

## บทที่ 2

### วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับการศึกษาไว้ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น
  - 1.1 ระยะเวลาของวัยรุ่น
  - 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
  - 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของวัยรุ่น
2. แนวคิดเกี่ยวกับศาสนาอิสลาม
  - 2.1 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับศาสนาอิสลาม
  - 2.2 โครงสร้างศาสนาอิสลาม
    - 2.2.1 หลักศรัทธา (รูกนอ์หม่าน)
    - 2.2.2 หลักปฏิบัติ (รูกนอิสลาม)
    - 2.2.3 หลักจริยธรรม (อิหฺซาน)
3. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด
  - 3.1 สาเหตุของความเครียด
  - 3.2 การตอบสนองต่อความเครียด
  - 3.3 ผลกระทบของความเครียด
  - 3.4 การจัดการความเครียดตามแนวคิดของเพนเดอร์และคณะ
  - 3.5 การจัดการความเครียดในทัศนะอิสลาม
  - 3.6 ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น
  - 3.7 พฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นมุสลิม
4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด
  - 4.1 การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา
  - 4.2 พฤติกรรมเดิมในอดีต
  - 4.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง
  - 4.4 อิทธิพลสถานการณ์
  - 4.5 การรับรู้ความเครียด

## 1. แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นในที่นี้จะครอบคลุมถึงการแบ่งระยะของวัยรุ่น พัฒนาการด้านต่างๆ และปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการของวัยรุ่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1.1 ระยะของวัยรุ่น

วัยรุ่นถือว่าเป็นระยะของช่วงชีวิตที่คั่นกลางระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งไม่สามารถแบ่งขีดขั้นได้อย่างแน่นอนว่าควรกำหนดเมื่ออายุเท่าใด (สุชา, 2542) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงอายุกว้าง (McNamara, 2000) โดยทั่วไปถือว่าวัยรุ่นคือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13 –20 ปี แต่ทั้งนี้ไม่แน่นอน เพราะบางคนอายุเพียง 17-18 ปี ก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะพ้นสภาพวัยรุ่นได้ วัยรุ่นสามารถแบ่งได้ 4 ระยะ (สุชา, 2542) คือ

1. วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (puberty) มีอายุระหว่าง 11-13 ปี ในเพศหญิง และ 13-15 ปี ในเพศชาย โดยเฉลี่ยแล้วเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย ระยะนี้การเจริญเติบโตทางเพศมีขึ้นอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก มีการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านอวัยวะเพศและการเจริญเติบโตของทรวงอก ซึ่งเกิดจากการทำงานของฮอร์โมนที่มีมากขึ้น สำหรับเด็กชายจะมีการหลั่งอสุจิในครั้งแรก มีขนตามอวัยวะเพศ เสียงห้าวขึ้นและมีลักษณะที่เรียกว่าแตกพาน

2. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เพศหญิงมีอายุระหว่าง 13-15 ปี เพศชายมีอายุประมาณ 15-17 ปี ระยะนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและความนึกคิด การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในระยะนี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป สำหรับพัฒนาการด้านจิตใจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสำคัญ แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็ตาม แต่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนมักไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละคน

3. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) วัยนี้จะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี ในเพศหญิง และ 17-19 ปี ในเพศชาย เด็กในระยะจะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น ส่วนใหญ่จะคบเพื่อนที่มีรสนิยมคล้ายคลึงกันหรือคนที่ถูกใจกัน เริ่มรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง ชอบทำสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ การใกล้ชิดสภาพแวดล้อมใหม่ๆ มีผลต่อพัฒนาการทางสังคมของวัยนี้ เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะกลายเป็นเด็กที่ไวต่อความรู้สึก มีความกระวนกระวายใจต่อคำพูดที่กล่าวออกไป ซึ่งจะต้องอาศัยคำแนะนำจากผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด

4. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) มีอายุ 18-21 ปี ในเพศหญิง และ 19-21 ปี ในเพศชาย เป็นระยะที่เริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ ในระยะนี้มีการพัฒนาทางด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านที่เกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต มีการปรับปรุงร่างกายของตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้น โดยพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง ปกติวัยรุ่นตอนปลายมักมีความกระตือรือร้นที่จะสร้างสิ่งประทับใจต่างๆ เพื่อจะแสดงให้เห็นว่าตนมิได้เป็นเด็กวัยรุ่นอีกต่อไปแล้ว ในระยะนี้จะเริ่มมีการแต่งตัว มีการแสดงออกของความเป็นผู้ใหญ่และมักจะพยายามลอกเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น สู้บบุหรี่ ดื่มเหล้า เป็นต้น

## 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

### 1.2.1 พัฒนาการด้านร่างกาย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตด้านร่างกายอย่างรวดเร็วมาก ในอัตราเดียวกับการเจริญเติบโตในวัยทารกหรือสองขวบปีแรกของชีวิต (บุญวดี, 2546) โดยเฉพาะการเจริญเติบโตทางด้านกล้ามเนื้อและระบบสืบพันธุ์ ซึ่งเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางของฮอร์โมนในกระแสเลือด โดยเฉพาะฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต (growth hormone) และฮอร์โมนเพศ (sex hormone) โดยที่ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (testosterone) จะมีบทบาทต่อพัฒนาการด้านร่างกายในเพศชาย ส่วนเอสตราไดโอดอล (estradiol) จะมีบทบาทต่อพัฒนาการด้านร่างกายในเพศหญิง ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาลักษณะทางเพศขั้นที่ 2 (Santrock, 1999) โดยทั่วไปเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย โดยเฉลี่ยเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเมื่ออายุ 10-11 ปี ส่วนเพศชายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเมื่ออายุ 12-13 ปี และจะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 16 ปี (Berryman, Smythe, Taylor, Lamont, & Joiner 2002; Newman & Newman, 1991) แต่ทั้งนี้อาจจะแตกต่างกันในแต่ละชนชาติ ในผู้ชายจะพบว่าน้ำหนักและส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว นมแตกพาน มีการเพิ่มขนาดของอวัยวะเพศและมีขนที่อวัยวะเพศ รักแร้ ไบหน้าแขนขา เสียงห้าวและเริ่มมีการหลั่งน้ำอสุจิ ในเพศหญิงจะทำให้สะโพกขยาย มีหน้าอกขยาย มีขนที่อวัยวะเพศ เสียงแหลมกังวาลดังกว่าเดิม ไหล่กว้างได้สัดส่วนและมีประจำเดือน ซึ่งในทัศนะอิสลามนั้นเมื่อเด็กชายเริ่มมีฝันเปียกและเด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกถือว่าเด็กผู้นั้นได้เข้าสู่วัยบรรลุนิติภาวะจะต้องปฏิบัติศาสนกิจต่างๆ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ทุกประการ เช่น การละหมาดฟรัดู 5 เวลา การแต่งกายตามหลักศาสนา การสังคม (ฟรัดูกิฟายะฮฺ) ด้านหลักศาสนาอิสลาม การอาบน้ำวาญิบต่างๆ การถือศีลอดในเดือนรอมฎอน การเรียน อัลกุรอานและวิชาการอื่นๆ การปฏิบัติตนตามแบบอย่างศาสดามุฮัมมัด การดูแลสุขภาพตนเองและการป้องกันโรคทั้งแก่ตนเองและสังคม (วิทยาลัยอิสลามศึกษา, 2535) เป็นต้น

เนื่องจากวัยนี้ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ปกครองจึงควรดูแลบุตรหลานของตนเองให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เปิดโอกาสให้เล่นออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และดูแลให้ความรู้ในเรื่องสุขอนามัยและการป้องกันปัญหาทางเพศ ดังที่ท่านศาสดาได้กล่าวไว้ความว่า

“บรรดาผู้ปกครองทั้งหลาย จงใช้ลูกๆ ทั้งหญิงและชายให้ปฏิบัติละหมาดเมื่อพวกเขาอายุ 7 ขวบ และจงเสียนตีถ้าพวกเขาไม่ละหมาดเมื่อพวกเขามีอายุ 10 ขวบ และจงแยกที่นอนสำหรับพวกเขา” (บันทึกโดย อับูดาวูด หะดีษหะซัน สายสืบดี)

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างรวดเร็วในวัยรุ่นตอนต้นอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกด้านลบและกังวลต่อภาพลักษณ์ของตนเอง บางรายไม่สามารถยอมรับภาพลักษณ์ของตนเองได้ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Newman & Newman, 1991) ทำให้เกิดความอึดอัดใจ การไม่กล้าที่จะขอคำปรึกษาจากพ่อแม่เนื่องจากความอับอายซึ่งบางครั้งอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งตามหลักศาสนาอิสลามนั้นถือว่าเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของพ่อแม่หรือผู้ปกครองในการให้คำแนะนำและปรึกษาแก่บุตรหลานของตนเอง ดังที่ท่านศาสดาได้กล่าวไว้ความว่า

“ทุกๆ คนในหมู่พวกท่านเป็นผู้ปกครอง และทุกๆ คนในหมู่พวกท่านเป็นผู้รับผิดชอบต่อผู้ที่อยู่ใต้ปกครอง อิมาม (ผู้นำประเทศ) เป็นผู้ปกครอง เป็นผู้รับผิดชอบต่อผู้ที่อยู่ภายใต้ปกครองเขา สามีเป็นผู้ปกครองภายในครอบครัว เป็นผู้รับผิดชอบต่อผู้ที่อยู่ใต้ปกครองของพวกเขา ภรรยาเป็นผู้ปกครองดูแลทุกๆ สิ่งภายในบ้านของสามีนางเป็นผู้รับผิดชอบต่อผู้ที่อยู่ภายใต้ปกครอง คนรับใช้เป็นผู้ดูแลทรัพย์สินของนาย เป็นผู้รับผิดชอบต่อสิ่งที่อยู่ภายใต้การดูแลของเขา ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ทุกๆ คนในหมู่พวกท่านเป็นผู้ปกครองดูแล และเป็นผู้ที่รับผิดชอบต่อผู้ที่อยู่ภายใต้การปกครองดูแลของเขา” (บันทึกโดย บุคอรีและมุสลิม)

จากวจนะดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า บิดา มารดาหรือผู้ปกครองมีหน้าที่ในการดูแลบุตรหลานของตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง ป้องกันความเจ็บป่วยและปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

### 1.2.2 พัฒนาการด้านอารมณ์

วัยรุ่นมีลักษณะของอารมณ์ที่เรียกว่าเป็นวัยที่มีอารมณ์ “พายุแค้น” และ “วัยแห่งความเครียด” (storm and stress) (McNamara, 2000) ซึ่งหมายถึงการมีอารมณ์ที่รุนแรงเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้เกิดขึ้นจากการกระตุ้นของฮอร์โมน พัฒนาการของอารมณ์ซึ่งสะสมตั้งแต่วัยเด็กและสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการแสดงอารมณ์ของวัยรุ่น (ทิพย์ภา, 2541) จึงทำให้มีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ การที่เกิดอารมณ์ง่ายและรุนแรงเช่นนี้จึงเป็นเรื่องที่ง่ายต่อการยุแหย่หรือชักนำให้เด็กเกิดความรู้สึกอยากลองดีทั้งในทางที่ดีและไม่ดี (บุญวดี, 2546ข) ความคิดชั่ววูบของอารมณ์วัยรุ่นอาจเป็นสิ่งที่ทำให้เขาแสดงพฤติกรรมผิดๆ ออกมา ดังเช่นการศึกษาของกอบโซค (2541) พบว่าสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นกระทำความผิดในคดีทำร้ายผู้อื่นเกิดจากคำพูดดูถูกเหยียดหยาม ด่าว่าให้เจ็บใจ การทำร้ายมักเกิดจากความพลาดพลั้งไม่ตั้งใจหรือเพื่อป้องกันตนเองเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นการดูแลประคับประคองทางด้านอารมณ์ในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตและอนาคตของวัยรุ่น

อารมณ์ของวัยรุ่นมีหลายประเภทและมีการแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง เพศชายจะแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะที่มุ่งต่อบุคคลอื่น เช่น การแสดงความก้าว

ร้าย อารมณ์โกรธ ในขณะที่เพศหญิงจะแสดงอารมณ์ที่มุ่งต่อตนเอง เช่น อารมณ์เศร้า รู้สึกผิด ละอายใจ (Newman & Newman, 1991) เป็นต้น แต่โดยทั่วไปลักษณะอารมณ์ที่สำคัญที่พบในวัยรุ่น ได้แก่ (บุญวดี, 2546ข)

1. *อารมณ์โกรธ* เป็นอารมณ์ที่วัยรุ่นใช้ตอบสนองต่อความรู้สึกกลัว คับข้องใจหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ เช่น การถูกล้อเลียน การถูกวิพากษ์วิจารณ์ ทำให้เสียอิสระภาพ โดยปกติวัยรุ่นชายจะแสดงอารมณ์โกรธรุนแรงและง่ายกว่าวัยรุ่นหญิง การแสดงออกของอารมณ์โกรธจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางสังคมและการเลี้ยงดู

2. *อารมณ์กลัว* อารมณ์กลัวเกิดขึ้นโดยมีสิ่งเร้าที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกกลัว ซึ่งเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับสิ่งแวดล้อม ความกลัวของวัยรุ่นเกิดจากความต้องการเป็นอิสระ ความต้องการการพึ่งพาตนเอง ต้องการเพื่อน ต้องการเป็นที่รัก ต้องการเป็นที่ยอมรับ ดังนั้นสิ่งที่วัยรุ่นรู้สึกกลัวคือ กลัวเสียอิสระภาพ กลัวการไม่เป็นที่ยอมรับจากเพื่อน กลัวไม่มีเพื่อน เป็นต้น

3. *วิตกกังวล* เป็นความรู้สึกที่อดัดกระวนกระวายใจ ส่วนใหญ่จะวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่ได้รับรู้มาก่อน สิ่งที่วัยรุ่นวิตกกังวลมักเกี่ยวกับข้อห้ามที่ขัดแย้งกับค่านิยมและความต้องการของตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมสังคม การเลือกอาชีพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อนต่างเพศและภาพลักษณ์ของตนเอง

4. *อารมณ์รัก* อารมณ์รักของวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีต่อเพื่อน รักผู้อื่นมากกว่าตนเองและมีการแสดงออกของอารมณ์รักที่รุนแรง บางครั้งไม่มีเหตุผลและเพื่อฝัน โดยเฉพาะกับเพื่อนต่างเพศซึ่งพบว่าวัยรุ่นจะใช้เวลามากในการคิดถึงเรื่องความรักและอารมณ์โรแมนติกกับเพื่อนต่างเพศ (Santrock, 1999)

5. *อารมณ์ที่เป็นสุข* อารมณ์ที่เป็นสุขของวัยรุ่นเกิดจากการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและเพศตรงข้าม ความรู้สึกอิสระ ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมักจะแสดงออกทางอารมณ์ในทางที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

ศาสนาอิสลามถือว่าพัฒนาการด้านนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้คนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม รู้จักอยู่ร่วมกันในสังคม ทั้งนี้พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นส่วนหนึ่งอยู่ที่บิดามารดา ซึ่งจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกๆ (วิทยาลัยอิสลามศึกษา, 2535) บิดามารดาจะต้องระวังคำพูด การกระทำต่างๆ ซึ่งจะเป็นบทเรียนทางอ้อมให้แก่ลูกๆ ดังนั้นพ่อแม่ต้องระลึกอยู่เสมอว่าการกระทำของตนเองคือแบบอย่างของลูก ซึ่งท่านศาสดาได้กล่าวไว้ความว่า

“การกระทำทุกอย่างของพ่อแม่ฉันนั้นเป็นแบบอย่างของลูกๆ จงเป็นแบบอย่างที่ดี (ถูกต้องตามหลักศาสนา) แก่พวกเขา”

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรงเปลี่ยนแปลงง่าย ลักษณะของอารมณ์ดังกล่าวทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาพฤติกรรมได้ง่าย พ่อแม่จึงจำเป็นต้องช่วยประคับประคองและช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่บุตรหลานของตนเองให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤติแห่งวัย

ไปด้วยดี ในทัศนะของศาสนาอิสลามนั้นถือว่าพัฒนาการของอารมณ์วัยรุ่นมีอิทธิพลจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นสำคัญ ดังนั้นผู้ปกครองจึงพึงระลึกไว้เสมอว่าการกระทำของตนเองนั้นจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุตรหลาน

### 1.2.3 พัฒนาการด้านสังคม

วัยรุ่นชอบออกงานสังคมมากขึ้น โดยเลือกออกงานสังคมกับเพื่อนที่สนิทรู้ใจและเข้ากันได้ดี มีความสนใจคล้ายๆ กัน (ทิพย์ภา, 2541) วัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว (Newman & Newman, 1991) ใ่วางใจกลุ่มเพื่อนมากกว่าบิดามารดาหรือบุคคลในครอบครัว การเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึงเป็นสังคมที่สำคัญมากและส่งผลทั้งทางด้านบวกและด้านลบต่อวัยรุ่น (ทิพย์ภา, 2541; Santrock, 1999) วัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระและความเป็นตัวของตัวเอง จึงมีแนวโน้มที่จะแยกจากครอบครัวมากขึ้นและเป็นสาเหตุของความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับบิดามารดาและบุคคลในครอบครัวได้ง่าย ความขัดแย้งจะเกิดขึ้นมากในวัยรุ่นตอนต้นเนื่องจากช่วงนี้เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และสังคม ดังนั้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบิดามารดาและบุคคลในครอบครัวจะช่วยประคับประคองให้วัยรุ่นผ่านพ้นวิกฤติในระยะนี้ได้ (Santrock, 1999) ซึ่งศาสนาอิสลามถือว่าเป็นหน้าที่ของบิดามารดาที่พึงกระทำต่อบุตร

วัยรุ่นให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ของตนเองมาก พิถีพิถันกับเครื่องแต่งกายและใช้เวลาในการแต่งตัว มีการเปลี่ยนแปลงตามแฟชั่นอย่างรวดเร็วเพื่อต้องการเด่นและเป็นที่สนใจของบุคคลอื่น การแต่งตัวของวัยรุ่นมักเป็นลักษณะที่เด่นสะดุดตาทั้งเสื้อผ้าและทรงผม ซึ่งบางครั้งอาจจะดูไม่เหมาะสมและเป็นสาเหตุของความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ได้เช่นเดียวกัน การแต่งตัวของวัยรุ่นมุสลิมนั้นแตกต่างจากวัยรุ่นโดยทั่วไปเนื่องจากศาสนาอิสลามได้ห้ามการกระทำดังกล่าวและอัลลอฮ์ได้บัญญัติให้มุสลิมแต่งกายตามแบบฉบับของผู้นับถือศาสนาอิสลาม ดังโองการในอัล-กุรอาน ซูเราะฮ์ อัลอะฮฺรอฟ อายะฮ์ ที่ 27 ความว่า

“โอ้อัจฉริยะของอาดัมเอ๋ย แท้จริงเราได้ประทานเครื่องแต่งตัวมาให้แก่พวกเจ้า เพื่อที่จะปกปิดส่วนที่พึงละอายของพวกเจ้า และเป็นเครื่องประดับ แต่เครื่องแต่งตัวแห่งความยำเกรงนั้นแหละเป็นสิ่งที่ดียิ่ง นั่นเป็นส่วนหนึ่งจากบรรดาสัญญาอันแห่งอัลลอฮ์ เพื่อว่าพวกเจ้าจะได้สำนึก”

และ ซูเราะฮ์ อันนุร อายะฮ์ ที่ 31 ความว่า “และ จงกล่าวเถิด (มุฮัมมัด) แก่บรรดามุอฺมินนะฮ์ให้พวกเธอลดสายตาของพวกเธอลงต่ำ และให้พวกเธอรักษาทวารของพวกเธอและอย่าได้เปิดเผยเครื่องประดับของพวกเธอ เว้นแต่สิ่งที่เปิดเผยได้ และให้เธอปิดด้วยผ้าคลุมศีรษะของเธอลงมาถึงหน้าอกของเธอและอย่าให้เธอเปิดเผยเครื่องประดับของพวกเธอเว้นแต่แก่สามีของพวกเธอหรือบิดาของพวกเธอหรือบิดาของสามีพวกเธอ หรือลูกชายของเธอหรือลูกชายของสามีพวกเธอหรือพี่ชายน้องชายของพวกเธอ หรือลูกชายของพี่ชายหรือน้องชายของพวกเธอหรือลูกชายของพี่สาวของพวกเธอ หรือพวกผู้หญิงของพวกเธอ หรือที่มือขวาของพวกเธอครอบครอง (ทาสและทาสี) หรือเด็กที่ยังไม่รู้เรื่องเพศ

สงวนของเพศหญิง และอย่าให้เธอกระเทือนเท้าของพวกเธอเพื่อให้ผู้อื่นรู้สิ่งที่พวกเธอควรปกปิดในเครื่องประดับของพวกเธอ และพวกเจ้าทั้งหลายจงขอลูกแก่โทษต่ออัลลอฮฺเถิด โอ้บรรดาผู้ศรัทธาเถย เพื่อว่าพวกเจ้าจะได้รับชัยชนะ”

นอกจากนี้อัลลอฮฺ ได้กล่าวไว้ในอัลกุรอาน ซูเราะฮฺ อัลอะหฺซาบ อายะฮฺ ที่ 59 ความว่า “โอ้นบีเถย จงกล่าวแก่บรรดาภริยาของเจ้า และบุตรสาวของเจ้าและบรรดาหญิงของบรรดาผู้ศรัทธา ให้พวกเขาตั้งเสื้อคลุมของพวกนางลงมาปิดตัวของนาง นั่นเป็นการเหมาะสมกว่าที่นางจะเป็นที่รู้จัก เพื่อที่พวกนางจะไม่ถูกรบกวน และอัลลอฮฺทรงเป็นผู้ภัยผู้ทรงเมตตาเสมอ”

หลักการของศาสนาอิสลามดังกล่าว ทำให้วัยรุ่นมุสลิมมีวิถีชีวิตในสังคมแตกต่างจากวัยรุ่นอื่นๆ โดยเฉพาะการแต่งกาย การแต่งกายของสตรีมุสลิม (มุสลิมฮฺ) นั้นต้องปกปิดให้มิดชิดยกเว้นใบหน้าและมือ จะแต่งกายตามสมัยนิยมที่ขัดต่อศาสนบัญญัติไม่ได้ การแต่งกายสำหรับชายนั้น ต้องแต่งให้สุภาพ สะอาด ต้องปกปิดส่วนที่อยู่ระหว่างสะดือและหัวเข่า และได้กำชับไว้ว่าห้ามผู้ใดเปิดเผยอวัยวะส่วนนั้นต่อคนอื่น ส่วนรูปแบบของเสื้อผ้าจะอยู่ในรูปแบบใดก็ได้ ไม่จำกัดว่าต้องเป็นโสร่งหรือกางเกง (ดลมนรจนี และ แวอูเซ็ง, 2533) ดังนั้นเราจึงจะเห็นวัยรุ่นมุสลิมแต่งกายตามหลักศาสนามากกว่าที่จะแต่งตัวตามสมัยนิยมซึ่งแตกต่างจากวัยรุ่นโดยทั่วไป

#### 1.2.4 พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาเจริญอย่างเต็มที่ที่สามารถคิดตัดสินใจและพิจารณาเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี และพร้อมที่จะก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ แต่เนื่องจากความไม่คงที่ของอารมณ์ในวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นขาดการคิดไตร่ตรองในการตัดสินใจกระทำกรต่างๆ จึงเป็นสาเหตุของปัญหาต่างๆ ได้ง่าย วัยนี้สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้รวดเร็ว มีความอยากรู้อยากเห็น มีความกระตือรือร้นอยากทดลองต่อสิ่งใหม่ มีการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและกล้าแสดงออก ชอบแสดงความคิดเห็นและทำกิจกรรมด้วยตนเอง สามารถประมวลข้อมูลต่างๆ ได้ดีขึ้น มีความรู้และทักษะจำเพาะต่างๆ เพิ่มขึ้น มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ต่างๆ ด้วยเหตุผล พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นจะเจริญเต็มที่ในระยะวัยรุ่นตอนปลายซึ่งเป็นระยะที่จะเข้าสู่ผู้ใหญ่

พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นในทัศนะอิสลามนั้นหมายถึงการพัฒนาด้านความรู้ทั้งทางศาสนาและความรู้พื้นฐานที่จะเป็นอาชีพในอนาคต ซึ่งศาสนาอิสลามให้ความสำคัญกับการศึกษาเพื่อพัฒนาสติปัญญา ดังโองการในอัลกุรอาน ซูเราะฮฺ อัล-บาคอเราะฮฺ อายะฮฺ ที่ 164 ความว่า

“แท้จริงในการสร้างบรรดาชั้นฟ้าและแผ่นดิน และสับเปลี่ยนกลางคืนและกลางวันและเรือที่วิ่งอยู่ในทะเลพร้อมด้วยสิ่งอำนวยประโยชน์แก่มนุษย์ และน้ำที่อัลลอฮฺได้ทรงให้หลั่งมาจากฟากฟ้า แล้วทรงให้แผ่นดินมีชีวิตชีวาขึ้นด้วยน้ำนั้นหลังจากที่มันตายไปแล้ว และได้ทรงให้สัตว์แต่ละชนิดแพร่สะพัดไปในแผ่นดิน และในการให้ลมเปลี่ยนทิศทางและให้เมฆซึ่งถูกกำหนดให้บริการ (แก่โลก) ผันแปรไประหว่างฟากฟ้าและแผ่นดินนั้น แน่นนอนล้วนเป็นสัญญาณนานาประการแก่กลุ่มชนที่เข้าใจ”

และซูเราะฮ์ อัลซุหม์ร อายะฮ์ ที่ 6 ความว่า “ผู้ที่เขาเป็นผู้ภักดีในยามค่ำคืน ในสภาพของผู้สุญูดและผู้ยืนละหมาดโดยที่เขาหวังเกรงต่อโลกอาคิเราะฮ์ และหวังความเมตตาของพระเจ้าของเขา จงกล่าวเถิด (มุฮัมมัด) บรรดาผู้รู้และผู้ไม่รู้จะเท่าเทียมกันหรือ แท้จริงบรรดาผู้ที่มีสติปัญญาเท่านั้นที่จะใคร่ครวญ”

นอกจากนี้ยังมีวจนะของท่านศาสดาได้กล่าวไว้ความว่า

“จงศึกษาหาความรู้ตั้งแต่อยู่ในเปลจนถึงหลุมฝังศพ”

จะเห็นได้ว่าศาสนาอิสลามให้ความสำคัญกับการศึกษาเพื่อพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์ ดังนั้น ศาสนาอิสลามจึงส่งเสริมให้มุสลิมทุกเพศทุกวัยขวนขวายหาความรู้อยู่ตลอดเวลาและไม่ได้จำกัดเฉพาะในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยเท่านั้นแต่หมายถึงความรู้ที่อยู่รอบๆ ตัวๆ อย่างไรก็ตามศาสนาอิสลามห้ามมิให้มุสลิมศึกษาวิชาการที่ก่อให้เกิดความแตกแยก เช่น การทำเสน่ห์ยาแฝด หรือวิชาการที่ก่อให้เกิดความทุกข์ร้อนให้แก่สังคมและส่วนรวม และถือว่าเป็นหน้าที่ของผู้ปกครองที่จะต้องให้ความรู้และให้การศึกษานูทรหลานของตนเองตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งผ่านกระบวนการศึกษา 2 วิธี (วิทยาลัยอิสลามศึกษา, 2535) คือ

1. กระบวนการให้การศึกษที่บ้าน คือ การให้คำสั่งสอนแนะนำ ฝึกฝนตลอดจนทำเป็นแบบอย่างที่ถูกต้องในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นหน้าที่ของพ่อแม่และทุกคนในบ้าน ตลอดจนชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่ และถือเป็นหน้าที่สำหรับบุคคลดังกล่าวที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งที่ครอบครัวจะต้องอบรมสั่งสอนให้แก่บุตรหลานของตนเอง เช่น หลักศรัทธา (รูกนอ์หะมาน) หลักปฏิบัติ (รูกนอิสลาม) หลักจริยธรรม (อิหฺซาน) เป็นต้น

2. กระบวนการให้การศึกษานอกสถานศึกษา คือ การให้การศึกษารองเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา โรงเรียนปอนาะ รวมทั้งโรงเรียนตาดีกา สถาบันดังกล่าวจะจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสติปัญญา ทั้งภาคความรู้ ลักษณะนิสัยและทักษะการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ เรียนรู้ภาษา สิทธิ และหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อครอบครัวและสังคม เพื่อให้เยาวชนเติบโตในทิศทางที่สังคมต้องการ

กระบวนการศึกษาทั้ง 2 วิธีดังกล่าวจะช่วยให้วัยรุ่นมุสลิมมีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมอื่นๆ โดยทั่วไป และความรู้ในเรื่องศาสนาควบคู่กันด้วย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตของมุสลิม

### 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของวัยรุ่น

ถึงแม้ว่าการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นจะมีลักษณะคล้ายกัน แต่อย่างไรก็ตามวัยรุ่นที่มีอายุเท่ากันอาจจะมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่แตกต่างกันทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ (ทิพย์ภา, 2541)

1. ปัจจัยด้านพันธุกรรมซึ่งถ่ายทอดติดต่อกันมาทางโครโมโซมเกิดขึ้นจากการปฏิสนธิระหว่างสเปิร์ม (spermatozoa) และไข่ (ovum) เป็นตัวควบคุมลักษณะต่างๆ ที่จะถ่ายทอดมาสู่ลูกหลาน เช่น ลักษณะทางกาย ลักษณะบุคลิกภาพและสติปัญญา ถ้าหากโครโมโซมของสเปิร์ม



(spermatozoa) และไข่ (ovum) มีความผิดปกติเด็กที่เกิดมาก็จะมีความผิดปกติเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับชนิดและตำแหน่งของโครโมโซมที่ผิดปกติ นั้น เช่น เด็กที่มีความผิดปกติของโครโมโซมคู่ที่ 21 (trisomy 21) จะทำให้เกิดกลุ่มอาการที่เรียกว่า down syndrome ซึ่งมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของโครโมโซมของบิดาหรือมารดา แต่พบว่าร้อยละ 90 เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซมจากไข่ของมารดา (Leshin, 2003) เด็กที่มีกลุ่มอาการดังกล่าวจะมีการเจริญเติบโตของเซลล์สมองและเซลล์อื่นๆ ช้า จึงมีผลให้พัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์และสังคมช้ากว่าเด็กทั่วไป ทำให้เติบโตเป็นวัยรุ่นที่มีพัฒนาการช้ากว่าปกติ

## 2. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ได้แก่

2.1 สิ่งแวดล้อมภายในครรภ์มารดา มีผลต่อพัฒนาการของทารกภายใต้อิทธิพลของร่างกายและอารมณ์ของมารดา สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพัฒนาในระยะเวลาที่อยู่ในครรภ์มารดา ได้แก่ อาหาร ยา สารเคมีและสุขภาพของมารดา ปัจจัยดังกล่าวเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพัฒนาการของบุคคลตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ การศึกษาพบว่าเด็กที่เกิดจากมารดาที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสพิการแต่กำเนิด (congenital malformation) และมีความผิดปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง (attention deficit hyperactivity) สูงกว่าเด็กที่เกิดจากมารดาที่ไม่สูบบุหรี่ (Meurs, 1999) นอกจากนี้ภาวะสุขภาพของมารดายังมีผลต่อพัฒนาการเช่นเดียวกัน พบว่ามารดาที่อ่อนแอร่างกายไม่แข็งแรงเป็นลมหน้ามืดบ่อยๆ เนื่องจากสมองขาดออกซิเจนจะทำให้ทารกขาดออกซิเจนไปด้วย เช่นเดียวกับมารดาที่มีความเครียดมากจะมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในกระแสเลือดเนื่องจากระบบอัตโนมัติจะกระตุ้นต่อมไร้ท่อให้ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลีน (adrenaline) เพิ่มขึ้น ทำให้ทารกเคลื่อนไหวมาก เมื่อคลอดแล้วจะเป็นเด็กที่มีปัญหาหิวร้องกวนโยเย มีปัญหาการรับประทานอาหารและการขับถ่าย เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นก็จะมีผลต่อพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคมได้เช่นเดียวกัน

2.2 สิ่งแวดล้อมภายหลังคลอด มีอิทธิพลต่อพัฒนาการมากยิ่งขึ้นเพราะมนุษย์ต้องปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมภายหลังคลอด เช่น สารอาหาร การออกกำลังกาย ความเจ็บป่วยหรือภาวะสุขภาพของบุคคล การประสบอุบัติเหตุ มลภาวะ เพื่อนและสังคมรอบข้าง ความสะเทือนทางจิตใจ วิธีการอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น การศึกษาของฮอล, พีเดน, เรเยน และ บีบี (Hall, Peden, Rayen & Beebe, 2004) พบว่า การเลี้ยงดูของมารดาที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาหญิง โดยพบว่านักศึกษาที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป (maternal over protection) และนักศึกษาที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากมารดาน้อย (less maternal caring) มีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า ความคิดทางด้านลบและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่วนการศึกษาของเพรสกี และ เชลตัน (Preski & Shelton, 2001) พบว่าปัจจัยสำคัญที่สามารถทำนายพฤติกรรมรุนแรงและการก่ออาชญากรรมในวัยรุ่นคือ สิ่งแวดล้อมที่มีความรุนแรงและวัยรุ่นที่มีมารดาเจ็บป่วยทางจิต ทั้งนี้พบว่าสิ่งแวดล้อมที่มีความรุนแรงเป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมรุนแรงและการก่ออาชญากรรมของวัยรุ่นได้ดีที่สุด

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญของชีวิต เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามระยะพัฒนาการ ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากพัฒนาการดังกล่าวส่งผลกระทบต่อภาวะจิตอารมณ์ของวัยรุ่นซึ่งพบว่าวัยรุ่นร้อยละ 15.6 มีปัญหาสุขภาพจิต (สกล, 2542) และส่วนมากใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้วยตัวเอง (สาโรช, 2544) ถ้าวัยรุ่นใช้วิธีการเผชิญปัญหาไปในทางที่ผิดก็ยิ่งทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการช่วยเหลือในการปรับตัวของวัยรุ่นให้สามารถใช้ทักษะการเผชิญปัญหาและใช้วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติแห่งวัยไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อไป

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับศาสนาอิสลาม

### 2.1. แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับศาสนาอิสลาม

ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาที่สำคัญอันดับต้น ๆ ศาสนาหนึ่งของโลก มีแหล่งกำเนิดในคาบสมุทรอาหรับ ซึ่งปัจจุบันเป็นบริเวณประเทศซาอุดีอาระเบีย โดยมีศาสดามุฮัมมัดเป็นศาสนทูตของอัลลอฮ์ในการประกาศคำสอนต่างๆ ให้แก่มนุษย์ ปัจจุบันมีผู้นับถือศาสนาอิสลามประมาณ 1,482,596,925 คนทั่วโลก (United Nations, 2005) สำหรับในประเทศไทยมีจำนวนผู้นับถือศาสนาอิสลามประมาณ 8,239,190 คน คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ (The Institute of Islamic Information and Education, 2005) พื้นที่ที่มีจำนวนผู้นับถือศาสนาอิสลามมากที่สุดได้แก่ภาคใต้ตอนล่างซึ่งได้แก่ จังหวัดปัตตานี นราธิวาส และยะลา ซึ่งมีผู้นับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 85.53, 85.26 และ 76.58 ตามลำดับ (กระทรวงมหาดไทย, 2546) นอกจากนี้ยังมีผู้นับถือศาสนาอิสลามกระจายอยู่ตามจังหวัดอื่นๆ ในภาคใต้ได้แก่ สงขลา สตูล กระบี่ พังงา นครศรีธรรมราช เป็นต้น

คำว่า “อิสลาม” มาจากคำว่า “อัลละมะ” (คุรซีด, 2541; เสาวนีย์, 2531; Ott, Al-Khadrudi & Al-junaibi, 2003) ใช้เรียกชื่อศาสนา ซึ่งมีความหมายว่า การนอบน้อม การยอมจำนนโดยสิ้นเชิง ซึ่งในที่นี้หมายถึงการนอบน้อมและยอมจำนนต่อพระเจ้าซึ่งมีเพียงพระองค์เดียวคือ อัลลอฮ์ สำหรับคำว่า “มุสลิม” นั้นใช้สำหรับเรียกบุคคลที่นับถือศาสนาอิสลาม (ประยูรศักดิ์, 2539; ดลมนรจัน และ แวอุซัย, 2533) มุสลิมจึงหมายถึงบุคคลที่มีความนอบน้อมและยอมจำนนกับอัลลอฮ์ ดังนั้นสิ่งใดที่เป็นความประสงค์ของอัลลอฮ์มุสลิมจะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด อิสลามไม่ใช่เป็นเพียงศาสนาแต่อิสลามเป็นระบอบแห่งการดำเนินชีวิตของมุสลิมทุกคน ดังนั้นในทุกกิจการงานที่มุสลิมกระทำล้วนเกิดจากความเชื่อ ความศรัทธาในอัลลอฮ์และสะท้อนให้เห็นจากความคิด การกระทำ วิธีการดำเนินชีวิตและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Carter & Rashidi, 2003) ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างจากศาสนิกชนอื่น ๆ

การทำความเข้าใจกับอิสลามนั้นจำเป็นต้องทำความเข้าใจความเป็นมาและหลักการพื้นฐานของศาสนาอิสลามซึ่งมีดังนี้ (เมาดูดี, 2542)

มุสลิมถือว่าอัลลอฮ์เป็นผู้ทรงสร้าง ผู้ทรงปกครองและผู้ซึ่งเป็นพระเจ้าแห่งจักรวาล พระองค์ทรงสร้างสถานที่ชั่วคราวนั้นก็คือโลกให้มนุษย์ได้พำนัก ดังโองการในอัลกุรอาน ซูเราะฮ์ อัลบาคอเราะฮ์ อายะฮ์ ที่ 29 ความว่า “พระองค์คือผู้ทรงได้ทรงสร้างสิ่งทั้งมวลในโลกไว้สำหรับพวกเจ้า ภายหลังจากได้ทรงมุ่งสู่ฟากฟ้าแล้วได้ทำมันสมบูรณ์ขึ้นเป็นเจ็ดชั้นฟ้าและพระองค์นั้นทรงรอบรู้ในทุกสิ่งทุกอย่าง” แต่ก่อนที่อัลลอฮ์จะทรงสร้างมนุษย์นั้นพระองค์ได้ทรงสร้างญินให้มาอยู่บนโลกมนุษย์ก่อน (ดลมนรรจนี และ แวอูเซ็ง, 2533) ดังอัลกุรอานซูเราะฮ์ อัลฮิจร อายะฮ์ที่ 27 ความว่า “และญินนั้นเราได้สร้างมันมาก่อนจากไฟของลมร้อน”

พวกญินเหล่านี้ได้เกิดมีลูกหลานมากมายและเกิดรบกวนฆ่าฟันกันอยู่เสมอ พระองค์จึงทรงสร้างผู้แทนของพระองค์เพื่อปกครองบนพื้นแผ่นดิน และได้ทรงสร้างมนุษย์คนแรกจากดิน ซึ่งเรียกชื่อว่า “อาดัม” ดังโองการในอัลกุรอาน ซูเราะฮ์ อัลฮิจร อายะฮ์ ที่ 26 ความว่า “และแน่นอน เราได้สร้างมนุษย์จากดินแห้ง จากดินดำเป็นตม” หลังจากนั้นอัลลอฮ์ ก็ได้กำเนิดมนุษย์คนที่สอง คือ เฮวา และธรรมนุญญ ในการดำเนินชีวิตบนโลก ธรรมนุญญแห่งชีวิตนี้ก็คืออิสลาม มนุษย์จะต้องไม่คิดว่าตนเองจะมีเสรีภาพทั้งหมดและต้องรู้ว่าโลกนี้ไม่ใช่ที่พำนักถาวร แต่มนุษย์ถูกส่งให้มาอยู่บนโลกนี้เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นและเขาจะต้องกลับไปหาพระเจ้าเพื่อรับการตัดสินในสิ่งที่ได้กระทำไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ถ้ามนุษย์ปฏิบัติตามแนวทางของพระเจ้าเขาก็จะประสบผลสำเร็จทั้งในโลกนี้และโลกหน้า สำหรับในโลกนี้เขาจะมีชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขและความพึงพอใจส่วนในโลกหน้าเขาจะเป็นผู้มีสิทธิได้อยู่ในอัลญันนะฮ์หรือสวรรค์อันถาวร

อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็ยังหลงออกไปนอกทางแห่งสัจธรรมของพระองค์ พระองค์จึงแต่งตั้งคนที่มีคุณธรรมในบรรดามนุษย์ด้วยกันเองให้ทำหน้าที่ตักเตือนและนำทางไปสู่แนวทางที่ถูกต้องซึ่งเราเรียกกันว่า “ศาสดา” และได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ในการนำสารแห่งความจริงมายังมนุษยชาติและเรียกร้องให้มนุษย์มายังแนวทางของพระองค์ บรรดาศาสดาเหล่านี้ถูกส่งมายังมวลมนุษย์ในทุกยุคทุกสมัย ศาสดาทุกคนล้วนแต่ นำสารเดียวกันมาและทุกศาสดาจะประกาศถึงแนวทางการดำเนินชีวิตเดียวกันซึ่งเป็นแนวทางที่ประทานไว้ให้แก่มนุษย์คนแรก ศาสดาทุกคนจะมีภารกิจที่เหมือนกันคือการเรียกร้องให้มนุษย์ไปยังศาสนาอิสลามและทางนำของพระเจ้า ศาสดาท่านสุดท้ายที่พระเจ้าผู้เป็นเจ้าได้ส่งมาเพื่อทำหน้าที่ดังกล่าวคือ ศาสดามุฮัมมัดซึ่งเกิดในแผ่นดินอารเบียและได้มอบหมายให้ท่านปฏิบัติภารกิจเช่นเดียวกับศาสดาคนก่อนๆ ท่านศาสดามุฮัมมัดได้ฟื้นฟูคำสอนอิสลามในรูปแบบดั้งเดิมและได้นำทางนำของพระเจ้ามายังมนุษยชาติอีกครั้งหนึ่ง ท่านได้รวบรวมผู้ที่ยอมรับสารของท่านเป็น “อุมมะฮ์” ซึ่งแปลว่าประชาชาติหนึ่งเดียวและมีหน้าที่เรียกร้องให้มนุษยชาติมายังหนทางที่ถูกต้องและสถาปนาพระดำรัสของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าให้สูงส่งเหนือสิ่งใดในโลก ซึ่งทางนำนี้มีกล่าวไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน ดังเช่น ซูเราะฮ์ อัลบาคอเราะฮ์ อายะฮ์ที่ 22 ความว่า “โอ้มวลมนุษย์ทั้งหลายเจ้าทั้งหลายจงเคารพภักดีต่อองค์อภิบาลของพวกเจ้าเถิด ซึ่งพระองค์ได้ทรงบันดาลพวกเจ้าและบรรดาก่อนหน้าพวกเจ้า เพื่อพวกเจ้าจะได้ยำเกรง” และ ซูเราะฮ์ อาลิอิมรอน อายะฮ์ ที่ 84 ความว่า “แล้วพวกเขาจะแสวงหาศาสนาอื่น

จากศาสนาของอัลลอฮ์ ทั้งๆ ที่ผู้ที่อยู่ในชั้นฟ้าทั้งหลายและแผ่นดินได้นอบน้อมกันต่อพระองค์เท่านั้น ทั้งด้วยการสมัครใจและการฝืนใจและพวกเขาจะถูกนำกลับไปยังพระองค์กระนั้นหรือ” เป็นต้น

## 2.2 โครงสร้างศาสนาอิสลาม

โครงสร้างของศาสนาอิสลามประกอบด้วยหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ หลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และหลักคุณธรรม (ดลมนรจรณ์ และ แวอุเซ็ง, 2533; เสาวนีย์, 2531)

### 2.2.1 หลักศรัทธา (รุกนอีนหม่าน) ซึ่งมี 6 ประการ คือ

1. ศรัทธาในพระเจ้า มุสลิมทุกคนจะต้องเชื่อว่าพระเจ้านั้นมีจริง และมีเพียงพระองค์เดียวคือ อัลลอฮ์ โดยไม่ตั้งสิ่งใดเป็นภาคีและต้องยอมรับในคุณลักษณะของพระเจ้า เช่น พระองค์เป็นผู้ทรงเมตตากรุณา เป็นผู้ทรงรอบรู้ ผู้ทรงเห็น ทรงได้ยินทุกสิ่งทุกอย่างทั้งในที่ลับและที่แจ้ง รวมทั้งความคิดของมนุษย์ ทรงเป็นผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่างในสากลโลก ทรงเป็นผู้ที่มีความยุติธรรมและทรงอภัยให้เสมอ ทรงไม่เหมือนใครหรือสิ่งใดในโลกนี้ พระเจ้าไม่กินไม่ดื่ม ไม่มีลูกหรือภรรยา เป็นต้น หลักศรัทธาข้อนี้เป็นหลักที่สำคัญที่สุดสำหรับมุสลิมและเป็นสิ่งที่ครอบครัวยุคหนึ่งจะต้องปลูกฝังให้ลูกหลานเป็นสิ่งแรก เพราะความเข้าใจในหลักศรัทธาต่อพระเจ้านี้จะเป็นทั้งทางนำและเป็นสิ่งควบคุมพฤติกรรมของมุสลิมได้ตลอดไป จึงกล่าวได้ว่าหลักศรัทธาประการนี้เป็นหัวใจของการเป็นมุสลิมที่มีคุณภาพ

2. ศรัทธาในบรรดามลาอิกะฮ์ มลาอิกะฮ์เป็นบ่าวหรือผู้รับใช้พระเจ้าประเภทหนึ่งมีลักษณะที่ต่างไปจากมนุษย์ เช่น ไม่กิน ไม่ดื่ม ไม่นอน ไม่กระทำสิ่งใดตามอารมณ์ สามารถแปลงกายได้ตามความประสงค์ของอัลลอฮ์ มลาอิกะฮ์มีจำนวนมากมีชื่อและหน้าที่แตกต่างกัน เช่น มลาอิกะฮ์ที่ชื่อรกีบ จะทำหน้าที่บันทึกความดีของมนุษย์ อดีต จะทำหน้าที่บันทึกความชั่วของมนุษย์ มุนกัร-นกีร์ ทำหน้าที่สอบสวนผู้ตายในหลุมฝังศพ เป็นต้น ความศรัทธาต่อมลาอิกะฮ์ทำให้มุสลิมจะต้องทำความดีละเว้นความชั่ว เนื่องจากทุกๆ การกระทำถ้าอยู่ในแนวทางของอัลลอฮ์บุคคลนั้นจะได้ผลบุญเป็นการตอบแทนแต่ถ้าการกระทำอยู่ในหนทางที่ขัดกับแนวทางของอัลลอฮ์บุคคลนั้นก็จะได้รับบาป

3. ศรัทธาต่อบรรดาคัมภีร์ การศรัทธาต่อคัมภีร์นั้นไม่ใช่เพียงแต่ศรัทธาต่อการประทานคัมภีร์อัลกุรอานเท่านั้น แต่มุสลิมจะต้องเชื่อว่าอัลลอฮ์ทรงประทานคัมภีร์เล่มก่อนๆ มาแล้วจริงซึ่ง ได้แก่

1. คัมภีร์เตวารอต เป็นคัมภีร์ที่ประทานให้กับท่านศาสดามูซา (โมเสส)
2. คัมภีร์อินญีล ประทานให้แก่ท่านศาสดาอีซา (เยซูคริสต์)
3. คัมภีร์ซาบูร์ ประทานให้แก่ท่านศาสดาดาวูด (เดวิด)
4. คัมภีร์อัลกุรอาน ประทานให้แก่ท่านศาสดามุฮัมมัด

คัมภีร์ทั้ง 4 เล่มดังกล่าวประกอบด้วยคำสอน 2 ประการหลัก คือ คำสอนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้าและคำสอนระหว่างมนุษย์ด้วยกัน เนื้อหาในคัมภีร์ไม่ใช่ข้อเขียนของมนุษย์หรือแม้แต่ศาสดา แต่เป็นวจนะของพระเจ้าที่ได้อธิบายสิ่งต่างๆ วิธีการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบัน

และโลกหน้าหรือโลกหลังความตาย

4. ศรัทธาในบรรดาศาสนทูต ศาสนทูต หมายถึง บุคคลในหมู่มนุษย์ซึ่งพระเจ้าเป็นผู้คัดเลือกให้เป็นผู้สื่อสารนำบทบัญญัติของพระองค์มาเผยแผ่และสั่งสอนมนุษย์ มุสลิมจะต้องศรัทธาว่าศาสนาอิสลามมีศาสนทูตของอัลลอฮ์ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ศาสนทูตที่สำคัญและกล่าวไว้ในอัลกุรอานมี 25 ท่าน สำหรับศาสดามุฮัมมัดซึ่งเป็นศาสดาท่านสุดท้ายเป็นผู้ที่มุสลิมจะต้องเจริญรอยตามและปฏิบัติตามคำสอนของท่าน จากหลักศรัทธาที่เกี่ยวกับคัมภีร์และศาสนทูตจะเห็นได้ว่าศาสนาอิสลามไม่ได้เริ่มต้นที่ศาสดามุฮัมมัดเท่านั้นแต่ศาสนาอิสลามเริ่มตั้งแต่มีมนุษย์คนแรกปรากฏในโลกนี้คืออาดัมซึ่งเป็นศาสนทูตท่านแรกของศาสนาอิสลาม

5. ศรัทธาในวันพิพากษา มุสลิมจะต้องเชื่อว่าโลกนี้ (โลกดุนยา) เป็นโลกแห่งการทดสอบไม่ใช่โลกที่แท้จริงของมนุษย์ แต่โลกอาคิเราะฮ์ (โลกหลังความตาย) ต่างหากที่เป็นโลกที่แท้จริงของมนุษย์ มุสลิมต้องเชื่อว่าในวันแตกสลายของโลกหรือวันสิ้นโลก (วันกิยามะฮ์) ซึ่งเป็นวันแห่งการพิพากษามนุษย์ แต่วันกิยามะฮ์นี้จะเกิดขึ้นเมื่อไรไม่มีใครทราบ นอกจากอัลลอฮ์เพียงพระองค์เดียวเท่านั้น เมื่อถึงวันสิ้นโลกมนุษย์จะต้องตายและกลับฟื้นขึ้นมาใหม่อีกครั้งเพื่อรับการพิพากษาความดีความชั่วซึ่งได้กระทำไว้ในโลกนี้ (โลกดุนยา) ผู้ที่กระทำความดีจะได้รับการตอบแทนด้วยสวนสวรรค์ สำหรับผู้ที่กระทำความชั่วก็จะได้รับการลงโทษด้วยการเข้าไปอยู่ในขุมนรก ดังนั้นมุสลิมจึงเชื่อว่าการทำงานของมนุษย์ไม่สูญหาย อัลลอฮ์ต้องตอบแทนเสมอ ผู้ใดที่ตระหนักรู้ว่ามีการตอบแทนผลดีผลชั่วของตนในโลกหน้า เขาผู้นั้นจะระวังในการทำงานและความประพฤติของตนมากขึ้น (ดลมนรจน และ แวอูเซ็ง, 2533)

6. ศรัทธาต่อกฎสภาพการณ์ กฎสภาพการณ์ หมายถึง ระเบียบอันรัดกุมของพระเจ้าเป็นเจ้าของที่กำหนดไว้แก่โลก แก่มนุษยชาติซึ่งแบ่งได้ 2 ลักษณะ (เสาวนีย์, 2531) คือ กฎที่ตายตัวเมื่อประสบกับผู้ใดแล้วไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ทุกอย่างต้องดำเนินไปตามความประสงค์ของพระเจ้า เช่น การถือกำเนิด รูปร่าง หน้าตา ระบบจักรวาล ลักษณะดินฟ้าอากาศ เป็นต้น และกฎที่ไม่ตายตัวซึ่งดำเนินไปตามความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล กิจกรรมต่างๆ ซึ่งอยู่ในดุลยพินิจของมนุษย์ในอันที่จะใช้สติปัญญาเลือกปฏิบัติโดยยึดถือความถูกต้องตามหลักการอิสลาม ความศรัทธาต่อกฎสภาพการณ์ต่างๆ ที่พระเจ้าประทานมาช่วยให้มุสลิมปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมว่าเป็นความประสงค์ของพระเจ้า

### 2.2.2 หลักปฏิบัติ (รูกนอิสลาม) หลักปฏิบัติ มี 5 ประการ ได้แก่

1. การปฏิญาณตน การปฏิญาณตนเป็นหัวใจของการเป็นมุสลิม มุสลิมจะกล่าวปฏิญาณตนว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์และมุฮัมมัดเป็นศาสนทูตของพระองค์” การปฏิญาณตนดังกล่าวไม่ใช่แต่การกล่าวเพียงวาจาเท่านั้น แต่ต้องเป็นการกล่าวด้วยใจซึ่งก็คือการศรัทธาอย่างแท้จริงนั่นเอง คำปฏิญาณตนเปรียบเสมือนคำพูดที่คอยเตือนใจให้ประกอบแต่กิจการงานที่ดีและช่วยสร้างความเชื่อมั่นว่าเขาไม่ได้อยู่คนเดียวแต่มีพระเจ้าที่อยู่เคียงข้างตลอดเวลา การระลึกถึงพระเจ้าโดยการปฏิญาณตนจึงเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตอีกวิธีหนึ่งที่มุสลิมทั่วโลกปฏิบัติ

2. การละหมาด การละหมาดเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่สุดของศาสนาอิสลาม (ดลมนรจณ์ และ แวอูเซ็ง, 2533) มุสลิมจะละหมาดเพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่ออัลลอฮ์ (ซ.บ.) ดัง อัลกุรอาน ซูเราะฮ์ อัลบาคอเราะฮ์ อายะฮ์ ที่ 45 ความว่า “และพวกเจ้าจงอาศัยความอดทนและการละหมาดเถิด และแท้จริงการละหมาดนั้นเป็นสิ่งที่ใหญ่โต นอกจากบรรดาผู้ที่นอบน้อมต่อมตนเท่านั้น” การละหมาดมาจากภาษาอาหรับว่า “อัศ-เศาะลาต” (เสาวนีย์, 2531) ซึ่งแปลว่าการขอพร มุสลิมจะต้องละหมาดวันละ 5 ครั้ง คือ ย่ำรุ่ง (ซุฮฺ) กลางวัน (ดูอฺริฮ์) เย็น (อะซฺ) พลบค่ำ (มัฆริบ) และกลางคืน (อิซา) บิดามารดาหรือผู้ปกครองจะต้องปลุกฝังให้บุตรหลานของตนเองปฏิบัติตั้งแต่เด็ก ๆ และบังคับให้มุสลิมทุกคนจะต้องปฏิบัติเมื่อบรรลุนิติภาวะ โดยยึดหลักว่าผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกและผู้ชายเริ่มมีฝันเปียกหรือการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก เนื่องจากบุคคลเหล่านี้ถือว่าได้บรรลุนิติภาวะซึ่งจะต้องปฏิบัติตามบทบัญญัติของศาสนา

เป็นที่ยอมรับกันว่า การละหมาดเป็นการทำอิบาดะฮ์ที่ก่อให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพจิต และช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีเนื่องจากในการประกอบพิธีการละหมาดจะต้องมีการเปลี่ยนท่าทาง การยืน การก้ม ในลักษณะเดียวกับการบริหารร่างกาย ช่วยยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียด (Haddad, Kane, Rajacich, Cameron & Al-Ma'aitah, 2004) ในระหว่างการละหมาดนั้นผู้ละหมาดจะต้องมีสมาธิ อ่านและฟังบทบัญญัติจากคัมภีร์อัลกุรอานซึ่งเป็นวจาของพระเจ้าที่มีความไพเราะเป็นอย่างยิ่ง ช่วยให้เกิดการหายใจเข้าลึกขึ้น (deep inspiration) ทำให้รู้สึกสบาย (Hassouneh-Phillips, 2003) การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานในขณะที่ละหมาดจะช่วยให้ละเว้นจากการทำความชั่ว คิดดี ประพฤติดีมีความสำรวมและช่วยเตือนความจำ (ดลมนรจณ์ และ แวอูเซ็ง, 2533; ซัชชัย และ พัสมนธ์, 2543) ทำให้มีสติในการคิดและการแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างรอบคอบและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้นศาสนาอิสลามจึงส่งเสริมให้มนุษย์ละหมาดเมื่อเขารู้สึกไม่สบายใจ ดังอัลกุรอาน ซูเราะฮ์ อัลบาคอเราะฮ์ อายะฮ์ ที่ 240 ความว่า “ถ้าพวกเจ้าบังเกิดความหวาดกลัวก็ให้ทำการละหมาดพลางเดินหรือพลางซีกก็ได้ ครั้นเมื่อพวกเจ้าปลอดภัยแล้วพวกเจ้าก็จงรำลึกถึงอัลลอฮ์ ดังที่พระองค์ได้สอนพวกเจ้าในสิ่งที่พวกเจ้าไม่เคยรู้มาก่อน”

3. การถือศีลอด หมายถึงการละเว้นจากการบริโภคอาหาร เครื่องดื่ม การร่วมเพศ การละเว้นจากการกระทำความชั่วทั้งทางกาย วาจา ใจ ตั้งแต่ก่อนพระอาทิตย์ขึ้นจนถึงพระอาทิตย์ตก ในระหว่างเดือนรอมฎอน ซึ่งเป็นสิ่งที่บังคับให้มุสลิมที่ไม่มีข้อจำกัดทางด้านสุขภาพ สตรีหลังคลอด สตรีที่อยู่ในระหว่างการมีประจำเดือน ต้องถือปฏิบัติปีละ 1 เดือน ดังโองการในอัลกุรอานซูเราะฮ์ อัลบาคอเราะฮ์ อายะฮ์ ที่ 186 ความว่า “เดือนรอมฎอนซึ่งอัลกุรอานได้ถูกประทานมา ในนั้นเป็นทางนำสำหรับมนุษยชาติและเป็นหลักฐานอันชัดเจนแห่งทางนำ และเป็นการจำแนกระหว่างความจริงกับความเท็จ เพราะฉะนั้นผู้ใดในหมู่พวกเจ้าอยู่ที่บ้านในเดือนนั้น เขาจะต้องถือศีลอดในเดือนนั้น แต่ผู้ใดป่วยหรืออยู่ในการเดินทางก็จะต้องถือศีลอดใช้จำนวนเดียวกันในวันอื่นแทน อัลลอฮ์ทรงปรารภนาให้มี

ความสะดอกแก่พวกเขา และพระองค์ไม่ทรงปรารถนาความลำบากแก่พวกเขา และเพื่อพวกเขาจะได้ยกย่องความเกรียงไกรของอัลลอฮ์ที่ได้ทรงนำทางพวกเขา และเพื่อว่าพวกเขาจะได้กตัญญู”

นอกจากการถือศีลอดดังกล่าวแล้วยังมีการถือศีลอดที่เป็นสุนนะฮ์ให้ปฏิบัติตามท่านศาสดา คือการถือศีลอดในวันจันทร์และวันพฤหัสบดี แต่ไม่ได้เป็นการบังคับในการถือศีลอดประเภทนี้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความประสงค์ของแต่ละคน (กนกวรรณ, 2541) การถือศีลอดมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนให้มุสลิมมีความสำรวม หนักแน่น อดทน และมีความเสียสละเนื่องจากในระหว่างการถือศีลอดมุสลิมจะต้องควบคุมอารมณ์ในทุกๆ ด้าน ควบคุมการกระทำ ความคิดหรือคำพูดไม่ให้เห็นแสดงออกในทางที่ไม่ดี ถึงแม้ว่าผู้ที่ถือศีลอดจะต้องอดทนต่อความหิวแต่ก็ไม่ได้ทำให้เกิดผลเสียต่อภาวะสุขภาพจิตของผู้ถือศีลอดแต่อย่างใดแต่ตรงกันข้ามผู้ที่ถือศีลอดมีระดับสุขภาพจิตที่ดีกว่าบุคคลที่ไม่ได้ถือศีลอด (ซัซซัย และพัสมณท์, 2543) ทั้งนี้เกิดขึ้นจากความศรัทธาอย่างแรงกล้าต่อการทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ตามบทบัญญัติของศาสนาและตามหน้าที่ที่มุสลิมที่ดีควรปฏิบัติ นอกจากนี้ความหิวในระหว่างการถือศีลอดทำให้มุสลิมมีความเห็นอกเห็นใจผู้ที่มีความทุกข์ยากเข้าใจความรู้สึกหิวและความยากลำบากของคนยากจน ทำให้เกิดความสำนึกเกิดจิตใจที่เผื่อแผ่เมตตาต่อผู้ที่เดือดร้อนและเมตตาสงสารต่อผู้ยากจน ซึ่งจะช่วยลดช่องว่างระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจระหว่างคนรวยและคนจนเกิดการแบ่งปันอาหารซึ่งจะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันก่อให้เกิดความสุขในชุมชน

4. การบริจาคทาน (ซากาต) หมายถึง การบริจาคทานเป็นข้อบังคับสำหรับมุสลิมที่มีทรัพย์สินเกินจำนวนที่กำหนดไว้ให้แก่คนที่มีความจำเป็นต้องรับทานตามอัตราที่กำหนดไว้ ดังอัลกุรอาน ซูเราะฮ์อัลบาคอเราะฮ์ อายะฮ์ที่ 111 ความว่า “และพวกเขาจงดำรงการละหมาด และจงชำระซากาตเถิด และความดีใด ๆ ที่พวกเขาได้ประกอบล่วงหน้าไว้สำหรับตัวของพวกเขาก็ พวกเขาก็จะพบมัน ณ ที่ อัลลอฮ์ แท้จริงอัลลอฮ์ทรงมองเห็นสิ่งที่เจ้าประพฤติกันอยู่”

จุดประสงค์ของการจ่ายซากาตนี้เพื่อเป็นการประกันสังคม โดยการนำเอาทรัพย์สินส่วนหนึ่งของผู้ร่ำรวยแจกจ่ายให้แก่ผู้ขัดสน เพื่อเป็นการบรรเทาความทุกข์ยากของเขาและเพื่อขัดเกลาจิตใจของผู้ร่ำรวยให้มีความบริสุทธิ์สะอาด ลดความตระหนี่ถี่เหนียว ให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มิให้ตกเป็นทาสของวัตถุ (ดลมนรจนี และ แวอูเซ็ง, 2533) บุคคลที่มีสิทธิที่จะได้รับทานได้แก่ บุคคลอนาถา ขัดสน ผู้ที่ทำหน้าที่จัดการเกี่ยวกับการบริจาคทานเนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีความซื่อสัตย์ ผู้ที่ควรแก่การปลอบใจ เช่น ผู้ที่เข้ารับนับถือศาสนาอิสลามใหม่เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มักจะถูกตัดขาดจากครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเดิมที่ตนเองเคยอยู่ บุคคลที่ต้องการไถ่ทาสเพื่ออิสรภาพ บุคคลที่มีหนี้สินจากการประกอบอาชีพที่สุจริต ผู้ที่เดินทางและขาดปัจจัยต่างๆ และการบริจาคเพื่อใช้ในแนวทางของพระเจ้า เช่น การสร้างมัสญิด โรงเรียน โรงพยาบาล หรือการกุศลต่างๆ เป็นต้น การบริจาคทานจะทำเมื่อครบรอบหนึ่งปีและจะกระทำหลังจากเสร็จสิ้นการถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของทุกๆ ปี

5. การประกอบพิธีฮัจญ์ หมายถึง การเดินทางไปประกอบศาสนกิจ ณ อัลกะบะฮ์หรือบัยตุลลอฮ์ ซึ่งมีเพียงแห่งเดียวในโลกตั้งอยู่ในนครมักกะฮ์ประเทศซาอุดีอาระเบีย ดังโองการในอัล-

กูรอาน ซูเราะฮฺ อัดบาคอเราะฮฺ อายะฮฺ ที่ 197 ความว่า “และพวกเจ้าจงทำพิธีฮัจญ์และอุมเราะฮฺให้เสร็จสมบูรณ์เพื่ออัลลอฮฺ แต่ถ้าพวกเจ้าถูกสกัดกั้น ดังนั้น จงเชือดสัตว์พลีที่หาได้ง่าย และพวกเจ้าจงอย่าโกนศีรษะของพวกเจ้าจนกว่าสัตว์พลีนั้นจะถึงปลายทางของมัน และผู้ใดจากพวกเจ้าเกิดเจ็บป่วยหรือมีความเจ็บปวดศีรษะของเขา ดังนั้น จงชำระค่าชดเชย อันได้แก่ การถือศีลอด หรือการทำทานหรือการเชือดสัตว์พลีแทน ครั้นเมื่อพวกเจ้าปลอดภัยแล้วผู้ใดที่แสวงหาประโยชน์ด้วยการร่วมอุมเราะฮฺกับฮัจญ์ เขาจะต้องเชือดสัตว์พลีที่หาได้ง่าย แต่ผู้ใดที่หาไม่ได้ก็ให้ถือศีลอดสามวันในช่วงประกอบฮัจญ์ และอีกเจ็ดวันเมื่อพวกเจ้ากลับบ้าน นั้นรวมเป็นสิบวันบริวารณ์ นี้สำหรับบุคคลที่ครอบครัวของพวกเขาไม่ได้อยู่ในมัสยิดิลฮะรออม และพวกเจ้าจงเกรงกลัวต่ออัลลอฮฺเถิด และพึงรู้ด้วยว่าอัลลอฮฺเป็นผู้ทรงลงโทษที่รุนแรงยิ่ง”

การประกอบพิธีฮัจญ์เป็นหลักการที่ต้องการทดสอบความเสียสละ ความอดทน เช่น ทรัพย์สิน ความสะดวกสบาย และยิ่งช่วยให้มุสลิมทั่วโลกมีโอกาสได้พบปะสังสรรค์เป็นการสร้างความเสมอภาค ภราดรภาพและความเป็นเอกภาพของอัลลอฮฺ (เสาวนีย์, 2531) การประกอบพิธีฮัจญ์ไม่ได้บังคับให้มุสลิมทุกคนต้องปฏิบัติ บุคคลที่จะปฏิบัติได้ต้องมีความสามารถทั้งทรัพย์สินและร่างกายเท่านั้น เช่น ถ้าบุคคลที่มีหนี้สินก็ไม่อนุญาตให้ปฏิบัติ แต่จะกระทำได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นพ้นจากหนี้สินแล้วเท่านั้น ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความลำบากมากยิ่งขึ้น

### 2.2.3 หลักจริยธรรม (อิหฺซาน)

คำว่าจริยธรรมหรือจรรยาวัณ หมายถึง พฤติกรรมทางจิตซึ่งแสดงออกตามความปรารถนาหรือความต้องการของบุคคลไม่ว่าจะดีหรือชั่ว คำว่า อิหฺซาน หรือจริยธรรมอิสลามนั้น เป็นวิชาที่ว่าด้วยการอบรมจิตใจของมนุษย์ตามคำสอนของศาสนาอิสลามเพื่อจะแสดงพฤติกรรมที่ดีงามออกมา ซึ่งเกิดจากคำสอนของศาสนาอิสลามโดยศาสตาดมุฮัมมัด เป็นผู้สอน เป็นผู้นำจริยธรรมและแสดงแบบอย่างแนวทางการดำเนินชีวิตทุกแง่มุม ดังอัลกูรอาน ซูเราะฮฺ อัดก้อดิม อายะฮฺ ที่ 4 ความว่า “แท้จริงเจ้านั้น (มุฮัมมัด) อยู่บนคุณธรรมอันยิ่งใหญ่” สำหรับในอิสลามนั้นจริยธรรมที่ยอมรับว่าดีและจำเป็นที่มนุษย์ต้องนำไปปฏิบัตินั้นมีหลายประการ (ดลมนรรัตน์ และ แวอูเซ็ง, 2533) คือ

1. จริยธรรมต่ออัลลอฮฺ ซึ่งหมายถึง การเคารพภักดีต่ออัลลอฮฺ การปฏิบัติตามบัญชาของพระองค์ ทำตนให้ห่างไกลจากข้อห้ามของพระองค์ด้วยความบริสุทธิ์ ดังอัลกูรอาน ซูเราะฮฺ อาลี อิมรอน อายะฮฺ ที่ 102 ความว่า “โอ้ผู้ศรัทธาทั้งหลาย จงยำเกรงต่ออัลลอฮฺอย่างแท้จริงเถิด และพวกเจ้าอย่าตายเป็นอันขาด นอกจากในสถานะที่พวกเจ้าเป็นผู้มอบน้อมเท่านั้น”

2. จริยธรรมต่อท่านศาสดา คือการให้ความเคารพท่าน โดยการเชื่อฟังคำตักเตือนของท่านแล้วนำไปปฏิบัติเพราะอัลลอฮฺได้กล่าวไว้ในอัลกูรอาน ซูเราะฮฺ สะบะอฺ อายะฮฺ ที่ 28 ความว่า “และเรามีได้ส่งเจ้า (มุฮัมมัด) มาเพื่ออื่นใด เว้นแต่เป็นผู้แจ้งข่าวดีและเป็นผู้ตักเตือนแก่มนุษย์ทั้งหลาย แต่ว่าส่วนมากมนุษย์ไม่รู้”



3. จริยธรรมต่อบุคคล ซึ่งได้แก่ การปฏิบัติตัวต่อบิดามารดา การปฏิบัติตัวของบิดามารดาที่มีต่อบุตร การปฏิบัติต่อผู้อาวุโสและครูบาอาจารย์ การปฏิบัติต่อเพื่อนบ้าน การปฏิบัติต่อสามีภรรยา การปฏิบัติต่อศาสนิกชนอื่น ดังอัลกุรอานซูเราะฮ์ อันนิซาฮ์ อายะฮ์ ที่ 36 ความว่า “จงเคารพสักการะอัลลอฮ์เถิด และอย่าให้มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นภาคีกับพระองค์ และจงทำดีต่อผู้บังเกิดเกล้าทั้งสอง และต่อผู้เป็นญาติที่ใกล้ชิด และเด็กกำพร้าและผู้ขัดสน และเพื่อนบ้านใกล้เคียงและเพื่อนห่างไกล และเพื่อนเคียงข้าง และผู้เดินทาง และผู้ที่มีมือขวาของพวกเจ้าปกครอง แท้จริงอัลลอฮ์ไม่ชอบผู้ยะโส ผู้โอ้อวด” และ ซูเราะฮ์ อัลอิสรอฮ์ อายะฮ์ ที่ 23 ความว่า “และพระเจ้าของเจ้าบัญชาว่า พวกเจ้าอย่าได้เคารพสักการะผู้ใดนอกจากอัลลอฮ์เท่านั้น และจงทำดีต่อบิดามารดา เมื่อผู้ใดทั้งสองบรรลุลูสุ้ยชราอยู่กับเจ้า ดังนั้นอย่ากล่าวแก่ทั้งสองว่า “อุฟ” และอย่าขู่เข็ญท่านทั้งสองและจงพูดแก่ท่านทั้งสองด้วยความอ่อนโยน”

นอกจากนี้ยังมีหะดีษ ซึ่งได้กล่าวถึงจริยธรรมต่อบุคคล เช่น

“ผู้ใดชอบที่จะได้รับบิรกีมาก ๆ และต้องการมีอายุยืน เขาจงติดต่อเครือญาติ” (รายงานโดยบุคอรี และ มุสลิม)

“ผู้ใดได้รับความเมตตาต่อผู้น้อยแห่งเรา และไม่รับฐูในสิทธิแห่งผู้อาวุโส เขาย่อมไม่ใช่พวกเรา” (รายงานโดย บุคอรี)

4. มารยาทในชีวิตประจำวัน เช่น การกล่าวถ้อยคำ มารยาทในการทักทาย มารยาทในการรับประทานอาหาร การนอน การนั่งในที่ชุมชน มารยาทในการต้อนรับ เป็นต้น

หลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และหลักจริยธรรมของศาสนาอิสลามข้างต้นทำให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพจิตของมุสลิมดังที่อัลลอฮ์ได้กล่าวไว้ในอัลกุรอาน ซูเราะฮ์ อัลฟัดฮ์ อายะฮ์ ที่ 4 ความว่า “พระองค์คือผู้ทรงประทานความเยียบสงบในจิตใจของบรรดาผู้ศรัทธา เพื่อพวกเขาจะได้เพิ่มพูนการศรัทธาให้กับการศรัทธาของพวกเขา และเป็นของอัลลอฮ์ คือไฟรพลแห่งชั้นฟ้าทั้งหลายและแผ่นดิน และอัลลอฮ์เป็นผู้ทรงรอบรู้ ผู้ทรงปรีชาญาณเสมอ” ซึ่งเมื่อพิจารณาตามหลักวิทยาศาสตร์แล้วจะพบว่า การศรัทธาต่อศาสนาจะมีผลต่อจิตใจใน 4 ลักษณะ (Meisenhelder, 2002) คือ

1. ความสบายใจ (comfort) เนื่องจากเมื่อบุคคลรู้สึกไม่สบายใจบุคคลจะพึงพาพระเจ้าในการแสวงหาความสบาย ความรักและค้นหาความหมายของชีวิต

2. การสร้างเครือข่ายทางจิต (collaboration) เมื่อบุคคลเกิดภาวะวิกฤติทางจิตใจบุคคลมักจะเชื่อว่าอำนาจเหนือธรรมชาติเป็นผู้ที่สามารถแก้ปัญหาได้และสามารถแนะแนวทางการแก้ปัญหาได้และมักจะติดต่อสื่อสารกับอำนาจเหล่านั้นด้วยการสวดมนต์ ทำให้มีความหวังมีการรับรู้แหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ เพิ่มความเข้มแข็งภายในจิตใจและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้

3. การควบคุม (control) เมื่อบุคคลไม่สามารถควบคุมตนเองและสถานการณ์ต่างๆ ได้ บุคคลจะแสวงหาสิ่งที่มีอำนาจหรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าเพื่อมาควบคุม โดยจะคิดถึงอำนาจเหนือธรรมชาติเพื่อทำให้รู้สึกว่ามีผู้ที่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

4. การเชื่อมโยง (connected) เนื่องจากระบบศาสนาจะช่วยให้เกิดความสนิทสนมระหว่างกันในผู้ที่มีความเชื่อเหมือนกัน ก่อให้เกิดแหล่งสนับสนุนทางสังคมซึ่งจะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว โดยเฉพาะในสังคมมุสลิมซึ่งถือว่ามุสลิมทุกคนเป็นพี่น้องกัน ดังนั้นมุสลิมจะรู้สึกเห็นใจและเกิดความรู้สึกร่วมต่อพี่น้องมุสลิมที่ได้รับความลำบากและตกทุกข์ได้ยาก

หลักศรัทธา หลักปฏิบัติและหลักคุณธรรมที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของมุสลิมซึ่งจะแทรกซึมอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันโดยไม่รู้ตัว มุสลิมส่วนใหญ่มีวิถีการจัดการกับความเครียดของตนเองโดยการใช้ความศรัทธาต่อพระเจ้าและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งได้แก่ การละหมาด การสวดมนต์ การอ่านหรือฟังอัลกุรอาน การนึกถึงคำสอนทางศาสนา (Hassouneh-Phillips, 2003; Lowenthal, Cinnirella, Edvoka & Murphy, 2001) การปรึกษาผู้นำศาสนาและการสร้างความรู้สึกไว้วางใจในพระเจ้า (Loewenthal et al., 2001) เป็นต้นพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่สำคัญและเป็นสากลที่มุสลิมทั่วโลกปฏิบัติ (Al-Ma'aitah, Haddad & Umlauf, 1999) และช่วยลดความรู้สึกตึงเครียดก่อให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพจิตของมุสลิม ลดความเจ็บป่วยและการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล (McKennis, 1999)

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด

บุคคลจะให้ความหมายของความเครียดที่แตกต่างกัน (McNamara, 2000) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน (Pender et al., 2002) ที่มีต่อสิ่งที่กระตุ้นความเครียดแต่ละชนิดและมีการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นดังกล่าวที่แตกต่างกันไป ดังนั้นการทำความเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดจึงเป็นสิ่งจำเป็น การศึกษาในครั้งนี้จึงได้ทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดไว้ดังนี้

#### 3.1 สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ อาจเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายและภายนอกในร่างกายก็ได้ ซึ่งแบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ 2 ประการสำคัญได้แก่

##### 1. ปัจจัยภายในร่างกาย

1.1 ปัจจัยด้านชีววิทยา เกิดจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือชีวภาพที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต เช่น อากาศ น้ำ แสงแดด ถ้าได้รับไม่เพียงพอหรือมากเกินไปจะทำให้เกิดความไม่สุขสบาย (อัมพร, 2538) นอกจากนี้ความเครียดยังมีผลมาจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม (สุนีย์, 2545) ได้เช่นเดียวกัน

1.2 ความเครียดด้านพัฒนาการ ในแต่ละระยะพัฒนาการของชีวิตก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้

ง่าย ความเครียดในแต่ละวัยมีสาเหตุแตกต่างกัน เช่น ความเครียดในวัยรุ่นเกิดจากความสับสนในบทบาทของตนเอง ความรู้สึกต่อความเป็นอิสระทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความแค้น เครียดจากการเรียน การไม่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การไม่มีงานทำและการไม่มีรายได้ (Pender et al., 2002) ทั้งนี้อารมณ์กลัว โกรธ กังวลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้และแปลความหมายของแต่ละคน บุคคลที่มีทัศนคติที่ต่างกันทำให้เกิดการรับรู้ที่ไม่เหมือนกัน และตอบสนองแตกต่างกัน เช่น ในสถานการณ์เดียวกันบางคนรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่คุกคามทำให้อึดใจกลัว โกรธ แต่ในขณะที่เดียวกันถ้าบุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายจะทำให้เกิดพลังในการดำรงชีวิต การรับรู้ของบุคคลขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตและบุคลิกภาพส่วนบุคคล

## 2. ปัจจัยภายนอกร่างกาย

2.1 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ภูมิอากาศ แสง เสียง กลิ่น ถ้าได้รับไม่เหมาะสมหรือกระตุ้นมากหรือน้อยเกินไปก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น เสียงรถยนต์หรืออากาศที่ร้อนเกินไป ทำให้ผู้ที่ได้ยินเกิดอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย

2.2 ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากคนต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคมทั้งทางบวกและทางลบ ถ้าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีมีการช่วยเหลือเกื้อกูลและสนับสนุนซึ่งกันและกันจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับภาวะเครียดได้ดีบุคคลจะมีความเครียดน้อย แต่ถ้าบุคคลที่มีสัมพันธภาพในสังคมไม่ดีเกิดการอิจฉาริษยากัน มีการแก่งแย่งกัน ไม่มีเพื่อน ก็จะมีผลให้บุคคลเกิดความเครียดได้ง่ายเช่นเดียวกัน

2.3 ปัจจัยด้านเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ เหตุการณ์ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดไม่ใช่เพียงแต่เหตุการณ์ที่มีผลกระทบทางด้านลบเท่านั้น แต่เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านบวกก็จะส่งผลให้เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน เหตุการณ์ที่มีผลกระทบทางด้านลบ เช่น การสูญเสียบุคคลในครอบครัว การหย่าร้าง การประสบกับภัยพิบัติต่างๆ สำหรับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางบวก เช่น การแต่งงาน การคลอดบุตร การได้รับตำแหน่งที่สูงขึ้น การเปลี่ยนโรงเรียน เป็นต้น

## 3.2 การตอบสนองต่อความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัยและไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากตลอดกระบวนการของชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทั้งภายในร่างกายและภายนอก ร่างกาย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นปัจจัยที่กระตุ้นให้มนุษย์เกิดความเครียดขึ้น ความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะช่วยกระตุ้นร่างกายและจิตใจของมนุษย์ให้มีปฏิกิริยาสนองตอบและผลของการกระตุ้นนี้ทำให้ร่างกายและจิตใจมีการปรับตัวมีแรงต้านทานโรคและช่วยพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาให้ดีขึ้น (สุวนีย์, 2545) และก่อให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพซึ่งเรียกว่า Eustress แต่ความเครียดที่มากเกินไปจนยึดจำกัดที่ร่างกายจะทนไหวก็จะทำให้เกิดความไม่สุขสบายและเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกันซึ่งเรียกว่า “ภาวะบีบคั้น” หรือ distress (Selye, 1977 cited by Pender, 1987)

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะตอบสนองต่อตัวกระตุ้นความเครียดที่ไม่เฉพาะเจาะจง เกิดกลุ่มอาการที่เรียกว่ากลุ่มอาการที่เกิดจากการปรับตัวโดยทั่วไป (General Adaptation Syndrome) และการตอบสนองด้วยกลุ่มอาการเฉพาะที่ (Local Adaptation Syndrome: LAS) (Selye, 1956; 1983) อาการและอาการแสดงทางร่างกายที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียดได้แก่ ภูม้านตาขยาย เพิ่มอัตราการหายใจ เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เส้นเลือดส่วนปลายหดตัว เหงื่อออกมาก ความดันโลหิตสูงขึ้น กล้ามเนื้อเกร็งตัวมากขึ้น การหลั่งอะดรีนาลีนและกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น มีขนขึ้นตามร่างกายและมือเท้าเย็นขึ้น (Pender, 1982,1987; Pender et al., 2002) การตอบสนองดังกล่าวเกิดขึ้นโดยกลไกการตอบสนอง 2 ลักษณะ (Selye, 1956; 1983) คือ

1. การตอบสนองด้วยกลุ่มอาการโดยทั่วไป (General Adaptation Syndrome) ซึ่งประกอบด้วย การตอบสนอง 3 ระยะ ได้แก่

*ระยะเตือน (Alarm reaction)* ระยะเตือนเกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกกระตุ้น ก่อให้เกิด กลไกการปรับตัวโดยการกระตุ้นไฮโปทาลามัส (hypothalamus) ให้มีการหลั่งสาร ACTH (Adrenocorticotrophic hormone) ออกมากระตุ้นต่อมหมวกไตส่วนเมดูลลา (adrenal medulla) ให้หลั่งสารกลุ่มแคทีโคลามีน (catecholamines) ออกสู่กระแสเลือดทำให้เพิ่มกระบวนการเผาผลาญและเพิ่มความดันโลหิต เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ กลไกดังกล่าวอาจนำไปสู่การปรับตัว (adaptation) หรือเข้าสู่ระยะต่อต้าน (Resistance)

*ระยะต่อต้าน (Resistance)* เป็นระยะที่ร่างกายพยายามปรับสมดุลให้เข้าสู่ภาวะปกติ โดยพยายามปรับตัวเพื่อให้ระบบต่างๆ อยู่ในระยะสมดุลเหมือนกับก่อนที่将有ความเครียด ระยะนี้ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจและระบบภูมิคุ้มกันจะกลับสู่ภาวะปกติ

*ระยะหมดกำลัง (Exhaustion)* ระยะนี้เกิดขึ้นเมื่อการปรับตัวในระยะเตือนและระยะต่อต้านประสบกับความล้มเหลว ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้และจะถึงแก่ความตายในที่สุด

2. การปรับตัวเฉพาะที่ (Local Adaptation Syndrome: LAS) เป็นการตอบสนองต่อความเครียดเฉพาะที่ เช่น การได้รับบาดเจ็บจะทำให้เกิดการตอบสนองโดยกระบวนการอักเสบจะทำให้มีอาการบวมร้อนแดง อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นเฉพาะที่ การทำหน้าที่ของอวัยวะดังกล่าวจะเสื่อมลงถ้าหากการปรับตัวเฉพาะที่ล้มเหลวและก่อให้เกิดการสูญเสียหน้าที่อย่างถาวรได้ (สุวณีย์, 2545)

นอกจากการตอบสนองความเครียดทางด้านร่างกายแล้วการตอบสนองทางด้านจิตใจโดยผ่านกลไกการเผชิญปัญหาจะช่วยให้มนุษย์สามารถอยู่รอดได้ การตอบสนองทางจิตใจในบุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดแยกได้ 3 ลักษณะ คือ การหนีและหลีกเลี่ยง การยอมรับพร้อมทั้งเผชิญกับความเครียดและการเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด (สุวณีย์, 2545)

1. การหนีและหลีกเลี่ยง (flight) บุคคลจะหนีและเลี่ยงภาวะเครียดโดยการปฏิเสธความเป็นจริง (denial of reality) อาจกระทำโดยการมองข้ามสิ่งกระตุ้น การปฏิเสธว่าตนเองเครียดหรือหลีกเลี่ยง

เลี้ยงโดยการใส่สารเสพติดเพื่อที่จะได้ไม่ต้องรับรู้เหตุการณ์ใดๆ การตอบสนองในระดับนี้จะช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงๆ ได้ แต่ถ้าใช้มากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่เข้าใจปัญหาที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดได้

2. การยอมรับและเผชิญกับภาวะเครียด (fight) การยอมรับและเผชิญกับภาวะเครียดจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาก็ทำให้ตนเองเครียดได้ การแก้ไขอาจจะแก้ไขภาวะภายนอกที่ทำให้เกิดความเครียดและการแก้ไขภาวะภายในของตนเอง เช่น การทำให้ตนเองมีความเข้มแข็งเพื่อจะได้รับภาวะเครียดได้มากขึ้น การแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อหาทางแก้ไขภาวะเครียด

3. การเรียนรู้ที่จะอยู่กับภาวะเครียด (coexistence) ความเครียดบางอย่างไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาก็อย่างรวดเร็วหรือไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาก็ได้ จึงจำเป็นที่จะต้องแสวงหาวิธีการที่จะอยู่กับความเครียดโดยไม่ทุกข์มานานจิตใจมากนัก วิธีที่ใช้ในการเผชิญกับภาวะเครียด ได้แก่ การใช้กลไกทางจิต เช่น การโทษคนอื่น การชดเชย การเรียกร้องความสนใจ การเก็บกด การถอยหนี เป็นต้น และการใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการจัดการกับความเครียด เช่น การผ่อนคลาย การจินตนาการ การทำสมาธิ หรือการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ เป็นต้น

การตอบสนองที่เกิดขึ้นจะช่วยให้นักเรียนสามารถรักษาสมดุลและมีชีวิตต่อไปได้ ดังนั้นการตอบสนองด้านจิตใจจึงถือได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่มนุษย์ใช้ในการจัดการกับความเครียดอีกวิธีหนึ่งเช่นเดียวกับการจัดการความเครียดตามแนวคิดของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) ซึ่งการหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงเป็นวิธีการหนึ่งที่มนุษย์ใช้ในการจัดการความเครียดเพื่อต้องการลดสถานการณ์ที่จะทำให้ตนเองเกิดความเครียด ส่วนการยอมรับและเผชิญความเครียดเป็นวิธีการจัดการความเครียดเพื่อให้ตนเองมีความเข้มแข็งและการตอบสนองโดยการเรียนรู้ที่จะอยู่กับภาวะเครียดนั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่มนุษย์ใช้ในการจัดการความเครียดเพื่อลดอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากความเครียด

จากแนวคิดของลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) การตอบสนองดังกล่าวจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลมีการประเมิน (appraisal) สิ่งเร้าโดยผ่านกระบวนการคิด (cognitive process) และตอบสนองทางด้านอารมณ์ (emotion) พฤติกรรม (behavior) และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา (physiologic change) การประเมินสิ่งเร้าของบุคคลมี 2 ระยะ คือ การประเมินปฐมภูมิ (primary appraisal) และการประเมินทุติยภูมิ (secondary appraisal) การประเมินในระดับปฐมภูมินั้นเป็นการประเมินเหตุการณ์นั้นว่าจะเกิดผลเสียหรือประโยชน์ต่อคุณค่า เป้าหมาย ความมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพหรือความผาสุกของตนเองหรือไม่ (Pender et al., 2002) ถ้าบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม (threatening) ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย (harmful) หรือเป็นสิ่งที่ท้าทาย (challenge) แสดงว่าบุคคลประเมินเหตุการณ์นั้นว่าเป็นภาวะเครียด แต่ถ้าบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์ดังกล่าวไม่กระทบต่อสวัสดิภาพของตนเองหรือไม่มีความสำคัญต่อตนเองแสดงว่าบุคคลนั้นประเมินว่าเหตุการณ์ดังกล่าวไม่เป็นความเครียด (พัชรจิตร, 2539) การประเมินในระยะทุติยภูมิเป็นการประเมินทางเลือกในการกระทำเพื่อป้องกันอันตรายหรือเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ในระยะนี้จะมีการ

ประเมินกลไกการเผชิญปัญหาวิธีการต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ การยอมรับ การแสวงหาข้อมูลหรือการพยายามหาวิธีการปฏิบัติใหม่ ๆ แต่โดยส่วนใหญ่บุคคลจะเผชิญภาวะเครียด 2 ลักษณะ (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งได้แก่

1. การเผชิญภาวะเครียดโดยการมุ่งปรับอารมณ์ (emotion-focused forms of coping) เป็นกระบวนการคิด (cognitive process) ของบุคคลที่พยายามจัดการความเครียดโดยใช้วิธีการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นรวมทั้งการใช้กลไกทางจิตในการลดหรือบรรเทาความเครียดโดยไม่ได้พยายามแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยตรง (อุมาพร, 2537) เช่น การคิดทางบวก การปฏิเสธ การลืมนปัญหา การหลีกเลี่ยง การพ้อฝันและการโทษคนอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินว่าตนเองไม่สามารถจะแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นอันตราย สิ่งคุกคามหรือสิ่งที่ทำลายที่เกิดขึ้นได้

2. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (problem-focused form of coping) เป็นวิธีการเผชิญความเครียดโดยมุ่งเน้นที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ใช้ทักษะการเผชิญปัญหา พยายามจัดการกับสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดภาวะเครียดโดยตรงโดยมีการกำหนดขอบเขตของปัญหา วิธีการต่าง ๆ มาแก้ไขปัญหามีการประเมินผลและการเลือกวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม (พัชรจิตร, 2539) เช่น การแสวงหาข้อมูล การหาแหล่งประโยชน์ การหาวิธีการเผชิญความเครียดวิธีใหม่ ๆ เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลประสบกับภาวะเครียดร่างกายจะมีกระบวนการตอบสนองเพื่อรักษาสมดุลและเพื่อให้มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้ ซึ่งการตอบสนองต่อความเครียดนั้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับประเมินสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล แต่เมื่อบุคคลประเมินว่าสิ่งเร้าดังกล่าวเป็นความเครียดบุคคลมักจะใช้วิธีการเผชิญกับความเครียด 2 ลักษณะ ได้แก่ การเผชิญความเครียดเพื่อมุ่งปรับอารมณ์และความรู้สึกและการเผชิญความเครียดเพื่อมุ่งแก้ปัญหา วิธีการเผชิญความเครียดดังกล่าวจะช่วยให้มนุษย์สามารถปรับตัวและมีชีวิตอยู่ได้

### 3.3 ผลกระทบของภาวะเครียด

ความเครียดมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต ปัญหาทางสุขภาพจิตและปัญหาความเจ็บป่วย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินอาหาร ปวดกล้ามเนื้อ (Pender et al., 2002) ลดการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ดังการศึกษาของเบอเกอร์ และ โอเบรียน (Berger & O'Brian, 1998 cited by Pender et al., 2002) พบว่าบุคคลที่ประสบกับเหตุการณ์ที่รู้สึกไม่พึงพอใจจะมีระดับ sIgA (salivary immunoglobulin) ที่ตรวจพบในน้ำลายต่ำกว่าบุคคลที่ประสบกับเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกพึงพอใจ ดังนั้นเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจอยู่บ่อย ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นจะทำให้ระดับ sIgA ในเลือดลดลงมีผลให้ระบบภูมิคุ้มกันลดลงส่งผลให้บุคคลเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย นอกจากความเครียดจะมีผลต่อภาวะสุขภาพของบุคคลแล้วยังมีผลต่อภาวะ

ทางอารมณ์จิตใจและปัญหาทางพฤติกรรม เช่น ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติดได้เช่นกัน (McNamara, 2000)

โดยสรุปผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคลไว้ 3 ลักษณะคือ ผลกระทบทางด้านร่างกาย ได้แก่ ทำให้บุคคลมีโอกาสเจ็บป่วยได้สูง เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการชีวเคมีของร่างกายในระบบภูมิคุ้มกันโรคและระบบฮอร์โมนทำให้ร่างกายอ่อนแอเกิดเซลล์ใหม่ๆ ที่ผิดปกติและก่อให้เกิดโรคในที่สุด การรับรู้เสื่อมลงมีผลให้สติปัญญาต่ำลง ความสนใจและการจำแนกแยกแยะเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ดี มีการบิดเบือนการรับรู้ที่เป็นจริง มีพฤติกรรมสับสนวุ่นวาย เป็นต้น สำหรับผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์นั้น ความเครียดเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตที่สำคัญได้แก่ ปัญหาโรคซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย และพฤติกรรมไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ซึ่งได้แก่ การใช้สารเสพติด พฤติกรรมรุนแรง เป็นต้น

### 3.4 การจัดการความเครียดตามแนวความคิดการจัดการความเครียดของเพนเดอร์และคณะ (Pender et al., 2002)

การจัดการความเครียดเป็นวิธีการที่บุคคลกระทำเพื่อลดหรือจำกัด ควบคุม ป้องกันการเกิดภาวะเครียดหรือเพื่อเปลี่ยนแปลงความเครียดที่เกิดขึ้นต่อบุคคลหรือเป็นการกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลายลดความตึงเครียด ได้แก่ การพักผ่อนที่เพียงพอ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม (สุชาติดา, 2542) การจัดการความเครียดถือได้ว่าเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพพฤติกรรมหนึ่งนอกเหนือจากพฤติกรรมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ ซึ่งนำเสนอโดยเพนเดอร์และคณะ (Pender et al., 2002) โดยกล่าวว่าจัดการความเครียดเป็นการควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ (Pender, 1982) และได้กล่าวถึงพฤติกรรมจัดการความเครียดประกอบด้วยพฤติกรรม 3 ลักษณะ (Pender et al., 2002) คือ

1. การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (minimizing the frequency of stress situation)
2. การเพิ่มความต้านทานในการเผชิญภาวะเครียด (increase resistance to stress)
3. การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด (counterconditioning to avoid physiologic arousal resulting from stress)

#### 3.4.1 การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (minimizing the frequency of stress situation)

การจัดการกับสถานการณ์ที่มีโอกาสก่อให้เกิดความเครียดเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดความยุ่งยากใจซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ การจัดการดังกล่าวคือ

1. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (changing the environment) เป็นการขจัดปัจจัยภายนอกซึ่งจะมีผลต่อความเครียดของบุคคล จากการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของคณงานจากการประกอบอาชีพในบริบทของกระบวนการแรงงานภายใต้การเปลี่ยนผ่านของระบบการผลิตอุตสาหกรรมประเภทสิ่งทอของสุธีกาญจน์ (2543) พบว่า ความเครียดของคณงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอเกิดขึ้นจากการถูกกำหนดโดยสภาพขององค์กรการผลิต ได้แก่ การจัดโครงสร้างระบบการทำงานแบบราชการ การจัดการทางวิทยาศาสตร์ การควบคุมแรงงานสมัยใหม่และการทำงานระบบกะและถูกกำหนดโดยสภาพการผลิต ได้แก่ การใช้เครื่องจักรทำงานและควบคุมการทำงาน การทำงานอย่างหนักหน่วงตลอด 24 ชั่วโมง ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม การศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดของบุคคล การจัดการโดยการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในการทำงานจะช่วยให้อาการเครียดของบุคคลลดลง แต่จากการศึกษาข้างต้นกลับพบว่าคณงานส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการยอมรับสภาพ การวางเฉยไม่ใส่ใจ การบริโภคนิยาม การทำลายตนเองมากกว่าการแก้ไขที่ต้นตอของปัญหาหรือระบบโครงสร้างที่เป็นอยู่ ทำให้คณงานดังกล่าวมีความเครียดในระดับที่สูง

2. การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ตนเองไม่พร้อม (avoiding excessive change) หมายถึง การจัดการเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้มีเหตุการณ์ที่ตนเองสามารถควบคุมได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระหว่างที่ตนเองไม่มีความพร้อมและคิดว่าไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหาหากเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การหลีกเลี่ยงการตั้งครรภในขณะที่ยังกำลังตงงานหรือไม่ย้ายบ้านในขณะที่มีบุคคลกำลังเจ็บป่วยอยู่ การจัดการดังกล่าวจะช่วยป้องกันและจำกัดความเครียดของบุคคลไม่ให้มากขึ้น เพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด เนื่องจากทุกๆ ครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงบุคคลจะมีความเครียดเกิดขึ้น ยิ่งถ้ามีการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ตนเองไม่มีความพร้อมหรือไม่กำลังก็จะยิ่งทำให้เพิ่มความเครียดแก่บุคคลได้

3. การควบคุมเวลา (time control) เป็นเทคนิคในการควบคุมการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ให้ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ การควบคุมเวลาช่วยป้องกันความเครียดที่เกิดจากการทำอะไรในช่วงเวลาสั้นๆ จะช่วยลดความรู้สึกเร่งรีบและการไม่มีเวลา ช่วยลดความวิตกกังวล ซึ่งสัมพันธ์กับความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกไม่สมหวังและความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต ดังการศึกษาของซิมอน, ไอซาน, ทอมสัน, แฮมมาร์ต และ สตีล (Simons, Aysan, Thompson, Hamarat & Steele, 2002) ซึ่งพบว่าความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความเครียดในนักศึกษา

4. การบริหารเวลา (time management) หมายถึงการจัดการสิ่งต่างๆ ที่ตนเองตั้งใจไว้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตให้เหมาะสมกับเวลาที่มี เนื่องจากเหตุผลในเรื่องเวลามักจะถูกอ้างอยู่เสมอในการไม่กระทำกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ง่ายโดยเฉพาะบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเอ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องช่วยให้บุคคลกลุ่มนี้ทักษะการจัดการเวลาที่ดี การบริหารเวลาจะช่วยลดความรู้สึกเกี่ยวกับแรงกดดันเรื่องเวลาและภาวะเร่งรีบซึ่ง



เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้น

#### 3.4.2 การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด (increase resistance to stress)

หมายถึงการเพิ่มความสามารถในการเผชิญกับความเครียดของบุคคลซึ่งประกอบด้วย การเพิ่มภูมิต้านทานทางด้านร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย (promoting exercise) และการเพิ่มภูมิต้านทานทางด้านจิตใจ ได้แก่ การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (enhance self-esteem) การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเอง (enhance self-efficacy) การแสดงออกอย่างเหมาะสม (increasing assertiveness) การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ (setting realistic goal) และการหาแหล่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหา (building coping resources)

1. การออกกำลังกาย (promoting exercise) การออกกำลังกายมีผลดีในการจัดการกับความเครียด คือ การออกกำลังกายจะทำให้มีการหลั่งเอนโดฟิน (endorphins) และเอนเคฟาลิน (enkephalins) ซึ่งมีฤทธิ์เหมือนมอร์ฟินทำให้เกิดอาการสดชื่น (euphoria) และสารนอร์อีพิเนฟริน (norepinephrine) ซึ่งทำให้อารมณ์ดี ลดความตึงเครียด ช่วยทำให้นอนหลับได้ ทำให้อารมณ์ดี (นัยนา, 2543) ส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มความสามารถและอำนาจในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นผลจากการพัฒนาความสามารถที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาและการพัฒนาเกี่ยวกับมโนคติเกี่ยวกับตนเอง ช่วยลดการตอบสนองต่อภาวะเครียด เนื่องจากในระหว่างการออกกำลังกายการตอบสนองต่อภาวะเครียดจะลดลงและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สมองมีกระบวนการตอบสนองต่อภาวะเครียดดีขึ้น ดังการศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด และการออกกำลังกายของสตรีวัยหมดประจำเดือนของวัชนี (2544) พบว่ากลุ่มสตรีที่มีการออกกำลังกายมากมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มที่มีการออกกำลังกายน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .01$ )

2. การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (enhance self-esteem) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูของบิดามารดา (Hall et al., 2004) การรับรู้เหตุผลความเข้มแข็งและความอ่อนแอ การประสบความสำเร็จในชีวิต ความสำเร็จในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความเชื่อและวิถีการดำเนินชีวิต การเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการออกกำลังกาย (Felton & Colleagues, 1998 cited by Pender et al., 2002) นอกจากนี้ การศึกษาของอนุรักษ์ (2542) พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้แก่ อายุ ชั้นเรียน สถานะสุขภาพของตนเอง อาชีพ ระดับการศึกษา สถานะสุขภาพและสภาพสมรสของบิดามารดา แต่การแก้ไขปัจจัยดังกล่าวข้างต้นเป็นเรื่องที่ยากลำบาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหาวิธีการอื่นที่ทำให้วัยรุ่นมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) แนะนำวิธีการสร้างความมีคุณค่าในตนเอง เช่น การนึกถึงข้อดีของตนเอง เขียนบุคลิกลักษณะดังกล่าวไว้ในกระดาษวางไว้ในที่ที่เห็นได้ชัดเจน อ่านข้อความดังกล่าวทุกวันๆ ละหลายๆ ครั้ง วิธีการนี้จะช่วยลดเวลาในการคิดถึงในสิ่งที่ตนเองไม่มีคุณค่าได้

3. การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (enhance self-efficacy) การที่บุคคลประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านบวก เพิ่มการรับรู้ว่าคุณสมบัติทักษะและความสามารถซึ่งมีผลต่อแรงจูงใจ อารมณ์ ความคิดและการกระทำของบุคคล ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถบุคคลก็จะใช้ทักษะในการเผชิญกับความเครียดตามสถานการณ์ต่างๆ และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยดี

4. การแสดงออกอย่างเหมาะสม (increasing assertiveness) ซึ่งหมายถึงการแสดงออกทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เช่น การบอกความรู้สึกที่แท้จริงให้บุคคลอื่นทราบ การแสดงความคิดเห็นและวิจารณ์สิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

5. การตั้งเป้าหมายที่สามารถเป็นไปได้ (setting realistic goal) การตั้งเป้าหมายตามความเป็นจริงและไม่เกินความสามารถจะช่วยให้คุณรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ ลดความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต เมื่อไรก็ตามที่สามารถบรรลุเป้าหมาย การให้แรงเสริมหรือรางวัลแก่ตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างขวัญและกำลังใจให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดได้

6. การหาแหล่งสนับสนุนและแหล่งช่วยเหลือในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม (building coping resources) ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากความไม่สมดุลระหว่างความต้องการแก้ปัญหา (appraised demand) กับการประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา (appraised coping capabilities) (Pender et al., 2002) แหล่งสนับสนุนการเผชิญปัญหาจะช่วยให้คุณประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น โดยทั่วไปบุคคลจะใช้แหล่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการดังนี้

1. การพูดถึงความรู้สึก และปัญหาที่บุคคลอื่นอย่างเปิดเผย (self-disclosure)
2. การแสดงออกและการสร้างสัมพันธภาพอย่างเหมาะสม (assertiveness in interpersonal relationship)
3. การสร้างความมั่นใจให้กับตนเองในการควบคุมสถานการณ์และอารมณ์เพื่อที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายของตนเอง
4. ยอมรับความบกพร่องบางประการของตนเองและบุคคลอื่น มีทัศนคติในด้านบวกต่อตนเองและบุคคลอื่น
5. หาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อช่วยเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม
6. จัดการเกี่ยวกับการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
8. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
9. เข้าใจและตระหนักรู้ตนเองเกี่ยวกับความเครียดและสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด
10. ลดความตึงเครียดโดยใช้วิธีการผ่อนคลายและการควบคุมความคิดของตนเอง
11. จัดการกับทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีได้อย่างเหมาะสมเช่น เวลา

## 12. ใช้ทักษะการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

3.4.3 สร้างเงื่อนไขเพื่อลดการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียด (counterconditioning to avoid physiologic arousal resulting from stress) มีวัตถุประสงค์เพื่อลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) ด้วยวิธีการใช้เทคนิคการผ่อนคลายชนิดที่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายโดยไม่มีเกร็งกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายโดยใช้จินตภาพ

1. เทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าด้วยวิธีการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Trough Tension-Relaxation Techniques) เป็นการฝึกผ่อนคลายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อที่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ (voluntary muscle) ช่วยลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกและเพิ่มการทำงานของระบบพาราซิมพาเทติก ซึ่งมีผลทำให้ลดการใช้ออกซิเจน ลดการเผาผลาญของร่างกาย ลดอัตราการหายใจ ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดการเต้นผิดจังหวะของหัวใจ ลดความดันโลหิต เพิ่มคลื่นแอลฟา (alpha wave) ในคลื่นสมอง เพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและยังช่วยลดความเครียดของบุคคลได้ เช่น การศึกษาของละเอียด (2541) พบว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าและอะอโตจินิกจะช่วยลดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ )

2. เทคนิคการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยไม่มีเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Without Tension) การผ่อนคลายโดยวิธีนี้ทำโดยไม่มีเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การฝึกหายใจ การนั่งสมาธิ วิธีนี้เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากในระยะเวลาที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อจะทำให้ความดันโลหิตสูงซึ่งอาจจะเป็นอันตรายกับบุคคลที่เป็นโรคดังกล่าวได้ ดังการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายกับอีเอ็มจีไบโอฟีดแบคของละเอียด (2541) พบว่าภายหลังการฝึกผ่อนคลายโดยวิธีอีเอ็มจีไบโอฟีดแบคผสมผสานกับการหายใจด้วยกระบังลมช่วยลดระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติไม่ต่างกับการฝึกผ่อนคลายโดยการฝึกผ่อนคลายแบบก้าวหน้า การศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของสุจิตรา (2545) และการศึกษาของธวัชชัย, สมจิตร และ สมจิตร (2544) ซึ่งพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนาและการฝึกโปรแกรมเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกโดยการกำหนดลมหายใจและการนั่งสมาธิมีผลต่อการลดระดับความเครียด

3. การผ่อนคลายโดยวิธีการฝึกจินตภาพ (Relaxation Through Imagery) การสร้างจินตภาพ หมายถึง การแนะนำแนวทางให้บุคคลมีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดไปยังสิ่งที่คุณปฏิบัติมีประสบการณ์ที่มีความสุขที่เกิดขึ้นจริงซึ่งอาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุข ซึ่งกระบวนการสร้างจินตภาพโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่นและการรับรส บุคคลจะรับรู้อารมณ์และการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับตนเองให้บรรลุผลมีผลต่อการรับรู้ความคิด อารมณ์และความรู้สึก

### 3.5 วิธีการจัดการความเครียดในทัศนะอิสลาม

วิธีการจัดการความเครียดของบุคคลจะเป็นอย่างไรนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อ โดยเฉพาะความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ดังการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคประสาทในโรงพยาบาลชุมชนจังหวัดอุบลราชธานีของภักดีทิลา (2539) พบว่าความเชื่อเกี่ยวกับศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคประสาท ( $r = .39, P = .01$ ) และการศึกษาของจินตนา (2534) เรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนไทยภาคกลาง ซึ่งพบว่าความเชื่อเกี่ยวกับศาสนามีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนในเขตภาคกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศาสนาอิสลามมีแนวคิดที่ว่าชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยส่วนที่เป็นวัตถุและจิตวิญญาณ ศาสนาอิสลามต้องการให้องค์ประกอบของชีวิตทั้งสองดำรงอยู่ด้วยกันในชีวิตมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ (เมาดูดี, 2542) ดังนั้นศาสนาอิสลามจึงมีหลักคำสอนที่ไม่ใช่เพียงแต่ความเชื่อทางศาสนาเท่านั้น แต่มีหลักคำสอนที่เป็นหลักปฏิบัติในเรื่องของการดำเนินชีวิตเพื่อให้มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างสมดุลระหว่างร่างกายและจิตวิญญาณ และมีเพียงความศรัทธาต่ออัลลอฮ์เท่านั้นที่จะทำให้มนุษย์มีความสุข ศาสนาอิสลามจึงมีหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องกับวิธีการทำจิตให้สงบและวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นสิ่งที่ศาสนาอิสลามให้ความสำคัญเช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ ศาสนาอิสลามไม่ได้ต้องการให้มุสลิมพูดหรือทำอะไรให้เคร่งเครียดไปหมดหรือต้องใช้เวลาทั้งหมดในชีวิตอยู่ในมัสยิด แต่ศาสนาอิสลามยอมรับว่าอัลลอฮ์ได้สร้างมนุษย์มาให้มีความต้องการ มีความปรารถนาเพื่อให้เขาจำเป็นต้องกินต้องดื่มเช่นเดียวกับที่ต้องการพักผ่อนและต้องการความสุข (กีรอฎอวี, 2533) ศาสนาอิสลามจึงมีหลักคำสอนเกี่ยวกับการผ่อนคลายความตึงเครียดไว้เช่นเดียวกัน ซึ่งพอจะวิเคราะห์และสรุปวิธีการจัดการความเครียดดังต่อไปนี้

1. การจัดการด้านความคิด ซึ่งมีพื้นฐานมาจากความศรัทธา ศาสนาอิสลามกำหนดให้มนุษย์มีความศรัทธาต่อกฎแห่ง “เกาะฎอฮ” และ “กอดัร” ซึ่งหมายถึงการศรัทธาต่อกฎกำหนดสภาวะการณ์หรือระเบียบอันรัดกุมที่พระเจ้าผู้เป็นเจ้าของได้กำหนดไว้แก่โลกซึ่งมีทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ และมีทั้งที่เป็นไปตามความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลที่ผูกพันกับสติปัญญาของมนุษย์ที่อัลลอฮ์ประทานมาเพื่อเลือกปฏิบัติตามข้อห้ามข้อใช้ ศาสนาอิสลามสอนให้มนุษย์คิดและวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ ในด้านบวก มุสลิมเชื่อว่าทุกๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นพระประสงค์ของอัลลอฮ์ มนุษย์ทุกคนจะได้รับการทดสอบจากอัลลอฮ์ ทั้งในรูปแบบของความสุขสบายและความทุกข์ยาก เพื่อทดสอบถึงความศรัทธาให้มนุษย์รู้จักขอบคุณพระองค์ในยามสุข รู้จักแบ่งปันให้เพื่อนมนุษย์และรู้จักอดทนและระลึกถึงอัลลอฮ์ในยามทุกข์ ดังเช่น พระองค์อัลลอฮ์ได้มีโอองการไว้ในอัลกุรอานซูเราะฮ์ อัลบาคอรอฮ์ อายะฮ์ ที่ 153 ความว่า “โอ้บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย จงขอความช่วยเหลือด้วยความอดทน และการละหมาดเถิด แท้จริงอัลลอฮ์ทรงอยู่ร่วมกับบรรดาผู้อดทนทั้งหลาย”

และ ชูเราะฮ์อัลบาคอรอฮ์ อายะฮ์ ที่ 155-156 ความว่า

“และแน่นอนเราจะทดสอบพวกเจ้าด้วยสิ่งหนึ่งสิ่งใดจากความกลัว ความหิวและด้วยความสูญเสียด่างอย่างใดอย่างหนึ่ง) จากทรัพย์สินสมบัติ ชีวิต และพืชผลและเจ้าจงแข็งขันกับบรรดาผู้อดทนเถิด คือบรรดาผู้ที่เมื่อเคราะห์ร้ายประสบแก่พวกเขาแล้ว พวกเขาก็กล่าวว่าแท้จริงเราเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์และแท้จริงพวกเราจะกลับไปยังพระองค์”

นอกจากนี้ท่านศาสดามุฮัมมัด (ช.ล.) ได้กล่าวไว้ซึ่งรายงานโดยมุสลิม ความว่า

“โรคภัยไข้เจ็บมันนำความบาปไปจากลูกหลานอาดัม อย่างเช่น ช่างตีเหล็ก เป่าหลอมเหล็กให้ละลาย โดยสิ่งสกปรกออกไปจนใดก็ดีพระองค์อัลลอฮ์จะทรงตอบแทนให้ผู้เจ็บป่วยด้วยการอภัยแก่เขา” และคำกล่าวความว่า

“ไม่ว่ามุสลิมคนใดที่ถูกแค้นนามตำหรือสิ่งที่ได้รับบาดเจ็บที่เหนือกว่านามทิมแห่งร่างกายจนได้รับความเจ็บปวด นอกจากอัลลอฮ์จะทรงบันทึกความดีให้เขาหนึ่งตำแหน่งเพราะเหตุที่เขาได้รับชะลา (เคราะห์กรรม) นั้นและความผิดชั่วหนึ่งที่เขาเคยมีอยู่เดิมก็จะถูกลบจากตัวเขาเพราะเรื่องนั้น”

2. การผ่อนคลายความคิด ท่าน อะลี อิบน์ อับดุลิบบ (อ้างตาม กัอรวูอวี, 2533; อรุณ, 2547) ได้กล่าวไว้ว่า “ความคิดจิตใจก็รู้จักเหนื่อยล้าเช่นเดียวกับร่างกาย ดังนั้นจงเฝ้าพยายามด้วยอารมณ์ขันและจงทำให้ความคิดจิตใจของท่านเบิกบานอยู่เรื่อยๆ เพราะความคิดจิตใจที่เหนื่อยล้ามันจะมีดีบอด” ดังนั้นจึงไม่มีโทษใดที่มุสลิมจะหาความสุขให้ตนเองเพื่อคลายความคิดจิตใจของตนหรือทำให้ตัวเองสดชื่นด้วยวิธีการต่างๆ อย่างไรก็ตามการหาความสุขนั้นจะต้องไม่กลายเป็นเป้าหมายของชีวิตจนกระทั่งตัวเองต้องทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างให้แก่มันหมดจนกระทั่งหลงลืมศาสนาของตนเอง

อย่างไรก็ตามศาสนาอิสลามได้มีข้อจำกัดในการใช้ความตลกขบขันคือ ห้ามมิให้ตลกขบขันและหัวเราะเกี่ยวกับคุณค่าและเกียรติยศของคนอื่น อัลลอฮ์ทรงกล่าวในชูเราะฮ์ อัลหุญรู้อัต อายะฮ์ ที่ 11 ความว่า “โอ้ศรัทธาชนทั้งหลาย ชนกลุ่มหนึ่งอย่าได้เยาะเย้ยชนอีกกลุ่มหนึ่ง บางทีชนกลุ่มที่ถูกเยาะเย้ยนั้นจะดีกว่าชนกลุ่มที่เยาะเย้ย และสตรีกลุ่มหนึ่งอย่าได้เยาะเย้ยสตรีอีกกลุ่มหนึ่ง บางทีกลุ่มสตรีที่ถูกเยาะเย้ยจะดีกว่ากลุ่มที่เยาะเย้ย และพวกเจ้าอย่าได้ตำหนิตัวของพวกเจ้าเองและอย่าได้เรียกกันด้วยฉายาที่ไม่ชอบ ช่างเลวทรามจริงๆ ที่บรรดาศรัทธาเรียกว่าเป็นผู้ฝ่าฝืน ภายหลังที่ได้ศรัทธากันแล้ว และผู้ใดไม่สำนึกผิด ชนเหล่านั้นคือผู้อธรรม”

นอกจากนี้ศาสนาอิสลามยังห้ามสำหรับมุสลิมที่จะพูดเรื่องตลกที่ไม่มีมูลความจริงเพื่อที่จะทำให้ประชาชนหัวเราะ ดังคำกล่าวของท่านศาสดาซึ่งรายงานโดยติรมีซี ความว่า “ความวิบัติจะมีแต่ผู้ที่พูดสิ่งใดที่โกหกเพื่อที่จะทำให้คนหัวเราะ ความวิบัติจะมีแก่เขา”

3. การจัดการด้านอารมณ์และความรู้สึก การจัดการกับอารมณ์เป็นวิธีหนึ่งซึ่งได้ผลดีในการจัดการกับความเครียด ศาสนาอิสลามสอนให้มนุษย์รู้จักอดทนมีความเชื่อมั่นในพระเมตตาของอัลลอฮ์ สอนให้รู้จักเข้มแข็งมีกำลังใจและมีความหวังในความเมตตาของพระองค์และห้ามมิให้มุสลิมอยู่ในภาวะที่ท้อแท้สิ้นหวังและฆ่าตัวตาย ดังโองการในอัลกุรอาน ชูเราะฮ์ ยูซุฟ อายะฮ์ ที่ 87

ความว่า “และพวกเจ้าจงอย่าได้ทำแท้งสิ้นหวังในพระเมตตาของอัลลอฮ์อย่างเด็ดขาด แท้จริงไม่มีผู้ใดที่ เขาทำแท้งสิ้นหวังในพระเมตตาของอัลลอฮ์ยกเว้นชนกาเฟรพวกที่เนรคุณต่ออัลลอฮ์เท่านั้น” และโองการ ใน ชูเราะฮ์ อับบาส อายะฮ์ ที่ 156-157 ความว่า “คือบรรดาผู้ที่มีเคราะห์ร้ายมาประสบแก่พวกเขา พวกเขาบอกว่าแท้จริงพวกเราเป็นกรรมสิทธิ์ของพระองค์ และแท้จริงพวกเราจะกลับไปยังพระองค์ ชนเหล่านี้แหละพวกเขาจะได้รับคำชมเชยและการเอ็นดูเมตตาจากพระเจ้าของพวกเขาและชนเหล่านี้แหละคือผู้ที่ได้รับข้อแนะนำอันถูกต้อง” นอกจากนี้ท่านศาสดามุฮัมมัด (ซ.ล.) ได้กล่าวไว้ความว่า

“เขาผู้นั้นหาใช่มุอฺมินผู้ที่มีศรัทธาอันหมั่นอดทนไม่ บุคคลที่ไม่ยอมเชื่อว่าภยันตรายที่ตนประสบนั้นที่จริงเป็นความโปรดปรานของพระเจ้าผู้อภิบาลและผู้ที่ไม่ยอมเชื่อว่าความสุขที่เราได้รับนั้นแหละคือภัย”

4. การพักผ่อน การพักผ่อนนอนหลับนั้นเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้มนุษย์ผ่อนคลายความตึงเครียดในแต่ละวัน ศาสนาอิสลามถือว่าการละหมาดและการถือศีลอดนั้นเป็นการพักผ่อนในลักษณะของอิบาดะฮ์หรือการปฏิบัติเพื่อจงรักภักดีต่ออัลลอฮ์ เนื่องจากการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวนั้นเป็นการเสริมสร้างสมาธิและช่วยทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็งและสุขสงบ

นอกจากนี้ศาสนาอิสลามยังได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อนนอนหลับของมนุษย์ เพื่อช่วยให้มนุษย์ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดดังโองการในอัลกุรอาน ชูเราะฮ์ ยูनुส อายะฮ์ ที่ 67 ความว่า “พระองค์เป็นผู้ทรงดลบันดาลกลางคืนแก่พวกท่าน เพื่อพวกเจ้าจะพักผ่อนในเวลานั้นและดลบันดาลกลางวันเพื่อจะได้มองเห็น แท้จริงในนั้นเป็นสัญลักษณ์ต่างๆ สำหรับกลุ่มชนที่ได้ยินเพื่อใคร่ครวญ”

และ ชูเราะฮ์ อัลอันอาม อายะฮ์ ที่ 96 ความว่า “พระองค์เป็นผู้ทรงเบิกรุ่งอรุณ และทรงบันดาลเวลากลางคืนให้เป็นเวลาพักผ่อนและทรงให้ดวงอาทิตย์และดวงจันทร์เป็นการคำนวณเวลา นั่นคือการกำหนดของผู้ทรงเดชานุภาพ ผู้ทรงปรีชาญาณ”

5. การบริหารจัดการเรื่องเวลา ศาสนาอิสลามสอนให้มุสลิมบริหารจัดการเรื่องเวลาอย่างลงตัว อิสลามไม่ได้ต้องการให้มุสลิมจะต้องเคร่งขรึมอยู่ตลอดเวลาและหมกมุ่นอยู่แต่ในเรื่องของการปฏิบัติศาสนกิจ โดยหันหลังให้กับความรื่นเริงของชีวิตและสิ่งที่ดีในโลกนี้ ดังวจนะของท่านศาสดามุฮัมมัด (ซ.ล.) ได้กล่าวกับท่านฮันซะละฮ์ฮุสัยดีและอบูบักรุ ความว่า

“ด้วยพระนามของพระองค์ผู้ที่ชีวิตของฉันอยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์ ถ้าหากว่าท่านจะเป็นเหมือนกับเมื่อตอนที่ฉันอยู่กับท่านและในการรำลึกถึงอัลลอฮ์แล้วบรรดาอะฮ์ลก็จะมีสัมผัสมือกับท่านเมื่อตอนที่ท่านพักผ่อนและเมื่อตอนที่ท่านเดิน แต่โอ้ท่านฮันซะละฮ์ฮุสัยดีท่านควรมีเวลาสำหรับสิ่งนี้และมีเวลาสำหรับสิ่งนั้น” (รายงานโดยมุสลิม)

6. การหากิจกรรมต่างๆ เพื่อผ่อนคลาย เช่น การเล่นเกม มีกีฬาหลายชนิดที่ท่านศาสดาได้กล่าวว่าเป็นสิ่งที่ให้ความสนุกสนานและความผ่อนคลายในเวลาเดียวกัน เช่น กีฬาวิ่งแข่ง มวยปล้ำ การยิงธนู การพุ่งหอก การแข่งม้า เป็นต้น ดังเช่นคำกล่าวของท่านศาสดาซึ่งรายงานโดย ญาบะรอฮ์



ทะเลาะกันเขาจะได้รับอนุญาตให้โกรธกันได้ไม่เกินสามวัน หลังจากนั้นแล้วเขาจะต้องหาทางปรับความเข้าใจและคืนดีกันโดยละทิ้งความหึงหึงยโส ดังคำกล่าวของท่านศาสดาซึ่งรายงานโดยอับดุล-ดาอูด ความว่า “ไม่เป็นการอนุญาตให้มุสลิมหันห่างออกจากพี่น้องของเขาเกินกว่าสามวันหากเลยสามวันไปแล้วเขาจะต้องพบและทักทายพี่น้องของเขาและถ้าหากเขาตอบรับคำทักทายนั้น เขาทั้งสองจะได้รับส่วนแบ่งในรางวัลตอบแทน แต่ถ้าหากเขาไม่รับเขาจะต้องรับบาปไป ในขณะที่มุสลิม (คนที่ให้การทักทาย) จะหลุดพ้นจากบาปของการหันเหออกจากกัน”

นอกจากวิธีดังกล่าวแล้วอัลลอฮ์ยังได้กำหนดหลักปฏิบัติ 5 ประการ ซึ่งเป็นโครงสร้างพื้นฐานหลักปฏิบัติดังกล่าวเป็นวิธีการที่มุสลิมใช้ในการจัดการความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในหัวข้อแนวคิดเกี่ยวกับศาสนาอิสลาม

### 3.6 ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของวัยรุ่น ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อให้วัยรุ่นเกิดความเครียดได้ง่ายขึ้น วัยรุ่นแปลความหมายของปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคลและปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศ อายุ ระดับพัฒนาการด้านความคิด อารมณ์และสังคม รวมไปถึงอิทธิพลจากครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม วัยรุ่นหญิงมักจะเครียดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าวัยรุ่นชาย วัยรุ่นตอนต้นมักเครียดจากปัญหาการปรับตัวในโรงเรียน ส่วนวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายมักเครียดจากปัญหาการเรียนและการเลือกอาชีพ (ศิริไชย, 2547) สาเหตุสำคัญที่มีผลต่อความเครียดของวัยรุ่นได้แก่ ความมีคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม สัมพันธภาพกับผู้ปกครอง การไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ปัญหาการเรียน ปัญหาทางเศรษฐกิจ การไม่สมหวังในเรื่องความรัก (Olpin, 1996; Pender et al., 2002) สาเหตุดังกล่าวจะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความเครียดมากขึ้นแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสังคม วัฒนธรรมและความเชื่อของวัยรุ่นแต่ละคน การศึกษาของเอลเลียต (Elliott, 1997 cited by Bal, Crombez, Oost & Debourdeaudhuij, 2003) พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 40-70 เคยประสบกับภาวะเครียดในชีวิตก่อนอายุ 18 ปี ส่วนบาล และ คณะ (Bal et al., 2003) ศึกษาบทบาทของแหล่งสนับสนุนทางสังคมต่อความผาสุกและการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นจำนวน 820 คน พบว่าร้อยละ 42 เคยประสบกับความเครียดในชีวิต สำหรับเด็กและวัยรุ่นไทยที่มีอายุระหว่าง 0-15 ปี มีความผิดปกติทางกายที่เกิดจากโรคประสาทและความเครียดร้อยละ 5.1 (กรมสุขภาพจิต, 2546) ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อการเกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ (stress related disease) ทั้งทางกายและทางจิตใจได้ง่ายขึ้น เช่น โรคเบาหวานในวัยรุ่น โรคซึมเศร้า โรคอ้วน การเจริญเติบโตช้ากว่าปกติ โรคทางระบบภูมิคุ้มกัน ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ (Dombrowski, 1999) นอกจากนี้ความเครียดจะส่งผลต่อความเจ็บป่วยแล้ว ความเครียดในวัยรุ่นยังส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมรุนแรง การใช้สารเสพติด เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อ



การพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและประเทศชาติ

การศึกษาพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่ผ่านมาพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ดังเช่น การศึกษาพฤติกรรมจัดการความเครียดในนักศึกษาของออลพิน (Olpin, 1996) พบว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดโดยการดูภาพยนตร์ ฟังเพลง พูดคุยกับกลุ่มเพื่อน และสอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับวิถีทางการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นของสคูดาร์ตัน (2537) ซึ่งพบว่าวัยรุ่นจะใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการหากิจกรรมสนุกสนาน อ่านหนังสือ เขียนระบายความรู้สึก การดูแลด้านร่างกาย นอกจากนี้ยังพบว่า มีบางคนที่ใช้พฤติกรรมจัดการความเครียดในด้านลบ เช่น การหลีกเลี่ยงปัญหา การรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น การสูบบุหรี่ การกัดเล็บ การตะโกนด้วยเสียงดังๆ (Lawrence & Schank, 1993) และพบว่าวิถีการที่วัยรุ่นใช้บ่อยเป็นลำดับแรกคือ การแสวงหาแหล่งเกื้อหนุนทางสังคม คิดเป็นร้อยละ 65.25 การวางแผนแก้ปัญหาคิดเป็นร้อยละ 23.73 และการหลีกเลี่ยงปัญหาคิดเป็นร้อยละ 8.47 (ลอนศรี, 2542) สำหรับพฤติกรรมจัดการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักศาสนานั้นพบว่าวัยรุ่นมีการปฏิบัติน้อย (บุญวดี, 2546ก)

นอกจากนี้การศึกษาความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ของบุศรินทร์ และ สมพิศ (2544) พบว่าความเครียดในนักศึกษาพยาบาลซึ่งมีอายุระหว่าง 17-22 ปี มีพฤติกรรมจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการควบคุมหรือผ่อนคลายความเครียดที่เกิดกับตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สำหรับการผ่อนคลายโดยการฝึกทักษะการผ่อนคลายด้วยวิธีการทำสมาธิวันละ 15-20 นาทีนั้นเป็นวิธีที่วัยรุ่นเลือกใช้น้อยที่สุด การศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของออลพิน (Olpin, 1996) ซึ่งพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการมีกิจกรรมทางสังคม การดูโทรทัศน์ ทำงานอดิเรก ส่วนวิธีการจัดการความเครียดโดยวิธีการผ่อนคลาย การทำไบโอฟีดแบค (biofeedback) การนั่งสมาธิเป็นวิธีการจัดการความเครียดที่วัยรุ่นปฏิบัติ น้อย วัยรุ่นส่วนใหญ่จะใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับทางอารมณ์ เช่น ใช้วิธีการอดทน การหลีกเลี่ยงปัญหา การคิดจินตนาการและการเพ้อฝัน (fantasy and wish) มากกว่าการมุ่งใช้วิธีการแก้ปัญหา (เจียมใจ, 2541; พรรณวดี, ภัณฑิลา และ วรรณภา, 2541; สาโรช, 2544; Bal et al., 2003) ซึ่งนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลอ่อนไหวง่ายจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบมั่นคง (สาโรช, 2544) และมีบางส่วนที่ใช้วิธีการจัดการความเครียดทางด้านลบซึ่งได้แก่ การใช้จ่าย การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การใช้สารเสพติด (Lawrence & Schank, 1993; Olpin, 1996)

### 3.7 พฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นมุสลิม

การศึกษาพฤติกรรมจัดการความเครียดในวัยรุ่นมุสลิมที่ผ่านมาพบว่าระดับพฤติกรรม

การจัดการความเครียดไม่แตกต่างจากวัยรุ่นที่นับถือศาสนาอื่นๆ อย่างไรก็ตามจากรายงานการสำรวจสภาวะเยาวชนไทย พ.ศ. 2541 ของ จรรยา, อัญชลี และ จิรจิต (2541) พบว่าเยาวชนไทยมุสลิมใช้วิธีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในการดูแลสุขภาพจิตมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับเยาวชนที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอื่น ๆ

การศึกษาเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาจอร์แดนและนักศึกษาแคนาดาของแฮดแดด และ คณะ (Haddad et al., 2004) ซึ่งมีอายุเฉลี่ยในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มเท่ากับ 19 และ 21 ปี พบว่าพฤติกรรมจัดการความเครียดในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนพฤติกรรมจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามผู้ศึกษาให้ความเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้คะแนนพฤติกรรมจัดการความเครียดในกลุ่มนักศึกษาทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันนั้นเกิดจากข้อคำถามของเครื่องมือวัดพฤติกรรมจัดการความเครียดอาจจะไม่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมของชาวจอร์แดนซึ่งส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามและใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยวิธีการอื่นๆ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากความเชื่อทางศาสนา เช่น การละหมาด การใช้ความศรัทธาต่อพระเจ้า การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ดังการศึกษาของโลเวนทาล และ คณะ (Loewenthal et al., 2001) ซึ่งเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้วิธีการเผชิญปัญหาเมื่อมีภาวะซึมเศร้าในผู้ที่มีความเชื่อที่แตกต่างกันในประเทศอังกฤษพบว่ามุสลิมจะใช้วิธีการละหมาด สวดมนต์และการใช้ความศรัทธาต่อศาสนาในการเผชิญปัญหาเมื่อมีภาวะซึมเศร้ามากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่นับถือศาสนาอื่นๆ ในขณะที่แฮซซูนะ-ฟิลลิป (Hassouneh-Phillips, 2003) ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาในสตรีอเมริกันที่นับถือศาสนาอิสลามที่ถูกทารุณกรรมพบว่า สตรีอเมริกันที่นับถือศาสนาอิสลามจะใช้วิธีการละหมาด การสวดมนต์ การอ่านหรือฟังอัลกุรอาน การใช้หลักคำสอนทางศาสนาในการเผชิญปัญหาและช่วยเยียวยาความบอบช้ำทางจิตใจ การศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าอิทธิพลทางด้านศาสนามีความสำคัญที่การช่วยในการจัดการความเครียดในวัยรุ่นมุสลิม ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากวัยรุ่นมุสลิมจะได้รับการอบรมสั่งสอนหลักการทางศาสนาดังกล่าวมาตั้งแต่วัยเด็ก และใช้หลักศาสนาดังกล่าวในการดำรงชีวิตประจำวัน

กล่าวโดยสรุปว่า พฤติกรรมจัดการความเครียดนั้นประกอบด้วย 3 ลักษณะคือ การลดความถี่ของการเกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อการเกิดความเครียดและการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดอาการตอบสนองที่เกิดจากความเครียด บุคคลจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดเป็นอย่างดีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ ประการซึ่งแตกต่างกันในแต่ละสังคม วัฒนธรรมและความเชื่อของแต่ละบุคคล สำหรับพฤติกรรมจัดการความเครียดของมุสลิมนั้น ได้รับอิทธิพลจากความคิดความศรัทธาและหลักคำสอนของศาสนาซึ่งทำให้พฤติกรรมจัดการความเครียดของมุสลิมมีความแตกต่างกับกลุ่มประชากรอื่นๆ อย่างไรก็ตามก็พบว่ามีปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียด การคำนึงถึงความเชื่อตามหลักศาสนาและปัจจัยซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดจึงเป็นสิ่งที่บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรคำนึงในการกำหนดกลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพจิตด้านการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิม

#### 4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด

การจัดการความเครียดเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอีกประการหนึ่งที่มีความสำคัญและมีความสัมพันธ์กับความผาสุกของบุคคล พฤติกรรมการจัดการความเครียดของแต่ละคนและแต่ละวัยนั้นมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากปัจจัยหลายๆ ประการซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด สำหรับในวัยรุ่นมีการศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การศึกษาเพื่อวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทำนายพฤติกรรมสุขภาพในวัยรุ่นของยาเชสกี, เมฮอน, ยาเชสกี และ แคนเนลลา (Yarcheski, Mahon, Yarcheski & Cannella, 2004) พบว่า ความรู้สึกโดดเดี่ยว การได้รับการสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ผลการปฏิบัติในอนาคต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความหวัง สภาวะอารมณ์เศร้า สามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพในวัยรุ่นโดยมีขนาดอิทธิพลในระดับปานกลาง ส่วนความเครียด ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อายุ รายได้และเพศ สามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นได้เช่นเดียวกันโดยมีขนาดอิทธิพลในระดับต่ำต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น นอกจากนี้เพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al, 2002) ได้กล่าวไว้ว่ามีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลซึ่งได้แก่ พฤติกรรมเดิมในอดีต ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรม การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึกต่อการปฏิบัติกิจกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลสถานการณ์ พันธสัญญาต่อการปฏิบัติกิจกรรมและความต้องการในการทำกิจกรรมที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด แต่การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้เลือกปัจจัยบางประการที่มีความสำคัญและพบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมเดิมในอดีต การรับรู้ความสามารถของตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การรับรู้ความเครียดและอิทธิพลสถานการณ์และจะขอกล่าวถึงรายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยดังกล่าวดังนี้

##### 4.1 การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

กิจกรรมทางศาสนามีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตและสุขภาพกายของบุคคลและมีความสัมพันธ์กับการลดการใช้บริการทางสุขภาพ เนื่องจากบุคคลจะใช้วิธีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาช่วยในการจัดการความเครียดและเผชิญปัญหาเมื่อเกิดความเจ็บป่วย (Weaver, Frannelly, Stone & Dossey, 2003) จากการศึกษาของเลวิน และ เทเลอร์ (Levin & Taylor, 1997) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างอายุและความถี่ของการสวดมนต์ในผู้ใหญ่จำนวน 1,481 คน พบว่าร้อยละ 70 ของกลุ่มตัวอย่างสวดมนต์อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพศหญิงจะสวดมนต์บ่อยกว่าเพศชาย คนที่มีอายุมากกว่าจะสวดมนต์บ่อยกว่าคนที่มีอายุน้อย การศึกษาในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการสวดมนต์เป็นการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาที่เป็นสากลและเป็นวิธีการที่บุคคลเลือกใช้มากที่สุด

ส่วนแมคแคฟฟรี, ไอซ์เซนเบิร์ก, ลีเจซซา, เดวิส และ ฟิลลิปส์ (McCaffrey, Eisenberg, Legedza, Davis & Phillips, 2004) สํารวจพฤติกรรมการสวดมนต์เพื่อการดูแลสุขภาพของชาวอเมริกันพบว่าชาวอเมริกันร้อยละ 35 หรือหนึ่งในสามของประชากรอเมริกันสวดมนต์เพื่อการดูแลสุขภาพ ร้อยละ 75 สวดมนต์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและร้อยละ 22 สวดมนต์เนื่องจากมีปัญหาสุขภาพ เช่น มีความเจ็บปวด มีภาวะซึมเศร้า ปวดศีรษะปวดหลัง ปวดคอ มีปัญหาทางระบบทางเดินอาหารและภูมิแพ้ ซึ่งร้อยละ 65 ของคนที่สวดมนต์เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยเชื่อว่าการสวดมนต์มีประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง

เบนจามิน, มูสิก, โกลด์ และ จอร์จ (Benjamins, Musick, Gold & George, 2003) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเจ็บป่วยเรื้อรังกับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาพบว่าบุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น ข้อตะโพกเสื่อม มะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมองมาก่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา กล่าวคือ บุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยด้วยโรคดังกล่าวจะมีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาลดลง แต่บุคคลที่เพิ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเรื้อรังเป็นครั้งแรกมีระดับปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาโดยใช้สื่อต่างๆ เช่น ดูรายการโทรทัศน์หรือฟังวิทยุที่เกี่ยวกับศาสนาสูงกว่ากลุ่มแรก

นอกจากนี้ แซนเดอร์, เดวิส, ดันแคน, มินเนย์, เฮเนส และ บาร์ตัน (Sanders, Davis, Duncan, Meaney, Haynes & Barton, 2003) ศึกษาพฤติกรรมการใช้การแพทย์พื้นบ้านในการดูแลเด็กป่วยของผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองของเด็กป่วยจะใช้วิธีการ สวดมนต์ การให้ศีลให้พรและการดูแลด้านจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพบุตรหลานที่เจ็บป่วยมากที่สุดประมาณร้อยละ 40

ภักทิลลา (2539) ศึกษาพบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคประสาท ( $r = .39, P = .01$ ) เช่นเดียวกับการศึกษาของจินตนา (2534) ซึ่งพบว่าความเชื่อเกี่ยวกับศาสนามีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนในเขตภาคกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาของมุสลิมนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่าเขาได้ยอมรับต่อการเป็นพระเจ้าของอัลลอฮ์เป็นการสร้างความผูกพันระหว่างมนุษย์กับพระเจ้าเป็นประการสำคัญ โดยตั้งอยู่บนหลักมูลฐาน 3 ประการ (มุนีร์, 2520) คือ

1. มุสลิมจะต้องปฏิบัติตามกิจกรรมทางศาสนาตามสิ่งที่พระองค์อัลลอฮ์และท่านรซูลของพระองค์บัญญัติไว้และไม่ปฏิบัติสิ่งใดที่เกินกว่านั้น
2. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนานั้นจะต้องมีความสำรวมตนต่อพระองค์อัลลอฮ์เพียงพระองค์เดียวมิใช่ปฏิบัติเพื่อการไถ่รอดหรือต้องการแสวงหาชื่อเสียง
3. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนานั้นจะต้องยับยั้งสิ่งที่ชั่วช้าได้

หลักการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาของมุสลิมมี 5 ประการ คือ การกล่าวปฏิญาณตน (ชาฮาดะฮ์) การละหมาดวันละ 5 เวลา การบริจาคซากาต การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนและการประกอบพิธีฮัจญ์ (มุนีร์, 2520) ซึ่งได้กล่าวรายละเอียดไว้ในหัวข้อแนวคิดเกี่ยวกับศาสนาอิสลาม การปฏิบัติกิจ

กรรมทางศาสนาดังกล่าวจะก่อให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคคลเนื่องจากระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาจะทำให้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกสบายผ่อนคลายและสงบ (McCaffrey et al., 2004) และหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม ยังได้ให้มุสลิมผ่อนคลายความเครียดโดยการทำอิบาดะฮ์และการรำลึกถึงอัลลอฮ์ จึงทำให้มุสลิมเลือกปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในการจัดการความเครียดของตนเองมากที่สุด (Hassouneh-Phillips, 2003; Loewenthal et al., 2001)

การศึกษาของโลเวนทาล และ คณะ (Loewenthal et al., 2001) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการใช้วิธีการเผชิญปัญหาเมื่อมีภาวะซึมเศร้าในผู้ที่มีความเชื่อที่แตกต่างกันในประเทศอังกฤษพบว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาไม่สามารถลดภาวะซึมเศร้าในคนที่นับถือศาสนาคริสต์ ชาวยิว และคนที่ไม่นับถือศาสนา การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาจะช่วยลดภาวะซึมเศร้าในบุคคลที่ไม่เคยมีอาการซึมเศร้าได้ดีกว่าคนที่เคยมีอาการซึมเศร้า แต่อย่างไรก็ตามการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์และการใช้ความศรัทธาต่อพระเจ้า เป็นวิธีการที่มีประโยชน์มากที่สุดในบุคคลเกือบทุกศาสนา โดยมุสลิมเชื่อว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาจะมีประโยชน์ในการเผชิญกับภาวะซึมเศร้าได้ดีที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่นับถือศาสนาอื่นๆ วิธีการเผชิญความเครียดที่มุสลิมส่วนใหญ่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การละหมาด สวดมนต์และการใช้ความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ (ช.บ.) ในขณะที่การใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมอื่นๆ เช่น การปรึกษาเพื่อน จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มุสลิมปฏิบัติน้อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่นับถือศาสนาอื่น ๆ

ฮัสซูน-ฟิลลิป (Hassouneh-Phillips, 2003) ศึกษาเชิงคุณภาพในสตรีอเมริกันที่นับถือศาสนาอิสลามที่ได้รับการทารุณกรรมทางเพศพบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเผชิญปัญหาโดยการละหมาด การอ่านหรือฟังคัมภีร์อัลกุรอาน การขอพรจากพระเจ้า และการนึกถึงคำสอนของพระเจ้า เช่นเดียวกับจรรยา และ คณะ (2541) ศึกษาพบว่าเยาวชนไทยมุสลิมใช้วิธีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในการดูแลสุขภาพจิตมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับเยาวชนที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอื่นๆ นอกจากนี้การศึกษาของ กาดรี, ตีลาเน, เบตาล, ตาลิต, ตาฮิรี และ เมซาฮาอิ (Kadri, Tilane, Batal, Taltit, Tahiri & Moussaoui, 2000) พบว่า ในระหว่างการถือศีลอดกลุ่มผู้ถือศีลอดที่สูบบุหรี่จะมีอารมณ์ฉุนเฉียวมากกว่ากลุ่มผู้ถือศีลอดที่ไม่ได้สูบบุหรี่ อารมณ์ฉุนเฉียวจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเดือนรอมฎอนและสูงที่สุดในระยะสัปดาห์สุดท้ายของการถือศีลอดและพบว่าในระหว่างการถือศีลอดกลุ่มคนที่ไม่สูบบุหรี่จะมีระยะเวลาการนอนหลับในช่วงกลางคืนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) โดยระยะเวลาการนอนหลับในเวลากลางคืนเฉลี่ยจะลดลงจาก 7.87 ชั่วโมงก่อนการถือศีลอดเหลือ 7.15 ชั่วโมงในระหว่างการถือศีลอดในสัปดาห์แรก แต่การนอนหลับจะดีขึ้นในสัปดาห์ที่ 2 และ 3 สำหรับในกลุ่มที่สูบบุหรี่นั้นมีจำนวนชั่วโมงการนอนหลับในเวลากลางคืนเฉลี่ย 7.87 ชั่วโมงก่อนการถือศีลอดและลดลงเหลือ 7.18 ชั่วโมงหลังจากถือศีลอดหนึ่งสัปดาห์และจะลดลงตลอดจนถึงสิ้นสุดเดือนรอมฎอน

นอกจากนี้การศึกษาของซัซซัย และ พัสมณท์ (2543) ศึกษาระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ในระหว่างการถือศีลอดในเขตกรุงเทพมหานครพบว่าผู้สูงอายุที่ถือศีลอดจะมีระดับสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ถือศีลอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษาดังกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของบุคคล ทั้งในแง่ของการส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตและการส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของบุคคล ในแง่มุมของศาสนาอิสลามนั้น อัลลอฮ์ได้ให้มุสลิมปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเพื่อเป็นการเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์เป็นเหตุผลสำคัญ แต่ผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาก่อให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพจิตของมุสลิม ดังนั้น ศาสนาอิสลามจึงได้ให้มุสลิมระลึกถึงความเมตตา และความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ และส่งเสริมให้มุสลิมปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเมื่อเขาเกิดความทุกข์ใจ ดังหลักคำสอนจากอัลกุรอานที่ได้กล่าวไว้แล้วตอนต้น ดังนั้นจากผลการศึกษาข้างต้นจะเห็นได้ว่ามุสลิมจะใช้หลักคำสอนทางศาสนาในการจัดการความเครียดและเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น

#### 4.2 พฤติกรรมเดิมในอดีต (prior related behavior)

พฤติกรรมเดิมในอดีตเป็นปัจจัยทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลได้ดีที่สุด (Pender et al., 2002) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าร้อยละ 75 สามารถสนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเดิมในอดีตกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ พฤติกรรมเดิมในอดีตจะมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อบุคคล ผลกระทบทางตรงอาจทำให้บุคคลเกิดทักษะและพัฒนาเป็นอุปนิสัยในการสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนผลกระทบทางอ้อมเกิดโดยผ่านกระบวนการรับรู้ความสามารถ (self-efficacy) การรับรู้ประโยชน์ (perceived benefit of action) ทศนคติที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรม (activity-related affect) นอกจากนี้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเดิมในอดีตกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลโดยผ่านทฤษฎีความสามารถของตนเอง (theory of self-efficacy) ซึ่งอธิบายได้ว่าการปฏิบัติกิจกรรมในอดีตจะทำให้บุคคลเกิดประสบการณ์ ซึ่งมีผลต่อความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (efficacy expectation) (Bandura, 1976) การประสบความสำเร็จในการกระทำในอดีตจะทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงมีผลให้บุคคลกระทำพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพซ้ำ แต่ในขณะเดียวกันถ้าบุคคลประสบความสำเร็จจากการกระทำพฤติกรรมในอดีตบุคคลจะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำมีผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะกระทำพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

การศึกษาของแบนดูรา (Bandura, 1977 cited by Easom, 2003) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของการปฏิบัติกิจกรรมที่ผ่านมา ดังการศึกษาของสวอนน์ (2541) ศึกษาพบว่าพฤติกรรมเดิมในอดีตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกิจกรรมที่สัมพันธ์กับอารมณ์ของผู้ป่วยโรคเปปติค ( $P < .05$ ,  $r = .34$ ) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วยโรคเปปติค ( $P < .01$ ,  $r = .03$ )

ซึ่งอธิบายได้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกครั้งขณะมีพฤติกรรมนั้นจะถูกเก็บรวบรวมไว้ในความทรงจำและถูกนำเสนอโดยผ่านกระบวนการรับรู้สมรรถนะในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคและกิจกรรมที่สัมพันธ์กับอารมณ์

นอกจากนี้ทาชิโร (Tashiro, 2002) ศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาในประเทศญี่ปุ่นโดยการทำกลุ่ม (focused group) พบว่าแรงจูงใจที่ทำให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพคือ พฤติกรรมเดิมในวัยเด็ก สถานภาพโสดและแรงจูงใจจากหนังสือหรือนิตยสาร การรับรู้แรงจูงใจดังกล่าวสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม ( $r = .18, p < .01$ ) และความตระหนักต่อสุขภาพ (health concern) ( $r = .21, p < .01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้พบว่า นักศึกษากลุ่มดังกล่าวรับรู้แหล่งประโยชน์ในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพจากประสบการณ์ในอดีต ผู้ปกครอง หนังสือนิตยสารและเพื่อน ซึ่งการรับรู้แหล่งประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ( $r = .12, p < .01$ )

แต่ในวัยรุ่นไทยมุสลิมนั้นพฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีตมีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่วัยเด็ก เด็กที่ได้รับการอบรมและเลี้ยงดูตามแบบอย่างของศาสนาอิสลามมีแนวโน้มที่จะใช้หลักคำสอนทางศาสนาในการดำเนินชีวิตในวัยรุ่นและการจัดการความเครียดได้มากกว่าเด็กคนอื่น ๆ

#### 4.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (perceived self efficacy)

การรับรู้ความสามารถของบุคคลหมายถึงการตัดสินใจความสามารถของบุคคลในการจัดการกับการกระทำกิจกรรมนั้นๆ ให้สำเร็จ (Bandura, 1997 cited by Pender et al., 2002) ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (efficacy expectation) และความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรม (outcome expectation) ความคาดหวังในความสามารถของตนเองจะช่วยให้บุคคลตัดสินใจว่าเขาจะใช้ความพยายามแค่ไหนในการปฏิบัติกิจกรรมและทนต่ออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่พึงปรารถนาได้นานเท่าไร ส่วนความคาดหวังในผลลัพธ์เป็นการตัดสินใจว่าพฤติกรรมที่กระทำนั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์อย่างไร การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าร้อยละ 86 สนับสนุนว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมสามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพได้ บุคคลที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถและมีทักษะจะกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าการรับรู้ว่าคุณเองไม่มีความสามารถและทักษะ การรับรู้ความสามารถของบุคคลขึ้นอยู่กับข้อมูล 4 ประการ (Bandura, 1976)

1. ประสบการณ์จากการปฏิบัติกิจกรรมในอดีตซึ่งประเมินจากมาตรฐานของตนเองหรือการสะท้อนจากผู้อื่น (performance accomplishments)
2. ประสบการณ์ที่สังเกตเห็นจากบุคคลอื่นแล้วได้ผลลัพธ์ที่พึงพอใจส่งผลให้ผู้สังเกตเกิดความรูสึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมได้เช่นเดียวกัน (vicarious experience)

3. บุคคลอื่นบอกว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ (verbal persuasion)

4. ภาวะอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความสงบสุข (emotional arousal)

การรับรู้ความสามารถของบุคคลมีความสัมพันธ์กับทัศนคติในการกระทำกิจกรรมนั้น ถ้าบุคคลมีทัศนคติที่ดีในการกระทำกิจกรรมบุคคลจะรับรู้ว่าจะมีความสามารถในการกระทำกิจกรรมนั้นสูง แต่ในขณะเดียวกันถ้าบุคคลมีทัศนคติไม่ดีต่อการกระทำกิจกรรมบุคคลนั้นก็รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดได้ (วิลลาวัลย์, ยุพิน, สุปราณี และ นิตยา, 2545; Pender, Walker, Sechrist & Frank-Stromborg, 1990; Walker, Volkan, Sechrist & Pender, 1988) และสอดคล้องกับการศึกษาของเวตเซล (Weitzel, 1989) ซึ่งพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ใช้แรงงานสามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม ( $r = .34, p < .01$ ) และพฤติกรรมย่อยด้านการจัดการความเครียด ( $r = .25, p < .01$ ) ได้ดีที่สุด

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำจนถึงระดับสูงกับพฤติกรรมสุขภาพ ดังเช่นการการศึกษาของเพนเดอร์ และคณะ (Pender et al., 1990) ซึ่งศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงาน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม ( $r = .32, p < .01$ ) ส่วนการศึกษากการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำของจิตรระการ (2543) ที่พบว่าการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับแบบแผนชีวิตของสตรีต้องโทษในเรือนจำ ( $r = .20, P < .01$ ) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับแบบแผนชีวิตที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร ส่วนการศึกษาพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุชาวเกาหลีของ ซอง, ซอง และ โยม (Sohng, Sohng & Yeom, 2002) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ( $r = .49, p < .01$ ) กับพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม อย่างไรก็ตามการศึกษาดังกล่าวไม่ได้หาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพรายด้านในส่วนของการจัดการความเครียด ในขณะที่การศึกษาพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคต่อหินเรื้อรังของสุซาดา (2542) พบว่าการรับรู้ความสามารถมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ( $r = .78, p < .01$ ) เช่นเดียวกับการศึกษาของ สาโรช (2544) พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับความสามารถของตนเองสูงจะเผชิญปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองมากกว่านักเรียนที่มีการรับรู้ระดับความสามารถของตนเองต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มีการรับรู้ระดับความสามารถต่ำจะเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่านักเรียนที่มีการรับรู้ระดับความสามารถของตนเองสูง

นอกจากนี้สตูฟเบอร์เกน และ เบคเกอร์ (Stuifbergen & Becker, 1994) ศึกษาคนพิการจำนวน 117 คน พบว่าปัจจัยทางด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการปฏิบัติกิจ



กรรม การรับรู้ภาวะสุขภาพ การได้รับความช่วยเหลือด้านเครื่องมือและเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม ปัจจัยดังกล่าวทั้งหมดสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 50 โดยกลุ่มตัวอย่างจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม ดีขึ้น ถ้ามีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากและมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมมากและได้รับความช่วยเหลือด้านเครื่องมือต่างๆ เพศหญิงจะปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพดีกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย และพบว่าพฤติกรรมจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและการรับรู้ภาวะสุขภาพ ซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมจัดการความเครียดได้ร้อยละ 18

การศึกษาที่ผ่านมาดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล การศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพซึ่งมีพฤติกรรมจัดการความเครียดเป็นองค์ประกอบหนึ่งในพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และส่วนใหญ่พบว่าการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นมีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในประชากรกลุ่มต่างๆ อย่างไรก็ตามการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อกิจกรรมจัดการความเครียดโดยตรงนั้น ยังมีจำกัด

#### 4.4 อิทธิพลสถานการณ์ (situation influence)

อิทธิพลสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สุชาดา, 2542; Pender et al., 1990; Walker et al., 1988) โดยมีผลทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล อิทธิพลสถานการณ์มีผลกระทบต่อการรับรู้ทางเลือก ความยากง่ายของการใช้ทางเลือกแต่ละชนิด ความต้องการที่จะทำให้เกิดและความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ

สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นเช่น สถานการณ์ภายในครอบครัว สถานการณ์ในโรงเรียนและสถานการณ์ของสังคม สถานการณ์ในครอบครัวที่สำคัญได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งพบว่าลักษณะความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา (สาโรช, 2544; Zauszniewski, Chung, Chang & Krafcik, 2002) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นในโรงเรียน (สุลีพร, 2541) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบิดามารดาและคนในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการรับรู้แหล่งประโยชน์ การพัฒนาทักษะทางสังคม (Zauszniewski et al., 2002) และการพัฒนาทางจิตสังคมของบุคคล (Sohni, 1994 cited by Zauszniewski et al., 2002) ดังการศึกษาของอนุรักษ์ (2542) พบว่าสถานการณ์ของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับความตระหนักในคุณค่าของตนเองของวัยรุ่น ส่วนการศึกษาของซอซนิวสกี และ คณะ (Zauszniewski et al., 2002) พบว่าแหล่งสนับสนุนการเผชิญปัญหาของเด็กขึ้นอยู่กับคุณภาพของสัมพันธภาพและสิ่งแวดล้อมในครอบครัวมากกว่าจำนวนสมาชิกในครอบครัว

ส่วนนงลักษณ์ (2537) ศึกษาพบว่าสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาด้านการจัดการกับอารมณ์ โดยพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดลิ้นหัวใจที่มีสัมพันธภาพภายในครอบครัวดีมีแนวโน้มที่จะใช้พฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาด้านการจัดการกับอารมณ์น้อยกว่าผู้ป่วยที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี

นอกจากสัมพันธภาพในครอบครัวแล้วภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวซึ่งเป็นสถานการณ์หนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของบุคคล การศึกษาของซิมอน และ คณะ (Simons et al., 2002) พบว่าภาวะเศรษฐกิจมีผลต่อความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและการรับรู้ความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยด้านจิตใจที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด การศึกษาของซง และ คณะ (Sohng et al., 2002) พบว่าฐานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมในผู้ป่วยชาวเกาหลี ส่วนสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน ผลการเรียน ดัชนีการศึกษาของลองควิส, เวส และ ลาร์เซน (Lonnquist, Weiss & Larsen, 1992) ซึ่งพบว่านักศึกษาชายที่มีผลการเรียนดีจะมีพฤติกรรมป้องกันสุขภาพดีกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี แต่ไม่พบความสัมพันธ์ดังกล่าวในกลุ่มนักเรียนเพศหญิง

สำหรับสามจังหวัดชายแดนภาคใต้พบว่าปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2547 เป็นสถานการณ์ที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อความเครียดของคนในพื้นที่ รายงานการช่วยเหลือประชาชนผู้ประสบปัญหาภาวะเครียดจากสถานการณ์รุนแรงในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2547 โดยการประเมินความเครียดประชาชนจำนวน 96 รายงานพบว่า มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 11 ราย สูงกว่าปกติปานกลาง 2 รายและสูงกว่าปกติมากจำนวน 1 ราย (กรมสุขภาพจิต, 2547) ไม่เพียงแต่ประชาชนที่นับถือศาสนาพุทธเท่านั้นที่รู้สึกหวาดกลัวจากกลุ่มก่อวินาศกรรมเนื่องจากความต่างทางศาสนา แต่ประชาชนมุสลิมได้รับผลกระทบมากกว่าทั้งนี้เพราะนอกจากผู้ที่ถูกทำร้ายเป็นมุสลิมด้วยกันแล้ว อีกด้านหนึ่งที่ยังต้องหวาดระแวงต่อการปฏิบัติการของภาครัฐ โดยเฉพาะการอยู่ภายใต้กฎอัยการศึกที่ไม่รู้ว่าเมื่อไรจะถูกสังหารและถูกคุมขังไปสอบสวนโดยไม่รู้สาเหตุ (“ปมปัญหา”, 2547) ความเครียดที่เกิดขึ้นถือเป็นปัจจัยทางด้านสถานการณ์ประการหนึ่งซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ดัชนีการศึกษาของบุครินทร์ และ สมพิศ (2544) ซึ่งพบว่าความเครียดซึ่งเป็นอิทธิพลสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในนักศึกษาพยาบาล ( $p = .01, r = -.24$ ) นอกจากนี้รัชณี (2544) ศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียดและการออกกำลังกายของสตรีวัยไทยวัยหมดประจำเดือน พบว่าความเครียดซึ่งเป็นอิทธิพลสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยหมดประจำเดือน ( $r = -.24, p < .01$ ) กล่าวคือกลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการออกกำลังกายมากมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการออกกำลังกายน้อย

ความหวาดกลัวต่อสถานการณ์ที่รุนแรง ความรู้สึกไม่ปลอดภัยของประชาชนในพื้นที่หรือการดำเนินการตามนโยบายของรัฐบาล การส่งกำลังทหารและตำรวจจำนวนมากเข้าไปในพื้นที่

นโยบายการประกาศกฎอัยการศึก สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยทางด้านสถานการณ์ที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในปัจจุบัน วัยรุ่นมุสลิมบางส่วนต้องปรับพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดที่เคยปฏิบัติ บางส่วนไม่กล้าไปปฏิบัติศาสนกิจนอกบ้านเนื่องจากเกรงกลัวว่าจะถูกตรวจค้นจากเจ้าหน้าที่ บางคนไม่กล้าจะไปพักผ่อนเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดตามสถานที่พักผ่อนหย่อนใจเนื่องจากเกรงว่าจะเป็นเป้าหมายของการทำร้ายจากกลุ่มก่อวินาศกรรม อย่างไรก็ตาม การประกาศกฎอัยการศึกและการเข้มงวดของเจ้าหน้าที่ของรัฐอาจจะส่งผลดีต่อการจัดการความเครียดด้านลบของวัยรุ่น เช่น พฤติกรรมการใช้สารเสพติด การดื่มเหล้า เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยด้านสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อม ดังการศึกษาของ ทิมเมอร์แมน (Timmerman, 1999 cited by Easom, 2003) ศึกษาสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาไม่ปฏิบัติกิจกรรมการเสริมสุขภาพพบว่าร้อยละ 62.1 ไม่มีเวลา ร้อยละ 31.6 มีสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ร้อยละ 25.3 เกิดจากการขาดแรงจูงใจและร้อยละ 20.1 รู้สึกเหนื่อยล้า

สถานการณ์การขาดแคลนบุคลากรด้านสุขภาพจิตเป็นปัจจัยทางด้านสถานการณ์ปัจจัยหนึ่งที่เกิดขึ้นในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยที่มีผลต่อการรับรู้ทางเลือกของการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดทำให้มีการรับรู้แหล่งช่วยเหลือทางสังคมลดลง ดังการศึกษาของบาล และ คณะ (Bal et al., 2003) ศึกษาบทบาทของแหล่งสนับสนุนทางสังคมต่อความผาสุกและการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่มีอายุ 12-18 ปี พบว่าวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การทารุณกรรมทางเพศรับรู้ว่าตนเองแหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น ครอบครัวและเพื่อนน้อยกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการทารุณกรรมทางเพศและพบว่าวัยรุ่นกลุ่มนี้มีความสัมพันธ์กับการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาโดยการถอยหนี (avoidance) และการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม กล่าวคือวัยรุ่นดังกล่าวจะมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบถอยหนีมากกว่ากลุ่มอื่นและมีพฤติกรรมหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการทารุณกรรมทางเพศ

#### 4.5 การรับรู้ความเครียด

การรับรู้ความเครียดเป็นความรู้สึกหรือความคิดเกี่ยวกับระดับความเครียดซึ่งเกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา (Cohen et al., 1983) การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของบุคคล เช่น การศึกษาของ ดาวน์เนย์ (Downey, 1983 cited by Olpin, 1996) พบว่าการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของรัชนี (2544) ซึ่งพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยพบว่ากลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการออกกำลังกายมากจะมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มสตรีที่มีการออกกำลังกายน้อยและการศึกษาของบุศรินทร์ และ สมพิศ (2544) ซึ่งพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล กล่าวคือนักศึกษาที่มีความเครียดสูงจะมีพฤติกรรมการจัดการ

ความเครียดในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.24, p = .01$ )

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านลบมากกว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านบวก ดังการศึกษาของออลพิน (Olpin, 1996) พบว่าการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านลบ (dysfunctional stress management) เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การใช้สารเสพติด กล่าวคือ นักศึกษาที่มีการรับรู้ความเครียดสูงจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านลบสูงด้วย แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านบวก กล่าวคือนักศึกษาที่มีการรับรู้ความเครียดต่ำไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยวิธีการฝึกผ่อนคลาย การนั่งสมาธิ การดูหนังฟังเพลง

นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ความเครียดยังมีความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด เช่น บุคลิกภาพ แหล่งสนับสนุนทางสังคม การรับรู้การควบคุมอำนาจภายในตน สถานการณ์ต่างๆ เป็นต้น ดังการศึกษาของ สเกอร์กา (Skirka, 2000) ศึกษาพบว่าบุคลิกภาพแบบบอดทอน มีเหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความเครียดโดยพบว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบบอดทอนและมีเหตุผลจะมีการรับรู้ระดับความเครียดต่ำกว่าและนักศึกษที่เล่นนีกีฬาจะมีการรับรู้ระดับความเครียดต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่เล่นกีฬา และการศึกษาของ แวชซี, นิจูช และ คอร์ก (Vasse, Nijhuis & Kok, 1998) ศึกษาพบว่าเพศ ( $\beta = .14, p < .05$ ) และความเครียด ( $\beta = .20, p < .01$ ) ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดื่มสุรากลุ่มผู้ใช้แรงงานโดยสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 16 กลุ่มผู้ใช้แรงงานที่เป็นเพศชายและมีความเครียดสูงจะดื่มสุราเพื่อเผชิญความเครียดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและมีความเครียดต่ำ ส่วนคนที่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมน้อยจะดื่มสุรามากกว่าคนที่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมดี แต่อย่างไรก็ตามไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้แหล่งสนับสนุนทางสังคมกับการดื่มสุรากลุ่มผู้ใช้แรงงาน ส่วนการศึกษาของ คีตาฮารา, ยามาโมโตะ, โอโกโมริ, อาซาโน และ นิชิมูระ (Kitahara, Yamamoto, Ogomori, Asano & Nishimura, 2001) ศึกษาการเผชิญความเครียดในนักศึกษาสาขาจิตวิทยาจำนวน 315 คน อายุเฉลี่ย 20.6 ปี พบว่าการเผชิญความเครียดด้วยวิธีการคิดด้านบวก (positive thinking) และการโทษคนอื่นมีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาวะสุขภาพจิต โดยนักศึกษาที่ใช้วิธีการคิดในด้านบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพจิต แต่ นักศึกษาที่ใช้วิธีการโทษคนอื่นจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะสุขภาพจิตและพบว่าการเผชิญปัญหาโดยวิธีการโทษคนอื่น การหลีกเลี่ยงและการขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นมีผลดีต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดในระดับต่ำ สำหรับกลุ่มนักศึกษาที่มีการรับรู้ความเครียดในระดับสูงการใช้วิธีการดังกล่าวจะไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพจิต และการศึกษาของเมอร์วี (Merwe, 2003) ศึกษากลุ่มผู้ทำงานเพศชายชาวอัฟริกันจำนวน 82 คนที่มีภาวะฟุ้งเฟ้อ พบว่าการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (stressful life events) การใช้กลไกการเผชิญปัญหาโดยการควบคุมอำนาจภายในตน การหาแหล่งช่วยเหลือจากครอบครัว การแสดง

อำนาจภายในบ้านและการใช้แหล่งช่วยเหลือในชุมชน สามารถลดระดับความเครียดเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้น

เมื่อพิจารณาการศึกษาดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับพฤติกรรมจัดการความเครียดซึ่งสอดคล้องกับศึกษาเพื่อวิเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในวัยรุ่นของ ยาเชสกี และ คณะ (Yarcheski et al., 2004) ซึ่งพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นได้โดยมีขนาดอิทธิพลในระดับต่ำกับการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น ทั้งนี้อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของบุคคลและเมื่อวิเคราะห์จะพบว่า การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านลบมากกว่าพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านบวก

นอกจากตัวแปรที่ศึกษาในครั้งนี้แล้ว จากการทบทวนวรรณกรรมยังพบว่า มีตัวแปรบางตัวที่มีความสำคัญและสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่น และควรนำมาเสนอโดยสรุปดังนี้

### 1. อายุ

อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับพฤติกรรมจัดการความเครียดเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เช่น การศึกษาของ แบคเวล และ บุษ (Bagwell & Bush, 2000) ศึกษากลุ่มผู้ใช้แรงงานในสหรัฐอเมริกาอายุ 26-65 ปี พบว่าผู้ใช้แรงงานที่มีอายุมากกว่าจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพดีกว่ากลุ่มผู้ใช้แรงงานซึ่งมีอายุน้อยกว่า การศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของวอล์คเกอร์ และ คณะ (Walker et al., 1988) ซึ่งศึกษาในผู้ใหญ่ที่มีอายุแตกต่างกันโดยพบว่าผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดสูงกว่าวัยรุ่นโตตอนต้นและวัยรุ่นโตตอนกลาง

สำหรับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงอายุที่ค่อนข้างกว้าง พัฒนาการในแต่ละช่วงอายุของวัยรุ่นจึงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นวัยรุ่นที่มีช่วงอายุแตกต่างกันจึงมีพฤติกรรมจัดการความเครียดแตกต่างกัน ด้วยดังการศึกษาของบุญวดี (2546ก) ซึ่งพบว่าวัยรุ่นที่มีอายุมากกว่าจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดดีกว่าวัยรุ่นที่มีอายุน้อย ซึ่งอธิบายได้ว่าพัฒนาการทางความคิดในวัยรุ่นจะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงในวัยรุ่นตอนปลายวัยรุ่นจึงรู้จักคิดและใช้เหตุผลในการเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม การศึกษาของชอยฮุย (Choi Hui, 2002) พบว่านักศึกษาพยาบาลที่มีอายุน้อยกว่าจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .01$ ) ทั้งนี้อธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีช่วงอายุที่ไม่แตกต่างกันมาก พัฒนาการทางด้านสติปัญญามีการเจริญเต็มที่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน แต่กลุ่มนักศึกษาดังกล่าวมีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ปัจจัยด้านการศึกษา ความเครียด และสถานการณ์ที่แตกต่างกันในแต่ละชั้นปีจึงมีผลทำ

ให้การปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในแต่ละชั้นปีมีความแตกต่างกันด้วย

## 2. เพศ

เพศเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยทั่วไปเพศหญิงจะมีพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าเพศชาย (Martinelli, 1999) เช่นเดียวกับพฤติกรรมจัดการความเครียดซึ่งเป็นพฤติกรรมดูแลสุขภาพ พบว่าวัยรุ่นที่มีเพศต่างกันจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ต่างกันด้วย การศึกษาการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดสงขลาของบุญวดี (2546ก) พบว่าวัยรุ่นเพศหญิงมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตโดยรวมดีกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของออลปิน (Olpin, 1996) ซึ่งพบว่านักศึกษาเพศหญิงจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดสูงกว่าเพศชาย นอกจากนี้ปัจจัยทางด้านเพศยังมีผลต่อการเลือกวิธีการปฏิบัติในการจัดการความเครียด โดยพบว่าเพศชายจะมีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายดีกว่าเพศหญิง (ชูลีพร, 2541; Robinson & Thomas, 2004; Spear & Kulbok, 2001) ในขณะที่เพศหญิงจะใช้วิธีการจัดการความเครียดวิธีการมุ่งปรับอารมณ์มากกว่าเพศชาย เช่นการศึกษาของของเลวิน และ เทเลอร์ (Levin & Taylor, 1997) พบว่าเพศหญิงจะมีความถี่ของการสวดมนต์สูงกว่าเพศชาย เช่นเดียวกับการศึกษาของแมคแคฟเฟย์ และ คณะ (McCaffrey et al., 2004) ซึ่งพบว่าเพศหญิงจะใช้วิธีการสวดมนต์ในการดูแลสุขภาพถึงร้อยละ 41 ในขณะที่เพศชายจะสวดมนต์เพื่อการดูแลสุขภาพร้อยละ 29 และพบว่าเพศหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสวดมนต์เพื่อการดูแลสุขภาพ

จากการศึกษาเพื่อวิเคราะห์รายงานวิจัยของ สเพียร์ และ คูลบอร์ก (Spear & Kulbok, 2001) พบว่าปัจจัยทางด้านเพศเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น และพบว่าเพศชายมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านลบ เช่น การดื่มเหล้า การใช้สารเสพติดและการสูบบุหรี่มากกว่าเพศหญิง ส่วนยาเซสกี และ คณะ (Yarcheski et al., 2004) ศึกษาพบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นโดยมีขนาดอิทธิพลในระดับต่ำต่อพฤติกรรมสุขภาพ

## 3. การศึกษา

การศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล (Duffy, Rossow & Hernandez, 1996; Felton, Parson, Misener & Oldaker, 1997) การศึกษาเพื่อวิเคราะห์งานวิจัยของยาเซสกี (Yarcheski et al., 2004) พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น โดยมีขนาดอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นในระดับต่ำ ( $r = .18 - .19$ ) เนื่องจากการศึกษาจะช่วยพัฒนากระบวนการคิดของวัยรุ่นให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น ระบบการศึกษายังช่วยให้วัยรุ่นเกิดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญความเครียดได้มากขึ้น (Al-Ma'aitah et al., 1999) ดังนั้นระดับการศึกษาที่สูงขึ้นจะช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมจัดการความเครียดดีขึ้น ดังการศึกษาของบุญวดี (2546ก) ซึ่งพบว่าวัยรุ่นที่เรียนในระดับชั้นปีที่สูงกว่าจะมี

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตของตนเองดีกว่าวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ริโอแดน และ วอชเบิร์น (Riordan & Washburn, 1997) เปรียบเทียบพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลในปีแรกและปีสุดท้ายพบว่านักศึกษาพยาบาลจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายมากขึ้นเมื่อศึกษาในชั้นปีที่สูงขึ้น

ในวัยรุ่นมุสลิมนั้นเขาจะคุ้นเคยกับการศึกษาทั้งในส่วนที่เกี่ยวกับหลักศาสนาและการศึกษาจากโรงเรียนรัฐบาลมาตั้งแต่วัยเด็ก เด็กมุสลิมจะต้องเรียนรู้หลักศาสนาเบื้องต้นจากโรงเรียนตาดีกา และเรียนการอ่านอัลกุรอานควบคู่กับการเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา หลังจากนั้นจึงเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งการเรียนในระดับมัศึกษานั้นเป็นความสมัครใจของผู้เรียนว่าเขาจะเลือกเรียนในโรงเรียนสายสามัญหรือโรงเรียนเอกชนสอนศาสนา เด็กนักเรียนที่เรียนโรงเรียนศาสนาจะได้รับการสอนหลักการทางศาสนาที่ละเอียดมากขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อความรู้ความเข้าใจในหลักการทางศาสนามากขึ้น และอาจจะมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นได้

#### 4. อิทธิพลของครอบครัว

ดังได้กล่าวไว้แล้วข้างต้นว่าในทัศนะอิสลามนั้น บิดา มารดาหรือผู้ปกครองจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับบุตร เนื่องจากการกระทำของบิดา มารดาจะมีผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งบิดา มารดาที่มีอิทธิพลที่เด่นชัดที่คอยอบรมสั่งสอนบุตรหลานของตนเองให้อยู่ในแนวทางของศาสนาอิสลามและเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับวัยรุ่น ศาสนาอิสลามให้ความสำคัญกับการเป็นแบบอย่างที่ดีของบิดา มารดา ดังที่นักปราชญ์มุสลิมท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า “การเป็นแบบอย่างที่ดีแล้วร้ายเพียงครั้งเดียว เพียงพอในการที่จะทำลายทุกอย่างที่ได้สร้างสมมา ครั้งเดียวที่เด็กเห็นว่าคุณพ่อโกหกคุณแม่โกหก หรือคนใดคนหนึ่งโกหกเพื่อนบ้าน สามารถจะทำลายคุณค่าความซื่อสัตย์ที่มีอยู่ในตัวของเด็กได้ แม้ว่าพ่อและแม่จะสั่งสอนทุกวันและทุกชั่วโมงให้เด็กมีความซื่อสัตย์ก็ตาม จากการกระทำดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็เพียงพอที่จะทำลายสิ่งที่ดีที่มีอยู่ในตัวเด็ก แม้ว่าเด็กจะได้รับการสั่งสอนในลักษณะเข้มข้นก็ตาม ครั้งเดียวที่เด็กเห็นผู้ใกล้ชิดกับตัวเขาเป็นแบบอย่างในการลักขโมยถือถือว่าเป็นหลักประกันที่ดีที่จะทำลายคุณค่าของความจริงในตัวเด็ก” (อ้างตาม วิทยาลัยอิสลามศึกษา, 2533) ดังนั้นบุคคลในครอบครัวจึงต้องสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาทางด้านอารมณ์ของเด็กให้เหมาะสม เพราะพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ดีด้วยเช่นกัน

โดยสรุปวัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดความเครียดได้ง่ายซึ่งเป็นผลจากพัฒนาการระหว่างวัย การใช้วิธีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมจะช่วยป้องกันความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจและป้องกันปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมในวัยรุ่นได้ สำหรับสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทยประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งมีความเชื่อความศรัทธาที่เกี่ยวข้องกับศาสนาเข้ามามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมและช่วยให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น

ไทยมุสลิม แต่จากรายงานการเจ็บป่วยทางจิตและปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้กลับสูงขึ้น จากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประเด็นดังกล่าว การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ซึ่งใช้แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) โดยเลือกศึกษาปัจจัยบางประการ ซึ่งได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา พฤติกรรมเดิมในอดีต การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลสถานการณ์ และการรับรู้ความเครียด ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ผู้ศึกษาคาดหวังว่าจะช่วยพัฒนาองค์ความรู้ทางการพยาบาลและก่อให้เกิดประโยชน์ในการวางแผนเพื่อหาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดตลอดจนการพัฒนารูปแบบการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมและวัฒนธรรมของวัยรุ่นไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อไป