

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมุสลิมทั้งโรงเรียนรัฐบาลสังกัดกรมสามัญศึกษาและโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดปัตตานี นราธิวาส และยะลา ระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2547 ถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2547 จำนวน 300 ราย ได้แบบสอบถามคืนมาแบบสมบูรณ์จำนวน 272 ราย ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยในรูปของตารางประกอบคำบรรยายดังต่อไปนี้

ผลการวิจัย

1. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นเพศหญิงร้อยละ 56.3 (N = 153) เพศชายร้อยละ 43.8 (N = 119) อายุเฉลี่ย 15.67 ปี (SD = 1.74) ส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 59.9 (N = 163) และร้อยละ 40.1 (N = 109) กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนรัฐบาลสังกัดกรมสามัญศึกษาและโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน โดยร้อยละ 53.3 (N = 145) เป็นนักเรียนมุสลิมจากโรงเรียนรัฐบาลและร้อยละ 46.7 (N = 127) เป็นนักเรียนจากโรงเรียนเอกชนสอนศาสนา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 97.4 (N = 265) ระบุว่าบุคคลในครอบครัวของตนเองมีสัมพันธภาพดี มีเพียงร้อยละ 2.6 (N = 7) ที่ระบุว่าครอบครัวของตนเองมีสัมพันธภาพไม่ดี สำหรับด้านรายได้พบว่ารายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างเฉลี่ยเดือนละ 10,069.26 บาท (SD = 1,3801.54) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 64.3 (N = 175) ระบุว่ารายได้ของครอบครัวเพียงพอกับค่าใช้จ่ายและร้อยละ 34.9 (N = 95) ระบุว่ารายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ (ตาราง 1 และ 2)

ตาราง 1

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุและรายได้ของครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง (N = 272)

ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
อายุ	15.67	1.74
รายได้ของผู้ปกครอง	10,069.26	1,3801.54

ตาราง 2

แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา ประเภทของโรงเรียน สัมพันธภาพในครอบครัวและการรับรู้ความเพียงพอของรายได้ (N = 272)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	119	43.8
หญิง	153	56.3
ประเภทของโรงเรียน		
โรงเรียนรัฐบาล	145	53.3
โรงเรียนเอกชนสอนศาสนา	127	46.7
ระดับชั้นปีที่ศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	109	40.1
มัธยมศึกษาตอนปลาย	163	59.9
สัมพันธภาพในครอบครัว		
ดี	265	97.4
ไม่ดี	7	2.6
การรับรู้รายได้		
เพียงพอ	175	64.3
ไม่เพียงพอ	95	34.9
ไม่ตอบ	2	0.70

2. พฤติกรรมการจัดการความเครียด

ตาราง 3 แสดงคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้งรายด้านและโดยรวม ผลการศึกษาพบว่าคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.72$, $SD = .24$) เช่นเดียวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดรายด้านทั้ง 3 ด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดเท่ากับ 1.77 ($SD = .30$) ด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเท่ากับ 1.69 ($SD = .34$) และด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียดเท่ากับ 1.66 ($SD = .29$)

ตาราง 3

แสดงคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ช่วงคะแนนและระดับพฤติกรรมในการจัดการความเครียดรายด้านและโดยรวม (N = 272)

พฤติกรรมในการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ช่วงคะแนน	ระดับพฤติกรรม
1.การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด	1.77	.30	0-3	ปานกลาง
2.การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	1.69	.34	0-3	ปานกลาง
3.การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด	1.66	.29	0-3	ปานกลาง
โดยรวม	1.72	.24	0-3	ปานกลาง

เมื่อพิจารณาคะแนนพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดรายข้อ (ตาราง 9 ภาคผนวก ก) พบว่าการทำสิ่งต่างๆ ในขณะที่ตนเองไม่พร้อม เป็นพฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติน้อยที่สุดร้อยละ 59.9 (N = 163) ส่วนการจัดการความเครียดโดยการบริหารจัดการเวลาพบว่ากลุ่มตัวอย่างปฏิบัติในระดับมากที่สุดร้อยละ 19.1 (N = 21.7) ปฏิบัติมาก ร้อยละ 43.0 (N = 117) การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุดร้อยละ 19.1 (N = 52) ปฏิบัติมากร้อยละ 38.2 (N = 104) ส่วนพฤติกรรมในการจัดการความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติน้อยได้แก่ การไปเที่ยวพักผ่อนตามสถานที่ต่างๆ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 20.2 (N = 55) ไม่เคยไปเที่ยวพักผ่อนตามสถานที่พักตากอากาศ ร้อยละ 58.5 (N = 55) เคยปฏิบัติในระดับน้อยและมีเพียงร้อยละ 3.7 ที่เคยปฏิบัติมากที่สุด

จากตาราง 10 (ภาคผนวก ก) แสดงพฤติกรรมในการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดรายข้อ พบว่าพฤติกรรมในการจัดการความเครียดที่วัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ปฏิบัติมากที่สุดคือการจัดการความเครียดโดยการใช้หลักคำสอนทางศาสนาในการเตือนตนเอง หลักคำสอนทางศาสนาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการจัดการความเครียดคือ การสร้างความมั่นใจต่อตนเองว่าอัลลอฮ์จะช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาได้ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างปฏิบัติในระดับมากที่สุดร้อยละ 57.4 (N = 156) และมีเพียงร้อยละ 3 ที่ไม่เคยปฏิบัติ ส่วนการเตือนตนเองว่าอัลลอฮ์จะช่วยเหลือคุ้มครองและช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา นั้นพบว่ากลุ่มตัวอย่างปฏิบัติในระดับมากที่สุดร้อยละ 50.4 (N = 137) ปฏิบัติมากร้อยละ 33.8 (N = 92) และมีเพียงร้อยละ 2.2 (N = 6) ที่ไม่เคยปฏิบัติ และการเชื่อว่าการกำลังถูกทดสอบจากอัลลอฮ์พบว่าวัยรุ่นไทยมุสลิมส่วนใหญ่

ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวในระดับมากที่สุดร้อยละ 40.8 (N = 111) ร้อยละ 33.5 (N = 91) ปฏิบัติในระดับมากที่สุด ส่วนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับหลักคำสอนทางศาสนาที่วัยรุ่นไทยมุสลิมมีการปฏิบัติระดับน้อยที่สุดคือ การเชื่อว่าความทุกข์ยากและความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเป็นการลงโทษจากอัลลอฮ์ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 29.0 (N = 79) ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว ร้อยละ 33.8 (N = 92) ปฏิบัติในระดับน้อย สำหรับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดวิธีอื่นๆ ซึ่งได้แก่ การส่งเสริมความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวในระดับมากที่สุดร้อยละ 40.4 (N = 110) รองลงมาปฏิบัติในระดับน้อยร้อยละ 37.1 (N = 101) ส่วนการออกกำลังกายพบว่ากลุ่มตัวอย่างปฏิบัติในระดับน้อยร้อยละ 36.8 (N = 100) ปฏิบัติมากที่สุดร้อยละ 27.9 (N = 76) ปฏิบัติมากที่สุดร้อยละ 28.7 (N = 78) ส่วนการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากบุคคลอื่นๆ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติในระดับน้อยร้อยละ 45.6 (N = 96)

จากตาราง 11 (ภาคผนวก ก) แสดงคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด การศึกษาพบว่าพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านลบเช่น การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ การใช้จ่ายนอนหลับเป็นวิธีการจัดการความเครียดที่วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติน้อยที่สุด รองลงมาคือ การนอนเพื่อผ่อนคลาย การฝึกผ่อนคลายและการจินตนาการ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่เคยจัดการความเครียดโดยการดื่มเหล้าหรือใช้สารเสพติดร้อยละ 88.6 (N = 241) ร้อยละ 4.8 (N = 13) ปฏิบัติน้อย ร้อยละ 5.1 (N = 14) ปฏิบัติมาก และร้อยละ 1.5 (N = 4) ปฏิบัติมากที่สุด ส่วนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดโดยการสูบบุหรี่นั้นพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติร้อยละ 88.6 (N = 241) ปฏิบัติในระดับน้อยร้อยละ 5.5 (N = 15) ปฏิบัติมากที่สุดร้อยละ 3.7 (N = 10) และปฏิบัติมากที่สุดร้อยละ 2.2 เช่นเดียวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดโดยการใช้จ่ายนอนหลับซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 82.0 (N = 223) ไม่เคยปฏิบัติ สำหรับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดโดยการนอนเพื่อผ่อนคลายนั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 53.7 (N = 146) ไม่เคยนอนเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่นเดียวกับการผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวถึงร้อยละ 47.4 (N = 129) และการฝึกหายใจซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างปฏิบัติในระดับน้อยร้อยละ 40.4 (N = 110) และไม่เคยปฏิบัติร้อยละ 20.2 (N = 55)

สำหรับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียดที่เกี่ยวข้องกับศาสนาเช่น การละหมาดตะฮฺญุดพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติในระดับน้อยร้อยละ 44.5 (N = 121) ส่วนการขอพรหรือขอความช่วยเหลือพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติค่อนข้างมาก โดยพบว่าร้อยละ 39.3 (N = 107) ปฏิบัติในระดับมากที่สุดร้อยละ 36.8 (N = 100) ปฏิบัติในระดับมากที่สุด

ส่วนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้วยวิธีทางสังคม เช่น การดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ การดูหนังหรือหนังสือนิยายยังคงเป็นพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติค่อนข้าง

มาก ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวในระดับมากที่สุดร้อยละ 44.1 (N = 120) ปฏิบัติในระดับมากร้อยละ 39.3 (N = 107) มีเพียงร้อยละ 1.8 (N = 5) ที่ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว

3. พฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีต

ตาราง 4 แสดงพฤติกรรมการจัดการจัดการความเครียดในอดีต ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นไทยมุสลิมส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีตอยู่ในระดับสูงร้อยละ 57.72 (N = 157) และร้อยละ 41.54 (N = 113) ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีตระดับปานกลางมีเพียง ร้อยละ .74 (N = 2) ที่ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดอดีตในระดับต่ำ

ตาราง 4

แสดงความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีต (N = 272)

ระดับการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการ ความเครียดในอดีต	ค่าคะแนน	
	ความถี่	ร้อยละ
ระดับต่ำ	2	0.74
ระดับปานกลาง	113	41.54
ระดับสูง	157	57.72

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีตรายด้านและรายข้อ (ตาราง 12, 13 และ 14 ภาคผนวก ก) พบว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่วัยรุ่นไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เคยปฏิบัติมากที่สุดคือการบริหารจัดการเวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อนเวลาพบร้อยละ 89.7 รองลงมาคือการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เช่น การจัดบรรยากาศภายในบ้านพบร้อยละ 89.3 การแบ่งเวลาในการเรียนการพักผ่อนและการออกกำลังกายพบร้อยละ 84.9 ส่วนพฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีตที่วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติน้อยที่สุดคือ การแยกตัวและการไปเที่ยวพักผ่อนตามสถานที่พักตากอากาศต่างๆ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างเคยปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวร้อยละ 64.0 และ 64.7 ตามลำดับ

พฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีตด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด (ตาราง 13 ภาคผนวก ก) พบว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยวิธีการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม โดยการใช้หลักคำสอนทางศาสนาและการขอคำปรึกษาจากบุคคลอื่นๆ เป็นพฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีตที่วัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ปฏิบัติมากที่สุด โดยพบว่าร้อยละ 89.7 เชื่อมั่นว่าอัลลอฮ์ (ช.บ.) จะช่วยให้แก้ปัญหาได้ ร้อยละ 87.5 เชื่อมั่นว่าอัลลอฮ์ (ช.บ.) จะคุ้มครองและช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ร้อยละ 82 เชื่อว่าความยุ่งยากที่เกิด

ขึ้นเป็นการทดสอบจากอัลลอฮ์ (ช.บ.) และร้อยละ 82.7 มีความหวังต่อพระเมตตาของอัลลอฮ์ (ช.บ.) ส่วนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านลบที่เกี่ยวข้องกับศาสนา คือ การเชื่อว่าความยุ่งยากลำบากใจที่เกิดขึ้นเกิดเป็นการลงโทษจากอัลลอฮ์ พบว่าร้อยละ 72.8 เคยปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในอดีตโดยวิธีการพูดคุยกับบุคคลอื่นๆ อย่างเปิดเผยเป็นพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่วัยรุ่นไทยมุสลิมเคยปฏิบัติถึงร้อยละ 83.1 ส่วนการหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดและการพูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อนเป็นพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในอดีตที่กลุ่มตัวอย่างเคยปฏิบัติน้อยที่สุดร้อยละ 61.0 และ 61.4 ตามลำดับ

พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในอดีตด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการตอบสนองทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด (ตาราง 14 ภาคผนวก ก) พบว่า การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือการ์ตูนหรือหนังสือนิยายเป็นพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่ได้รับความนิยมในวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 94.5 เคยใช้วิธีดังกล่าวในการจัดการความเครียด รองลงมาคือ การสวมมนต์หรือการขอดูอาต่ออัลลอฮ์ (ช.บ.) พบร้อยละ 86.8 การจินตนาการในสิ่งที่มีความสุขพบร้อยละ 81.6 และการผ่อนคลายโดยวิธีการนอนหลับพบร้อยละ 80.5 สำหรับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในอดีตด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติน้อยที่สุดคือ การใช้สารเสพติด (ร้อยละ 9.6) การสูบบุหรี่ (ร้อยละ 9.9) การรับประทานยา (ร้อยละ 15.4) ส่วนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดโดยวิธีการฝึกหายใจ การเกร็งกล้ามเนื้อเป็นวิธีการจัดการความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเคยปฏิบัติน้อยเช่นเดียวกันโดยพบร้อยละ 58.5 และ 39.0 ตามลำดับ

4. การรับรู้ความเครียด

จากตาราง 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 87.9 (N = 239) มีการรับรู้ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 7 (N = 19) รับรู้ว่าตนเองมีความเครียดในระดับต่ำและมีเพียงร้อยละ 5.1 (N = 14) เท่านั้นที่รับรู้ว่าตนเองมีความเครียดในระดับสูง

ตาราง 5

แสดงความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนการรับรู้ความเครียด (N = 272)

ระดับการรับรู้ความเครียด	ค่าคะแนน	
	ความถี่	ร้อยละ
ระดับต่ำ	19	7
ระดับปานกลาง	239	87.9
ระดับสูง	14	5.1

5. การรับรู้ความสามารถของตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และอิทธิพลสถานการณ์

ตาราง 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 1.79$, $SD = .36$) เมื่อพิจารณาตาราง 18 ภาคผนวก ก พบว่า ร้อยละ 75 (N = 204) รับรู้ความสามารถของตนเองในระดับปานกลาง และร้อยละ 23.53 (N = 64) รับรู้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในระดับสูง มีเพียงร้อยละ 1.47 (N = 4) ที่รับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมในระดับต่ำ

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาพบว่ากลุ่มตัวอย่างปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในระดับปานกลางและระดับมากในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน โดยพบว่าร้อยละ 55.88 (N = 152) ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในระดับปานกลาง และร้อยละ 44.12 (N = 120) ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในระดับสูง (ตาราง 18 ภาคผนวก ก) อย่างไรก็ตามพบว่าคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.00$, $SD = .38$) (ตาราง 6)

สำหรับอิทธิพลสถานการณ์พบว่า กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่ามีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ($\bar{x} = 1.77$, $SD = .32$) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 79.41 (N = 216) รับรู้ว่ามีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 20.22 (N = 55) รับรู้ว่ามีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในระดับมาก และมีเพียงร้อยละ .37 (N = 1) ที่รับรู้ว่ามีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมในระดับน้อย (ตาราง 18 ภาคผนวก ก)

ตาราง 6

แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และอิทธิพลสถานการณ์ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 272)

ปัจจัย	ค่าคะแนน		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	1.79	.36	ปานกลาง
การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	2.00	.38	ปานกลาง
อิทธิพลสถานการณ์	1.77	.32	ปานกลาง

6. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับพฤติกรรมจัดการความเครียด

ตาราง 7 แสดงสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างพฤติกรรมจัดการความเครียดและตัวแปรทำนายซึ่งได้แก่ พฤติกรรมเดิมในอดีต การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลสถานการณ์และการรับรู้ความเครียด และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ทำนายทั้ง 5 ตัวแปร ซึ่งการศึกษาพบว่าตัวแปรทำนายทั้งหมดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดสูงสุด ($r = .61, p < .001$) รองลงมาคือพฤติกรรมเดิมในอดีต ($r = .43, p < .001$) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ($r = .38, p < .001$) อิทธิพลสถานการณ์ ($r = .20, p < .001$) ตามลำดับ และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดต่ำที่สุดคือการรับรู้ความเครียด ($r = -.15, p < .01$) และเป็นเพียงตัวแปรเดียวที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 7

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการจัดการความเครียด พฤติกรรมเดิมในอดีต การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความเครียด อิทธิพลสถานการณ์ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ($N = 272$)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	ตัวแปร					
	1	2	3	4	5	6
1. พฤติกรรมการจัดการความเครียด	1.00					
2. พฤติกรรมเดิมในอดีต	.43***	1.00				
3. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	.38***	.17**	1.00			
4. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.61***	.26***	.29***	1.00		
5. อิทธิพลสถานการณ์	.20***	.15**	.22***	.16**	1.00	
6. การรับรู้ความเครียด	-.15**	-.16**	-.13*	-.30***	-.23***	1.00

* $P < .05$, ** $P < .01$, *** $P < .001$,

9. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ตาราง 8 แสดงปัจจัยที่ร่วมกันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมเดิมในอดีตและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ร้อยละ 48 ($R^2 = .48, p < .01$) โดยที่การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ดีที่สุด ($\beta = .48, p < .01$) รองลงมาคือพฤติกรรมเดิมในอดีต ($\beta = .27, p < .01$) และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ($\beta = .19, p < .01$) ตามลำดับ ส่วนอิทธิพลสถานการณ์และการรับรู้ความเครียดไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ตาราง 8

แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณในการทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียด

ตัวแปร	R	R ²	R ² Change	β	b	t	Sig
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.61	.37	.37	.48	.32	10.06	.000
พฤติกรรมเดิมในอดีต	.67	.45	.08	.27	.62	5.83	.000
การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	.69	.48	.03	.19	.13	4.22	.000

SE_b = .09, Constant (a) = .46, *** p < .001

F = 82.65

จากตาราง 8 สามารถเขียนสมการของการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงเส้นในรูปคะแนนดิบได้ดังนี้

$$\text{พฤติกรรมการจัดการความเครียด} = .46 + .32\text{การรับรู้ความสามารถ} + .62\text{พฤติกรรมในอดีต} + .13\text{การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา}$$

และเขียนสมการการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงเส้นในรูปคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

$$\text{พฤติกรรมการจัดการความเครียด} = .48\text{การรับรู้ความสามารถ} + .27\text{พฤติกรรมในอดีต} + .19\text{การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา}$$

การอภิปรายผล

จากผลการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้นำเสนอไว้ข้างต้น สามารถอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผลการศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยรวมและรายด้านทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง (ตาราง 3) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบุญวดี (2546ก) และการศึกษาของบุศรินทร์ และ สมพิศ (2544) ซึ่งพบว่าวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดสงขลามีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตโดยรวมและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลางตามลำดับ ทั้งนี้อาจเกิดขึ้นเนื่องจากวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด การปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีต และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน (ตาราง 4, และ 18 ภาคผนวก ก) เนื่องจากผลการศึกษาพบว่าการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด พฤติกรรมเดิมในอดีตและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามาร่วมกันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดและอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ถึงร้อยละ 48 (ตาราง 8) ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด การปฏิบัติกิจกรรมความเครียดในอดีตและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในระดับปานกลางจึงทำให้วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

เมื่อพิจารณาอายุของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 15.67 (SD = 1.67) (ตาราง 1) ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนกลางและเป็นระยะที่พัฒนาการทางด้านความคิดและสติปัญญาดีขึ้นกว่าวัยรุ่นตอนต้น มีความคิดที่เป็นนามธรรมและมีความสามารถในการคิดและวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ต่างๆ โดยใช้เหตุผลได้ดีขึ้น (Santrock, 1999) ประกอบกับวัยรุ่นที่มีอายุมากขึ้นจะมีประสบการณ์ในเรื่องต่างๆ มากขึ้น จึงทำให้สามารถคิดและตัดสินใจทางเลือกในการดูแลสุขภาพจิตของตนเองดีกว่าวัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า (บุญวดี, 2546ก) อย่างไรก็ตามพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นจะพัฒนาเต็มที่ในระยะวัยรุ่นตอนปลายซึ่งเป็นระยะที่จะเข้าสู่ผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวจึงมีความสามารถในการคิดตัดสินใจในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ น้อยกว่าวัยรุ่นตอนปลายซึ่งกำลังย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่ จึงทำให้พฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลาง

นอกจากนี้สาเหตุที่การปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้อยู่ในระดับปานกลาง อาจเกิดขึ้นเนื่องจากวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งการศึกษาจะช่วยพัฒนาความคิดของวัยรุ่นให้เป็นระบบมากขึ้น ดังการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดสงขลาของบุญวดี (2546ก) ซึ่งพบว่าวัยรุ่นที่เรียนในระดับชั้นปีที่สูงกว่าจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตของตนเองดีกว่าวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ต่ำกว่าและสอดคล้องกับการศึกษาของริโอแดน และ วอชเบิร์น (Riordan & Washburn, 1997) ซึ่งเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลในปีแรกและมีสุดท้ายพบว่านักศึกษาพยาบาลจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นเมื่อศึกษาในชั้นปีที่สูงขึ้น นอกจากนี้ระดับการศึกษายังมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังการศึกษาของอนุรักษ์ (2542) พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 และ 6 มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองมากกว่านักเรียนชั้นปีที่ 4 เนื่องจากระดับการศึกษาช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการประเมินในคุณค่าของตนเอง บุคคลที่มีการศึกษาสูงกว่าจะมีความรู้และมีแนวทางในการปฏิบัติได้มากกว่า ทำให้เกิดความมั่นใจเชื่อในอำนาจการกระทำของตนเองและประเมินตนเองไปในทางที่มีคุณค่ามากกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการศึกษาหรือมีการศึกษาต่ำกว่า วัยรุ่นที่รับรู้ความมีคุณค่าในตนเองมากมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดได้ดีกว่าวัยรุ่นที่รับรู้ความมีคุณค่าของตนเองน้อย ดังการศึกษาของ ยาเชสกี และ คณะ (Yarcheski et al., 2004) ซึ่งพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลในระดับปานกลางต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในวัยรุ่น ($r = .29 - .30$) ความรู้สึกมีคุณค่าจะเพิ่มมากขึ้นถ้าวัยรุ่นมีระดับการศึกษาที่สูงขึ้น เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ศึกษาในนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาซึ่งเป็นการศึกษาในระดับกลางระหว่างการศึกษาในระดับประถมศึกษาและการศึกษาในระดับอุดมศึกษาดังนั้นจึงทำให้วัยรุ่นไทยมุสลิมมีการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดดังกล่าวในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมจัดการความเครียดรายด้านพบว่า การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดเป็นพฤติกรรมจัดการความเครียดที่วัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ปฏิบัติมากที่สุด โดยพบว่าวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการหาแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจจากหลักคำสอนทางศาสนามากที่สุด เช่น การยึดมั่นและศรัทธาต่ออัลลอฮฺ (ช.บ.) การสร้างความมั่นใจต่อตนเองว่าอัลลอฮฺ (ช.บ.) จะช่วยเหลือให้เขาสามารถแก้ไขปัญหาและความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ เชื่อว่าความยุ่งยากลำบากที่เกิดขึ้นเป็นการทดสอบความศรัทธา (อีหม่าน) จากอัลลอฮฺ (ช.บ.) และเชื่อว่า อัลลอฮฺ (ช.บ.) จะคุ้มครองและช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา รองลงมาคือการหาแหล่งช่วยเหลือทางสังคมอื่นๆ เช่น เพื่อน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้นำทางศาสนา ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการออกกำลังกาย ตามลำดับ ส่วนการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นวิธีที่วัยรุ่นไทยมุสลิมในสามจังหวัดชาย

แดนภาคใต้ปฏิบัติค่อนข้างน้อย (ตาราง 10 ภาคผนวก ก) ผลการศึกษาดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า ศาสนาอิสลามมีพื้นฐานมาจากความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ (ซ.บ.) ซึ่งจะส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตของมุสลิม ศาสนาอิสลามมีหลักคำสอนที่เป็นหลักปฏิบัติในการดำรงชีวิตเพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมดุลระหว่างร่างกายและจิตวิญญาณ (เมาดูดี, 2542) และสอนให้มนุษย์ได้รู้จักอดทนเข้มแข็ง มีความเชื่อมั่น มีกำลังใจและมีความหวังในพระเมตตาของอัลลอฮ์ (ซ.บ.) ดังโองการในอัลกุรอาน ซูเราะฮ์ ยูซุฟ อายะฮ์ที่ 87 ความว่า “และพวกเจ้าจงอย่าได้ท้อแท้สิ้นหวังในพระเมตตาของอัลลอฮ์ (ซ.บ.) อย่างเด็ดขาด แท้จริงไม่มีผู้ใดที่เขาท้อแท้สิ้นหวังในพระเมตตาของอัลลอฮ์ (ซ.บ.) ยกเว้นชนกาเฟรที่เนรคุณต่ออัลลอฮ์ (ซ.บ.) เท่านั้น” ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องอบรมสั่งสอนหลักศาสนาดังกล่าวให้กับบุตรหลานของตนเองมาตั้งแต่วัยเด็กและซึมซับหลักการดังกล่าวเข้าไปในจิตใจ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่วัยรุ่นมุสลิมจะใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการหาแหล่งช่วยเหลือจิตใจโดยวิธีที่เกี่ยวข้องกับการใช้การหลักคำสอนทางศาสนาซึ่งได้รับการอบรมและถูกขัดเกลามาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของฮัสซุเน-ฟิลลิปส์ (Hassouneh-Phillips, 2003) ซึ่งพบว่าสตรีมุสลิมที่ได้รับการทำรูกอนกรรมทางเพศจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาโดยการระหมาด อ่านหรือฟังคัมภีร์อัล-กุรอาน การขอพรจากอัลลอฮ์ (ซ.บ.) และการนึกถึงหลักคำสอนทางศาสนา และสอดคล้องกับการ ศึกษาของโลเวนทาล และ คณะ (Loewenthal et al., 2001) ซึ่งพบว่ามุสลิมจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาโดยการ ใช้ศาสนา ได้แก่ การ ระหมาด การสวดมนต์ และการใช้ความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ (ซ.บ.) และเชื่อว่าการเผชิญปัญหาวิธีการดังกล่าวก่อให้เกิดผลดีต่ออาการซึมเศร้ามากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่นับถือศาสนาอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาดังกล่าวแตกต่างจากการศึกษาของบุญวดี (2546ก) ซึ่งพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาใน จังหวัดสงขลามีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตด้วยวิธีการดูแลสุขภาพทั่วไปมากที่สุด ส่วน พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตด้านการปฏิบัติกิจกรรมตามความเชื่อและศาสนาเป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นปฏิบัติน้อยที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนกลุ่มดังกล่าวส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธซึ่งเน้นทางปัญญานิยมและให้ความอิสระในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาซึ่งแตกต่างจากศาสนาอิสลามซึ่ง ต้องการให้หลักการทางศาสนาเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของมุสลิมในทุกๆ ด้าน ศาสนาอิสลามสอนให้ มุสลิมนึกถึงถึงความเมตตาและความกรุณาของอัลลอฮ์ตลอดเวลาทั้งในเวลาที่มีความสุขและมีความสุข ทุกข์ ดังอัลกุรอาน ซูเราะฮ์ อัลบาคอเราะฮ์ อายะฮ์ ที่ 240 ความว่า “ถ้าพวกเจ้าบังเกิดความหวาดกลัวก็ ให้ทำการระหมาดพลางเดินหรือพลางซี้ก็ได้ ครั้นเมื่อพวกเจ้าปลอดภัยแล้วพวกเจ้าก็จะรำลึกถึงอัลลอฮ์ ดังที่พระองค์ได้สอนพวกเจ้าในสิ่งที่พวกเจ้าไม่เคยรู้มาก่อน”

นอกจากนี้อาจเป็นไปได้ว่าสาเหตุที่วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดที่เกี่ยวข้องกับศาสนามากที่สุดเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ ศึกษาส่วนมากเป็นเพศหญิงซึ่งจะเผชิญปัญหาโดยวิธีการทางศาสนามากกว่าเพศชาย (Levin & Taylor, 1997) จึงทำให้คะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทาน ต่อความเครียดสูงที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกรปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดด้านอื่นๆ

พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เป็นพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่วัยรุ่นไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ปฏิบัติมากเป็นอันดับสองรองจากการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดและมีระดับการปฏิบัติกิจกรรมในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน จากตาราง 9 ภาคผนวก ก พบว่าพฤติกรรมที่วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติเพื่อลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงสุดคือการหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลง รองลงมาคือการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การควบคุมและการบริหารเวลาตามลำดับ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าข้อคำถามเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลง เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการหลีกเลี่ยงการทำงานเพื่อหารายได้ ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นไทยมุสลิมส่วนใหญ่กำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนและไม่ได้ประกอบอาชีพและยังต้องพึ่งพารายได้จากผู้ปกครองเป็นหลักจึงทำให้วัยรุ่นปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวค่อนข้างมาก

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยวิธีอื่นๆ พบว่า พฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การควบคุม และการบริหารจัดการเวลาอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากวัยรุ่นไทยมุสลิมมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ซึ่งผลการศึกษา (ตาราง 8) พบว่าการรับรู้ความสามารถเป็นปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมได้ดีที่สุด โดยอธิบายความแปรปรวนของการปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียดได้ร้อยละ 37 ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมในระดับปานกลางจึงทำให้การปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียดดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

ส่วนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงอาการที่เกิดจากการกระตุ้นทางสรีรวิทยาเป็นพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่วัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาปฏิบัติน้อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดด้านอื่นๆ เมื่อพิจารณารายชื่อ (ตาราง 11 ภาคผนวก ก) พบว่าวัยรุ่นไทยมุสลิมมีการปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียดด้านลบ เช่น การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ น้อยที่สุด ส่วนการทำกิจกรรมทางสังคม เช่น การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง การดูโทรทัศน์ การอ่านหนังสือการ์ตูนหรือหนังสือนิยาย ยังคงเป็นพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่ได้รับความนิยมและมีการปฏิบัติกิจกรรมมากที่สุดในการลดอาการที่เกิดจากการกระตุ้นจากความเครียด ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมด้านลบดังกล่าวเป็นพฤติกรรมจัดการความเครียดที่สังคมไม่ยอมรับและขัดกับหลักคำสอนของศาสนาซึ่งห้ามไม่ให้มุสลิมดื่มเหล้า ดังคำสอนในอัลกุรอาน ซูเราะฮ์ อัลมาอิดะฮ์ อายะฮ์ ที่ 90-91 ความว่า “ผู้ศรัทธาทั้งหลาย ที่จริงสุราและการพนันและแท่นหินสำหรับเชือดสัตว์บูชาญและการเล่นการเสี่ยงตานั้นเป็นสิ่งโสมนอนอันเกิดจากการกระทำของชัยฏอน ดังนั้นพวกเจ้าจงห่างไกลมันเสียเพื่อว่าพวกเจ้าจะได้รับความสำเร็จ ที่จริงชัยฏอนนั้นเพียงต้องการที่จะให้เกิดการเป็นศัตรูและการเกลียดชังกันระหว่างพวกเจ้าในสุราและการพนันเท่านั้น และมันจะหันเหพวกเจ้าออกจาก การรำลึกถึงอัลลอฮ์และการละหมาด แล้วพวกเจ้าจะยุติไหม” ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวจึงเป็นการทำผิดหลักศาสนาอย่างร้ายแรง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติกิจกรรมจัดการ

ความเครียดด้านลบดังกล่าวน้อย ส่วนสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดทางสังคมมากที่สุดเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอกและชอบทำกิจกรรมทางสังคม โดยเฉพาะกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น (ทิพย์ภา, 2541) ชอบความสนุกสนาน (Newman & Newman, 1991) การปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมดังกล่าวก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและทำให้วัยรุ่นรู้สึกสบายใจขึ้น เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมจัดการความเครียดที่มุ่งเน้นในการปรับอารมณ์ ซึ่งเป็นวิธีการเผชิญความเครียดที่วัยรุ่นปฏิบัติมากกว่าการเผชิญความเครียดเพื่อมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (พรธรวดี และ คณะ, 2541) การปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมทำให้วัยรุ่นได้พบปะกับเพื่อนวัยเดียวกันซึ่งเป็นสังคมที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น (Newman & Newman, 1991; Santrock, 1999) ก่อให้เกิดแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการจัดการความเครียด นอกจากนี้ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสารทำให้วัยรุ่นสามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวได้สะดวกและง่ายขึ้น ดังนั้นกิจกรรมดังกล่าวจึงเป็นพฤติกรรมจัดการความเครียดที่วัยรุ่นปฏิบัติมากที่สุด

สำหรับการฝึกผ่อนคลายด้วยการฝึกหายใจ การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ การนวดเพื่อผ่อนคลาย การฝึกสมาธิเป็นวิธีที่วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติน้อยที่สุด (ตาราง 11 ภาคผนวก ก) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุวาร์ตน์ (2537) ซึ่งพบว่าวัยรุ่นจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาโดยการดูหนัง ฟังเพลง พูดคุยกับเพื่อนมากกว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการนั่งสมาธิ และผลการศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทร และ สมพิศ (2544) ซึ่งพบว่านักศึกษาพยาบาลผ่อนคลายความเครียดโดยการฝึกผ่อนคลายโดยการทำสมาธิ น้อยที่สุด เช่นเดียวกับการศึกษาของอลฟิน (Olpin, 1996) ที่พบว่านักศึกษาจะใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการทำกิจกรรมทางสังคม เช่น การดูภาพยนตร์ การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ทำงานอดิเรกมากที่สุด ส่วนการฝึกผ่อนคลาย การทำไบโอฟีดแบค (biofeedback) การนั่งสมาธิ เป็นวิธีที่นักศึกษาปฏิบัติน้อยที่สุด ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากศาสนาสอนให้มนุษย์จัดการความเครียดของตนเองโดยการระลึกถึงความโปรดปรานและความเมตตาของอัลลอฮ์และได้สอนให้มนุษย์ทำอิบาดะฮ์ เช่น การละหมาดและการอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน การขอพร (ดุอาอ์) เมื่อเขารู้สึกไม่สบายใจ ดั่งข้อความในอัลกุรอานอัลบาคอเราะฮ์ อายะฮ์ ที่ 240 ที่กล่าวไว้ในข้างต้น สำหรับการฝึกสมาธินั้นมุสลิมไม่นิยมนั่งสมาธิเนื่องจากเชื่อว่าการนั่งสมาธิเป็นการปฏิบัติของศาสนิกชนอื่นๆ ซึ่งเป็นข้อห้ามในการปฏิบัติสำหรับมุสลิม นอกจากนี้สาเหตุที่วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดดังกล่าวน้อยอาจเกิดขึ้นจากวัยรุ่นไทยมุสลิมมีการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการฝึกผ่อนคลายน้อยที่สุด ทั้งนี้อาจเกิดขึ้นจากการฝึกผ่อนคลายด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การฝึกหายใจ การทำไบโอฟีดแบค การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อเป็นวิธีที่ต้องอาศัยทักษะและการฝึกฝนจึงจะสามารถปฏิบัติได้ การฝึกผ่อนคลายบางอย่างเช่นการฝึกจินตนาการจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์อื่นๆ เข้ามาช่วยในการฝึกฝนซึ่งเป็นเรื่องที่ยุ้งยากจึงทำให้วิธีการจัดการความเครียดดังกล่าวจึงไม่เป็นที่นิยมในวัยรุ่นมุสลิม แต่มุสลิมจะจัดการความเครียดโดยวิธีที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามากกว่า ถึงแม้ว่ามุสลิมจะปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเพื่อแสดงความเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์เป็นวัตถุประสงค์หลักแต่ผลที่ได้จากการปฏิบัติศาสนกิจดัง

กล่าวจะช่วยมุสลิมเกิดสมาธิ มีสติในการคิดทบทวนสิ่งต่างๆ และก่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย วิธีการดังกล่าวจึงเป็นการจัดการความเครียดที่มุสลิมทั่วโลกปฏิบัติ (Al Ma'aitah et al., 1999) แต่อย่างไรก็ตามผลการศึกษา (ตาราง 11 ภาคผนวก ก) พบว่าวัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติกิจกรรมการละหมาดเพื่อลดความเครียดน้อย ทั้งนี้อาจเกิดขึ้นจากวัยรุ่นไทยมุสลิมเชื่อว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงถึงเคารพภักดีและศรัทธาต่ออัลลอฮ์ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติเพื่อการจัดการความเครียด และอาจเกิดจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาไม่มีสมาธิในการศาสนิกกิจเท่าที่ควร (ตาราง 16 ภาคผนวก ก) จึงอาจทำให้รู้สึกว่าการจัดการความเครียดด้วยวิธีการดังกล่าวได้ผลน้อย

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมเดิมในอดีต การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา อิทธิพลสถานการณ์ และการรับรู้ความเครียด ซึ่งผลการศึกษาดังตาราง 8 พบว่า ปัจจัยที่ศึกษา 3 ปัจจัย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมเดิมในอดีต และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดและร่วมทำนายพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ร้อยละ 48 ($p < .01$) ส่วนอิทธิพลสถานการณ์และการรับรู้ความเครียดไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

2.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

จากตาราง 7 ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และเป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ดีที่สุดโดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 37 (ตาราง 8) แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นไทยมุสลิมที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติกิจกรรมกรรมการจัดการความเครียดดี ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยเนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลโดยตรงและทางอ้อมต่อการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล (Pender et al., 2002) ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1976) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (efficacy expectation) และความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น (outcome expectation) ความคาดหวังในความสามารถของตนเองจะช่วยให้บุคคลตัดสินใจว่าเขาจะใช้ความพยายามแค่ไหนในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ และจะทนต่ออุปสรรคและสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้นานแค่ไหน ส่วนความคาดหวังในผลลัพธ์เป็นการตัดสินใจว่าพฤติกรรมที่กระทำจะนำไปสู่

ผลลัพธ์อย่างไร ดังนั้นวัยรุ่นไทยมุสลิมที่ความคาดหวังในความสามารถในการจัดการความเครียดของตนเองสูงและมีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นสูงจึงมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดสูง แต่ถ้าวัยรุ่นไทยมุสลิมมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่ำและมีความคาดหวังในผลลัพธ์ต่ำมีแนวโน้มที่จะไม่ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด

นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลทางอ้อมต่อการปฏิบัติกิจกรรมผ่านทางคำมั่นสัญญาต่อแผนการกระทำ (commitment to plan of action) (Pender et al., 2002) โดยการวางแผนเลือกทางเลือก (choices) และเลือกวิธีการปฏิบัติ (the courses of action) ในการจัดการความเครียด ซึ่งนักเรียนมุสลิมจะเลือกปฏิบัติกิจกรรมถ้าเขารู้สึกว่ามั่นใจและเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ และจะหลีกเลี่ยงการปฏิบัติกิจกรรมถ้าเขารู้ว่าเขาไม่มีความสามารถ (Pajares, 2002) ดังการศึกษาของยาเจสกี และ คณะ (Yarcheski et al., 2004) ซึ่งวิเคราะห์การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง ($r = .31 - .33$)

การรับรู้ความสามารถของตนเองช่วยให้วัยรุ่นไทยมุสลิมมีความพยายามและคงไว้ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดถึงแม้ว่าเขาจะพบอุปสรรคและเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาก็ตาม วัยรุ่นที่มีการรับรู้ความสามารถสูงมักจะประเมินอุปสรรคของการปฏิบัติกิจกรรมว่าเป็นสิ่งท้าทายมากกว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม (Pajares, 2002) ช่วยลดความรู้สึกกลัวที่คาดการณ์ไว้ล่วงหน้าทำให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ยุ่งยากและอุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมได้ดีขึ้น (Bandura, 1976) ความเชื่อในความสามารถของตนเองมีผลต่ออารมณ์และการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งเกิดขึ้นจากการประเมินเหตุการณ์ของบุคคล เช่น ถ้าประเมินว่าสิ่งที่มากระตุ้นนั้นเป็นสิ่งที่คุกคามและประเมินว่าตนเองมีความสามารถต่ำจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์และการเผชิญปัญหาโดยก่อให้เกิดความรู้สึกกลัว วิตกกังวลและท้อถอย ซึ่งมีผลต่อความพยายามในการเผชิญความเครียดของบุคคล (Lazarus & Folkman, 1984) นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อรูปแบบการคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคล การรับรู้ความสามารถสูงจะช่วยให้บุคคลรู้สึกว่าสามารถทำกิจกรรมที่ยุ่งยากได้อย่างราบรื่น ในขณะที่การรับรู้ความสามารถต่ำจะทำให้บุคคลเชื่อว่าการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ยากกว่าความเป็นจริง (Pajares, 2002) การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสาโรช (2544) ซึ่งพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับความสามารถของตนเองสูงมีวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองมากกว่านักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มีการรับรู้ระดับความสามารถของตนเองต่ำมักจะเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่านักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลในหลายๆ ด้าน จึงทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียดในระดับสูง ($r = .61$) และสามารถทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ดีที่สุด ผลการ

ศึกษาแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งสนับสนุนรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) และสอดคล้องกับการศึกษาของมาตินเนลลี (Martinelli, 1999) ซึ่งพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในนักศึกษาที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ได้ดีที่สุดและสามารถทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาได้ร้อยละ 44 และสอดคล้องกับการศึกษาในประชากรกลุ่มอื่นๆ ซึ่งพบว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและด้านการจัดการความเครียดดีด้วยเช่นเดียวกัน (Duffy et al., 1996; Easom, 2003; Pender et al., 1990; Sohng et al., 2002; Weitzel, 1989)

2.2. พฤติกรรมเดิมในอดีต

ผลการศึกษาจากตาราง 12 และตาราง 13 (ภาคผนวก ก) พบว่า พฤติกรรมเดิมในอดีตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและร่วมทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ร้อยละ 8 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมจัดการความเครียดที่เคยปฏิบัติในอดีตส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียดในปัจจุบัน กล่าวคือวัยรุ่นไทยมุสลิมที่มีการปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียดในอดีตสูงมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียดในปัจจุบันสูงเช่นกัน ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยได้ อธิบายได้ว่า การปฏิบัติกิจกรรมในอดีตมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของบุคคลและส่งผลทางอ้อมโดยผ่านทางความรู้สึกต่อการปฏิบัติกิจกรรม การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติกิจกรรม (Pender et al., 2002) ความรู้สึกต่อกิจกรรมที่กระทำเป็นผลมาจากประสบการณ์การปฏิบัติกิจกรรมในอดีตของบุคคล ซึ่งเรียนรู้จากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ (outcome expectation) (Bandura, 1976) ผ่านกระบวนการคิด (cognitive process) และแปลความหมายของประสบการณ์ที่ได้รับและถูกบันทึกเก็บไว้ในความทรงจำของบุคคล (University of South Florida, n.d.) ความทรงจำดังกล่าวจะส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกต่อกิจกรรมที่กระทำในครั้งต่อไป ความรู้สึกพึงพอใจจากการปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียดในครั้งแรกจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียดนั้นซ้ำในครั้งต่อไป ส่วนความรู้สึกไม่ชอบและไม่พึงพอใจต่อกิจกรรมที่เคยปฏิบัติจะทำให้วัยรุ่นไทยมุสลิมหลีกเลี่ยงการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว ดังนั้นวัยรุ่นไทยมุสลิมที่เคยประสบความสำเร็จในการควบคุมความเครียดโดยการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในอดีตจึงมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียดด้วยวิธีดังกล่าวในครั้งต่อไป ดังการศึกษาของสเปียร์ และ คูลโบร์ก (Spear & Kulbok, 2001) ซึ่งศึกษาเพื่อวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นพบว่า ปัจจัยทางด้านความรู้ ทัศนคติต่อการปฏิบัติกิจกรรมและความ

รู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติกิจกรรมเป็นปัจจัยที่สำคัญและมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นซึ่งพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยดังกล่าวมากเป็นอันดับ 2 รองจากปัจจัยส่วนบุคคล

นอกจากนี้พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในอดีตยังมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในปัจจุบันโดยผ่านทาง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งอธิบายได้ว่าการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละครั้งจะช่วยให้วัยรุ่นไทยมุสลิมพัฒนาความสามารถและทักษะในการจัดการความเครียดในครั้งต่อไป การประสบความสำเร็จในการจัดการความเครียดในอดีตส่งผลให้มีการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดมากขึ้น (Pender et al., 2002) ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจจากภายในที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิม พฤติกรรมของบุคคลยังขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น (outcome expectation) (Bandura, 1976) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีตมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิม กล่าวคือ วัยรุ่นที่ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดแล้วได้ผลตามความคาดหวังของตนเองหรือเกิดประโยชน์ต่อตนเอง เช่น ช่วยควบคุมหรือลดความเครียดได้ก่อให้เกิดแรงจูงใจที่ทำให้วัยรุ่นไทยมุสลิมมีการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดซ้ำ เช่นเดียวกันถ้าผลลัพธ์จากการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีตไม่เป็นไปตามความคาดหวังของตนเองหรือผู้ปฏิบัติรับรู้ว่าจะไม่เกิดประโยชน์ บุคคลก็จะไม่ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด ส่วนอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมในอดีตจะถูกเก็บไว้ในความทรงจำและถูกบันทึกไว้เช่นเดียวกัน การรับรู้อุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมในอดีตทำให้วัยรุ่นไทยมุสลิมหลีกเลี่ยงการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในปัจจุบัน

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีตของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในปัจจุบันเนื่องจากการปฏิบัติกิจกรรมในอดีตมีผลต่อความรู้สึก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมและการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติกิจกรรมและมีผลต่อการพัฒนาเป็นลักษณะนิสัยส่วนบุคคล ผลการศึกษาดังกล่าวสามารถสนับสนุนรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) และสอดคล้องกับการศึกษาของโรบินสัน และ โทมัส (Robinson & Thomas, 2004) ซึ่งศึกษาแบบจำลองพฤติกรรมสุขภาพของเด็ก พบว่าแบบจำลองพฤติกรรมสุขภาพที่ศึกษาสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารได้ในระดับสูงและอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติกิจกรรมด้านร่างกายในระดับต่ำ โดยประสมการณ์การดูแลสุขภาพในอดีตมีผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยผ่านปัจจัยทางด้านความรู้ ความรู้สึก และแรงจูงใจจากภายในบุคคลและสอดคล้องกับการศึกษาของมาตีเนลลี (Martinelli, 1999) ซึ่งพบว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในอดีตมีอิทธิพลด้านลบต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา

2.3. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

สาเหตุที่การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นมุสลิมเนื่องจากศาสนาอิสลามสอนให้มนุษย์รำลึกถึงอัลลอฮ์ตลอดเวลาทั้งในยามสุขและทุกข์ และสอนให้มนุษย์ทำอิบาดะฮ์เพื่อขอความคุ้มครองจากอัลลอฮ์ ดังอัลกุรอาน ซูเราะฮ์ อัลบาคอเราะฮ์ อายะฮ์ ที่ 240 ความว่า “ถ้าพวกเจ้าบังเกิดความหวาดกลัวก็ให้ทำการละหมาดพลางเดินหรือพลางขี่ก็ได้ ครั้นเมื่อพวกเจ้าปลอดภัยแล้วพวกเจ้าก็จงรำลึกถึงอัลลอฮ์ ดังที่พระองค์ได้สอนพวกเจ้าในสิ่งที่พวกเจ้าไม่เคยรู้มาก่อน” ซึ่งเป็นหน้าที่ตามหลักศาสนาของบิดา มารดาหรือผู้ปกครองที่จะต้องอบรมสั่งสอนบุตรหลานของตนเองตั้งแต่วัยเด็ก ดังที่ท่านศาสดาได้กล่าวไว้ ความว่า “บรรดาผู้ปกครองทั้งหลาย จงใช้ลูกๆ ทั้งหญิงและชายให้ปฏิบัติละหมาดเมื่อพวกเขาอายุ 7 ขวบ และจงเขียนตีถ้าพวกเขาไม่ละหมาดเมื่ออายุ 10 ขวบและจงแยกที่นอนสำหรับพวกเขา” (รายงานโดย อับูดาวูด หะดีษหะซัน สายสี่ปดี) การอบรมสั่งสอนตั้งแต่วัยเด็กนั้นทำให้วัยรุ่นซึมซับหลักคำสอนของศาสนาดังกล่าวมาใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ตาราง 7) และร่วมอธิบายความแปรปรวนของการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมได้ร้อยละ 3 ถึงแม้ว่ามุสลิมจะปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อยืนยันความศรัทธาเป็นเหตุผลหลักแต่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาก่อให้เกิดผลดีต่อสภาพจิตใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งมุสลิมเชื่อว่ามีประโยชน์ต่อการเผชิญความเครียดและความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นได้ดีที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่นับถือศาสนาอื่นๆ (Loewenthal et al., 2001) เนื่องจากในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเป็นช่วงเวลาที่มุสลิมจะระลึกถึงหลักคำสอนของศาสนาได้ดีที่สุด คำสอนของศาสนาจึงเป็นเครื่องช่วยเตือนสติและช่วยให้เกิดสมาธิ มีจิตใจที่สงบและเกิดปัญญาในการคิดทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุมีผลจึงช่วยให้เผชิญความเครียดด้วยความรอบคอบ (Hassouneh-Phillips, 2003; Koenig, 2001) มุสลิมจะละหมาดวันละ 5 ครั้ง ในระหว่างการละหมาดจะมีการเปลี่ยนท่าทาง การยืน การก้มคล้ายกับการบริหารร่างกายซึ่งเป็นการช่วยยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม (Haddad et al., 2004) การรับรู้เกี่ยวกับผลลัพธ์และประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาจึงทำให้วัยรุ่นไทยมุสลิมใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โลเวนทาล และ คณะ (Loewenthal et al., 2001) ซึ่งพบว่ามุสลิมจะใช้วิธีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในการเผชิญกับความเศร้าโศกมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่นับถือศาสนาอื่นๆ และรับรู้ว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีประโยชน์ในการผ่อนคลายความเศร้าโศกของตนเองได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ แมคแคฟรีย์ และ คณะ (McCaffrey et al., 2004) ซึ่งพบว่าหนึ่งในสามของประชากรในสหรัฐอเมริกาใช้วิธีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเพื่อดูแล

สุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพจิต โดยร้อยละ 75 ของคนที่ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาทำเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มักเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์มากกว่ามุ่งแก้ปัญหา (พรรณวดี และ คณะ, 2541) ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่วัยรุ่นไทยมุสลิมจะใช้วิธีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในการจัดการความเครียด เนื่องจากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีผลดีต่อการปรับอารมณ์ของวัยรุ่นไทยมุสลิม (Koenig, 2001) โดยทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองควบคุมสถานการณ์ได้และรู้สึกมีที่พึ่งทางจิตใจ (Meisenhelder, 2002)

นอกจากนี้เพศยังมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาและการใช้ศาสนาในการเผชิญความเครียด โดยพบว่าเพศหญิงจะปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาบ่อยกว่าเพศชายและมักใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับศาสนา (Hassouneh-Phillips, 2003; Levin & Taylor, 1997) ซึ่งจากผลการศึกษาดังตาราง 2 จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ดังนั้นจึงทำให้การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาสามารถเข้าสมการและร่วมทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

แต่อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ แต่สามารถอธิบายความแปรปรวนของการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดเพียงร้อยละ 3 เนื่องจากมีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อการเลือกใช้การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ได้แก่ ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยส่วนบุคคลและอิทธิพลสถานการณ์ (Harrison, Koenig, Hays, Eme-Akwari & Pargament, 2001)

เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสารทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนมุสลิม มีการเปลี่ยนผ่านวัฒนธรรมต่างๆ ผ่านสื่อและอุปกรณ์การสื่อสารอย่างรวดเร็ว เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบเข้าสังคมมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และค้นหาสิ่งใหม่ ๆ จึงทำให้วัยรุ่นไทยมุสลิมมีการรับเอาแบบอย่างจากวัฒนธรรมอื่นๆ เข้ามาผสมกลมกลืนกับวิถีชีวิตแบบอิสลามได้อย่างง่ายดายและให้ความสำคัญกับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาน้อยลง ดังการศึกษาของ ดูเชน-สมิธ, เทอร์เนอร์ และ จาคอปสัน (Duchen-Smith, Turner & Jacopson, 1987) ซึ่งพบว่าวัยรุ่นมักให้ความสำคัญกับอนาคตของตนเอง กิจกรรมทางสังคมและการสร้างสัมพันธ์ภาพบุคคลอื่น ๆ มากกว่าความต้องการดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน

ถึงแม้ว่าผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า วัยรุ่นไทยมุสลิมยังคงใช้พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับศาสนามากที่สุด แต่ก็พบว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นการใช้หลักคำสอนของ

ศาสนาในการเตือนสติตนเองมากกว่าการใช้วิธีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น การละหมาด การถือศีลอดหรือการอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ทั้งนี้อาจเกิดขึ้นเนื่องจากวัยรุ่นไทยมุสลิมเชื่อว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงความเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียด และอาจเกิดเนื่องจากในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาวัยรุ่นไม่มีสมาธิเท่าที่ควร (ตาราง 15 ภาคผนวก ก) จึงอาจทำให้รู้สึกว่าการดังกล่าวช่วยลดความรู้สึกตึงเครียดของวัยรุ่นได้น้อย ซึ่งอาจจะมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์จากการปฏิบัติกิจกรรมน้อย

2.4. การรับรู้ความเครียด

ผลการศึกษาจากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กล่าวคือวัยรุ่นที่มีการรับรู้ความเครียดสูงจะมีการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในระดับน้อย ส่วนวัยรุ่นที่มีการรับรู้ความเครียดต่ำจะมีการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบุศรินทร์ และ สมพิศ (2544) ซึ่งพบว่าการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล และสอดคล้องกับการศึกษาของยาเชสกี และ คณະ (Yarcheski et al., 2004) และการศึกษาของไอวิ (Ivie, 2004) ซึ่งพบว่าการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการรับรู้ความเครียดจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านลบมากกว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านบวก (Ivie, 2004; Olpin, 1996; Vasse et al., 1998) กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีความเครียดสูงมีโอกาที่จะปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดด้านลบ เช่น การดื่มเหล้า การใช้สารเสพติดสูง ในขณะที่วัยรุ่นที่มีความเครียดต่ำมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดด้านบวกน้อยกว่ากลุ่มแรก

อย่างไรก็ตามผลการศึกษานี้พบว่าการรับรู้ความเครียดไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากการศึกษานี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดในลักษณะของการสร้างเสริมสุขภาพจิต และส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านบวกมากกว่าพฤติกรรมด้านลบ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความเครียดในระดับต่ำกว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านลบจึงทำให้การรับรู้ความเครียดไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมได้ นอกจากนี้การรับรู้ความเครียดอาจจะไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยตรงแต่มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์รอบๆ ตัว แหล่งช่วยเหลือทางสังคมอื่นๆ เช่น ครอบครัว เพื่อน (Ivie, 2004; Merwe, 2003) จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้การรับรู้ความเครียดไม่เข้าสมการและไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

2.5 อิทธิพลสถานการณ์

ผลการศึกษาดังตาราง 8 พบว่าอิทธิพลสถานการณ์ไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เนื่องจากอิทธิพลสถานการณ์ที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นอิทธิพลสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับนโยบายของโรงเรียน นโยบายสุขภาพซึ่งเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว วัยรุ่นจึงสนใจเรื่องเหล่านี้น้อย เนื่องจากวัยรุ่นจะสนใจสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อตนเองโดยตรง เช่น กลุ่มเพื่อน ครอบครัว และโรงเรียนมากกว่าเรื่องของสังคม ดังผลการสำรวจผลการสำรวจสภาวะเยาวชนไทยปี พ.ศ. 2541 ของจรรยา และ คณะ (2541) พบว่าเยาวชนไทยนิยมทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับความบันเทิง เช่น การดูวิดีโอ โทรทัศน์ การฟังเพลงมากที่สุดส่วนการอ่านหนังสือพิมพ์เพื่อติดตามข่าวสารต่างๆ เป็นสิ่งที่เยาวชนไทยปฏิบัติน้อย

นอกจากนี้ข้อคำถามเกี่ยวกับอิทธิพลสถานการณ์ยังเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ จึงอาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกคุ้นเคยกับสถานการณ์ดังกล่าว จึงทำให้ไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมและจากผลการศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมดังตาราง 3 จะเห็นว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดส่วนใหญ่ที่วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติมากที่สุดได้แก่พฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้ความเชื่อและหลักคำสอนของศาสนาในการเตือนตัวเองมากกว่าการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย การจัดการความเครียดดังกล่าวเป็นวิธีที่วัยรุ่นสามารถทำได้ด้วยตัวเองได้ทุกที่ทุกเวลาภายในบ้านโดยไม่ต้องฝึกฝนและไม่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ดังนั้นจึงทำให้การศึกษอิทธิพลสถานการณ์ในครั้งนี้ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้