได้รับมอบ หมายให้เสร็จก่อนถึงเวลาส่ง	6	2.2	97	35.7	127	46.7	42	15.4
6. ท่านเรียงลำดับความสำคัญ ของงานโดยการจดบันทึก หรือ การจัดตารางการทำกิจกรรม ในแต่ละวัน	25	9.2	119	43.8	88	32.4	40	14.7
7. ท่านหลีกเลี่ยงจากบุคคล หรือ เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเครียด	31	11.4	85	31.3	104	38.2	52	19.1
8. ท่านแบ่งเวลาสำหรับการ เรียน การพักผ่อนและการออก กำลังกายอย่างเหมาะสม	7	2.6	89	32.7	117	43.0	59	21.7
9. ท่านแยกตัวอยู่คนเดียวเมื่อ ท่านรู้สึกเครียด	45	16.5	92	33.8	82	30.1	53	19.5

ตาราง 10

แสดงร้อยละและความถี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด (N = 272)

พฤติกรรมกรรมการจัดการ ความเครียด	ค่าคะแนน							
	ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติน้อย		ปฏิบัติมาก		ปฏิบัติมากที่สุด	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
1. ท่านค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	47	17.3	101	37.1	79	29.0	45	16.5
2. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการเล่นฟุตบอล การเล่นแบดมินตัน การวิ่ง หรือวิธีอื่น ๆ อย่างน้อยวันละ 30 นาที	18	6.6	100	36.8	76	27.9	78	28.7
3. ท่านสำรวจและชื่นชมข้อดีของตนเอง	25	9.2	101	37.1	110	40.4	36	13.2
4. ท่านบอกตนเองว่าท่านต้องเป็นคนที่มีสมรรถภาพและเพียบพร้อมทุกอย่าง	37	13.6	110	40.4	94	34.6	31	11.4
5. ท่านสำรวจความถนัดของตนเองและพยายามทำในสิ่งที่ตนเองถนัดโดยการฝึกฝนทักษะให้พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ หรือความถนัดด้านอื่น ๆ	8	2.9	69	25.4	129	47.4	66	24.3
6. ท่านบอกตัวเองว่าท่านเป็นคนไม่เก่ง	30	11.0	130	47.8	84	30.9	28	10.3
7. ท่านพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์	12	4.4	86	31.6	128	47.1	46	16.9
8. ท่านสำรวจความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายในสิ่งที่เป็นไปได้	4	1.5	84	30.9	140	51.5	44	16.2
9. ท่านพูดคุยกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน พ่อ แม่ อย่างเปิดเผย	13	4.8	64	23.5	110	40.4	85	31.3
10. ท่านบอกตนเองว่าอัลลอฮ์จะช่วยให้ท่านสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้	9	3.3	33	12.1	74	27.2	156	57.4

ตาราง 10 (ต่อ)

พฤติกรรมกรรมการจัดการ ความเครียด	ค่าคะแนน							
	ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติน้อย		ปฏิบัติมาก		ปฏิบัติมากที่สุด	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
11.ท่านเรียนรู้วิธีการจัดการ กับปัญหาจากผู้ที่ผ่านมาผ่าน วิกฤติต่างๆ	27	9.9	124	45.6	96	35.3	25	9.2
12.ท่านวางแผนการจ่ายเงิน ให้เพียงพอกับจำนวนที่ท่านได้ รับ	12	4.4	61	22.4	112	41.2	87	32.0
13.เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ ท่านไม่สบายใจท่านบอกตน เองว่าอัลลอฮ์กำลังลงโทษ ท่าน	32	11.8	69	25.4	92	33.8	79	29.0
14.ท่านปรึกษา เพื่อน พ่อ แม่ โต๊ะอิหม่าม หรือครูสอน ศาสนาเมื่อท่านไม่สบายใจ	36	13.2	86	31.6	94	34.6	56	20.6
15.ท่านบอกตนเองว่าพระเจ้า จะช่วยคุ้มครองท่าน และช่วย เหลือท่านอยู่ตลอดเวลา	6	2.2	37	13.6	92	33.8	137	50.4
16.เมื่อท่านประสบกับปัญหา หรือความยุ่งยากใจ ท่านบอก ตนเองว่ากำลังถูกทดสอบจาก อัลลอฮ์	13	4.8	57	21.0	111	40.8	91	33.5
17.ท่านบอกตนเองว่าไม่มีใคร ที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ท่านได้	65	23.9	131	48.2	65	23.9	11	4.0
18.เมื่อท่านไม่สมหวัง ท่าน บอกตัวเองว่าอย่าได้สิ้นหวัง กับความเมตตาของอัลลอฮ์	21	7.7	47	17.3	121	44.5	83	30.5
19.เมื่อท่านไม่สบายใจท่าน พูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อน	67	24.6	90	33.1	66	24.3	49	18.0

ตาราง 11

แสดงร้อยละและความถี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้าง
เงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด (N = 272)

พฤติกรรมกรรมการจัดการ ความเครียด	ค่าคะแนน							
	ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติน้อย		ปฏิบัติมาก		ปฏิบัติมากที่สุด	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
1.เมื่อท่านไม่สบายใจ ท่าน ชวนเพื่อนไปนั่งที่ร้านน้ำชา กาแฟ	140	51.5	85	31.3	32	11.8	15	5.5
2.ท่านชวนเพื่อนขับรถ จักร ยานยนต์เล่นเมื่อท่านรู้สึกไม่ สบายใจ	85	31.3	82	30.1	73	26.8	32	11.8
3.ท่านผ่อนคลายโดยการฝึก หายใจเข้าออกลึก ๆ และซ้ำ ๆเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	55	20.2	110	40.4	81	29.8	26	9.6
4.ท่านใช้วิธีการผ่อนคลาย ความเครียดโดยการฝึกเกร็ง กล้ามเนื้อ	129	47.4	89	32.7	41	15.1	13	4.8
5.ท่านร้องกรี๊ดหรือตะโกนออก มาดัง ๆ เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	115	42.3	100	36.8	37	13.6	20	7.4
6.ท่านละหมาดตะฮุญุด เมื่อ ท่านรู้สึกเครียด	95	34.9	121	44.5	37	13.6	19	7.0
7.เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจท่าน ดื่มเหล้า หรือใช้สารเสพติด	241	88.6	13	4.8	14	5.1	4	1.5
8.เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่าน สูบบุหรี่	241	88.6	15	5.5	10	3.7	6	2.2
9.ท่านจะเล่นเกมสหรือเล่นอิน เตอร์เน็ต เมื่อท่านรู้สึกตึง เครียด	60	22.1	107	39.3	66	24.3	39	14.3
10.เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่าน หากิจกรรมอื่น ๆ ทำ เช่น ดูโทร ทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ การ์ตูน หรือนิยาย	5	1.8	40	14.7	107	39.3	120	44.1
11.ท่านอ่านหรือฟังอัลกุรอาน เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ	22	8.1	120	44.1	93	34.2	37	13.6

พฤติกรรมกรรมการจัดการ ความเครียด	ค่าคะแนน							
	ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติน้อย		ปฏิบัติมาก		ปฏิบัติมากที่สุด	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
12.เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่าน จะผ่อนคลายโดยการนอน	146	53.7	92	33.8	27	9.9	7	2.6
13.เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่าน รับประทานยา เช่น ยานอน หลับ ยาคลายเครียด	223	82.0	33	12.1	10	3.7	6	2.2
14.ท่านพักผ่อนโดยการนอน หลับเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	28	10.3	94	34.6	82	30.1	68	25.0
15.ท่านอาบน้ำเมื่อท่านรู้สึก ตึงเครียด	31	11.4	111	40.8	87	32.0	43	15.8
16.ท่านจะขอพร หรือขอคุณ ต่อพระเจ้าเมื่อท่านรู้สึกไม่ สบายใจ	9	3.3	56	20.6	107	39.3	100	36.8
17.ท่านจินตนาการนึกถึง บุคคล หรือสิ่งที่ทำให้ท่านมี ความสุขเมื่อท่านรู้สึกตึง เครียด	14	5.1	82	30.1	100	36.8	76	27.9

ตาราง 12

แสดงร้อยละและความถี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีตด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดรายข้อ (N = 272)

พฤติกรรมจัดการความเครียดในอดีต	ค่าคะแนน			
	ปฏิบัติ		ไม่เคยปฏิบัติ	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
1. ท่านทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อนถึงเวลาส่ง	244	89.7	28	10.3
2. ท่านจัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อย	243	89.3	29	10.7
3. ท่านแบ่งเวลาสำหรับการเรียน การพักผ่อนและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	231	84.9	41	15.1
4. ท่านหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเครียด	214	78.7	58	21.3
5. เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจท่านจะหลีกหนีและสวดมนต์	213	78.3	59	21.7
6. ท่านเรียงลำดับความสำคัญของงานโดยการจดบันทึกหรือการจัดตารางการทำงานกิจกรรมในแต่ละวัน	198	72.8	74	27.2
7. ท่านไปเที่ยวตามสถานที่ที่ทัศนียภาพอากาศเมื่อถึงวันหยุดสุดสัปดาห์	176	64.7	96	35.3
8. ท่านแยกตัวอยู่คนเดียวเมื่อท่านรู้สึกเครียด	174	64.0	98	36.0
9. ท่านทำงานพิเศษถึงแม้ว่าท่านอยู่ในระยะใกล้สอบ	85	31.3	187	68.8

ตาราง 13

แสดงร้อยละและความถี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีตด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดรายข้อ (N = 272)

พฤติกรรมจัดการความเครียดในอดีต	ค่าคะแนน			
	เคยปฏิบัติ		ไม่เคยปฏิบัติ	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
1. ท่านบอกตนเองว่าอัลลอฮ์จะช่วยให้ท่านสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้	244	89.7	28	10.3
2. ท่านบอกตนเองว่าพระเจ้าจะช่วยคุ้มครองท่าน และช่วยเหลือท่านอยู่ตลอดเวลา	238	87.5	34	12.5
3. ท่านสำรวจความถนัดของตนเองและพยายามทำในสิ่งที่ตนเองถนัดโดยการฝึกฝนทักษะให้พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ หรือความถนัดด้านอื่น ๆ	228	83.8	44	16.2
4. ท่านพูดคุยกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน พ่อ แม่ อย่างเปิดเผย	226	83.1	46	16.9
5. เมื่อท่านประสบกับปัญหาหรือความยุ่งยากใจ ท่านบอกตนเองว่ากำลังถูกทดสอบจากอัลลอฮ์	223	82.0	49	18.0

ตาราง 13 (ต่อ)

พฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีต	ค่าคะแนน			
	เคยปฏิบัติ		ไม่เคยปฏิบัติ	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
6.เมื่อท่านไม่สมหวัง ท่านบอกตัวเองว่าอย่าได้สิ้นหวังกับความเมตตาของอัลลอฮ์	225	82.7	47	17.3
7.ท่านพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์	225	82.7	47	17.3
8.ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการเล่นฟุตบอล การเล่นแบดมินตัน การวิ่ง หรือวิธีอื่น ๆ อย่างน้อยวันละ 30 นาที	221	81.3	51	18.8
9.ท่านสำรวจความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายในสิ่งที่เป็นไปได้	214	78.7	58	21.3
10.ท่านวางแผนการจ่ายเงินให้เพียงพอกับจำนวนที่ท่านได้รับ	206	75.7	66	24.3
11.ท่านสำรวจและชื่นชมข้อดีของตนเอง	200	73.5	72	26.5
12.ท่านปรึกษา เพื่อน พ่อ แม่ ได้ะฮ์หม่าม หรือครูสอนศาสนาเมื่อท่านไม่สบายใจ	199	73.2	73	26.8
13.เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านไม่สบายใจท่านบอกตนเองว่าอัลลอฮ์กำลังลงโทษท่าน	198	72.8	74	27.2
14.ท่านบอกตัวเองว่าท่านเป็นคนไม่เก่ง	193	71.0	79	29.0
15.ท่านบอกตนเองว่าท่านต้องเป็นคนที่สมบูรณ์แบบและเปรียบพร้อมทุกอย่าง	181	66.5	91	33.5
16.ท่านเรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาจากผู้ที่ผ่านมาผ่านพันวิถิต่าง ๆ	167	61.4	105	38.6
17.เมื่อท่านไม่สบายใจท่านพูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อน	167	61.4	105	38.6
18.ท่านค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	166	61.0	106	39.0
19.ท่านบอกตนเองว่าไม่มีใครที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ท่านได้	140	51.5	132	48.5

แสดงร้อยละและความถี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีตด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงอาการที่เกิดจากการตอบสนองทางสรีรวิทยารายชื่อ (N = 272)

พฤติกรรมจัดการความเครียดในอดีต	ค่าคะแนน			
	เคยปฏิบัติ		ไม่เคยปฏิบัติ	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
1.เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่านหากิจกรรมอื่น ๆ ทำ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือการ์ตูน หรือนิยาย	257	94.5	15	5.5
2.ท่านจะขอพร หรือขอความช่วยเหลือต่อพระเจ้าเมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ	236	86.8	36	13.2
3.ท่านจินตนาการนึกถึงบุคคล หรือสิ่งที่ทำให้ท่านมีความสุขเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	222	81.6	50	18.4
4.ท่านพักผ่อนโดยการนอนหลับเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	219	80.5	53	19.5
5.ท่านอ่านหรือฟังอัลกุรอานเมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ	210	77.2	62	22.8
6.ท่านอาบน้ำเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	210	77.2	62	22.8
7.ท่านจะเล่นเกมหรือเล่นอินเทอร์เน็ต เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	165	60.7	107	39.3
8.ท่านผ่อนคลายโดยการฝึกหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	159	58.5	113	41.5
9.ท่านชวนเพื่อนขับรถจักรยานยนต์เล่นเมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ	155	57.0	117	43.0
10.ท่านละหมาดตะสุยุด เมื่อท่านรู้สึกเครียด	122	44.9	150	55.1
11.ท่านร้องกรี๊ดหรือตะโกนออกมาดัง ๆ เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	117	43.0	155	57.0
12.ท่านใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดโดยการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ	106	39.0	166	61.0
13.เมื่อท่านไม่สบายใจ ท่านชวนเพื่อนไปนั่งที่ร้านน้ำชา กาแฟ	93	34.2	179	65.8
14.เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่านสูบบุหรี่	27	9.9	245	90.1
15.เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจท่านดื่มเหล้าหรือใช้สารเสพติด	26	9.6	246	90.4
16.เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่านจะผ่อนคลายโดยการนวด	98	36.0	174	64.0
17.เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่านรับประทานยา เช่น ยานอนหลับ ยาคลายเครียด	42	15.4	230	84.6

ตาราง 15

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา รายข้อของกลุ่มตัวอย่าง
(N = 272)

กิจกรรมทางศาสนา	ค่าคะแนน	
	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)
1. ท่านถือศีลอดในเดือนรอมฎอนครบทุกวันยกเว้นเมื่อท่านเจ็บป่วยหรือมี ประจำเดือน	2.50	.76
2. ท่านกล่าวปฏิญาณตน (กล่าวชฮาดะฮฺ) ว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจาก อัลลอฮฺและท่านนบีมุฮัมมัดเป็นศาสนทูตของพระองค์	2.49	.66
3. ท่านระลึกถึงอัลลอฮฺและท่านนบีมุฮัมมัด (ศ็อล.) ขณะที่ท่านกล่าว ปฏิญาณตน (กล่าวชฮาดะฮฺ)	2.44	.71
4. ท่านแสดงอารมณ์โกรธและด่าทอบุคคลอื่น ๆ เมื่อท่านรู้สึกหิวในขณะ ถือศีลอด	2.34	.79
5. ท่านละหมาด ตารอเวฮฺในเดือนรอมฎอน	2.24	.83
6. ท่านระลึกถึงแต่อัลลอฮฺในขณะที่ท่านละหมาด	2.23	.73
7. ท่านกล่าวชฮาดะฮฺโดยที่ท่านไม่ได้ระลึกถึงอัลลอฮฺและท่านนบีมุฮัมมัด ในขณะที่ท่านอุทธาน	2.17	.88
8. เมื่อท่านมีความจำเป็นที่ต้องละศีลอดหรือไม่สามารถที่จะถือศีลอดได้ ท่าน ถือศีลอดชดเชยอย่างน้อยเท่ากับจำนวนวันที่ท่านละศีลอด	2.19	.92
9. ท่านนินทาหรือพูดโกหกในขณะที่ท่านถือศีลอด	2.09	.69
10. ท่านไม่ละหมาดเมื่อท่านไม่มีเวลา	2.07	.79
11. ท่านละหมาดครบวันละ 5 ครั้ง	2.01	.86
12. ท่านไม่ละหมาดเมื่อท่านจำเป็นต้องเดินทาง	1.92	.91
13. ท่านอ่านคัมภีร์อัลกุรอานในระหว่างที่ท่านถือศีลอด	1.90	.84
14. ท่านตื่นมาละหมาดตอนหัวรุ่ง (ซุบฮฺ) ได้ทันเวลา	1.72	.85
15. ท่านแบ่งปันสิ่งของ อาหารหรือให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ยากไร้หรือผู้ตก ทุกข์ได้ยากในระหว่างที่ท่านถือศีลอด	1.72	.86
16. ท่านนึกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตในขณะที่ท่านละหมาด	1.70	.86
17. ท่านละหมาดร่วมกับผู้อื่น (ละหมาดยุมอะฮฺ)	1.68	.91
18. ท่านละหมาดเมื่อพ่อแม่หรือผู้ปกครองบังคับ	1.67	1.08
19. ท่านบริจาคซากาตด้วยตัวท่านเอง	1.54	.99
20. ท่านบอกให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองของท่านบริจาคซากาตให้ท่าน	1.42	.96
โดยรวม	2.00	0.38

ตาราง 16

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง
(N = 272)

การรับรู้ความสามารถ	ค่าคะแนน	
	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)
1.เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดท่านสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มมีนเมาหรือสารเสพติด	2.15	1.8
2.ท่านสามารถออกกำลังกาย	2.14	.82
3.ท่านสามารถแบ่งเวลาสำหรับการเรียนและการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม	2.04	.69
4.ท่านสามารถควบคุมสมาธิของตนเองในขณะที่ท่านละหมาด	1.99	.74
5.ท่านสามารถหาเวลาในการจัดสถานที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจภายในบ้าน	1.97	.80
6.ท่านสามารถทำความรู้จักกับบุคคลอื่นได้ง่าย	1.96	.72
7.ท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามที่ท่านได้วางแผนไว้	1.85	.65
8.ท่านสามารถทำตามแผนที่วางไว้	1.78	.72
9.ท่านสามารถหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดความตึงเครียดได้	1.76	.75
10.ท่านสามารถสร้างความมั่นใจต่อตนเองว่าท่านจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้	1.74	.73
11.ท่านสามารถเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง	1.72	.80
12.เมื่อเกิดความผิดพลาดท่านสามารถหาสาเหตุของความผิดพลาดนั้นได้	1.69	.72
13.เมื่อท่านมีปัญหาท่านสามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นอย่างตรงไปตรงมา	1.68	.69
14.ท่านสามารถที่จะจัดการกับสิ่งที่ยุ่งยากในชีวิตได้ด้วยตัวเอง	1.68	.69
15.ท่านสามารถออมเงินสำหรับไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ ได้	1.68	.80
16.ท่านสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้	1.65	.65
17.ท่านสามารถฝึกฝนคลายโดยการหายใจ	1.61	.86
18.ท่านสามารถหาเวลาในการละหมาดร่วมกับสมาชิกในครอบครัวของท่าน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	1.61	.99
19.ท่านสามารถหาวิธีการในการปฏิเสธการทำธุระแทนคนอื่นในขณะที่ท่านกำลังยุ่งได้อย่างเหมาะสม	1.60	.73
20.ท่านสามารถชื่นชมข้อดีของตนเองได้อย่างไม่ละอายใจ	1.39	.89
โดยรวม	1.79	0.36

ตาราง 17

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนอิทธิพลสถานการณ์รายข้อของกลุ่มตัวอย่าง (N = 272)

อิทธิพลสถานการณ์	ค่าคะแนน	
	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)
1. การสอนหลักการทางศาสนาในโรงเรียนทำให้ท่านเลือกวิถีการผ่อนคลาย ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับศาสนา เช่น การละหมาด อ่านอัลกุรอาน เป็นต้น	2.47	.64
2. โรงเรียนของท่านมีกิจกรรมที่ทำให้ท่านผ่อนคลายความตึงเครียด	2.21	.75
3. บริเวณบ้านของท่านมีสถานที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจเพื่อคลายเครียด	2.17	.70
4. โรงเรียนของท่านมีสถานที่สำหรับออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.04	.77
5. การจัดบริการให้คำปรึกษาแนะแนวในโรงเรียนทำให้ท่านสามารถขอคำปรึกษา เมื่อท่านมีปัญหาได้ง่ายขึ้น	2.03	.81
6. เหตุการณ์ที่ไม่สงบทำให้ท่านไม่กล้าที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น การ ไปละหมาด การไปฟังธรรมที่มีสัจดีต่าง ๆ	1.97	.97
7. ท่านเลือกวิถีการผ่อนคลายความเครียดโดยการทำกิจกรรมบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เดินรำ เนื่องจากบ้านของท่านอยู่ใกล้กับสถานบันเทิง	1.92	.97
8. นโยบายการประกันสุขภาพถ้วนหน้า (30 บาทรักษาทุกโรค) ทำให้ท่านไปพบ แพทย์หรือไปใช้บริการจากสถานบริการทางสุขภาพของรัฐเมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	1.90	.82
9. ความไม่ปลอดภัยทำให้ท่านไม่สามารถไปผ่อนคลายความตึงเครียดโดยการไป นั่งร้านน้ำชาได้เหมือนเดิม	1.58	.93
10. ภาวะเบียดที่เคร่งครัดของโรงเรียนทำให้ท่านไม่สามารถผ่อนคลายความ เครียดโดยวิธีการสูบบุหรี่หรือการดื่มเหล้า	1.57	1.26
11. นโยบายที่เข้มงวดทำให้ท่านไม่สามารถที่จะไปผ่อนคลายความตึงเครียดได้	1.41	.93
12. เหตุการณ์ที่ไม่สงบทำให้ท่านไม่กล้าออกไปพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้าน	1.34	.89
13. การตรวจเข้มของเจ้าหน้าที่ของรัฐ เช่น ตำรวจ และทหาร ทำให้ท่านหลีกเลี่ยง ที่จะเดินทางเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ	1.29	.88
14. ระบบการเรียนในปัจจุบันทำให้ท่านต้องขยันมากขึ้นจึงเป็นสาเหตุให้ท่านไม่มี เวลาในการพักผ่อนและผ่อนคลายความตึงเครียด	.91	.79
โดยรวม	1.77	.32

ตาราง 18

แสดงความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และอิทธิพลสถานการณ์ (N = 272)

ปัจจัย	ค่าคะแนน					
	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	4	1.47	204	75.00	64	23.53
การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	0	0.00	152	55.88	120	44.12
อิทธิพลสถานการณ์	1	.37	216	79.41	55	20.22

ภาคผนวก ข

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

ดิฉันชื่อ นางสาวรอฮานี เจอะอาแซ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาระดับปริญญาโท การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตต่อไป การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาได้สุ่มตัวอย่างนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนทั้งสังกัดกรมสามัญศึกษาและโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัด ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส ผลการวิจัยในครั้งนี้จะไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เลยถ้าแบบสอบถามที่ได้รับคืนไม่สมบูรณ์หรือข้อมูลขาดหายไป ดังนั้นคำตอบของน้องๆ ทุกท่านมีความหมายและจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่นต่อไป

น้องๆ นักเรียนที่ได้รับแจกแบบสอบถามนี้ สามารถปฏิเสธไม่ร่วมให้ข้อมูลก็ได้ ถ้าน้องๆ อ่านข้อความแล้วรู้สึกไม่สบายใจ โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อน้องๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลที่น้องๆ ตอบผู้วิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวมโดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้ตอบแต่อย่างใด

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากน้อง ๆ หากน้องๆ ไม่ขัดข้องที่จะร่วมตอบแบบสอบถาม โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อและทุกหัวข้อนะคะ

รอฮานี เจอะอาแซ

ภาคผนวก ค

เครื่องมือในการวิจัย

แบบสอบถาม

โครงการวิจัยเรื่อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิม 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

คำชี้แจง

แบบสอบถามประกอบด้วย 6 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียดในปัจจุบันและพฤติกรรมเดิมในอดีต

ตอนที่ 3 แบบสอบถามระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลสถานการณ์

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ความเครียด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ในช่องสี่เหลี่ยม

1. อายุ.....ปี

2. เพศ ชาย หญิง

3. ปัจจุบันกำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

4. ท่านกำลังศึกษาในโรงเรียนประเภทประเภทใด

โรงเรียนสายสามัญของรัฐบาล

โรงเรียนเอกชนสอนศาสนา

5. ท่านคิดว่าสัมพันธภาพภายในครอบครัวท่านเป็นอย่างไร

ดี ไม่ดี

6. รายได้ที่ครอบครัวท่านได้รับในแต่ละเดือนประมาณ.....บาท/เดือน ท่านคิดว่ารายได้ที่
รับเพียงพอกับค่าใช้จ่ายหรือไม่

เพียงพอ ไม่เพียงพอ

ตอนที่ 2

แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีตและในปัจจุบัน

คำชี้แจง กรณำทำเครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือทั้ง 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในปัจจุบัน ส่วนที่ 2 พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดในอดีต โดยให้ท่านตอบให้ตรงตามความรู้สึกของท่านมากที่สุดโดย

ส่วนที่ 1 เป็นพฤติกรรมจัดการความเครียดในปัจจุบันท่านสามารถเลือกตอบตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับท่านซึ่งแบ่งได้ 4 ระดับ คือ

- ปฏิบัติมากที่สุด หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ เป็นประจำหรือทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์นั้น
- ปฏิบัติมาก หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ บ่อยครั้ง หรือปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นเกือบทุกครั้ง
- ปฏิบัติน้อย หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นนาน ๆ ครั้ง
- ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ

ส่วนที่ 2 เป็นพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ท่านเคยทำในอดีตซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับท่านซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

- เคยปฏิบัติ หมายถึง ในอดีตที่ผ่านมาท่านเคยปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ
- ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ในอดีตที่ผ่านมาท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ

พฤติกรรมจัดการความเครียด	ส่วนที่ 1 การปฏิบัติในปัจจุบัน				ส่วนที่ 2 การปฏิบัติในอดีต	
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด	เคยปฏิบัติ	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านจัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อย						
2. ท่านไปเที่ยวตามสถานที่พักตากอากาศเมื่อถึงวันหยุดสุดสัปดาห์						
3.....						
4.....						
5.....						
.						
45.....						

ตอนที่ 3

แบบสอบถามระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้ ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดโดยที่

- | | | |
|------------------|---------|--------------------------------|
| ปฏิบัติมากที่สุด | หมายถึง | ปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ เป็นประจำ |
| ปฏิบัติมาก | หมายถึง | ปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ บ่อยครั้ง |
| ปฏิบัติน้อย | หมายถึง | ปฏิบัติกิจกรรมนั้นนาน ๆ ครั้ง |
| ไม่เคยปฏิบัติ | หมายถึง | ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ |

กิจกรรมทางศาสนา	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติน้อย	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านกล่าวปฏิญาณตน (กล่าวซาฮาดะฮฺ)ว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮฺและท่านนบีมุฮัมมัด เป็นศาสนทูตของพระองค์				
2. ท่านระลึกถึงอัลลอฮฺและท่านนบีมุฮัมมัด(ศ็อล.) ขณะที่ท่านกล่าวปฏิญาณตน (กล่าวซาฮาดะฮฺ)				
3.....				
20.....				

ตอนที่ 4

แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความสามารถของท่านมากที่สุด โดยที่

- | | | |
|------------|---------|--|
| มากที่สุด | หมายถึง | ท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ เป็นประจำ |
| มาก | หมายถึง | ท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ได้บ่อย |
| น้อย | หมายถึง | ท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ได้บางครั้ง |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | ท่านไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ได้เลย |

การรับรู้ความสามารถ	ระดับการรับรู้ความสามารถ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านสามารถหาเวลาในการจัดสถานที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจภายในบ้าน				
2. ท่านสามารถออมเงินสำหรับไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ ได้				
3.....				

21.....				
---------	--	--	--	--

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลสถานการณ์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยที่

- | | | |
|----------------------|---------|---|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวทุกประการ |
| เห็นด้วย | หมายถึง | เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวเป็นส่วนใหญ่ |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวเป็นส่วนใหญ่ |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวทุกประการ |

อิทธิพลสถานการณ์	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1. โรงเรียนของท่านมีกิจกรรมที่ทำให้ท่านผ่อนคลาย ความตึงเครียด				
2. โรงเรียนของท่านมีสถานที่สำหรับออกกำลังกายอย่าง เพียงพอ				
3.....				
14.....				

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ความเครียด

คำชี้แจง กรุณาอ่านคำถามและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องทางซ้ายมือให้ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดโดยที่ท่านสามารถเลือกตอบได้ดังนี้คือ

- | | | |
|------------------------|---------|---------------------------------------|
| 1. ไม่เคย | หมายถึง | ท่านไม่เคยเกิดความรู้สึกดังกล่าว |
| 2. เกือบจะไม่เคยรู้สึก | หมายถึง | ท่านเกิดความรู้สึกดังกล่าวน้อย |
| 3. รู้สึกบางครั้ง | หมายถึง | ท่านเกิดความรู้สึกดังกล่าวนาน ๆ ครั้ง |
| 4. รู้สึกค่อนข้างบ่อย | หมายถึง | ท่านเกิดความรู้สึกดังกล่าวบ่อยครั้ง |
| 5. รู้สึกบ่อยมาก | หมายถึง | ท่านเกิดความรู้สึกดังกล่าวเป็นประจำ |

คำถาม ในเดือนที่ผ่านมาท่านเกิดความรู้สึกต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน ?

คำถาม	ไม่เคย	เกือบจะ ไม่เคยรู้ สึก	รู้สึกบาง ครั้ง	รู้สึกค่อนข้างบ่อย	รู้สึกบ่อย มาก
1. ท่านรู้สึกแย่เพราะมีบางสิ่งเกิดขึ้นโดยไม่ได้ คาดหมาย					
2. ท่านรู้สึกว่าท่านไม่สามารถจัดการกับสถาน การณ์ที่สำคัญในชีวิตของท่านได้					
3. ท่านรู้สึกหงุดหงิดและตึงเครียด					
4. ท่านรู้สึกมั่นใจว่าท่านสามารถจัดการ ปัญหาต่าง ๆ ของท่านได้					
5. ท่านรู้สึกว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นไปตาม ความต้องการของท่าน					
6. ท่านพบว่าท่านไม่สามารถจัดการกับทุก อย่างที่ท่านทำได้					
7. ท่านรู้สึกว่าท่านสามารถควบคุมสิ่งที่รบกวน ชีวิตท่านได้					
8. ท่านรู้สึกว่าท่านสามารถเอาชนะปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ได้					
9. ท่านรู้สึกโกรธเนื่องจากมีบางอย่างที่ท่านไม่ สามารถควบคุมได้					
10. ท่านรู้สึกยุ่งยากใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่ทับถม จนท่านไม่สามารถจะทนไหว					

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์บุญวดี เพชรรัตน์
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ดร.อุมาพร ปุญญโสพรรณ
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณวีศมี เก้าธรรมสาร
ภาควิชาภาษาต่างประเทศ คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
4. อาจารย์ชอลีสะ ดอเลาะ
โรงเรียนธรรมวิทยามูลนิธิ
อ. เมือง จ. ยะลา
5. Mrs. Marian Allen
ฝ่ายพัฒนาเด็กปฐมวัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
6. Ms. Hana Harris
51 ถ. กะลาพอ อ. เมือง
จ. ปัตตานี
7. Ms. Piyawadee Kitjavet
1592 Garland Ave. Tustin CA 92780
USA.