# ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง เรือนจำกลางเชียงใหม่

**นายสัญชัย ศิริสถิตย์**

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2561

# The Effects of Using a Guidance Activities Package to Enhance Psychological Hardiness of Prisoners in Chiang Mai Central Prison

**Mr. Sanchai Sirisathit**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling
School of Educational Studies
Sukhothai Thammathirat Open University
2018

**หัวข้อวิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง เรือนจำกลางเชียงใหม่

**ชื่อและนามสกุล** นายสัญชัย ศิริสถิตย์

**แขนงวิชา** การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

**สาขาวิชา** ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

**อาจารย์ที่ปรึกษา** 1. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม

2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2562

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์คง)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่

**ผู้วิจัย** นายสัญชัย ศิริสถิตย์ **รหัสนักศึกษา** 2602800100 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม (2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร **ปีการศึกษา** 2561

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ (2) เปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ และ (3) ศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่ แดน 4 จำนวน 30 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นจึงทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .93 (2) การให้คำแนะนำปกติ และ (3) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความแข็งแกร่งทางจิตใจเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) ความพึงพอใจของผู้ต้องขังที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว ความแข็งแกร่งทางจิตใจ ผู้ต้องขัง

**Thesis title:** The Effects of Using a Guidance Activities Package to Enhance Psychological Hardiness of Prisoners in Chiang Mai Central Prison
**Researcher:** Mr. Sanchai Sirisathit; **ID:** 2602800100;
**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);
**Thesis advisors:** (1) Dr. Sukaroon Wongtim, Police Lieutenant Colonel Associate Professor; (2) Dr. Nitipat Mekkhachorn, Associate Professor; **Academic year:** 2018

## Abstract

The purposes of this research were (1) to compare psychological hardiness scores of the experimental group prisoners before and after using a guidance activities package to enhance psychological hardiness; (2) to compare post-experiment psychological hardiness scores of the experimental group prisoners who used the guidance activities with the counterpart scores of the control group prisoners who received normal counseling; and (3) to study the satisfaction of prisoners with the guidance activities package to enhance psychological hardiness.

The research sample consisted of 30 prisoners in Area 4 of Chiang Mai Central Prison, whose scores from the psychological hardiness assessment scale were below the $50^{th}$ percentile, and who volunteered to participate in the experiment. Then, they were randomly assigned into the experimental group and the control group, each of which containing 15 prisoners. The employed research instruments were (1) a psychological hardiness assessment scale, with reliability coefficient of .93; (2) normal counseling information; and (3) a guidance activities package to enhance psychological hardiness. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The findings showed that (1) after the experiment, the experimental group prisoners who used the guidance activities package had the post-experiment psychological hardiness scores higher than their pre-experiment counterpart scores at the .01 level of statistical significance; and (2) after the experiment, the experimental group prisoners had psychological hardiness scores higher than the counterpart scores of the control group prisoners at the .01 level of statistical significance; and (3) the experimental group prisoners were satisfied with the guidance activities package to enhance psychological hardiness at the highest level.

**Keywords:** Guidance activities package, Psychological hardiness, Prisoner

# กิตติกรรมประกาศ

การจัดทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ได้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์ เอาใจใส่และการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้คำแนะนำ ให้ความรู้ ข้อคิดเห็นอันทรงคุณค่าตลอดจนดูแลเอาใจใส่ในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ตั้งแต่เริ่มตนจนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้ทำวิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาเป็นอย่างยิ่งของท่านเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ได้กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ โดยให้ทั้งความรู้และคำแนะนำไปปรับปรุงงานวิทยานิพนธ์ ครั้งนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ตามพงษ์ วงษ์จันทร์ อาจารย์สวงค์ แก่นตาคำ อาจารย์เกศินี เขียนด้วง อาจารย์สุชารินี จันทร์คู่ และอาจารย์ประเสริฐ ศรีเมือง ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสองเครื่องมือและให้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณกรมราชทัณฑ์และท่านผู้อำนวยการส่วนทัณฑปฏิบัติ เรือนจำกลางเชียงใหม่ นายสุกฤษฎิ์ สุกไทย ที่ให้การสนับสนุนการวิจัยวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ และขอขอบคุณผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบวัด อีกทั้งสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นจนสำเร็จลุล่วงได้ดี และมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่ให้โอกาสผู้วิจัยได้รับการศึกษาจากสถาบันอันทรงเกียรติ์แห่งนี้ จะน้อมนำทุกคำสอนสั่งของคณาจารย์ เพื่อ นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ต่อครอบครัว ส่วนรวม สังคมและประเทศชาติต่อไป

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณบิดา นายอุ่นเรือนและนางเขียน ศิริสถิตย์มารดา และภรรยา นางสาวนัชชา เทวฤทธิ์ ที่เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมาจนงานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สัญชัย ศิริสถิตย์

สิงหาคม 2562

# สารบัญ

หน้า


บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ
กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ
สารบัญตาราง ..... ฌ
บทที่ 1 บทนำ ..... 1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ..... 1
วัตถุประสงค์การวิจัย ..... 3
สมมติฐานการวิจัย ..... 4
ขอบเขตการวิจัย ..... 3
นิยามศัพท์เฉพาะ ..... 5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ..... 6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ..... 7
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ ..... 8
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว ..... 39
ผู้ต้องขัง ..... 49
เรือนจำกลางเชียงใหม่ ..... 51
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย ..... 53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ..... 53
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ..... 54
รูปแบบการวิจัย ..... 54
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ..... 55
วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ..... 55
การเก็บรวบรวมข้อมูล ..... 59
การวิเคราะห์ข้อมูล ..... 59
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 61
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ..... 61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 62

# สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ..... 67
สรุปการวิจัย ..... 67
อภิปรายผล ..... 70
ข้อเสนอแนะ ..... 74
บรรณานุกรม ..... 75
ภาคผนวก ..... 81
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือ ..... 82
ข แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจและแบบวัดความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ..... 89
ประวัติผู้วิจัย ..... 138

# สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงแผนการทดลอง ..... 54
ตารางที่ 3.2 ตารางการสร้างชุดกิจกรรม ..... 57
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 30) ..... 62
ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (n = 15 คน) ..... 63
ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว (n = 15 คน) ..... 64
ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจหลังการทดลอง ระหว่างผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ..... 64
ตารางที่ 4.5 การวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ต่อชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ..... 65

# บทที่ 1
# บทนำ

## 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในประเทศไทยปัจจุบันนี้ ปี พ.ศ. 2561 มีผู้ต้องขังที่ถูกศาลพิพากษาว่ากระทำความผิดถูกควบคุมโดยคำสั่งของศาลที่ชอบด้วยกฎหมาย จำนวนทั้งสิ้น 334,931 ราย (ข้อมูล ณ วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2561) กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม มีภารกิจหลักดูแลผู้ต้องขังจากคดีต่างๆ และปฏิบัติต่อผู้ต้องขังให้เป็นไปตามคำพิพากษาหรือคำสั่งตามกฎหมายหรือกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง กำหนดแนวทางปฏิบัติต่อผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ ตลอดจนข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง จัดสวัสดิการ การสงเคราะห์พื้นฐานให้แก่ผู้ต้องขัง แบ่งการบริหารงานเป็นส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค มีเรือนจำสาขาทั้งหมด 143 แห่งทั่วประเทศ แบ่งเป็นเรือนจำกลาง 34 แห่ง เรือนจำพิเศษ 30 แห่ง เรือนจำจังหวัด 49 แห่ง เรือนจำอำเภอ 26 แห่ง ทัณฑสถาน 25 แห่ง สถานกักขัง 5 แห่ง และสถานกักกัน 1 แห่ง (ภาวิณี พุดเที่ยง, 2561)

เรือนจำกลางมีอำนาจควบคุมขังผู้ต้องขังที่พิพากษาแล้ว ที่มีโทษจำคุกตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ปัจจุบัน มีเรือนจำกลางที่มีอำนาจควบคุมผู้ต้องขัง โทษตั้งแต่ 15 ปี ถึงประหารชีวิต มีจำนวน 2 แห่ง คือ เรือนจำกลางบางขวาง และเรือนจำกลางคลองเปรม เรือนจำกลางเชียงใหม่เป็นเรือนจำส่วนภูมิภาค มีอำนาจหน้าที่ควบคุมผู้ต้องขังตั้งแต่ระหว่างรอพิจารณาคดีจนถึงโทษจำคุกตลอดชีวิต เป็นสถานที่ๆ มีกฎระเบียบ ข้อบังคับเกี่ยวกับบุคคลและผู้ต้องขังที่เคร่งครัดเข้มงวด ซึ่งบัญญัติไว้ในกฎหมายพระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พุทธศักราช 2560 ภายในเรือนจำล้อมรอบไปด้วยลวดหนามตามแนวกำแพงสูง ผู้ต้องขังมีสภาพความเป็นอยู่ที่แออัดไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจุบันประสบปัญหามีจำนวนผู้ต้องขังมากเกินกว่าที่เรือนจำจะรองรับได้ เนื่องจากมีจำนวนผู้ต้องขังเพิ่มมากขึ้นทุกๆ เดือน ทำให้เกิดปัญหาทางด้านการคุม ส่งผลกระทบต่อการดูแลผู้ต้องขังที่เข้าใหม่ (อำนวย นิปุณะ, 2561)

ผู้ต้องขังที่ถูกควบคุมอยู่ภายในเรือนจำกลางเชียงใหม่ แดน 4 เป็นแดนควบคุมผู้ต้องขังเข้าใหม่ ปัญหาหลักที่พบของผู้ต้องขัง คือไม่สามารถทำใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนที่ต้องสูญเสียอนาคต ตำแหน่งหน้าที่ในงานที่ทำ ขาดอิสรภาพ เสื่อมเสียชื่อเสียง ไร้ซึ่งเกียรติและศักดิ์ศรี ถูกตราหน้าจากสังคมว่าเป็นผู้ร้าย ต้องพลัดพรากจากคนรัก และครอบครัว ไร้คุณค่า เหมือนบุคคลที่ไม่มีตัวตนมีความคิดที่สับสนวุ่นวาย ไม่สามารถปรับสภาพจิตใจ และร่างกายให้ทนรับกับความตึงเครียดที่ต้องเผชิญจึงมองว่าตนคือต้นเหตุของปัญหา ไม่มีใครที่จะสามารถให้คำแนะนำและให้

คำปรึกษาเพื่อหาทางออกในการแก้ไขปัญหาชีวิต เกิดความเครียดวิตกกังวลอย่างรุนแรงส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ท้อแท้สิ้นหวัง ผู้ต้องขังจำนวนมากคิดว่าตนเองถูกโชคชะตากลั่นแกล้ง จึงเป็นสาเหตุหลักของการทำร้ายตนเอง ทำร้ายเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกันเอง และรุนแรงถึงการฆ่าตัวตาย เพื่อหลีกหนีปัญหาที่ตนเองได้กระทำ เรือนจำกลางเชียงใหม่จึงต้องหาแนวทางจัดการปัญหาดังกล่าวอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

ด้วยเหตุนี้ผู้ต้องขังจึงจำเป็นอย่างยิ่งต้องได้รับการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Psychological Hardiness) เพราะความแข็งแกร่งทางจิตใจคือ ความสามารถหรือศักยภาพในการปรับตัว รวมไปถึงการตอบสนองทางบวกในการที่ต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่ตึงเครียดเลวร้าย ทำให้ผู้ต้องขังสามารถปรับตัวได้อย่างมีความเหมาะสมและกลับคืนสถานะที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจได้อย่างรวดเร็ว พร้อมต่อสู้และแก้ไขกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ จนสามารถค้นพบทางออกได้ด้วยตนเอง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความมุ่งมั่น การควบคุมและความท้าทาย ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวต้านทานในการเผชิญกับสภาวะที่ตึงเครียด 1) ความมุ่งมั่นหมายถึง ความตั้งใจที่บุคคลจะนำตัวเองเข้าไปเชื่อมโยงกับสถานการณ์และมีความสนใจอย่างถ่องแท้และมีความอยากรู้อยากเห็นโลกรอบตัว กิจกรรม สิ่งต่างๆและบุคคลอื่นๆ 2) การควบคุมหมายถึง ความเชื่อว่าตนสามารถส่งผลกระทบควบคุมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวด้วยตนเอง ทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากโชคชะตา แต่เกิดจากผลการกระทำของตน 3) ความท้าทายหมายถึง ความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงหรือความไม่แน่นอน คือเรื่องปกติสามัญของชีวิตและเป็นโอกาสในการสร้างความเติบโตมากกว่าภัยคุกคาม คนที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจจะมีปัญหาทางจิตใจน้อยมาก (Kobasa, 1979, อ้างถึงใน Shruti Saxena, 2015) ตัวอย่างงานวิจัย ที่สามารถช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ เช่นงานวิจัยของ ชรูติ ซาซีน่า (Shruti Saxena, 2015) เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งทางจิตใจกับสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษาระดับวิทยาลัย ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชสถาน ไจเปอร์ รัฐราชสถาน ผลการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง ผู้วิจัยจึงได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวขึ้นเพื่อนำมาใช้กับผู้ต้องขังให้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์กับผู้ร่วมกิจกรรม จากการศึกษาเอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพบว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว สามารถเสริมสร้างหรือพัฒนาบุคคล ช่วยแก้ไขและตัดสินปัญหาอย่างมีสติ ทำให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองร่วมกับคนอื่นๆได้อย่างเต็มที่ (รับขวัญ ภูษาแก้ว, 2555, น.43 )

นอกจากนี้ วัชรี ทรัพย์มี (2558, น. 12-5) ได้กล่าวว่า “กิจกรรมแนะแนว ถือเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้บุคคลรู้จักตนเองและรู้จักสิ่งแวดล้อม มีเป้าหมายเพื่อป้องกันปัญหาด้านส่วนตัวหรือสังคม หรือถ้าเกิดปัญหาด้านส่วนตัวและสังคมขึ้น สามารถแก้ปัญหาของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ” ยกตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับผู้ต้องขัง ของธนิตศักดิ์ ลิ้มสุวรรณทัศน์ (2560) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคมของกลุ่มผู้ต้องขังที่กระทำผิดวินัยเรือนจำบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว และหลังการทดลองผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สำราญ วงศ์ขวัญ (2559) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขังเรือนจำบางขวาง ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมควบคุมตนสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่ายังไม่มีงานวิจัยที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง ดังนั้นผู้ทำวิจัยจึงมีความต้องการทำวิจัยเรื่องนี้ โดยจะนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่ให้เพิ่มมากขึ้น โดยมุ่งหวังว่าชุดกิจกรรมแนะแนวจะสามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจได้ นำไปสู่การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของเรือนจำ มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีการปรับสภาพจิตใจและร่างกาย สามารถที่จะหาวิธีแก้ไขปัญหาของตนได้อย่างมีสติด้วยจิตใจที่แข็งแกร่ง และผลงานวิจัยในครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้แก่หน่วยงานของกรมราชทัณฑ์ เช่น เรือนจำ ทัณฑสถาน ทั่วประเทศ ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ

2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง

## 3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3.2 ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ

## 4. ขอบเขตการวิจัย

**4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

***4.1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้*** คือ ผู้ต้องขังชายแดน 4 แดนแรกรับ เรือนจำกลาง จำนวน 2,033 คน ข้อมูล ณ วันที่ 2 สิงหาคม 2561 (อำนวย นิปุณะ, 2561)

***4.1.2 กลุ่มตัวอย่าง*** ผู้ต้องขังชายแดน 4 แดนแรกรับ เรือนจำกลางเชียงใหม่ ที่ถูกคุมขังระหว่างวันที่ 2 สิงหาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2562 จำนวน 30 คน ที่มีคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 ลงมา และสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

**4.2 ตัวแปรในการวิจัย**

***4.2.1 ตัวแปรอิสระ*** ได้แก่

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
2) การให้คำแนะนำตามปกติ

***4.2.2 ตัวแปรตาม*** ได้แก่

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Psychological Hardiness) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านคือ

1) ด้านความมุ่งมั่น (Commitment)
2) ด้านการควบคุม (Control)
3) ด้านความท้าทาย (Challenge)

## 5. นิยามศัพท์เฉพาะ

**5.1 ความแข็งแกร่งทางจิตใจ** หมายถึง ความสามารถของผู้ต้องขังในการเผชิญปัญหา จัดการกับปัญหาที่เข้ามาในจิตใจและชีวิต ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีองค์ประกอบ 3 ด้านคือ

***5.1.1 ด้านความมุ่งมั่น (Commitment)*** หมายถึง ความตั้งใจจริงของผู้ต้องขังที่จะนำตนเองเข้าไปเชื่อมโยงกับสถานการณ์ มีความสนใจอย่างถ่องแท้ มีความอยากรู้อยากเห็นโลกรอบตัว มีความเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งที่เป็น ไม่ทำตามสภาพแวดล้อม ไม่รู้สึกแปลกแยกจากงาน มีความเชื่อในความจริงของชีวิต เห็นความสำคัญ และคุณค่าของสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ มีความตั้งใจจริงในการกระทำ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ สามารถควบคุมทั้งบุคคลและสถานการณ์ให้เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิตได้สำเร็จด้วยความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในบทบาทของตนต่อสังคม ต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น พยายามเรียนรู้ตนเองอยู่เสมอ สามารถเข้าใจตนเองมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สามารถดำรงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี เมื่อประสบกับสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจและไม่มีความรู้สึกว่าถูกคุกคาม

***5.1.2 ด้านการควบคุม (Control)*** หมายถึง ความสามารถของผู้ต้องขังในการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวด้วยตนเอง หรือมีอิทธิพลเหนือสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต มองว่าสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากการกระทำของตนเองไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนเองต้องรับผิดชอบ รับรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นผลที่ได้เกิดขึ้นมาจากการกระทำที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ มีการวางแผนในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มากระทบได้อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นว่าตนเองกล้าที่จะลงมือทำกิจกรรมต่างๆ สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในบรรทัดฐานทางสังคม ศีลธรรม จริยธรรม บริหารจัดการสิ่งต่างๆ ทั้งด้านการทำงาน ครอบครัว เพื่อนฝูง และการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการเติบโตทางความคิดและมีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจของตนเอง มีความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้และไม่รู้สึกว่าอ่อนแอหรือสิ้นหวัง

***5.1.3 ด้านความท้าทาย (Challenge)*** หมายถึง ความเชื่อของผู้ต้องขังที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นความไม่คงที่เป็นเรื่องปกติสามัญของชีวิตเป็นโอกาสในการสร้างความเติบโตมากกว่าภัยคุกคามด้านความปลอดภัย มีมุมมองของชีวิต ว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องท้าทายและเป็นสัญญาณเตือนของบุคคลที่เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น ก่อให้เกิดการพัฒนาในชีวิต เป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดความมีวุฒิภาวะ มีความสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรงในชีวิตได้ดีโดยไม่เกิดความเครียด เชื่อว่าชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ หรือการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติของชีวิต มองสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงเป็นโอกาสที่จะทำให้ตนพัฒนา เป็นประสบการณ์เรียนรู้ และเป็นสิ่งที่น่าสนใจ สามารถเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีเหตุมีผล ประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นโอกาส

มากกว่าวิกฤต ยอมรับและเรียนรู้สิ่งต่างๆ อยู่เสมอ มีความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และคาดหวังว่าจะจัดการเรื่องต่างๆ ในชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี

**5.2 ชุดกิจกรรมแนะแนว** หมายถึง กลุ่มของกิจกรรมแนะแนวที่ใช้สำหรับเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเป็นชุดกิจกรรม จำนวน 1 ชุด มี 11 กิจกรรม มีการจัดอย่างเป็นระบบระเบียบ หลากหลายกิจกรรม มีความสอดคล้องด้านต่างๆ ทั้งด้านเนื้อหา ด้านการดำเนินกิจกรรม มีอุปกรณ์หรือสื่อที่ใช้ดำเนินกิจกรรมอย่างมีคุณภาพ เช่น บทบาทสมมติ เกม กรณีศึกษา วีดิทัศน์ รูปภาพ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้แก่ผู้ต้องขัง โดยทุกกิจกรรมมีขั้นตอนในการทำกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ ทั้ง 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) 2) ขั้นสะท้อนการเรียนรู้ (Reflecting) 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) และ 4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร, 2558, น. 9, 48-51)

**5.3 การให้คำแนะนำตามปกติ** หมายถึง การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้ต้องขัง เกี่ยวกับกฎหมายงานราชทัณฑ์ กฎระเบียบข้อบังคับของเรือนจำนั้นๆ เพื่อให้ทราบและนำไปปฏิบัติ โดยเจ้าหน้าที่หรือเจ้าพนักงานผู้มีอำนาจเป็นผู้ให้คำแนะนำ

**5.4 ผู้ต้องขัง** หมายถึง บุคคลซึ่งถูกกักไว้ตามหมายจำคุกภายหลังคำพิพากษาถึงที่สุด และบุคคลซึ่งถูกกักขังไว้ตามคำสั่งที่ชอบด้วยกฎหมายให้ลงโทษ ซึ่งถูกฝากให้ควบคุมไว้ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา หรือกฎหมายอื่นโดยไม่มีหมายอาญา

## 6. ประโยชน์ที่ได้รับ

6.1 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ได้รับการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น

6.2 ผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง ที่ถูกคุมขังในเรือนจำ ทัณฑสถาน สถานกักขัง และเรือนจำชั่วคราว และในกลุ่มเสี่ยงที่มีบริบทคล้ายคลึงกันกับผู้ต้องขัง

6.3 ทำให้เกิดประโยชน์ทางวิชาการ ต่อวิชาชีพวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

# บทที่ 2
# วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้า วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว และความแข็งแกร่งทางจิตใจ เพื่อเป็นแนวทางพื้นฐานสำหรับการทำวิจัย โดยเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ
    1.1 ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจ
    1.2 ความสำคัญของความแข็งแกร่งทางจิตใจ
    1.3 องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ
    1.4 การประเมินความแข็งแกร่งทางจิตใจ
    1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
        1.5.1 งานวิจัยภายในประเทศ
        1.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
    2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
    2.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
    2.3 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
    2.4 ขอบข่ายของชุดกิจกรรมแนะแนว
    2.5 ขอบข่ายของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
    2.6 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
    2.7 ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมแนะแนว
    2.8 เทคนิคในการจัดกิจกรรมแนะแนว
    2.9 วัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
    2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
        2.10.1 งานวิจัยภายในประเทศ
        2.10.2 งานวิจัยต่างประเทศ
3. ผู้ต้องขัง
    3.1 ความหมายเกี่ยวกับผู้ต้องขัง

3.2 สิทธิของผู้ต้องขัง

3.3 หน้าที่การงานของผู้ต้องขัง

4. เรือนจำกลางเชียงใหม่

4.1 ประวัติเรือนจำกลางเชียงใหม่

4.2 ความหมายเกี่ยวกับ เรือนจำ

## 1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ

### 1.1 ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

เมื่อกล่าวถึงคำว่า “ความแข็งแกร่งทางจิตใจ” (Psychological Hardiness) มีผู้ให้ความหมายที่หลากหลายในงานวิจัย เช่น “ความเข้มแข็งอดทน” พรรณี เขาแก้ว (2556, น. 7) ใช้คำในงานวิจัยว่า ความแกร่งทางจิตใจ (Resilience) และในงานวิจัยของ ฐิชารัศม์ พะยอมยงค์ (2554, น. 22) ใช้คำว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience)” ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า “ความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Psychological Hardiness)”

โคบาซา (Kobasa, 1979 อ้างถึงใน Saxena, 2015) กล่าวว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจ หมายถึงคุณลักษณะในการฟื้นตัวจากความเครียดหรือสถานการณ์ตึงเครียด โดยการประเมินและการใช้วิจารณญาณในการรับมือกับความเครียด โคบาซา (Kobasa, 1979) บรรยายรูปแบบลักษณะบุคลิกภาพที่แยกแยะผู้จัดการและผู้บริหารที่ยังคงมีสุขภาพดีภายใต้ความตึงเครียดในชีวิตออกจาก คนที่เกิดปัญหาสุขภาพจากสาเหตุเดียวกัน ความแข็งแกร่งทางจิตใจถูกระบุคำจำกัดความไว้ว่าเป็นโครงสร้างทางบุคลิกภาพ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ พันธะสัญญา (ความมุ่งมั่น) การควบคุมและความท้าทาย ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวต้านทานในการเผชิญกับสภาวะที่ตึงเครียดองค์ประกอบด้านพันธะสัญญา (ความมุ่งมั่น) คือแนวโน้มที่บุคคลจะนำตัวเองเข้าไปเชื่อมโยงกับสถานการณ์และมีความสนใจอย่างถ่องแท้และมีความอยากรู้อยากเห็นโลกรอบตัว (กิจกรรมสิ่งต่างๆ และบุคคลอื่นๆ) องค์ประกอบด้านควบคุมเป็นความเชื่อว่าตนเองสามารถส่งผลกระทบควบคุมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวด้วยตนเองและสุดท้ายความท้าทาย ได้รับคำจำกัดความว่า คือความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นความไม่คงที่คือเรื่องปกติสามัญของชีวิตและเป็นโอกาสในการสร้างความเติบโตมากกว่าภัยคุกคามด้านความปลอดภัย คุณลักษณะในการฟื้นตัวจากความเครียดหรือสถานการณ์ตึงเครียด โดยการประเมินและการใช้วิจารณญาณในการรับมือกับความเครียด

โคบาซา (Kobasa, 1979 อ้างถึงใน อินทุกานต์ กุลไวย, 2552, น. 29-30) กล่าวว่าความแข็งแกร่ง หมายถึงความสามารถเอาชนะความเครียดได้โดยไม่เกิดการเจ็บป่วย แต่บางคนกลับปรากฏมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น เรียกลักษณะของบุคคลที่ทำให้บุคคลมีความต้านทานเมื่อต้องเผชิญกับ

เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง สามารถปรับตัวและปรับใจโดยไม่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วย แนวคิดความแข็งแกร่งนี้ถูกพัฒนาขึ้นครั้งแรกโดย โคบาซา (Kobasa, 1979) อ้างถึงใน อินทุกานต์ กุลไวย, 2552, น. 29-30) โดยใช้แนวคิด อัตถิภาวะนิยมนำมาเป็นฐานในการสร้างเครื่องมือ ได้แก่ บุคลิกภาพของบุคคลจะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นความเครียดจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มนุษย์จึงควรหาวิธีที่ดีที่สุดในการเอาชนะ และรู้จักใช้ความเครียดให้เกิดประโยชน์และข้อสุดท้ายความเครียดและเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นสิ่งที่ท้าทายทำให้มนุษย์รู้จักคิดตัดสินใจ อันก่อให้เกิดศักยภาพแห่งความเติบโตและมีความเป็นตัวของตัวเองสูงขึ้น ส่วนการหลีกเลี่ยงความเครียดถือเป็นการลดความเป็นตัวของตนเองและทำให้เกิดความเฉื่อยชา

บาร์ตอน, วาล์ดและแซนด์วิค (Bartone, Valde & Sandvik, 2015) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งเป็นรูปแบบทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นตัว สุขภาพที่ดีและผลงานภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียด คนที่มีความแข็งแกร่งมากมีจิตสำนึกที่สูงเกี่ยวกับชีวิตและงาน และมีปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา พวกเขาเชื่อว่าสามารถควบคุมหรือผลักดันสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้และมีความสุขกับสถานการณ์ใหม่ๆ และความท้าทายนอกจากนี้พวกเขามีแรงกระตุ้นภายในและสร้างเป้าหมายด้านความรู้สึกของตัวเอง และสภาพแวดล้อมที่ไม่แน่นอน ซึ่งต้องการการแก้ปัญหาโดยทันทีต่อความท้าทายที่ไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้า บุคลิกลักษณะที่แยกแยะคนที่มีสุขภาพดีและมีความสามารถในการปรับตัวออกจากคนที่สุขภาพไม่ดีและปรับตัวได้ต่ำคือ ความแข็งแกร่งทางจิตใจ ความแข็งแกร่งได้ถูกบรรยายไว้ว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) พันธะสัญญา (Commitment) คือลักษณะที่มองชีวิตว่ามีความน่าสนใจและมีความหมาย 2) การควบคุม (Control) คือเชื่อว่าสามารถควบคุมผลลัพธ์ได้โดยการควบคุมการกระทำและ 3) ความท้าทาย (Challenge) การผจญภัยดำเนินชีวิตอย่างสนุก เมื่อไม่นานมานี้ความแข็งแกร่งได้ถูกจัดว่าเป็นได้ทั้งอุปนิสัยและสภาวะ เป็นการยินยอมเปลี่ยนแปลงโดยมีพื้นฐานจากปัจจัยโดยรอบ

แอดเลอร์ (Adler, 1956 อ้างถึงใน Sandvik, 2013) กล่าวว่าความแข็งแกร่งสามารถเป็นมุมมองโลกในกรอบมโนทัศน์ของคนที่ใช้แปลความหมายของประสบการณ์ทั้งหมดของเขา มันเป็นรูปแบบทั่วไปของการทำงานที่ประกอบไปด้วยการรับรู้ อารมณ์และคุณลักษณะทางพฤติกรรมซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพดีภายใต้ความตึงเครียดที่ต่างจากคนที่มีปัญหาโดยเกิดจากความเครียด

เบิร์กแมน และวอลเลซ (Bergeman & Wallace, 1999 อ้างถึงใน Crowley, Hayslip & Hobdy, 2003, p. 41) กล่าวว่าความแข็งแกร่งหมายความว่าคุณสมบัติในการฟื้นตัวทางจิตใจในชีวิต อันเนื่องมาจากความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี นิกร เปลี่ยววิญญา (2550) อ้างถึงใน ฐิชารัศม์ พะยอมยงค์ (2554, น. 23) กล่าวว่าความหมายของความแข็งแกร่งทาง

จิตใจ คือลักษณะเฉพาะบุคคลของแต่ละบุคคลที่เป็นคุณสมบัติที่ไม่คงที่ คือเป็นกระบวนการ (process) หรือพลวัตร (dynamic) และเป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติอย่างที่เคยเป็นได้อย่างสำเร็จภายหลังการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ รวมทั้ง ผู้ที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจจะมีความเจริญเติบโตทางอารมณ์ และจิตใจ (capacity of growth) เพิ่มขึ้นด้วย

ฐิชารัศม์ พะยอมยงค์ (2554, น. 23) กล่าวว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจนั้นหมายถึง ความสามารถ หรือศักยภาพของบุคคลในการปรับตัว รวมไปถึงการตอบสนองทางบวกในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่ต้องประสบ ซึ่งอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย ทำให้เป็นบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสถานภาพที่มีความมั่นคงทางจิตใจได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

โลหร์ (Loehr, 1986 อ้างถึงใน ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์ 2553, น. 2) กล่าวว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจคือ ความสามารถที่จะควบคุม ตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะทำในสถานการณ์ที่เครียดได้ในระดับที่เหมาะสมไม่มากหรือน้อยเกินไป

อินทุกานต์ กุลไวย (2552, น. 11) กล่าวว่าความแข็งแกร่งหมายถึง คุณลักษณะบุคลิกภาพที่ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น (Commitment) การควบคุม (Control) และความท้าทาย (Challenge) สามารถประเมินได้จากแบบวัดความแข็งแกร่ง (Hardiness inventory) พัฒนาโดยโคบาซา และคณะ (2525) แปลโดยผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์ (2541)

พรรณี เขาแก้ว (2556, น. 7) กล่าวว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจ หมายถึง การที่ประชาชนมีลักษณะ ของการคิดที่มีความยืดหยุ่นมีมุมมองที่หลากหลาย มีความสามารถในการอดทนและปรับตัวต่อความทุกข์ยากหรือสิ่งที่มาคุกคามตนเอง มีทักษะของการกลับมามีพลังสู้ มีความคิดที่จะไขว่คว้าให้สำเร็จในสิ่งที่ตนทำได้ซึ่ง ประกอบด้วยลักษณะ 3 ด้าน

1. ด้านการควบคุมหมายถึง การที่ประชาชนเชื่อในความสามารถ ของตนเองว่าควบคุมสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้และสามารถมีอิทธิพลทำให้เกิดผลทางบวก

2. ด้านการท้าทายหมายถึง การที่ประชาชนเองมองปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่น่าเรียนรู้ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่จากข้อผิดพลาดเพื่อพัฒนาตนเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีศักยภาพ

3. ความมุ่งมั่นในงานและเป้าหมายของชีวิตหมายถึง การที่ประชาชนทุ่มเททำอย่างแข็งขันเพื่อให้บรรลุซึ่งงานและเป้าหมายใดๆ ที่ให้ความหมายต่อชีวิตจากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความแข็งแกรงทางจิตใจหมายถึง ความสามารถในการเผชิญปัญหา การจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในจิตใจและชีวิต มีสุขภาพจิตที่ดีภายใต้สถานการณ์ที่ตรึงเครียด คนที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงจะมีจิตสำนึกที่สูงเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและงานที่ทำ มีปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว สามารถป้องกัน แก้ไขสถานการณ์ตรึงเครียดในจิตใจที่เกิดขึ้นได้อย่างดีและมีความสุขกับสถานการณ์

ใหม่ๆ มีแรงกระตุ้นภายในจิตใจ สร้างเป้าหมายด้านความรู้สึกของตัวเอง ซึ่งอาจส่งผลต่อทั้งทักษะการคิด ต่อพฤติกรรมการตอบสนองต่อความเครียด จึงรู้สึกว่าตนเองสามารถมีพลังในการเปลี่ยนสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้อย่างเหมาะสม เชื่อมโยงผนึกตนเองเข้ากับกิจกรรมต่างๆ และมีจิตสำนึกต่อเป้าหมายกับความเข้าใจในตนเอง ทำให้เข้าใจว่าตนเองเป็นใครและมองเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่ตนกำลังทำ เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงต่างที่เกิดขึ้นนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต โดยยอมรับในการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นโอกาสในการพัฒนาศักยภาพตนมากกว่าการไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง

**1.2 ความสำคัญของความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

โคบาซา (Kobasa, 1979 อ้างถึงใน Saxena, 2015) กล่าวว่าความเจ็บป่วยในผู้บริหารระดับกลางและระดับสูงที่เผชิญความตึงเครียดพบว่ากลุ่มผู้บริหารที่เผชิญความตึงเครียดสูงและเจ็บป่วยน้อย มีสำคัญทางความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่เผชิญความตึงเครียดสูงและเจ็บป่วยมาก มีการศึกษาวิจัยอีกหลายฉบับที่แสดงผลว่าคนที่มีความแข็งแกร่งสูง มีความสำคัญต่ออาการเจ็บป่วยทางร่างกายน้อยกว่าจากภายในสภาพที่ตรึงเครียดเมื่อเทียบกับคนที่ความแข็งแกร่งต่ำ ทำให้บุคคลนั้นมีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามา และปรับเปลี่ยนปัญหาให้เป็นสิ่งที่จิตใจสามารถเผชิญและแก้ปัญหานั้นๆได้

เชน (Chen, 1998) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความสำคัญกับหลายปัจจัยและสามารถทำนายผลได้เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งทางจิตใจกับและผลสำเร็จทางการศึกษา ความแข็งแกร่งทางจิตใจกับความกลัดกลุ้มกังวลความแข็งแกร่งทางจิตใจและความซึมเศร้า ความแข็งแกร่งทางจิตใจและความเครียดในงาน ความแข็งแกร่งและโรคเอดส์ ความแข็งแกร่งกับอายุและเพศ

โนแวค (Nowack, 1986 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 20) กล่าวว่าความแข็งแกร่งมีความสำคัญกับผลทางสุขภาพอื่นๆนอกจากการเจ็บป่วยทางกาย ปรากฏผลว่าโดยหลักการแล้วสามัญสำนึกด้านพันธะสัญญา การควบคุม และความท้าทาย ภายใต้ความแข็งแกร่ง มีความสำคัญในการควบคุมผลกระทบ ที่มาจากงานประจำวัน และความเครียดของชีวิตในด้านความเป็นอยู่

บาร์ตอน, เคลลีและ แมทธิว (Bartone, Kelly & Matthews, 2013) กล่าวว่าการศึกษาเรื่องความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความสำคัญต่อการ ทำนายผล ความสามารถในการปรับตัวของผู้นำทหารเพื่อให้สามารถปฏิบัติการในสภาวะแวดล้อมที่ซับซ้อน บุคลากรด้านการรักษาความปลอดภัยและระดับผู้นำจะต้องมีความยืดหยุ่นและมีความสามารถในการปรับตัวเพื่อตอบสนองอย่างรวดเร็วต่อเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงความแข็งแกร่งทางจิตใจมีส่วนสำคัญกับคนที่มีความยืดหยุ่นที่สามารถรักษาสุขภาพและผลการปฏิบัติงานได้ แม้ว่าอยู่ในสถานการณ์ตึงเครียด 1) พันธะสัญญา ความเชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกับโลกและสามัญสำนึกเกี่ยวกับความหมายของชีวิต (ตรงข้ามกับความแปลกแยก) 2) ควบคุม ความเชื่อว่าด้วยความสามารถของคนเองจะสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์และ

เหตุการณ์ต่างๆ ได้ 3) ความท้าทาย การรับรู้ต่อความหลากหลายและการเปลี่ยนแปลงถ้ามองในเชิงตัวแปรของบุคลิกภาพ ความแข็งแกร่งและองค์ประกอบด้าน พันธะสัญญา ควบคุมและท้าทาย

บาร์ตอน, วาล์ดและแซนด์วิค (Bartone, Valde & Sandvik, 2015) กล่าวว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจว่า คนจำนวนมาก (แต่ไม่ทั้งหมด) ที่พบว่าสุขภาพเสื่อมถอยลงจากสาเหตุความเครียด รวมถึงความเป็นอยู่และความสามารถด้วยอย่างไรก็ตาม กระบวนการทางจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังนั้น ยังไม่เป็นที่เข้าใจกันดีนัก การศึกษานี้ได้ศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจและตัวชี้วัดในหลักสูตรการศึกษาของเจ้าหน้าที่ด้านความปลอดภัยของชาติ การวิเคราะห์ระดับชั้นแบบถดถอยแสดงให้เห็นว่าหลังจากควบคุมผลกระทบของตัวแปรด้านอายุและเพศ ความแข็งแกร่งทางจิตใจที่สูงมีความเกี่ยวข้องกับ HDL (High Density Lipoprotein) และมีร่างกายไม่อ้วน (BMI) ความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ต่ำมีความสัมพันธ์กับค่าสัดส่วนคอเลสเตอรอลกับ HDL ค่าความเสี่ยงต่อโรคหัวใจการศึกษาได้บ่งชี้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการสร้างคอเลสเตอรอล ในการศึกษาปัจจุบันพบว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความเกี่ยวพันกับสุขภาพหัวใจซึ่งชี้วัดโดยค่า HDL ค่าสัดส่วนคอเลสเตอรอลต่อ HDL และไขมันในร่างกายควรมีงานวิจัยเพิ่มเติมที่สนับสนุน ศึกษา คำอธิบายที่เป็นไปได้ของปรากฏการณ์นี้และเพื่อกำหนดระบุกลไกการทำงานเบื้องหลังและสาเหตุที่เกี่ยวข้องความเข้าใจที่ดีขึ้นของกระบวนการนี้ควรนำไปสู่กลยุทธ์สำหรับลดปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวเนื่องจากความเครียดโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหัวใจ และอีกหนึ่งบุคลิกลักษณะที่แยกแยะคนที่มีสุขภาพดีและมีความสามารถในการปรับตัวออกจากคนที่สุขภาพไม่ดีและปรับตัวได้ต่ำคือ ความแข็งแกร่งทางจิตใจ

แบงค์ และเกนนอน (Banks & Gennon, 1988; อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 31) กล่าวว่าได้ศึกษาผลกระทบของความแข็งแกร่งต่อความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดหลักและรองและอาการทางจิตวิทยา มีนักศึกษาชาย 30 คน และหญิง 58 คน ตอบแบบสอบถามในการศึกษาโดยใช้ระยะเวลา 9 เดือน ศึกษาผลกระทบของความแข็งแกร่ง เหตุการณ์ในชีวิต และอาการทางร่างกายเมื่อเทียบกับคนที่มีความแข็งแกร่งต่ำแล้วคนที่มีความแข็งแกร่งสูงจะมีแนวโน้มที่จะเผชิญเหตุที่ก่อความตึงเครียดน้อยครั้งกว่าและมีมุมมองต่อเหตุการณ์ว่ามีความรุนแรงน้อยกว่า นอกจากนี้ยังพบว่าความแข็งแกร่งนั้นมีความคงที่ตามเวลา และยืนยันการค้นพบที่ว่าความแข็งแกร่งนั้นเป็นตัวช่วยดูดซับความตึงเครียด หรือเป็นตัวช่วยต้านทานการเกิดขึ้นของความเจ็บป่วย

โรท, ไวบี, ฟิลลิงกิมและเชย์ (Roth, Wiebe, Fillingim, & Shay, 1989 อ้างถึงใน Chen, 1998, pp. 31-32) กล่าวว่าผลของการออกกำลังกาย ระดับความพร้อมของร่างกาย และความแข็งแกร่ง สำหรับการใช้ต้านความเครียดในกลุ่มนักศึกษาระดับวิทยาลัย 373 คน เหตุการณ์ความตึงเครียดในชีวิตและความเจ็บป่วยของกายนั้นมีความสัมพันธ์กัน และความสมบูรณ์ของร่างกายกับความเข้มแข็งมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการเจ็บป่วย การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณบ่งชี้ว่าทั้งความสมบูรณ์ของร่างกายและความแข็งแกร่งไม่ส่งผลกระทบต่อการเป็นตัวควบคุมความเครียดเพราะว่าทั้ง

ความสมบูรณ์ของร่างกายและความแข็งแกร่งไม่พบว่ามีนัยสำคัญต่อการเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในการคาดการณ์คะแนนการเจ็บป่วย จากการใช้การวิเคราะห์สมการโครงสร้างได้เสนอว่าความแข็งแกร่งอาจส่งผลต่อสุขภาพโดยทางอ้อม ผลต่อสุขภาพจากความแข็งแกร่งอาจเป็นสื่อได้โดยการเกิดขึ้นหรือการตีความของประสบการณ์ชีวิตอาจเป็นไปได้ว่าคนที่มีความแข็งแกร่งสูงเผชิญเหตุการณ์ทางลบในชีวิตน้อยกว่า หรือคนที่มีความแข็งแกร่งมีทักษะการคิดต่อเหตุการณ์ปัญหาในชีวิตโดยมองว่าเป็นลบน้อยกว่าและมองว่าเป็นอันตรายน้อยกว่า

เวสแมน (Westman, 1990 อ้างถึงใน Chen, 1998, p.32) กล่าวว่าได้ศึกษาในเจ้าหน้าที่ความมั่นคงของอิสราเอล 32 คน โดยการตอบแบบสอบถามระหว่างเหตุการณ์ฝึกอบรม 4 หลักสูตรที่เข้มข้น และมีแบบสอบถามที่ตอนเริ่มต้นและท้าทายของหลักสูตร ความแข็งแกร่งมีความสัมพันธ์เชิงลบเทียบกับประสบการณ์ความตึงเครียด ความแข็งแกร่งยังมีความเกี่ยวพันเชิงบวกกับผลงานตลอดหลักสูตรการฝึกอบรมและผลประเมินการปฏิบัติงานหลังจากนั้น 1 ปี

พาร์คสและ เร็นดอน (Parkes & Rendall, 1988 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 28) กล่าวว่าได้ศึกษาบุคลิกภาพความแข็งแกร่งและความสัมพันธ์กับบุคลิกการชอบแสดงออก (กระตือรือร้น) และความบ้าคลั่ง คะแนนความเข้มแข็งที่ได้มีความสัมพันธ์เป็นลบกับอายุและไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง นอกจากนี้คะแนนยังดูเหมือนว่าไม่ได้มีผลมาจากความต้องการทางสังคม คะแนนในด้านพันธะสัญญา ความท้าทาย และการควบคุมมีความสัมพันธ์ที่เป็นบวก กับบุคลิกชอบแสดงออก และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความบ้าคลั่ง นอกจากนี้ยังมีข้อบ่งชี้ว่ามีความสัมพันธ์กันกับบุคลิกการเป็นคนเก็บตัวที่มีคะแนนความแข็งแกร่งต่ำ องค์ประกอบเดียวของความแข็งแกร่งที่ไม่สะท้อนถึงมิติด้านการแสดงออกและความบ้าคือการควบคุมตนเองภายใน ในทำนองเดียวกันผลจากการวิเคราะห์ความสอดคล้องแสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบความแข็งแกร่งด้านการควบคุมมีผลน้อยที่สุดต่อบุคลิกภาพชอบแสดงออกและความบ้า

โจนส์ (Jones, 2002 อ้างถึงใน กุลธิดา เธียรผาติ, 2559, น. 10) กล่าวว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจอาจมีได้ตามธรรมชาติหรือพัฒนาขึ้นด้วยหลักการทางจิตวิทยา สามารถรับมือกับความเครียด และผลของความวิตกกังวลที่เกิดจากความกดดันทำให้คนสามารถรับมือกับฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเป็นปกติในหลายๆสถานการณ์ โดยเฉพาะสามารถตัดสินใจได้ดี มุ่งไปที่จุดสำคัญ มั่นใจ และควบคุมแรงกดดันได้ดี

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีความสำคัญต่อการรับมือกับสถานการณ์ที่ส่งผลให้จิตใจที่ต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน ความเดือดดาลบ้าคลั่ง ผู้ที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงจะสามารถฝ่าฟันอุปสรรค มีความคิดยืดหยุ่นในการตัดสินใจได้อย่างมีสติ มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ตรงกันข้ามผู้ที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจน้อยจะส่งผลเสียต่อจิตใจและทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความยืดหยุ่นใน

ความคิดที่จะแก้ปัญหาหรือนำตนเองออกสู่โลกแห่งความเป็นจริง ทำให้ไม่สามารถพัฒนาตนเองไม่ได้ ไม่มีจุดหมายในการดำเนินชีวิต

**1.3 องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

โคบาซา (Kabasa, 1979 อ้างถึงใน Bennett & Laster, 1985) กล่าวว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจได้รับการจำกัดความว่ามีองค์ประกอบเฉพาะส่วนย่อยลงไปอีกคือ พันธะสัญญา การควบคุมและความท้าทาย ซึ่งอาจส่งผลต่อทั้งทักษะการคิดและพฤติกรรมการตอบสนองต่อความเครียด คนที่มีลักษณะการควบคุมสูงจะสามารถส่งผลลัพธ์ต่อสิ่งรอบตัวได้ คนเช่นนั้นจะรู้สึกว่าตนเองสามารถมีพลังในการเปลี่ยนสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดเป็นการผจญภัยได้ คนที่มีลักษณะพันธะสัญญาหรือความมุ่งมั่นสูงนั้นจะเชื่อมโยงผนึกตนเองเข้ากับกิจกรรมต่างๆ และมีสำนึกต่อเป้าหมายกับความเข้าใจในตนเอง มีความตระหนักว่าเขาเป็นใคร และเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่เขากำลังทำ คนเหล่านั้นจะทำด้วยความสนุก และไม่ต้องใช้ความพยายาม ส่วนบุคคลที่มีลักษณะของความท้าทายสูงนั้นเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต โดยพวกเขายอมรับในการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองมากกว่าการที่ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง

โคบาซา (Kobasa, 1982 อ้างถึงใน อัญธิดา สระแก้ว 2555, น. 45) กล่าวว่าได้กำหนดองค์ประกอบหรือคุณลักษณะของความรู้สึกแข็งแกร่งไว้ 3 ลักษณะหรือ 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) ความมุ่งมั่น หมายถึง ลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงออกถึงความเชื่อในความจริงเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนกระทำ หรือกำลังกระทำเพื่อควบคุมสถานการณ์ที่ตนเกี่ยวข้องความมุ่งมั่นช่วยบรรเทาผลกระทบที่เกิดจากความเครียด โดยมุ่งช่วยให้บุคคลตระหนักถึงเป้าหมายที่ต้องกระทำ เพื่อขจัดความเครียดให้หมดไปโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เห็นความสามารถของตนเองในการประเมินตัดสิน มีความเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถประเมินปัญหาได้อย่างถูกต้อง และสามารถดึงแหล่งประโยชน์มาใช้ควบคุมเหตุการณ์ความเครียดได้ ดังนั้นบุคคลที่มีความมุ่งมั่นจะมองเห็นเหตุการณ์ตามความเป็นจริง เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถจัดการกับความเครียดและบรรลุเป้าหมายได้ 2) ความสามารถในการควบคุม หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงออกถึงความเชื่อและการกระทำว่าตนเองเป็นผู้มีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลที่มีอำนาจในการควบคุมจะมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการกระทำของตน ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรือจากบุคคลอื่น ดังนั้นเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลจะรับรู้ว่าเป็นผลจากการกระทำก่อนหน้านี้ และวางแผนจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสมด้วยความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถกระทำและควบคุมเหตุการณ์เหล่านั้น ได้ก่อให้เกิดการเจริญเติบโต เรียนรู้และเป็นการพัฒนาตนเอง 3) ความรู้สึกท้าทาย หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล ที่แสดงออกถึงความเชื่อ ที่ว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตมากกว่าจะเชื่อว่าทุกสิ่งต้องคงที่ มองเหตุการณ์ว่าเป็นสิ่งท้าทายมากกว่าคุกคามความปลอดภัย ดังนั้นเมื่อบุคคลที่มีความท้าทายเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เขาจะไม่

รู้สึกถูกคุกคาม แต่จะมองว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ และเป็นประสบการณ์ที่มีประโยชน์ ทำให้บุคคลมองหาแหล่งประโยชน์ต่างๆ มาใช้สนับสนุนช่วยเหลือในการเผชิญปัญหา นอกจากนี้บุคคลที่มีความท้าทายจะเปิดกว้างต่อสิ่งต่างๆ มีความยืดหยุ่นในการใช้สติปัญญาตัดสินปัญหา ทำให้บุคคลสามารถรวบรวมและประเมินภาวะคุกคามได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บาร์ตอน, เคลลีและแมทธิว (Bartone, Kelly, & Matthews, 2013) กล่าวว่า การศึกษาก่อนหน้านี้และสอดคล้องกับการพิจารณาในเชิงทฤษฎีเป็นที่คาดหวังได้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจสามารถเป็นตัวทำนายความสามารถและผลงานของเจ้าหน้าที่ทหารได้ โดยหลักการแล้วความแข็งแกร่ง เป็นชุดของคุณภาพทางจิตที่ทำให้ส่งผลต่อความเจ็บป่วย ผลลัพธ์ของความเครียด การศึกษาหลายครั้งยืนยันว่าคนที่มีความแข็งแกร่งจะมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าคนที่มีความแข็งแกร่งน้อยกว่าทั้งในด้านสุขภาพและผลงานที่นำมาซึ่งการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพในความเปลี่ยนแปลงและเหตุการณ์ไม่คาดฝันในชีวิตคนที่มีความแข็งแกร่งสูงจะแปรความหมายของประสบการณ์ว่าเป็น 1) ความน่าสนใจและมีคุณค่า (พันธะสัญญา) 2) เป็นสิ่งที่สามารถควบคุมได้ 3) เป็นความท้าทาย เป็นโอกาสให้เรียนรู้และเติบโตเราคาดหวังว่าองค์ประกอบทั้งสามของความแข็งแกร่งมีอิทธิพลถึงความสามารถในการปรับตัว พันธะสัญญาจะมีส่วนช่วยให้คนปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงเร็วเนื่องจากคนที่มีพันธะสัญญาจะมองประสบการณ์ว่าเป็นความท้าทายและมีความหมายมีความรู้สึกถึงตัวตนและความมั่นใจในความสามารถของตนเอง คนที่มีพันธะสัญญาสูงจะมีความเชื่อมโยงกับโลก มองประสบการณ์ว่าเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีความสำคัญ พวกเขามีความสนใจในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวมาก มีความสนใจและมุมมองที่แตกต่างต่อสถานการณ์โดยขณะเดียวกันก็มีวิสัยทัศน์มองเห็นทางเลือกในการตอบสนองที่หลากหลาย การควบคุมนำสู่ความสามารถการปรับตัวที่สูงขึ้น เนื่องจากคนที่มีความสามารถในด้านควบคุมสูงจะเผชิญกับสถานการณ์ที่แปลกใหม่ด้วยความเชื่อว่าพวกเขาสามารถตอบสนองได้อย่างดีและมีอิทธิพลควบคุมผลลัพธ์ได้อย่างไม่เกี่ยวข้องกับเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงคนที่มีความสามารถในการควบคุมมีแนวโน้มเชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมีตัวอย่างจากการศึกษาที่พบว่าความแข็งแกร่งส่งผลต่อประสิทธิภาพของตนเองให้เพิ่มขึ้น ซึ่งในอีกทางหนึ่งก็ส่งผลให้มีสุขภาพ และพฤติกรรมที่ดีขึ้นความท้าทายยังทำให้ความสามารถในการปรับตัวสูงขึ้นโดยคำจำกัดความแล้วความท้าทาย (ของความแข็งแกร่ง) เป็นความสามารถในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและการรับมือกับความหลากหลาย คนที่มีลักษณะของความท้าทายสูงมีแนวโน้มจะสนุกกับการเปลี่ยนแปลงและมองการเปลี่ยนแปลงเป็นโอกาสในการเรียนรู้ดังนั้นความท้าทายจึงช่วยให้คนสามารถปรับตัวต่อสภาวะที่เปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะเจาะจงเรามีสมมุติฐานว่า

ความแข็งแกร่ง-ด้านพันธะสัญญา มีความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการปรับตัว

ความแข็งแกร่ง-ด้านควบคุม มีความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการปรับตัวความแข็งแกร่ง-ด้านความท้าทาย มีความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการปรับตัวความแข็งแกร่งทางจิตใจเป็นส่วนประกอบของบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นบุคลิกภาพที่มีส่วนให้มีสุขภาพดีและปฏิบัติงานได้อย่างดีภายใต้สภาวะตึงเครียด องค์ประกอบหลักของความแข็งแกร่ง คือ

1. พันธะสัญญา-ความเชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกับโลกและสามัญสำนึกเกี่ยวกับความหมายของชีวิต (ตรงข้ามกับความแปลกแยก)

2. ควบคุม ความเชื่อว่าด้วยความสามารถของตนเองจะสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์และเหตุการณ์ต่างๆ ได้

3. ความท้าทาย การรับรู้ต่อความหลากหลายและการเปลี่ยนแปลงถ้ามองในเชิงตัวแปรของบุคลิกภาพ ความแข็งแกร่งและองค์ประกอบด้าน พันธะสัญญา ควบคุมและท้าทาย

ซาซีนา (Saxena, 2015)กล่าวว่า ความแข็งแกร่งหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจ ความแข็งแกร่งทางบุคลิกภาพ หรือความรู้สึกความแข็งแกร่ง ตามที่เรียกในงานเขียน เป็นรูปแบบบุคลิกภาพที่นำเสนอเป็นครั้งแรกโดย ซูเคน ซี โคบาซา (Kobasa) ในปี 1979 บรรยายรูปแบบลักษณะบุคลิกภาพที่แยกแยะผู้จัดการและผู้บริหารที่ยังคงมีสุขภาพดีภายใต้ความตึงเครียดในชีวิตออกจาก คนที่เกิดปัญหาสุขภาพจากสาเหตุเดียวกัน ความแข็งแกร่งทางจิตใจถูกระบุคำจำกัดความไว้ว่าเป็นโครงสร้างทางบุคลิกภาพ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ พันธะสัญญา (ความมุ่งมั่น) การควบคุมและความท้าทาย ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวต้านทานในการเผชิญกับสภาวะที่ตึงเครียด องค์ประกอบด้านพันธะสัญญา (ความมุ่งมั่น) คือแนวโน้มที่บุคคลจะนำตัวเองเข้าไปเชื่อมโยงกับสถานการณ์และมีความสนใจอย่างถ่องแท้และมีความอยากรู้อยากเห็นโลกรอบตัว (กิจกรรม สิ่งต่างๆ และบุคคลอื่นๆ) องค์ประกอบด้านควบคุมเป็นความเชื่อว่าตนเองสามารถส่งผลกระทบควบคุมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวด้วยตนเองและสุดท้าย ความท้าทาย ได้รับคำจำกัดความว่า คือความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่คือเรื่องปกติสามัญของชีวิตและเป็นโอกาสในการสร้างความเติบโตมากกว่าภัยคุกคามด้านความปลอดภัย

โคบาซา แม็ดดิและคานท์ (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982 อ้างถึงใน อินทุกานต์ กุลไวย, 2552, น. 30-31) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจประกอบไปด้วยการแสดงออกใน 3 องค์ประกอบดังนี้ 1) ความมุ่งมั่น(Commitment) หมายถึงลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความเชื่อในความจริงของชีวิต เห็นความสำคัญและคุณค่าของสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่และมีความตั้งใจจริงในการกระทำ มีความแข็งแกร่งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ สามารถควบคุมทั้งบุคคลและสถานการณ์ให้เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิตได้สำเร็จด้วยความรับผิดชอบ และมุ่งมั่นในบทบาทของตนต่อสังคม ต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น พยายามเรียนรู้ตนเองอยู่เสมอสามารถเข้าใจตนเองได้ดีและมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ดี สามารถดำรงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี เมื่อบุคคลประสบ

กับสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจไม่มีความรู้สึกว่าถูกคุกคาม ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ไม่มีความมุ่งมั่นจะไม่มีเป้าหมายในชีวิต เมื่อประสบกับสถานการณ์รุนแรงที่ก่อให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจจะรู้สึกท้อแท้หมดหนทางช่วยเหลือ จะไม่สามารถมองเห็นคุณค่าความสำคัญของสิ่งที่ตนเองต้องรับผิดชอบในการทำกิจกรรม ทำให้ไม่สนใจ หลีกเลี่ยงในการกระทำกิจกรรมนั้นๆ ทำให้ขาดทักษะในการปรับแก้ปัญหา ไม่สามารถนำแหล่งช่วยเหลือที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลทำให้ประสบความล้มเหลวอยู่เสมอ เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงเกิดความรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกลายเป็นความเครียดได้ง่ายและอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยได้ในที่สุด 2) การควบคุม (Control) หมายถึงลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความเชื่อของแต่ละบุคคลว่าตนมีความสามารถในการควบคุม หรือมีอิทธิพลเหนือสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต โดยจะมองว่าสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากการกระทำของตนเอง ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนเองต้องรับผิดชอบ แม้สถานการณ์นั้นอาจจะนำความยุ่งยากหรือนำความเสียหายมาสู่ตน ตนจะรับรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นผลที่ได้เกิดขึ้นมาจากการกระทำที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ จึงมีการวางแผนในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มากระทบได้อย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อมั่นว่าตนเองกล้าที่จะลงมือทำกิจกรรมต่างๆ สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในบรรทัดฐานทางสังคม บริหารจัดการสิ่งต่างๆ ได้ดี ทั้งด้านการทำงาน ครอบครัว เพื่อนฝูง และการดูแลสุขภาพของตนเอง ก่อให้เกิดการเติบโตทางความคิดและมีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งของตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นขาดลักษณะความมีอำนาจการควบคุม จะไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง บุคคลนั้นจะเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตต้องอาศัยคนอื่นเป็นผู้ตัดสินใจ มองว่าตนเองไร้อำนาจ (Powerlessness) ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ประสบพบเจอได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะรับรู้ว่าตนเองถูกคุกคาม หรือกำลังอยู่ในอันตรายไม่ปลอดภัย เมื่อเขาได้เผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกกดดันทางจิตใจกลายเป็นความเครียด หรือกังวล 3) ความท้าทาย (Challenge) หมายถึงลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น ก่อให้เกิดการพัฒนาในชีวิตต่อไป เป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดความมีวุฒิภาวะ ดังเมื่อบุคคลที่มีความท้าทายจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรงในชีวิตได้ดีโดยไม่เกิดความเครียด และบุคคลจะเชื่อว่าชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ หรือการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติของชีวิต มองสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงเป็นโอกาสที่จะทำให้บุคคลพัฒนา เป็นประสบการณ์เรียนรู้เป็นสิ่งที่น่าสนใจสามารถเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีเหตุมีผล ประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นโอกาสมากกว่าวิกฤต ยอมรับและเรียนรู้สิ่งต่างๆ อยู่เสมอ แม้เกิดความยุ่งยากในการเรียนรู้ก็จะมีความยืดหยุ่น ทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบโดยไม่เกิดความเครียดหรือเครียดไม่มากจนก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ด้านพันธะสัญญาหรือความมุ่งมั่น (Commitment) เป็นแนวโน้มที่บุคคลจะนำตัวเองเข้าไปเชื่อมโยงกับสถานการณ์และมีความสนใจอย่างถ่องแท้ และมีความอยากรู้อยากเห็นโลกรอบตัว (กิจกรรม สิ่งต่างๆ และบุคคลอื่นๆ) คนที่มี ความมุ่งมั่น จะมีความเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งที่ไม่ทำตามสภาพแวดล้อม ไม่รู้สึกแปลกแยกจากงานและจากชีวิต 2) ด้านการควบคุม (Control) เป็นความเชื่อว่าตนเองสามารถส่งผลกระทบควบคุมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวด้วยตนเอง คนที่มีการควบคุมสูงจะมีการควบคุมภายใน พวกเขาเชื่อว่าเขาสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ เขาไม่รู้สึกว่าอ่อนแอหรือสิ้นหวัง 3) ด้านความท้าทาย (Challenge) เป็นความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นความไม่คงที่คือเรื่องปกติสามัญของชีวิตและเป็นโอกาสในการสร้างความเติบโตมากกว่าภัยคุกคามด้านความปลอดภัย ความท้าทายจะมีมุมมองของชีวิต การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ว่าเป็นเรื่องท้าทายและสัญญาณเตือน โดยทั่วไปแล้วคนที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สนุกสนาน มีรสชาติและคาดหวังว่าจะจัดการเรื่องต่างๆ ในชีวิตของพวกเขาได้เป็นอย่างดี

**1.4 การประเมินความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

โคบาซา (Kobasa, 1979 อ้างถึงใน อินทุกานต์ กุลไวย, 2552, น. 32) กล่าวว่า ได้สร้างเครื่องมือวัดความแข็งแกร่ง(Hardiness scale)ขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อศึกษาลักษณะทางบุคลิกภาพของกลุ่มผู้บริหารระดับสูงในบริษัท ของอเมริกา จำนวน ประชากรกลุ่มตัวอย่าง 161 คน โดยแยกศึกษาในกลุ่มผู้บริหารที่มีความเครียดแต่ไม่เกิดอาการเจ็บป่วย จำนวน 80 คน และกลุ่มผู้บริหารที่มีความเครียดจนเกิดการเจ็บป่วย จำนวน 81 คน โดยในการวัดลักษณะบุคลิกภาพดังกล่าวได้ใช้แบบวัด 5 ชุดใหญ่ๆ อันได้แก่ แบบวัดความห่างเหิน (Alienation) ของแมดดิ และฮูเวอร์ (Maddi, Kobasa, & Hoover, 1979) แบบประเมินเป้าหมายของชีวิต (The California Life Goals Evaluation Schedules) ของฮาน (Hahn, 1966 อ้างถึงใน Kobasa, et al., 1983) มาตรวัดการควบคุมอำนาจภายในตนเอง และภายนอกตนเอง(The Internal-External Locus of Control Scale) ของรอตเตอร์ ซีแมน และลิฟเวอร์แรนท์ (Rotter, Seeman, & Livarant อ้างถึงใน Kobasa, et al.,1983) และแบบวัดความไร้พลังอำนาจภายในตนเอง (Powerlessness scale) (Maddi et al., 1979) จากการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ไม่มีอาการแสดงอาการเครียดจนเกิดการเจ็บป่วยมีลักษณะบุคลิกภาพคล้ายกัน เรียกว่าความแข็งแกร่ง (Hardiness) และหลังการวิเคราะห์ข้อมูลแล้วโคบาซาได้เลือกแบบวัดย่อยมาหาค่าอำนาจจำแนกดังนี้ แบบวัดความห่างเหินจากตนเองและแบบวัดความห่างเหินจากงาน (The alienation from self and alienation from work scales of the alienation test) จากแบบวัดของแมดดิ โคบาซาและฮูเอวร์ สามารถจะสะท้อนถึงการมุ่งมั่นผูกพันตนเองและงานมาตรวัดการควบคุมอำนาจภายนอกตน (External Locus of Control Scale) จากแบบวัดขอ รอตเตอร์ ซีแมน และลิฟเวอร์แรนท์ และแบบวัดความไร้พลังอำนาจภายในตนเอง (Powerlessness scale) จากแบบ

วัดของแมดดิ โคบาซา และฮูเวอร์ ซึ่งจะสะท้อนการควบคุมตนเองและสุดท้าย มาตรวัดความปลอดภัยในแผนการประเมินเป้าหมายชีวิตของบุคคล (The California Life Goals Evaluation Schedules) ของฮาน ซึ่งสะท้อนถึงความท้าทายของบุคคล โคบาซา จึงนำข้อคำถามมารวมสร้างเป็นแบบวัดความแข็งแกร่งฉบับแรกมีทั้งหมด ทั้งหมด 71 ข้อ และนำไปศึกษาลักษณะของความแข็งแกร่งในกลุ่มใหญ่ใช้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะความแข็งแกร่งและสภาวะสุขภาพของผู้บริหารระดับกลางและระดับสูงของบริษัทธุรกิจในประเทศอเมริกา จำนวน670 คน ใช้ระยะเวลาศึกษา 5 ปี พบว่าความแข็งแกร่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคลหลักที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความเจ็บป่วย ที่เกิดจากสถานการณ์ตึงเครียดในชีวิตได้

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์ (2553) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจในสถานการณ์กีฬาที่บ่งบอกถึงโอกาสความสำเร็จทางการกีฬา และนักกีฬาต้องการให้มีขึ้นในตนเอง แต่การจะทราบระดับความแข็งแกร่งทางจิตใจทางจิตใจเพื่อพัฒนานั้นยังไม่มีแบบสอบถามความเข็งแกร่งทางจิตใจมาตรฐานสำหรับคนไทยปรากฏให้เห็นการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทยโดยการนำเอาแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ ของ มิดเดิลตัน (Middleton, 2005) มาแปลเป็นฉบับภาษาไทย ตามแนวทางของบริสลิน (Brislin, 1987) และได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนกีฬา 13 แห่งครอบคลุมพื้นที่ทุกภาคของประเทศไทย จำนวน 665 คน จาก 13 ชนิดกีฬา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS ในการหาสถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์ความเที่ยงเชิงโครงสร้างและวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบด้วย Confirmatory Factor Analysis (CFA) โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.50 ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพของแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย มีความตรงเชิงโครงสร้างที่ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความมั่นใจเฉพาะอย่าง 2) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งขัน 3) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน 4) ศักยภาพ 5) ความคุ้นเคยกับงาน 6) ความตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง 7) การจัดการกับเครียดให้น้อยลง 8) อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ 9) ความคิดในเชิงบวก 10) ความพากเพียรอุตสาหะ 11) การรวบรวมความตั้งใจกับงานที่ทำอยู่ 12) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 ค่าของของขนาดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบอยู่ระหว่าง .46-.99 การวิเคราะห์ความเหมาะสมทางโครงสร้าง มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ได้ค่าไคสแควร์เท่ากับ 1,658.64 ผลการวิเคราะห์ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง มีนัยสำคัญทางสถิติ แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทยตามแนวทางของ มิดเดิลตัน (Middleton) จึงมีความเหมาะสมทั้งในเชิงเนื้อหาและโครงสร้างในการนำไปใช้กับนักกีฬาระดับเยาวชนไทยหรือกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ที่ใกล้เคียง

**1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

***1.5.1 งานวิจัยภายในประเทศ***

งานวิจัยภายในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง ผู้ทำวิจัยได้ศึกษางานวิจัยพบว่างานวิชาการทางด้านการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังมีน้อยมาก ผู้วิจัยจึงศึกษางานวิจัยที่คล้ายคลึงหรือสามารถนำมาปรับใช้ได้ ดังนี้

ภพธรรม วิชาดี, วารี กังใจ และสหัทยา รัตนจรณะ (2560) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความอดทนของผู้สูงอายุที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบางละมุง จำนวน 120 ราย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมมีความเข้มแข็งอดทนอยู่ในระดับสูง (M = 187.9, SD = 15.1) การสนับสนุนทางสังคม และความหวังมีสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความเข้มแข็งอดทนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .270, 236; p < .01) ความสามารถในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความเข้มแข็งอดทนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .468, p < .01) ส่วนภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับความเข้มแข็งอดทนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.220: p < .05) ที่ระดับ .05

จันทนา เจริญเวช (2556) ศึกษาเรื่อง ความเข้มแข็งอดทนด้านจิตใจกับพฤติกรรมการดูแลของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท กลุ่มตัวอย่างจำนวน 88 คน โดยการคัดเลือกเฉพาะเจาะจง ผลการวิจับพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้มแข็งอดทนด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ระดับสูง (M = 1.79, SD = 0.19) จำแนกรายด้านพบว่าอยู่ในระดับสูงทุกด้าน คือ ด้านความรู้สึกท้าทายมีคะแนนสูงสุด (M = 2.01, SD = 0.34) รองลงมาคือด้านความมุ่งมั่น (M = 1.51, SD = 0.28) ตามลำดับ พบว่าความเข้มแข็งอดทนทางด้านจิตใจด้านความมีอำนาจควบคุมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลโดยรวมของผู้ดูแลด้านการดำเนินชีวิตตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

อัญธิดา สระแก้ว (2555, น. 92) ศึกษาเรื่องความรู้สึกเข้มแข็งอดทนและการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในทหารกองประจำการ จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้สึกเข้มแข็งอดทนอยู่ในเกณฑ์สูง และไม่มีทหารที่มีความอดทนในระดับต่ำเมื่อวิเคราะห์ตามเกณฑ์ของแบบสอบถาม ซึ่งความเข้มแข็งอดทนสูงนี้เป็นต้นทุนบวกให้แก่บุคคล ใช้ในการต้านทานความเครียดความกดดัน จึงอาจเป็นผลให้พบผู้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตน้อย อีกทั้งการศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 198 คน พบว่าความรู้สึกเข้มแข็งอดทนมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ปวีณา นพโสตร, อัจรา ฐิตวัฒนกุล, และนิรดา กลิ่นทอง (2560) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในชีวิตนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อความ

แข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญและจำเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลใดที่มีความแข็งแกร่งในชีวิต จะสามารถเรียนรู้พัฒนาตนเองรวมไปถึงสามารถปรับตัว เผชิญปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างเข้มแข็งและวุฒิภาวะ ซึ่งจากการศึกษาทบทวนงานวิจัยและตำราวิชาการที่ผ่านมา พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตนักศึกษาพยาบาลมีด้วยกันหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้าน อายุ เพศ เชื้อชาติ บุคลิกภาพส่วนบุคคล ความมีคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ บรรยากาศในครอบครัว ประเพณีครอบครัว และความผูกพันภายในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งจากการที่ได้ทราบถึงปัจจัยดังกล่าวข้างต้นจะช่วยเป็นแนวทางในการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต อีกทั้งเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์หรือเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้แก่ นักศึกษาพยาบาล อันจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ ปรับตัว และพัฒนาตนเอง รวมถึงพัฒนาวิชาชีพให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

***1.5.2 งานวิจัย ต่างประเทศ***

เบนเนท และ เลสเตอร์ (Bennett & Lester, 1985, pp. 88-90) ศึกษาเรื่องผลกระทบของสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียด การจัดการความเครียด และ ความแข็งแกร่งทางจิตใจต่อผลการทำงานและสุขภาพความแข็งแกร่งทางจิตใจ (A Study of The Impact of Environmental Stressors Stress coping Resources, And Psychological Hardiness on Job Performance and Health) ความแข็งแกร่งทางจิตใจได้แสดงผลว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยจัดการความเครียดได้โดยร่วมกับตัวจัดการความเครียดอื่นๆ ตัวอย่าง เช่น ความแข็งแกร่งทางกาย การออกกำลังกาย และความแข็งแกร่งทางจิตใจ รวมกันเป็นเกราะป้องกันที่แข็งแกร่งจากความเครียดและผลทางด้านลบที่เกิดจากความเครียดจากที่ได้ชี้ให้เห็นก่อนหน้านี้ ความแข็งแกร่งทางจิตใจได้ช่วยเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในชีวิตโดยลดความเครียดของสถานการณ์ซึ่งทำได้โดยการพิจารณาไตร่ตรองในเชิงบวกและการจัดการปัญหาที่มีประสิทธิภาพการตรวจยืนยันและความน่าเชื่อถือของการศึกษาการวัดระดับความแข็งแกร่งทางจิตใจได้ดำเนินการตามความสอดคล้อง (ค่า Corelation) ของฉบับรวม (Composite version) กับฉบับเต็มคือ r = 0.89 บทสรุปและทิศทางของการศึกษาวิจัยในอนาคตเกี่ยวกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ ความแข็งแกร่งและการจัดการ สามารถเขียนสรุปได้หลายข้อข้อหนึ่ง ยังมีส่วนที่ยังต้องทำความเข้าใจอีกมากเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดข้อสองความเครียดสามารถจะนำไปสู่ความเจ็บป่วย นอกจากว่าจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบเป็นอย่างอื่นข้อสาม การจัดการโดยทั่วไปแล้วเป็นเรื่องของการรับรู้ และเป็นเรื่องส่วนบุคคลมาก ความเครียดมีความสัมพันธ์กับกายภาพที่หลากหลายและความแปรปรวนทางอารมณ์ ความเครียดและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้ทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายนับล้านเหรียญในด้านสุขภาพเช่นเดียวกันกับการสูญเสียทางผลิตภาพการจัดการความเครียดสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทักษะการ

จัดการความเครียดเป็นสิ่งที่สามารถถ่ายทอดได้ซึ่งผลลัพธ์ทำให้ความเครียดลดลง ผู้คนสามารถจัดการได้ด้วยปัจจัยจากบุคลิกส่วนตัว สิ่งแวดล้อม และชนิดของต้นเหตุความเครียดประวัติการจัดการความเครียดและการประเมินสถานการณ์ความตึงเครียด

บาร์ตอน, วาล์ดและแซนด์วิค (Bartone, Valde, & Sandvik, 2015) ศึกษาเรื่องผลกระทบของความแข็งแกร่งทางจิตใจต่อสุขภาพหัวใจ (Psychological Hardiness Predicts Cardiovascular Health) มีคนจำนวนมาก (แต่ไม่ทั้งหมด) ที่พบว่าสุขภาพเสื่อมถอยลงจากสาเหตุความเครียด รวมถึงความเป็นอยู่และความสามรถด้วยอย่างไรก็ตาม กระบวนการทางจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังนั้น ยังไม่เป็นที่เข้าใจกันดีนัก การศึกษานี้ได้ศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจและตัวชี้วัดในหลักสูตรการศึกษาของเจ้าหน้าที่ด้านความปลอดภัยของชาติ การวิเคราะห์ระดับชั้นแบบถดถอยแสดงให้เห็นว่าหลังจากควบคุมผลกระทบของตัวแปรด้านอายุและเพศ ความแข็งแกร่งทางจิตใจที่สูงมีความเกี่ยวข้องกับ HDL (High Density Lipoprotein) และมีร่างกายไม่อ้วน (BMI) ความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ต่ำมีความสัมพันธ์กับค่าสัดส่วนคอเลสเตอรอลกับ HDL ค่าความเสี่ยงต่อโรคหัวใจการศึกษาได้บ่งชี้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจและมีอิทธิพลต่อการสร้างคอเลสเตอรอล เมื่อมีความเครียด คนจำนวนมากมีความเสื่อมถอยทางสุขภาพและความสามารถขณะที่บางคนมีความยืดหยุ่นมากกว่ากลไกเบื้องหลังยังเป็นเรื่องที่ไม่เป็นที่เข้าใจมากนัก มีความจำเป็นต้องศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นว่ารูปแบบของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวคืออะไร และเพื่อความกระจ่างในกลไกที่อยู่เบื้องหลัง หนึ่งบุคลิกลักษณะที่แยกแยะคนที่มีสุขภาพดีและมีความสามารถในการปรับตัวออกจากคนที่สุขภาพไม่ดีและปรับตัวได้ต่ำคือ ความแข็งแกร่งทางจิตใจ ความแข็งแกร่งพบว่า ความแข็งแกร่งได้เป็นสิ่งที่สามารถป้องกันผลกระทบจากการเจ็บป่วยจากความเครียดและผลการทำงาน (ประสิทธิภาพการทำงาน) แต่ถึงแม้ว่ารูปแบบความแข็งแกร่งทางจิตใจจะถูกพบว่ามีผลต่อสุขภาพที่ดี แต่ยังมีการขาดศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการทำงานของเซลล์สมอง การศึกษาปัจจุบันได้ศึกษาความเชื่อมโยงที่เป็นไปได้ระหว่าง ความแข็งแกร่งกับคอเลสเตอรอลในเลือดซึ่งเป็นตัวบอกสุขภาพหัวใจ โรคหัวใจ เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆทั่วโลก ปัจจัยเสี่ยงประการหนึ่งซึ่งเป็นที่รู้จักดีที่ทำให้เกิดโรคหัวใจคือความเครียดและระดับคอเลสเตอรอลสูง ขณะที่ LDL (Low Density Lipoprotein) เป็นสาเหตุหลักของโรคหลอดเลือดหัวใจ (CHD) การศึกษาล่าสุดได้พุ่งความสนใจไปที่ความเป็นไปได้ในบทบาทการป้องกันโรคหัวใจของ HDL (High Density Lipoprotein) การศึกษามากมายไม่นานมานี้พบว่า ความแข็งแกร่งมีความเชื่อมโยงกับสุขภาพหัวใจ ซึ่งชี้วัดโดยค่าความดันโลหิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามความเครียด และไตรกลีเซอร์ไรด์ที่เพิ่มขึ้น การศึกษาปัจจุบันได้ศึกษาเพิ่มเติมโดยศึกษาความแข็งแกร่งโดยเชื่อมโยงกับค่าไขมันทั้งหมดรวมถึง HDL ในทางทฤษฎี HDL เป็นปัจจัยที่ทำหน้าที่ป้องกันในระดับชีวะเคมี ซึ่งอาจจะเชื่อมโยงกับความแข็งแกร่งการศึกษานี้ได้รับการอนุมัติจากสถาบันตรวจสอบของมหาวิทยาลับป้องกันประเทศ และกระทรวงป้องกันประเทศ,

ศูนย์ชีวเคมีเอจวูด นักศึกษาผู้ใหญ่จากวิทยาลัยป้องกันประเทศได้ทำแบบทดสอบ DRS-15 (Dispositional Scale) สำหรับค่าความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยยินยอมให้ตรวจระดับคอเลสเตอรอล มีทั้งหมด 400 คน ทำแบบสำรวจ 373 คน (93%) เป็นทหาร 67% พลเรือน 33% เป็นหญิง 22% ชาย 78% ช่วงอายุ 31 ถึง 62 ปี (ค่าเฉลี่ย 44.07, SD=4.49) สองสัปดาห์หลังจากนั้นมี 338 คน (91%) ได้ทำการวัดค่าระดับคอเลสเตอรอล โดยวัดค่าคอเลสเตอรอลรวม, HDL-C, LDL-C, ไตรกลีเซอไรด์ และสัดส่วนคอเลสเตอรอล/HDL มีการวัดน้ำหนักและส่วนสูงด้วยอุปกรณ์มาตรฐาน ค่าดัชนีมวลกาย

$$\text{(BMI) คำนวณจาก} \quad \frac{\text{(น้ำหนัก(ก.ก)/ส่วนสูง(ม.))}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}}$$

ค่าความแข็งแกร่งถูกตรวจวัดด้วย DRS-15 (Dispositional Resilience Scale) DRS-15 ถูกนำไปใช้ในวงการทหารและพลเรือนอย่างได้ผลดี DRS-15 ได้ถูกปรับแก้ไขในปี 2006 เพื่อให้เกิดความสมดุลในหัวข้อรายการด้านบวกและลบและกำจัดสำนวนที่ไม่ชัดเจนออกไป DRS-15 แสดงเป็นตัววัดคุณสมบัติทางจิตวิทยาที่ดีเยี่ยมที่ประกอบด้วย 3 ปัจจัย(พันธสัญญา, ควบคุม,ท้าทาย)เป็นตัวแปรย่อยภายใต้ปัจจัยที่สูงกว่าคือความแข็งแกร่ง ค่าสัมประสิทธิ์ครอนบัคอัลฟาในตัวอย่างปัจจุบันเป็น 0.75 ข้อมูลได้ถูกวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม SPSS (Statistic Package For Social Science) ค่าความสัมพันธ์ Bivariate ได้ถูกประเมินโดยใช้ความสอดคล้องแบบเพียรสัน การวิเคราะห์ระดับชั้นแบบถดถอยได้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งกับตัวชี้วัดสุขภาพหัวใจ ควบคุมอายุและเพศ สถิติเชิงบรรยายและความสัมพันธ์ภายในกลุ่มตัวแปรทั้งหลาย อายุไม่ได้แสดงความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น แม้ว่ามีแนวโน้มว่าไตรกลีเซอไรด์จะสูงเมื่ออายุมากขึ้น ความแข็งแกร่งมีความเกี่ยวข้องกับเพศ ($r = 0.11$, $p < 0.04$)โดยที่ผู้หญิงมีความแข็งแกร่งและ HDL สูงกว่า ($r = 0.16$, $p < 0.01$) ความแข็งแกร่งแปรผกผันกับ BMI ($r = 0.15$, $p < 0.03$) และค่าสัดส่วนคอเลสเตอรอลต่อ HDL ($r = 0.12$, p 0.02) ค่าวิเคราะห์ระดับชั้นถดถอยมีผลต่อ BMI (ตารางที่ 2) แสดงให้เห็นว่า เพศหญิงและความแข็งแกร่งมีความเกี่ยวพันกัน ไขมันร่างกายที่ต่ำ (BMI) ($F(196,3) = 23.45$, $p < 0.001$: $R^2 = 0.11$) ทั้งเพศหญิงและความแข็งแกร่งมีความเกี่ยวกันกับ HDL ที่สูงกว่า ($F(334,4) = 23.45$, $p < 0.001$: $R^2 = 0.17$) สุดท้ายทั้งเพศหญิงและคะแนนความแข็งแกร่งที่ต่ำมีความเกี่ยวกันกับสัดส่วนที่น้อยลงของ คอเลสเตอรอล HDL ($F(334,3) = 10.68$, $p < 0.001$: $R^2 = 0.09$) ตรงนี้ความแข็งแกร่งมีนัยสำคัญก้ำกึ่งที่ $p < 0.06$

โลช์ (Loch, 2017) ศึกษาเรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ, บุคลิกภาพหลักทั้ง 5 และปัจจัยทางด้านประชากร ในฐานะที่เป็นตัวคาดการณ์ การศึกษาระดับวิทยาลัย ในกลุ่มทหารที่ผ่านศึก (Psychological Hardiness, Big Five Personality, and Demographic Factors as Predictors

of College Enrollment Among Military Veterans) ทหารผ่านศึกหลายคนสามารถจัดการกับความท้าทายต่างๆได้ เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาและสำเร็จการศึกษาระดับปริญญา ดังนั้นในการศึกษานี้ได้สำรวจว่าตัวแปรลักษณะประชากร ปัจจัยทางบุคลิกภาพ และความแข็งแกร่งทางจิตใจมีผลต่อการตัดสินใจของทหารผ่านศึกอย่างไรในการศึกษาต่อในระดับปริญญาการศึกษานี้จะช่วยให้ผู้เชี่ยวชาญสามารถช่วยเหลือและให้บริการด้านการศึกษาและทางสังคมแก่ทหารผ่านศึกได้ดีขึ้น

บาร์ตอน, โรแลนด์, พิคาโนและ วิลเลี่ยม (Bartone, Roland, Picano, & Williams, 2008) ศึกษาเรื่องความแข็งแกร่งทางจิตใจ สามารถทำนายความสำเร็จของผู้สมัครกองกำลังทหารพิเศษของสหรัฐอเมริกา (Psychological Hardiness Predicts Success In US Army Special Forces Candidates), ศูนย์นโยบายเทคโนโลยีและความปลอดภัยแห่งชาติ,มหาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร วิชิงตันดีซี สหรัฐอเมริกา สถาบันวิจัยกายภาพของกองทัพสหรัฐ วิทยาลัยการสงครามกองทัพสหรัฐเมืองคาลิเซิล บารัค, PA, สหรัฐอเมริกา กองกำลังสำรอง กองทัพสหรัฐ เครือข่ายความร่วมมือ ทหาร ‘‘กองกำลังพิเศษ’’ เป็นงานที่มีความน่าเชื่อถือสูง ขณะที่มีระดับความแข็งแกร่งทางจิตใจ ,ความเครียด สูง และความผิดพลาดมีมูลค่าสูง การคัดเลือกในงานแบบนี้ จะต้องให้ความสำคัญทางด้านจิตวิทยา รวมไปถึงการคืนสภาพจากความตึงเครียดด้วย ในการศึกษาปัจจุบันผู้สมัครเข้ารับการคัดเลือก กองกำลังพิเศษกองทัพสหรัฐ (จำนวน 1,138 คน) ได้รับการประเมินความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยใช้รูปแบบย่อของ Dispositional Resilience Scale และคะแนนที่ได้รับจะถูกนำไปคาดการณ์ถึงความสำเร็จของหลักสูตรการฝึก การทดสอบตัวอย่างอิสระ t-test และการวิเคราะห์ การส่งกำลังบำรุงแบบถดถอย ยืนยันว่า ผู้ที่สำเร็จหลักสูตรการฝึกมีระดับความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าผู้ที่ยังไม่สำเร็จหลักสูตรการฝึกอย่างมีนัยยะสำคัญ ความแข็งแกร่งทางจิตใจเป็นลักษณะที่สำคัญส่วนบุคคล ที่มีความเกี่ยวพันกับความอดทนต่อสภาวะความเครียดและ ความสำเร็จในอาชีพระดับสูง ตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศชาย เนื่องจากในหน่วยนี้ไม่รับผู้หญิงในปัจจุบัน กลุ่มนี้มีอายุเฉลี่ย = 25.41 ปี (SD = 3.73) โดยมีช่วงอายุ 19-41 ปี ค่าการสูญหายรวมหรือความล้มเหลว = 44% (N = 501) ผู้ที่สำเร็จหลักสูตรไม่มีความแตกต่างด้านอายุกับผู้ไม่สำเร็จ แสดงคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจ สำหรับผู้ที่สำเร็จและไม่สำเร็จหลักสูตร รวมทั้งคะแนนทั้งหมดของกลุ่ม ค่าคะแนน DRS-30 ได้แสดงไว้สำหรับเปรียบเทียบเท่านั้น ค่าสถิติของ Chen d (Chen, 1988) แสดงขนาดผลกระทบในช่วง เล็ก-กลาง-เล็ก (D = 0.15 สำหรับ DRS-15; d = 0.24 สำหรับ DRS -30) จากการตรวจสอบต่อมาค่า Logistic regression ยืนยันความแข็งแกร่งเป็นค่าที่มีนัยสำคัญในการใช้ทำนาย คาดการณ์ผล ของความสำเร็จในหลักสูตร ($p < 0.02$) ค่าสัดส่วน Obtained-Odd Ratio 1.033 แสดงว่าสำหรับทุก 1 คะแนนที่เพิ่มขึ้นของความแข็งแกร่ง ความน่าจะเป็นในการสำเร็จการศึกษาจะเพิ่มขึ้น 3.3% การศึกษานี้พบว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการฝึกความสำเร็จในหลักสูตรที่เข้มข้นของผู้สมัครเป็นหน่วยรบพิเศษสหรัฐอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฮานนาห์ (Hannah, 2001) ศึกษาเรื่องการวัดระดับความแข็งแกร่งทางจิตใจในเยาชน (Measurement of Psychological Hardiness in Adolescents) ศึกษาประกอบด้วยกลุ่มกลุ่มตัวอย่าง 317 คน เป็นชาย 160 คน เป็นหญิง 157 คน ในชั้นเรียนเกรด 7 ถึง 12 ช่วงอายุ 12 ถึง 18 ปี ระดับความแข็งแกร่งทางจิตใจและระดับความสุขชั้นมหาวิทยาลัย (Memorial University Scale of Happiness, MUNSH, Kozma & Stones, 1980) ได้ดำเนินการบริหารการศึกษาโดยครูในชั้นมีคำแนะนำบนหัวกระดาษของชุดคำถาม ใน 14 หัวข้อแรกของชุดคำถามจะให้ผู้ตอบคำถามระบุตัวเลข 0 ถึง 3 ว่าเป็นความจริงมากน้อยแค่ไหนจากมุมมองส่วนตัว อีก 6 คำถามถัดไปผู้ตอบแบบสอบถามต้องเลือกคำตอบหนึ่งใน 2 ข้อ ที่คิดว่าตรงกับตนเองมากที่สุด(ความเชื่อของตนเอง)ช่วงคะแนนจะเป็นไปได้ตั้งแต่ 0 ถึง 48 ในชุดคำตอบทั้งหมด และ 0 ถึง 35 ใน 13 ข้อที่น่าเชื่อถือที่สุดหลังจากที่แยก 7 หัวข้อที่มีความเกี่ยวข้องกันน้อย (เช่น $r < 0.20$) ค่าความคงที่ภายใน (ค่าสัมประสิทธ์อัลฟา) ของชุดคำถามสำหรับเยาวชนนี้มีค่า = 0.63 ซึ่งเป็นค่าที่พอๆ กับการประมาณการของการศึกษาก่อนหน้านี้ ด้วยสมมุติฐานว่าคนที่มีความแข็งแกร่งมากกว่าจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า ค่าความสมเหตุสมผลของระดับความแข็งแกร่งที่ดูจากค่าคะแนนความสอดคล้อง (Correlation score) เทียบกับ MUNSH เป็น 0.24 ส่วนแรกของการวิเคราะห์ ปัจจัย 4 ประการ คิดเป็น 48.7% ของการเบี่ยงเบนทั้งหมดซึ่งประกอบด้วย 1. การควบคุม (Control) 2.ความท้าทาย (Challenge) 3. พันธะสัญญาต่อโรงเรียนและพันธะสัญญาต่อตัวเอง ปัจจัยชุดที่สอง อาจเรียกว่าเป็นความแข็งแกร่งทั่วไป ซึ่งเป็นประมาณ 40% ของความเบี่ยงเบน ผลลัพธ์ที่ได้แสดงให้เห็นว่าระดับความแข็งแกร่งที่ได้ดัดแปลงสำหรับใช้กับเยาวชนมีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงภายในที่ยอมรับได้ และมีโครงสร้างของปัจจัยคล้ายคลึงกันกับที่ใช้กับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ผลลัพธ์นี้น่าจะมีส่วนช่วยให้นักวิจัยที่วิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการเจ็บป่วยเรื้อรังที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด (ความเครียดที่มากจากความเจ็บป่วยโรคเรื้องรัง) ในเยาวชน มีการประยุกต์ใช้เป็นการประเมินความแข็งแกรงทางจิตใจในเยาวชนที่มีความเครียดจากการป่วยเป็นซีสต์

บาร์ตอน, เคลลี่และ แมทธิว (Bartone, Kelly, & Matthews, 2013) ศึกษาเรื่องความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทำนายผล ความสารถในการปรับตัวของผู้นำทหาร (Psychological Hardiness Predicts Adaptability in Military Leader: A prospective study) เพื่อให้สามารถปฏิบัติการในสภาวะแวดล้อมที่ซับซ้อน บุคลากรด้านการรักษาความปลอดภัยและระดับผู้นำจะต้องมีความยืดหยุ่นและมีความสามารถในการปรับตัวเพื่อตอบสนองอย่างรวดเร็วต่อเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลง ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีส่วนสำคัญกับคนที่มีความยืดหยุ่นที่สามารถรักษาสุขภาพและผลการปฏิบัติงานได้ แม้ว่าอยู่ในสถานการณ์ตึงเครียด การศึกษาในปัจจุบันได้ประเมินความแข็งแกร่งทางจิตใจในการคาดการณ์นั้นได้รวมถึงการทดสอบความถนัด (Scholastic Aptitude Test) SAT และตัวชี้วัดศักยภาพ (แนวโน้ม) ความเป็นผู้นำ (คะแนนผู้สมัครทั้งหมด) มาจากบันทึกข้อมูลการสอบ

ทั้งหมด โดยใช้การจำแนกความสามารถในการปรับตัวแบบ Pulakos รายการความสามรถในการปรับตัวได้ถูกนำมาจากการสำรวจจากผู้ที่สำเร็จการศึกษาแล้ว 3 ปี การวิเคราะห์ระดับชั้นถดถอย แสดงให้เห็นว่าคะแนนผู้สมัคร (Whole Candidate Score) สามารถทำนายความสามรถผู้นำทหารของ เวสท์ พอยท์ ได้แต่ไม่ใช่ความสามารถในการปรับตัวของผู้นำหลังจบการศึกษา อย่างไรก็ตามค่าความแข็งแกร่งทางจิตใจสามารถทำนายความสามารถของผู้นำทหารที่ เวสท์ พอยท์ และความสามารถในการปรับตัวหลังจบการศึกษาได้ ค่าคะแนน SAT score และองค์ประกอบ ด้านความท้าทาย (Challenge) ของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ไม่สามารถนำมาใช้ทำนายความสามารถของผู้นำทหารที่ เวสท์ พอยท์ ได้ผลการศึกษาพบว่า ขณะที่ค่าคะแนนผู้สมัครรวม (Whole Candidate Score) ทำนายความสามารถในสถานที่ที่มีการควบคุมและคงที่ เช่น เวสท์ พอยท์ แต่ไม่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวและผลงานภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ไม่แน่นอนเช่นในโลกความเป็นจริง ได้แต่ในทางตรงกันข้างค่าระดับความแข็งแกร่งทางจิตใจ (เฉพาะองค์ประกอบด้าน พันธะสัญญา และควบคุม) ของคนใหม่สามารถทำนายความสามารถในการปรับตัวของผู้นำหลังจากนั้นอีก 7 ปี ได้ ความแข็งแกร่งทางจิตใจเป็นคุณสมบัติที่เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัว ผู้บังคับบัญชามีความสามารถในการปรับตัวในการประเมินความความคงที่ของผลลัพธ์นี้เราได้เปรียบเทียบผลที่มาจากการประเมินของผู้บังคับบัญชา (n = 145) กับผลที่มาจากประเมินตนเอง (n = 544) ทั้งสองกลุ่มนี้ไม่มีความแตกต่างในองค์ประกอบของความแข็งแกร่งหรือตัวแปรอื่นๆที่ศึกษา ต่อจากนั้นเราเปรียบเทียบผู้ตอบแบบสำรวจทั้งหมดที่จบการศึกษาแล้ว (n=694) ต่อคนที่ไม่ได้ตอบสนอง (n=1,104) กลุ่มเหล่านี้ก็ไม่พบความแตกต่างด้านความแข็งแกร่งหรือ SAT Score อย่างไรก็ตาม คนที่ตอบแบบสำรวจที่จบการศึกษาแล้วมีค่า WCS สูงกว่าเล็กน้อย มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเกรดผลการเรียนทหาร มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ขณะที่อยู่ที่ เวสต์ พอยต์ ก็สูงกว่าเล็กน้อยเช่นกัน

ฮานนาท์และ มอริสเซย์(Hannah & Morrissey, 2001) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของ ความแข็งแกร่งทางจิตใจในเยาวชน แคนาดา (Correlates of Psychological Hardiness in Canadian Adolescents) ประชากรตัวอย่างนักเรียน ไฮสกูล (N = 317 ; ชาย 160 คน หญิง 157 คน) ระดับชั้นเกรด 7 ถึงเกรด 12 อายุตั้งแต่ 12-18 ปี คัดเลือกมาจากโรงเรียนโรมันคาทอลิก และโปรเตสแตนท์ชั้นเกรดละ 1 โรงเรียน เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของศาสนาต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ โรงเรียนอยู่ในเมืองเซนต์ จอนห์น,รัฐนิวฟันด์แลนด์ เป็นศูนย์กลางของจังหวัดชนบทรายการแบบวัดความแข็งแกร่ง 20 ข้อ โคบาซาและแมดดิ (Kobasa & Maddi, 1982) ได้ถูกนำมาใช้โดยดัดแปลงถ้อยคำให้เหมาะกับ (เช่น คำว่าทำงานเปลี่ยนเป็นคำว่า ‘‘โรงเรียน’’) และใช้มาตรวัดความสุขในสถานศึกษา (MUNSH, The Memorial University Scale of Happiness) การวิเคราะห์ปัจจัยของมาตรวัดความแข็งแกร่งก่อนหน้านี้บ่งชี้ว่าปัจจัยเหล่านั้นสะท้อนถึงทฤษฎีที่

นำเสนอโดย โคบาซา (Kobasa) ชื่อพันธะสัญญา (ความมุ่งมั่น การควบคุม ความท้าทาย) องค์ประกอบด้านพันธะสัญญา (ความมุ่งมั่น) สำหรับเยาวชน ปรากฏออกมาเป็นสองส่วนคือ พันธะสัญญาต่อโรงเรียนและพันธะสัญญาต่อตนเองอย่างไรก็ตามทุกปัจจัยรวมกันกลายเป็นปัจจัยรวมที่เรียกชื่อว่าความแข็งแกร่งทั่วไป (General Hardiness) ค่าความคงที่ภายในของมาตรวัดนี้วัดโดยวิธีอัลฟาได้ = 0.63 ค่าคะแนนความแข็งแกร่งของนักเรียนแต่ละคนมาจากการรวมคะแนนจาก 13 ข้อ ค่าคะแนนเหล่านี้ถูกนำมาเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อกันเป็นระดับโดยการวิเคราะห์ถดถอยตัวแปรที่เป็นอิสระคือ ความสุข ซึ่งถูกตรวจวัดโดย MUNSH เพศ อายุ คะแนนเกรด และศาสนา ตัวแปรทั้งห้าถูกนำไปใส่ในสมการ ซึ่งมีความน่าเชื่อถือสูง $F(5,311) = 13.05$, $P = 0.001$ ค่าน้ำหนัก เบต้า และค่า t และในการพิจารณาเส้นทางที่เป็นไปได้ของสาเหตุ จะใช้การวิเคราะห์แบบเส้นทางได้พบเส้นทางที่เป็นไปได้สองเส้นทางที่สามารถทำให้ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยสูงที่สุด เส้นทางที่หนึ่ง คือ โดยผ่านทางอายุและคะแนนเกรดผลการเรียน $F(2,313) = 15.76$, $P < 0.001$ ค่ามาตรฐานสัมประสิทธิ์ถดถอย (น้ำหนัก เบต้า) ค่าสัมประสิทธิ์ของเส้นทางมีค่าสูงกว่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรเดี่ยวในด้านคะแนนความแข็งแกร่ง

ซาซีนา (Saxena, 2015) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งทางจิตใจกับสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษาระดับวิทยาลัย (Relationship between psychological hardiness and mental health among college students) ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชสถาน ไจเปอร์ รัฐราชสถาน ประเทศอินเดีย วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้คือศึกษาความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งทางจิตใจและสุขภาพจิตใจในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัย ในการศึกษานี้ได้ศึกษาในกลุ่มนักศึกษา 100 คน (ชาย 50 คน และหญิง 50 คน) มีการเก็บข้อมูล โดยการทดสอบความแข็งแกร่งและทดสอบจิตใจผลการศึกษาได้แสดงว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ เชิงบวกระหว่างความแข็งแกร่งทางจิตใจและสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยที่ระดับ .01 หมายความว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตเช่น การรับรู้ สังคม อารมณ์ จิตใจ ความนับถือตัวเองความสามารถของตนเองและทัศนคติต่อตัวเอง ในแนวทางนี้แสดงถึงความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างความแข็งแกร่งทางจิตใจและสุขภาพจิต

แซนด์วิค, บาร์ตอน, ชิลตาร์ด, เทเยอร์และบลอร์น เฮล์จ (Sandvik, Bartone, Hystad, Thayer, & Helge, 2013) ศึกษาเรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจเป็นตัวคาดการณ์การตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันในระบบประสาทสมอง (Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress)ได้ดำเนินการศึกษาวิจัยในกลุ่มนักเรียนนารีนอร์เวย์จำนวน 21คน ในสภาพแวดล้อมการออกกำลังกายภาคสนามที่ตึงเครียดสูงมาก มีการเก็บตัวอย่างเลือดในช่วงกลางกระบวนการและเก็บอีกครั้งในช่วงท้ายขณะที่ระดับความเครียดเพิ่มขึ้นสูงสุดมีการประเมินวัดค่าคะแนนระดับความแข็งแกร่งทางจิตใจ (รวมถึงพันธะสัญญา,การควบคุมและความท้า

ทาย) สองวันก่อนการออกกำลังกาย(ฝึก) โดยที่กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูง มีบางคนที่มีคะแนนสูงเฉพาะด้านพันธะสัญญากับด้านควบคุมแต่คะแนนต่ำในด้านความท้าทาย ความแข็งแกร่งที่ไม่สมดุลนี้มีผลด้านปฏิกิริยาต่อความตึงเครียดด้วย ซึ่งแสดงการยับยั้งการผลิตไซโตคีนที่ป้องกันการอักเสบ (IL-12) และการเพิ่มขึ้นของไซโตคีนที่ต่อต้านการอักเสบ (IL-4, IL-10) และค่าระดับนิวโรเปปไทด์ Y ที่ต่ำลง เมื่อเทียบกับกลุ่มที่มีความแข็งแกร่งสมดุล การศึกษานี้ได้แสดงให้เห็นว่าความแข็งแกร่งสูงและสมดุลมีความเชื่อมโยงกับการตอบสนองด้านภูมิคุ้มกันของร่างกายจากระบบประสาทสมองมีนัยสำคัญทางสถิติกลุ่มที่มีความแข็งแกร่งสมดุลมีค่าโรเปปไทด์-Y เพิ่มสูงขึ้น (NY) ขณะที่ระดับความตึงเครียดเพิ่มขึ้นในการฝึก ($F(1,19) = 6.14$, $P < 0.023$, $n2p = .0.244$) ความแตกต่างระหว่างกลุ่มก็พบว่ามีนัยสำคัญโดยที่กลุ่มที่มีความแข็งแกร่งสมดุลมีค่า NY สูงกว่า ($F(1,19) = 4.55$, $P < 0.046$, $n2p = .193$) ผลลัพธ์ของการศึกษาตอกย้ำถึงว่าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายของเรานั้นเป็นระบบทางชีวภาพที่สามารถส่งผลด้านการดูดซับความตึงเครียดและยังอธิบายถึงสาเหตุการทำงานของกระบวนการทางชีวะกายภาพภายใต้หลักการของความแข็งแกร่ง ซึ่งสิ่งนี้ได้ส่งเสริมความหนักแน่นและรากฐานทางทฤษฎีเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในฐานะหลักการทางจิตวิทยา

โครเลย์, เฮย์สลิป และฮอบดี (Crowley, Hayslip, & Hobdy, 2003) ศึกษาเรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจและการปรับตัวต่อเหตุการณ์ชีวิตในวัยผู้ใหญ่ (Psychological Hardiness and Adjustment to Life Event in Adulthood) ข้อมูลได้ถูกเก็บมาจากคนจำนวน 88 คน ที่ตกงานและ 277 คน ที่มีลูกอายุน้อยที่สุดได้ออกจากบ้าน เพื่อศึกษาผลกระทบของความแข็งแกร่งทางจิตใจต่อความซึมเศร้าของบุคคล รวมถึงการปรับตัวและกลยุทธ์การจัดการปัญหาการวิเคราะห์ได้ทำการควบคุมปัจจัยทางสังคมและประชากรจำนวนมาก เช่นเดียวกันกับ NEO ความจิตประสาทและความสนใจสิ่งรอบตัวได้บ่งชี้ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งรวมและความแตกต่างของประสบการณ์ในชีวิตซึ่งมีผลต่อการเลือกใช้วิธีการแก้ไข จัดการปัญหาแบบวางแผนและการประเมินซ้ำในการเป็นกลไกการจัดการปัญหา เช่นเดียวกับมีผลต่อผลลัพธ์ทางบวก เพิ่มเติมจากนี้พบว่าผลกระทบหลักของความแข็งแกร่งรวมต่อกลยุทธ์ในการจัดการปัญหาหลายแบบ ผลกระทบเชิงบวกและความพึงพอใจในชีวิต จากการค้นพบยังนำเสนออีกว่า การสูญเสียงานนั้นเป็นประสบการณ์ที่มีความตึงเครียดในผู้ใหญ่มากกว่าสภาวะ ‘‘รังว่าง’’ ในการศึกษาวิจัย ข้อมูลเหล่านี้ระบุว่าความแข็งแกร่งนั้นเป็นปัจจัยที่สื่อให้มีการตอบสนองแตกต่างกันไปต่อเหตุการณ์ในชีวิตในเชิงธรรมชาติในการคาดการณ์ล่วงหน้าได้และการเตรียมการล่วงหน้า ในกรณีนี้ปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรผสมของความแข็งแกร่งตามเหตุการณ์ในชีวิตยังคงมีอยู่, $F(13,123) = 2.28$, $P < 0.01$, ผลกระทบหลัก ($P < 0.01$) สำหรับเหตุการณ์ในชีวิต

บาร์ตอนและ บรีวิค (Bartone & Brevik, 2012) ศึกษาเรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจและวิธีการจัดการ ในฐานะปัจจัยเสี่ยง ฟื้นตัวสำหรับการใช้แอลกอฮอล์ในทางที่ผิด

(Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/ Resilience Factors for Alcohol Abuse) การใช้แอลกอฮอล์อย่างผิดๆ เป็นปัญหาที่กำลังใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ในวงการทหาร และเสียค่าใช้จ่ายสูง การศึกษาฉบับนี้ได้ประเมินบทบาทที่เป็นไปได้ของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลฟื้นตัวได้ จากปัญหาความตึงเครียดที่เกี่ยวข้องกับการดื่มสุราในกลุ่มทหาร ได้ทำการประเมินความเกี่ยวข้องของความแข็งแกร่งทางจิตใจ และมีวิธีการต่างๆ ในการจัดการเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาการใช้แอลกอฮอล์ในกลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก ระดับชาติของกองกำลังทหารประเทศนอร์เวย์ และนอกจากนี้องค์ประกอบด้านความท้าทายของความแข็งแกร่งยังเป็นตัวคาดการณ์ความเสี่ยงของการใช้แอลกอฮอล์อย่างผิดๆ ในกลุ่มผู้ตอบสนองที่มีประสบการณ์ปฏิบัติการเมื่อไม่นานมานี้ และผลกระทบนี้ยิ่งมากขึ้น สำหรับคนที่มีประสบการณ์โหดร้าย รุนแรง ในการปฏิบัติการ ผู้ที่ทำงานด้านความมั่นคงสูงอายุยิ่งมากขึ้นยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้น ซึ่งบ่งบอกว่าความเครียดที่สะสมอาจมีส่วนสำคัญ การศึกษาวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าความแข็งแกร่งและวิธีการจัดการเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด อาจทำหน้าที่ร่วมกันในการเป็นเครื่องมือเพื่อใช้คัดกรองปัญหาการใช้แอลกอฮอล์อย่างผิดๆ ในวงการทหาร การศึกษาวิจัยครั้งนี้ก็ได้นำเสนอสิ่งที่ค้นพบที่เกี่ยวข้องอย่างมากกับความท้าทายในการป้องกันปัญหาการใช้ยาอย่างผิดๆจากปัญหาความตึงเครียด ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่าคนที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำและมีแนวโน้มการจัดการแบบหลีกเลี่ยงจะมีความเสี่ยงสูงอย่างมีนัยสำคัญต่อปัญหาการใช้แอลกอฮอล์เพิ่มเติมจากนี้บุคลากรที่ทำงานด้านความมั่นคงที่สูงอายุ (อายุ 50 ปีขึ้นไป) ก็มีความเสี่ยง

ซิงห์ (Singh, 2016) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของความเครียดในเยาวชนระหว่างศึกษาในโรงเรียน กับความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Stress Among School-Going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness) การศึกษาวิจัยฉบับนี้ ได้ถูกออกแบบมาให้ศึกษาความเครียดในระหว่างศึกษาในโรงเรียนว่ามีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งทางจิตใจอย่างไร และศึกษาปัจจัยด้านเพศและความเครียดในรูปแบบต่างๆ ว่ามีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งทางจิตใจอย่างไร การศึกษาได้ดำเนินการในกลุ่มตัวอย่าง 200 คน (100 คนจากชนบทและอีก 100 คนจากคนในเมือง)ที่เป็นเยาวชนจำนวน 10+1 และ 10+2 ชั้นเรียน ใน 4 โรงเรียน (2 โรงเรียนในชนบทและ 2 โรงเรียน ในเมือง) ในอำเภอมุคซาร์ ซาฮิบของปัญจาบ ได้นำมาตรวัดความเครียดของ ดร. อบาฮารานิ บิชท์ (Bisht, 1992) และมาตราวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจของ โนแว็ค (Nowack, 1990) ในการนำมาวัด ความเครียดในมิติองค์ประกอบต่างๆ และวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจตามลำดับ ผลการศึกษาวิจัยพบว่าความแตกต่างด้านเพศมีนัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านต่าง คือ คือ ความเครียดเดิมที่มีอยู่, ความเครียดในการบรรลุเป้าหมาย, ความเครียดจากการศึกษา, ความเครียดจากหลักการของตนเอง, ความตรึงเครียดเกี่ยวกับการปฏิบัติตน, ความเครียดทางกาย, ความเครียดทางสังคม, ความเครียดทางสถาบัน, ความเครียดทางการเงิน, และความเครียดที่ไม่มีเหตุผล นอกจาก

ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว พบว่าความตรึงเครียดในกลุ่มเยาว์ชนที่กำลังศึกษาในโรงเรียน มีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญนัยสำคัญที่ระดับ .01 กับความแข็งแกร่งทางจิตใจของเยาว์ชน

เชน (Chen, 1998, pp.13-39) ศึกษาเรื่องความแข็งแกร่งทางจิตใจในฐานะปัจจัยร่วมในความสามารถและผลการศึกษาในสถาบันการศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยชุมชน (Psychological Hardiness as a Co-Factor in the Academic Performance of Community College Students)หลังจากมีผลการวิจัยที่แสดงว่าความตึงเครียดทางจิตใจมีความเกี่ยวพันกับความเจ็บป่วย การวิจัยเริ่มค้นหาลักษณะนิสัยทางจิตวิทยาที่อาจมีผลควบคุมความสัมพันธ์ของความเครียดต่อความเจ็บป่วย ในการศึกษานี้ได้เสนอองค์ประกอบด้านความแข็งแกร่ง ของ โคบาซา (Kobasa) ตามทฤษฎีแล้วความแข็งแกร่งเป็นคุณภาพที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ดี จำนวนมาก และหลากหลายในวัยเด็ก คุณภาพโดยทั่วไปนี้บ่งบอกในตัวมันเองว่าเป็นความรู้สึกและพฤติกรรมซึ่งแบ่งเป็นพันธะสัญญา ควบคุม และความท้าทาย หากใช้คุณลักษณะเหล่านี้ คนที่มีความแข็งแกร่ง จะมีความสามารถรักษาสุขภาพและอารมณ์ได้ดีภายใต้ความตึงเครียดหลังจากนั้นได้มีการศึกษาโครงสร้างของความแข็งแกร่งโดยการขยายขอบเขตของบริบท การศึกษาในช่วงแรกเกี่ยวกับความแข็งแกร่งมุ่งความสนใจไปที่ความสัมพันธ์ต่อความเจ็บป่วยและความตึงเครียดอื่นๆ มีการศึกษาในกลุ่มอื่นๆ ที่หลากหลายอีกเช่นกัน เช่น ทนายความ นายธนาคาร ทันต์แพทย์ พนักงานที่ทำงานด้านช่วยเหลือสังคม เจ้าหน้าที่ส่งเสริมกฎหมาย นักเรียนทหาร พยาบาล ครู และนักเรียน ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาค้นคว้าในด้านความแข็งแกร่งจำนวนมาก แต่ยังมีอีกหลายประเด็นที่ยังไม่บรรลุผล ตัวอย่างเช่น มีระดับความแข็งแกร่งหลากหลายแบบที่ใช้กันอยู่ตอนนี้ แต่คำถามที่ว่าแบบไหนที่มีความน่าเชื่อถือและใช้ได้ผลดียังไม่ได้รับคำตอบ มีนักวิจัยบางคนที่ได้ตั้งคำถามถึงการใช้ได้ผลของการวัดระดับความแข็งแกร่ง ค่าระดับเหล่านี้ถูกวิจารณ์ว่าสามารถประเมินคุณสมบัติทางลบได้หรือไม่ เช่น ความแปลกแยก เก็บตัว ความไม่ปลอดภัย ความอ่อนแรง ขาดการควบคุมตนเอง และอาการทางจิตใจที่บ่งบอกความบ้า(ประสาท) ในเวลาเดียวกันได้ลดทอนคุณลักษณะบุคลิกภาพที่ดี งานวิจัยที่ศึกษาเส้นทางผ่านของความแข็งแกร่งว่ามีกระบวนการทำงานกลไกอย่างไรนั้นยังไม่ได้มีการศึกษาประเมินอย่างถ่องแท้ มีการวิจารณ์/ตำหนิว่า ความแข็งแกร่งไม่ได้ดูดซับผลของความเครียด อีกส่วนหนึ่งก็ประเมินว่าความแข็งแกร่งได้ดูดซับผลลัพธ์ของความเครียด แต่บางที่อาจมีผลกับเฉพาะกลุ่มประชากรบางกลุ่มเท่านั้น เช่น กลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน และผู้ชาย นอกจากนี้ยังมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งว่าความแข็งแกร่งนั้นเป็นคุณสมบัติเดียว หรือหลายคุณสมบัติ (บุคลิก) และในองค์ประกอบทั้งสาม (ควบคุม พันธะสัญญา ความท้าทาย) ที่มีความสัมพันธ์/เกี่ยวพันมากที่สุด ผลกระทบหลากหลายของความแข็งแกร่งทางจิตใจต่อบุคลิกภาพ พฤติกรรม และสุขภาพ รายละเอียดด้านความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งต่อสุขภาพ พฤติกรรมรูปแบบ A อายุ เพศ อาการของโรคเอดส์ ความตึงเครียดในงาน ความซึมเศร้า ความเครียดโดยทั่วไป ความกลัดกลุ้มกังวล และผลการศึกษา และยังได้ศึกษาต่อ

องค์ประกอบทั้งสามของความแข็งแกร่ง (พันธะสัญญา ควบคุม และความท้าทาย) สัมพันธ์เกี่ยวข้องอย่างไรกับการดูดซับความเครียด นอกจากนี้ยังมีการประเมินความถูกต้องของผลการศึกษาและการวัดค่าระดับความแข็งแกร่ง การศึกษาและการค้นพบเหล่านี้ได้เปิดประเด็นสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไปเกี่ยวกับโครงสร้างของความแข็งแกร่งว่ามีส่วนเกี่ยวข้องอย่างไรกับ บุคลิกภาพ พฤติกรรม และสุขภาพ ซึ่งผลการศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โนแว็ค (Nowack, 1989 อ้างถึงใน Chen, 1998, p.15) ในการศึกษารูปแบบการรับมือ/การจัดการความแข็งแกร่ง ความตึงเครียด อุปนิสัยต่อสุขภาพ ความเศร้าในสุขภาพจิตและความเจ็บป่วยทางกายในกลุ่มพนักงานมืออาชีพ 194 คน ค่ามาตรวัดความแข็งแกร่งได้ถูกพัฒนาสำหรับการศึกษานี้เป็นการเฉพาะ ได้พบว่ามีนัยสำคัญต่อการคาดการณ์ความโศกเศร้าทางจิตแต่ไม่มีผลต่อการเจ็บป่วยทางกายภาพในการศึกษานี้ ผลที่ได้ตรงกับการวิจัยก่อนหน้านี้ ซึ่งขยายขอบเขตของความแข็งแกร่งกับผลทางสุขภาพอื่นๆ นอกจากการเจ็บป่วยทางกาย ปรากฏผลว่าโดยหลักการแล้ว สามัญสำนึกด้านพันธะสัญญา การควบคุม และความท้าทาย ภายใต้ความแข็งแกร่ง มีความสำคัญในการควบคุมผลกระทบ ที่มาจากงานประจำวัน และความเครียดของชีวิตในด้านความเป็นอยู่ บุคลิกภาพและมุมมองต่อการช่วยเหลือทางสังคมก็มีผลในการควบคุมผลกระทบของความเครียดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต จากการคุกคามของการเจ็บป่วย ในการศึกษากับผู้บริหารจำนวน 170 คน

โคบาซาและพุชเซต์ติ (Kobasa & Puccetti, 1983 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 15) ศึกษาเรื่องอาการบ่งชี้ว่าความแข็งแกร่งทางบุคลิกภาพช่วยให้อาการทางจิตใจลดน้อยลง ขณะที่ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต ส่งผลต่อการเพิ่มปัญหาอาการทางจิตใจ นอกจากนี้การสนับสนุนจากหัวหน้างานยังช่วยดูดซับ ผลร้ายจากสภาวะความตรึงเครียดสูงด้วย ขณะที่การได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว ดูเหมือนว่าจะเป็นการส่งผลเสียทางสุขภาพ หากเกิดขึ้นโดยไม่มีบุคลิกภาพของความแข็งแกร่ง

โคบาซาและแม็คคอลลั่ม (Kobasa & McCallum, 1986 อ้างถึงใน Chen, 1998, p.16) ศึกษาเรื่องอาการทางสุขภาพและความเข้มแข็งในด้านการเป็นสื่อกลางของความสัมพันธ์ระหว่าง ความตรึงเครียดและความเจ็บป่วย มีการประเมินนักศึกษาจำนวน 86 คน ในด้านความเครียด ความเข้มแข็ง จำนวนของอาการเจ็บป่วยทางกาย และพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การควบคุมอาหาร พฤติกรรมด้านสุขภาพ ความประมาท การออกกำลังกายเป็นต้น ผลลัพธ์ได้พบว่าความแข็งแกร่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวพันธ์กับสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ได้ปรากฏความสัมพันธ์ต่อผลจากความตรึงเครียด จากการเปรียบเทียบของตัวแปรต่างๆ บ่งบอกว่า ผลกระทบโดยตรงของพฤติกรรมสุขภาพนั้น ส่งผลสำคัญหรือรุนแรงกว่าความแข็งแกร่ง ผลของความแข็งแกร่งต่อการเจ็บป่วยดูเหมือนว่า ส่งผลกระทบมากกว่าต่อพฤติกรรมทางสุขภาพมากว่า

แลมเบิร์ท, คลิปเปิล และเมนชอว์ (Lambert, Klipple, & Menshaw, 1990 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 17) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่ง ความช่วยเหลือทางสังคม ความรุนแรงทางการเจ็บป่วย และสุขภาพจิตในกลุ่ม ผู้เป็นโรคไขข้อรูมาตอยด์เพศหญิงจำนวน 122 คน โดยพบความสอดคล้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่าง a) ความแข็งแกร่งและจำนวนคนในระบบความช่วยเหลือทางสังคม b) ความแข็งแกร่งและความพอใจในการช่วยเหลือทางสังคม c) ความแข็งแกร่งและสุขภาพจิต d) จำนวนคนในระบบช่วยเหลือทางสังคมและความพึงพอใจในการช่วยเหลือทางสังคม e) จำนวนคนในระบบความช่วยเหลือทางสังคมและหน้าที่ f) ความพอใจในการช่วยเหลือทางสังคมและสุขภาพจิตg) ระยะเวลาของความตึงเมื่อยยามเช้าและสุขภาพจิตที่ดี แตกต่างจากผลการศึกษาของโพลลอค (Pollock's, 1986) การศึกษานี้ได้แสดงให้เห็นว่าความพอใจในการช่วยเหลือทางสังคม ความแข็งแกร่งและความยาวนานของความตึงเมื่อยยามเช้า (ตามลำดับ) เป็นตัวการที่ดีที่สุดของสุขภาพจิตที่ดี และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อการปรับตัวในการรักษาโรคไขข้อ การค้นพบนี้ระบุว่าผู้หญิงที่เป็นโรคไขข้อรูมาตอยด์พวกเธอมีแนวโน้มทางบวกในการมีสุขภาพจิตที่ดี ในการศึกษาโดยการสำรวจผู้ใหญ่เพศหญิง

โรด์วอล์ทและโซน (Rhodewalt & Zone, 1989 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 18) ศึกษาเรื่องความแข็งแกร่งทางจิตใจ ช่วยดูดซับแรงความตรึงเครียดของชีวิตที่เปลี่ยนแปลง โดยการประเมินและการแปรความหมายของประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต ผู้มีส่วนร่วมทั้งคนที่แข็งแกร่งและอ่อนแอ รายงาน เหตุการณ์ชีวิตในปีที่ผ่านมา ความเจ็บป่วยทางร่างกายในช่วง 6 เดือนก่อนหน้านั้น และระดับความซึมเศร้าในปัจจุบัน และประเมินแต่ละรายงานในด้านความปรารถนา ผลลัพธ์ที่ได้แสดงให้เห็นว่า ถึงแม้ความแข็งแกร่งจะไม่เกี่ยวข้องกับความเป็นไปได้ของเหตุการณ์ในชีวิตอย่างเฉพาะเจาะจง แต่คนที่อ่อนแอ มีแนวโน้มที่จะมองเหตุการณ์ในชีวิตว่าเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์มากกว่าคนแข็งแกร่ง และพวกเขารายงานว่า เหตุการณ์ลบแต่ละเหตุการณ์ ต้องการ การปรับตัวอย่างมาก การวิเคราะห์แบบถดถอยรายงานว่าความแข็งแกร่งนั้นมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าและการเจ็บป่วยจากการประเมินในด้านลบต่อเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ของชีวิตและผลจากความซึมเศร้าและการเจ็บป่วยจะรุนแรงกว่าคนที่อ่อนแอ เมื่อเทียบกับคนที่แข็งแกร่ง ถ้าหากขาดความแข็งแกร่งมีความสอดคล้องสัมพันธ์กับ อุปนิสัย/ความทนทานของผลลัพธ์ทางด้านลบตามที่ได้แสดงในการศึกษาฉบับนี้ จึงไม่เป็นที่แปลกใจเลยว่าคนที่มีความอ่อนแอทางจิตใจ มองประสบการณ์ในชีวิตของพวกเขาในทางลบ

กาเชลแลน และ บลานี่ย์ (Ganellan & Blaney, 1984 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 22) ใช้มาตรความซึมเศร้าเป็นตัวแปรเชื่อมโยงกับเพศหญิงและพบว่าผู้หญิงที่มีความซึมเศร้าถูกประเมินว่ามีความแข็งแกร่งน้อยกว่าผู้หญิงที่ไม่มีความซึมเศร้า จากการศึกษาอื่นๆ ก็แนะนำว่าจากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง การมีบุคลิกแข็งแกร่ง อาจเป็นคุณสมบัติที่ช่วยต้านทานความเจ็บป่วยทางจิตใจได้ อย่างไรก็ตามยังไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนว่ามีความเชื่อมโยงใน

ลักษณะเกี่ยวพันต่อความเจ็บป่วยทางร่างกาย ในเพศหญิงความแข็งแกร่งอาจมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตใจมากกว่า

ฮานนาห์และมิริสเซ่ย์ (Hannah & Morrissey, 1986 อ้างถึงใน Chen, 1998, pp. 22-23) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์บางประการของความแข็งแกร่งทางจิตใจในกลุ่มเยาวชนแคนาดา ผลการศึกษาระบุว่าในเยาวชนที่มีอายุน้อย ความแข็งแกร่งเป็นอุปนิสัยที่ตรวจวัดระดับได้ตัวแปรทั้งห้าตัวแปร (เพศ, อายุ, ผลการเรียน, ศาสนา, ความสุข) ในหลายการวิเคราะห์แบบถดถอยมีความสัมพันธ์เชิงสถิติกับคะแนนในการวัดความแข็งแกร่งในกลุ่มเยาวชน 474 คน จากการวิเคราะห์แบบ Exploratory Path Analysis พบว่ามีแนวโน้มทางเป็นไปได้ 2 แนวทางของสาเหตุ แนวทางแรกคือโดยทางอายุและผลการเรียน อีกแนวทางหนึ่งคือผ่าน ศาสนา เพศ และความสุข การวิเคราะห์แยกย่อยพบว่าตัวแปรทั้งห้านี้สามารถใช้แยกแยะ 73% ของเยาวชนที่สามารถระบุได้ว่ามีความแข็งแกร่งสูงหรือต่ำ จุดที่น่าสนใจคือผลลัพธ์ที่กลับกันระหว่างชายและหญิงกับอายุที่มากขึ้นในการศึกษานี้ผู้หญิงมีความแข็งแกร่งกว่าผู้ชาย แต่เมื่ออายุมากขึ้นกลับมีความแข็งแกร่งน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

ฮานนาห์ (Hannah, 1988 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 23) ศึกษาความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งทางจิตใจต่อสุขภาพ กับนักศึกษา 96 ราย จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณพบว่าสุขภาพไม่มีความเกี่ยวพันกับความแข็งแกร่ง อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งกับความกังวลเรื่องสุขภาพกลับมีนัยสำคัญ ในขณะที่ความแข็งแกร่งไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของสุขภาพโดยทั่วไป เมื่อคนใดก็ตามมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพสูงพวกเขาจะมีแนวโน้มจะเกิดผลทางสุขภาพที่เกี่ยวเนื่องมาจากความกังวลนั้นในเวลาเดียวกันกับที่มีความแข็งแกร่งสูง นี่แปลได้ว่าเมื่อคนที่มีความแข็งแกร่งมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ พวกเขามีแนวโน้มที่จะมีกลไกป้องกันตนเองมากกว่าคนที่อ่อนแอ การค้นพบนี้ยังได้ชี้แนะว่าภายใต้สถานการณ์หนึ่ง ความแข็งแกร่งจะเป็นตัวดูดซับผลข้างเคียงจากการความเครียด โดยส่วนหนึ่งเป็นกลไกการทำงานเชิงป้องกันตนเอง

ไวบ์บี (Wiebe, 1991 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 24) ศึกษาเรื่องผลของความแข็งแกร่งในการควบคุมความเครียด ชายและหญิงที่มีความแข็งแกร่งมากและน้อยในกลุ่มนักศึกษา เพื่อวิเคราะห์ว่าความแข็งแกร่งมีผลเชื่อมโยงเกี่ยวพันกับความเครียดหรือไม่ และความแตกต่างในด้านต่างๆ นั้นมีความเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับการตอบสนองต่อความเครียดในแบบต่างๆ หรือไม่ และผลของความแตกต่างเหล่านี้แตกต่างกันตามเพศหรือไม่ ผลการศึกษาได้ชี้ว่าความแข็งแกร่งมีส่วนควบคุมความตึงเครียดและบ่งชี้ว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นตลอดกระบวนการประเมินความตึงเครียด ในคนที่มีความแข็งแกร่งสูงประเมินสถานการณ์ความเครียดแบบเดียวกันว่าเป็นภัยคุกคามน้อยกว่าคนที่มีความแข็งแกร่งน้อยกว่า และในเพศชายที่มีความแข็งแกร่งสูงกว่าจะมีการควบคุม

ตนเองได้ดีกว่าเพศชายที่มีความแข็งแกร่งต่ำกว่า ผลลัพธ์เหล่านี้ตรงกับการศึกษาก่อนหน้านี้ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งและมุมมองต่อเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต

ออล์เร็กและสมิธ (Allred & Smith, 1989 อ้างถึงใน Chen, 1998, pp. 13-39) ศึกษาเรื่องความแข็งแกร่งมีความเกี่ยวพันกับผลที่ตรงข้ามกันในการตอบสนองต่อความตึงเครียดทางจิตใจ กล่าวคือคนที่มีความแข็งแกร่งมากกว่าจะมีความเป็นลบน้อยกว่า และมีการตอบสนองที่เป็นบวกในการประเมินภัยคุกคามกว่าคนที่อ่อนแอ ที่บ่งบอกว่าความแข็งแกร่งมีอิทธิพลอย่างเฉพาะเจาะจงต่อการตอบสนองในงานทดลอง นอกเหนือจากนี้คนที่มีความเข้มแข็งสูงในกลุ่มตัวอย่างยังเพิ่มความหงุดหงิดโดยการพยายามทำงานที่ไม่สามารถแก้ไขได้ดีมากกว่าคนที่มีความอ่อนแอ เพศก็มีความเกี่ยวโยงกับความแข็งแกร่งในการส่งผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ในขณะที่เผชิญภัยคุกคามเพศชายที่มีความแข็งแกร่งสูง มีอัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่าในขณะที่ประเมินภัยคุกคามเมื่อเทียบกับคนที่อ่อนแอกว่า อย่างไรก็ตาม ความเข้มแข็งไม่มีผลในเพศหญิงในเรื่องนี้ ถึงแม้ว่าความแข็งแกร่งจะช่วยลดผลทางจิตต่อความตึงเครียดในเพศชายแต่ไม่ปรากฏผลนี้ในเพศหญิง

ซิคและซีโมโช๊ค (Zich & Temoshok, 1987 อ้างถึงใน Chen, 1998, pp. 25-26) ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ต่อการช่วยเหลือทางสังคมในเพศชายที่เป็นโรคเอดส์ และกลุ่มโรคเกี่ยวกับโรคเอดส์ (ARC) ในกลุ่มตัวอย่างได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการช่วยเหลือทางสังคมในความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านการควบคุมของ โคบาซา (Kobasa) ปัจจัยด้านพันธะสัญญาและความท้าทาย มีความเกี่ยวพันบ่อยครั้งระหว่างระดับความช่วยเหลือทางสังคม และมิติของความแข็งแกร่งกับอัตราการช่วยเหลือทางสังคม คนที่มีคะแนนสูงด้านพันธะสัญญา ความช่วยเหลือทางสังคมว่าเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา มีประโยชน์ มีความพร้อม และบ่งชี้ถึงความถี่ในการใช้ตัวช่วยเหล่านี้มากกว่าองค์ประกอบด้านควบคุมซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นลักษณะที่ตรงข้ามกับความสิ้นหวัง ดูเหมือนว่าจะบ่งชี้ว่าคนที่มีประสิทธิผลรู้สึกอย่างไรในการรักษาระดับการควบคุมที่พึงปรารถนา ในการศึกษาอย่างเข้มข้นตามกระบวนการ ระยะเวลารักษาของคนที่เป็นโรคเอดส์ในด้านภูมิคุ้มกันในทางจิตวิทยา ต่อคนที่มีชีวิตอยู่ 3, 4 และ 5 ปี หลังตรวจพบว่าเป็นโรคเอดส์โดยใช้ระดับความแข็งแกร่งแบบ โคบาซา ข้อมูลเบื้องต้นโดยมีฐานมาจากกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กมาก ดูเหมือนว่าจะตรงกับการคาดการณ์ของโคบาซา ว่าความเข้มแข็งที่สูงมีความเกี่ยวพันกับความสามารถในการรับมือจัดการและมีชีวิตรอดยาวนานขึ้น ผู้ทำการศึกษาวิจัยได้เปรียบเทียบรายงานจากการประเมินในเวลา 2 และ 8 สัปดาห์หลังจากตรวจพบว่าเป็นโรคปอดบวมของเพศชายที่เสียชีวิต (n = 10) โดยการติดตามในคนที่ยังมีชีวิต (n = 11) เพศชายที่มีผลการรักษาที่ดี มีคะแนนสูงกว่าคนที่มีผลการรักษาไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญ ในการควบคุมการศึกษาของ โคบาซา แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก จึงไม่สามารถสรุปได้ถึงสาเหตุที่แท้จริงจากความสอดคล้องที่พบ ไม่มีข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพันธะสัญญาและความท้าทายในการวัดความแข็งแกร่งครั้งนี้

คาร์สันและกรีน (Carson & Green, 1992 อ้างถึงใน Chen, 1998, pp. 26-27) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางจิตวิญญาณและความแข็งแกร่ง ถูกศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ซึ่งมีผลบวกต่อไวรัสที่ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือคนที่ตรวจพบว่าติดเชื้อไวรัสเอดส์ หรือ ARC ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้ทำแบบสำรวจด้านสุขภาพจิตและมุมมองส่วนบุคคล ผลลัพท์ได้แสดงให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างสุขภาพจิตและความแข็งแกร่ง ข้อสรุปของการศึกษานี้คือคนที่มีสุขภาพจิตดี และคนที่สามารถหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต ก็มีความแข็งแกร่งสูงกว่า

เลวี, ค็อทเทรว, แบล็ค (Levy, Cottrell, & Black, 1989 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 26) พบว่ามีความเกี่ยวพันทางบวกระหว่างจำนวนเม็ดเลือดขาว ลิมโฟไซด์ CD4 และองค์ประกอบด้านพันธะสัญญาของความแข็งแกร่ง นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มว่าความแข็งแกร่งด้านพันธะสัญญามีความเกี่ยวพันกับการตอบสนองไมโตเจน ซึ่งเป็นค่าระดับกิจกรรมทางระบบภูมิคุ้มกัน พบว่าจำนวนลิมโฟไซด์ CD4 และต่อการตอบสนองของไมโตเจนมีความเกี่ยวพันอย่างเหนียวแน่นกับความอยู่รอดของเพศชายในโรค Karposi's Sarcoma อย่างไรก็ตามในการศึกษาผู้ติดเชื้อ HIV จำนวน 67 ราย ในกลุ่มเพศชายที่เป็นเกย์แต่ไม่แสดงออกพบว่า ความแข็งแกร่ง ไม่ว่าจะวัดในรูปของพันธะสัญญาหรือความแข็งแกร่งรวม ไม่มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความเศร้าเสียใจ บลานี, กุ๊ดคิน, มอร์แกน, เฟลเตอร์, มิลลอน, ซาพอซนิคและไอส์ดอร์เฟอร์ (Blaney, Goodkin, Morgan, Fester, Millon, Szapocznik & Eisdorfer, 1991 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 27) อีกคำอธิบายหนึ่งคือนอกจากจะมีผลกระทบโดยตรงแล้วความแข็งแกร่งอาจส่งผลต่อผลลัพธ์ทางอ้อมด้วยโดยมีผลต่อความแข็งแกร่งในตัวแปรอื่น ความแข็งแกร่งและความเครียดในงาน คำถามที่ว่าความแข็งแกร่งในบุคลิกภาพมีส่วนควบคุมผลจากความเครียดในงานหรือความเดือดดาลได้ถูกศึกษาโดย แม็คคราน่ีและแลมเบิร์ท (Mccranie & Lambert, 1987 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 27) ในพยาบาล 107 คน พยาบาลในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความแข็งแกร่งต่ำมีรายงานว่ามีความเดือดดาลสูง นอกจากนี้พยาบาลในกลุ่มตัวอย่างที่เผชิญความตึงเครียดในงานบ่อยครั้งก็มีความเดือดดาลมากกว่าด้วย ความแข็งแกร่งนั้นดูเหมือนว่าเป็นปัจจัยหลักที่มีผลในการลดความเกรี้ยวกราดหรือเดือดดาล แต่ไม่เห็นความชัดเจนในการป้องกันความตึงเครียดจากการนำไปสู่ความเดือดดาลเกรี้ยวกราด

พาร์คและเรนเดล (Parkes & Rendall, 1988 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 28) ศึกษาเรื่องบุคลิกภาพความแข็งแกร่งและความสัมพันธ์กับบุคลิกการชอบแสดงออก (กระตือรือร้น) และความบ้าคลั่ง คะแนนความแข็งแกร่งที่ได้มีความสัมพันธ์เป็นลบกับความบ้าคลั่ง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง นอกจากนี้คะแนนยังดูเหมือนว่าไม่ได้มีผลมาจากความต้องการทางสังคม คะแนนในด้านพันธะสัญญา ความท้าทาย และการควบคุม มีความสัมพันธ์ที่เป็นบวก กับบุคลิกชอบแสดงออก และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความบ้าคลั่ง นอกจากนี้ยังมีข้อบ่งชี้ว่ามีความสัมพันธ์กันกับบุคลิกการเป็นคนเก็บตัวที่มีคะแนนความแข็งแกร่งต่ำ

องค์ประกอบเดียวของความแข็งแกร่งที่ไม่สะท้อนถึงมิติด้านการแสดงออกและความบ้าคือการควบคุมตนเองภายใน ในทำนองเดียวกันผลจากการวิเคราะห์ความสอดคล้องแสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบความแข็งแกร่งด้านการควบคุมมีผลน้อยที่สุดต่อบุคลิกภาพชอบแสดงออกและความบ้า

ฮิลส์และนอร์เวล (Hills & Norvell, 1991 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 28-29) ศึกษาเรื่องความแข็งแกร่งและความบ้า (โรคจิตประสาท) ในฐานะที่เป็นตัวควบคุมผลลัพธ์จากความเครียดในกลุ่มตัวอย่างเจ้าหน้าที่ตรวจการณ์ทางหลวงจำนวน 234 คน ที่เป็นชาย พบว่ามีตัวแปรที่เป็นปัจจัยหลักที่มีผลต่อผลที่ตามมาจากความเครียดซึ่งก็สรุปเช่นกันว่าความสามารถส่วนบุคคลในการรับความรู้สึกในการควบคุม ท้าทาย และพันธะสัญญา ในการงานเป็นตัวคาดการณ์ทัศนคติของแต่ละบุคคลต่องานของเขา นอกจากนี้การสังเกตยังพบนัยสำคัญของผลในความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอาการทางร่างกาย นี่อาจบ่งชี้ได้ว่าถึงแม้บุคคลจะรับรู้ตัวเองว่าอยู่ในสถานการณ์ตึงเครียด ตัวแปรของบุคลิกภาพด้านความแข็งแกร่งอาจช่วยป้องกันอาการต่างๆ ทางกายได้

แบงค์และเกนนอน (Banks & Gennon, 1988 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 31) ศึกษาเรื่องผลกระทบของความแข็งแกร่งต่อความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดหลักและรองและอาการทางจิตวิทยา มีนักศึกษาชาย 30 คน และหญิง 58 คน ตอบแบบสอบถามในการศึกษาโดยใช้ระยะเวลา 9 เดือน ศึกษาผลกระทบของความแข็งแกร่ง เหตุการณ์ในชีวิต และอาการทางร่างกาย เมื่อเทียบกับคนที่มีความแข็งแกร่งต่ำแล้วคนที่มีความแข็งแกร่งสูงจะมีแนวโน้มที่จะเผชิญเหตุที่ก่อความตึงเครียดน้อยครั้งกว่าและมีมุมมองต่อเหตุการณ์ว่ามีความรุนแรงน้อยกว่า นอกจากนี้ยังพบว่าความแข็งแกร่งมีความคงที่ตามเวลา และยืนยันการค้นพบที่ว่าความแข็งแกร่งนั้นเป็นตัวช่วยดูดซับความตึงเครียด หรือเป็นตัวช่วยต้านทานการเกิดขึ้นของความเจ็บป่วย

โรท, ไวย์บี, ฟิลลิ่งกิม และเชย์ (Roth, Wiebe, Fillingim & Shay, 1989 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 31) ศึกษาเรื่องผลของการออกกำลังกาย ระดับความพร้อมของร่างกายและความแข็งแกร่ง สำหรับการใช้ต้านความเครียดในกลุ่มนักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 373 คน เหตุการณ์ความตึงเครียดในชีวิตและความเจ็บป่วยของกายนั้นมีความสัมพันธ์กัน และความสมบูรณ์ของร่างกายกับความแข็งแกร่งมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการเจ็บป่วย การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณบ่งชี้ว่าทั้งความสมบูรณ์ของร่างกายและความแข็งแกร่งไม่ส่งผลกระทบต่อการเป็นตัวควบคุมความเครียด เพราะว่าทั้งความสมบูรณ์ของร่างกายและความแข็งแกร่งไม่พบว่ามีนัยสำคัญต่อการเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในการคาดการณ์คะแนนการเจ็บป่วย จากการใช้การวิเคราะห์สมการโครงสร้างได้เสนอว่าความแข็งแกร่งอาจส่งผลต่อสุขภาพโดยทางอ้อม ผลต่อสุขภาพจากความแข็งแกร่งอาจเป็นสื่อได้โดยการเกิดขึ้นหรือการตีความของประสบการณ์ชีวิตอาจเป็นไปได้ว่าคนที่มีความแข็งแกร่งสูงเผชิญเหตุการณ์ทางลบในชีวิตน้อยกว่า หรือคนที่มีความแข็งแกร่งมีทักษะการคิดต่อเหตุการณ์ปัญหาในชีวิตโดยมองว่าเป็นลบน้อยกว่าและมองว่าเป็นอันตรายน้อยกว่า

เวสแมน (Westman, 1990 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 32) ศึกษาเรื่องผลกระทบของความแข็งแกร่งด้านความสัมพันธ์กับความตึงเครียดและผลงาน ศึกษาในเจ้าหน้าที่ความมั่นคงของอิสราเอล 32 คน โดยการตอบแบบสอบถามระหว่างเหตุการณ์ฝึกอบรม 4 หลักสูตรที่เข้มข้น และมีแบบสอบถามที่ตอนเริ่มต้นและท้าทายของหลักสูตร ความแข็งแกร่งมีความสัมพันธ์เชิงลบเทียบกับประสบการณ์ความตึงเครียด ความแข็งแกร่งยังมีความเกี่ยวพันเชิงบวกกับผลงานตลอดหลักสูตรการฝึกอบรมและผลประเมินการปฏิบัติงานหลังจากนั้น 1 ปี ระดับความตึงเครียดที่ต่ำที่ทหารที่มีความแข็งแกร่งเป็นนั้น ไม่ได้มาจากการลดปัญหาแต่มาจากการมีความมั่นใจในตัวเองสูงที่จะรับมือหรือจัดการสิ่งต่างๆ ได้ การค้นพบนี้สนับสนุนการศึกษาก่อนหน้านี้เกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างความแข็งแกร่งและการรับรู้เหตุการณ์ความตึงเครียด อย่างไรก็ตาม โรดวอล์ทและออกัสดอทเทจร์ (Rhodewalt & Augustsdottir, 1984) โรดวอล์ทและโซน (Rhodewalt & Zone, 1989 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 32) พบความแตกต่างในกระบวนการประเมินระหว่างคนที่แข็งแกร่งกับคนที่อ่อนแอในด้านประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่าง การศึกษานี้ค้นพบความแตกต่างในกระบวนการประเมินความเครียดในสถานการณ์ความเครียดเดียวกัน ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ว่านักศึกษาทหารที่มีความแข็งแกร่งประเมินเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิตว่าเป็นลบน้อยกว่านักศึกษาทหารที่อ่อนแอทางจิตใจในด้านที่เกี่ยวข้องกับผลงาน คนที่มีความแข็งแกร่งที่ไม่ได้มองว่าสถานการณ์เป็นเรื่องที่ตึงเครียดมากไม่จำเป็นต้องใช้พลังความพยายามมากในการจัดการกับความตึงเครียด และสามารถใช้พลังงานของพวกเขาในการจัดการกับความเครียดและสามารถใช้พลังในการจัดการปัญหาและมีผลงานดีกว่านี้ โรดวอล์ทและโซน (Rhodewalt & Zone,1989 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 32) ที่พบว่าเพศหญิงที่อ่อนแอ มองสถานการณ์ด้านลบว่าเป็นเรื่องที่ต้องการการปรับตัว มากกว่าเพศหญิงที่แข็งแกร่ง นักศึกษาทหารที่มีความแข็งแกร่งนั้นมีมุมมองที่ดีต่อสถานการณ์ตรึงเครียด อาจใช้เวลามากกว่าในการจัดการกับความตรึงเครียด แต่ใช้เวลาที่เหลือ แสดงออกระดับที่สูงขึ้น ไม่เหมือนนักศึกษาทหารที่อ่อนแอซึ่งมีแนวโน้มจะแสดงออกในระดับที่คาบเส้นพอดี โดยเฉพาะภายใต้ความเครียด

แชพพาร์ดและคาชินิ (Sheppard & Kashini, 1991 อ้างถึงใน Chen, 1998, pp. 35-36) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในด้านพันธะสัญญา ด้านการควบคุมและด้านความท้าทาย และในอาการทั้งทางกายและจิตใจ ของชาย 75 คน และหญิง 75 คนที่เป็นเยาวชน การศึกษาได้แสดงให้เห็นว่า พันธะสัญญาและการควบคุมสามารถคาดการณ์ถึงสุขภาพกายได้ เยาวชนที่มีพันธะสัญญาและควบคุมสูง มีปัญหาเกี่ยวกับร่างกายน้อยกว่าเยาวชนที่มีพันธะสัญญา (ความมุ่งมั่นต่ำ) ต่ำ สำหรับเยาวชนที่เผชิญประสบการณ์ที่ทำให้เครียดจำนวนมาก คนที่มีค่าการควบคุมสูงจะพบว่ามีปัญหาทางร่างกาย น้อยกว่า ผลลัพธ์ที่คล้ายคลึงกันนี้พบได้กับเฉพาะเพศชาย ส่วนเพศหญิงนั้นคนที่มีพันธะสัญญาสูง จะมีปัญหาทางร่างกายน้อยกว่าเฉพาะภายใต้สภาวะความเครียดต่ำเท่านั้น การศึกษานี้ยังแสดงอีกว่า องค์ประกอบด้านพันธะสัญญาและการควบคุมมีผล

ต่อความเครียดในด้านการคาดการณ์ต่อสุขภาพกาย เยาวชนที่มีคะแนนด้านพันธะสัญญา หรือควบคุมสูงจะมีความกลัดกลุ้มกังวลน้อยกว่าและอาการปัญหาทางจิตน้อยกว่าเยาวชนที่มีระดับพันธะสัญญาและการควบคุมต่ำ นอกเหนือจากนี้ยังพบความคงที่ของความสัมพันธ์ทั้ง 3 ทาง ของการควบคุมความตรึงเครียดและเพศ การควบคุมไม่มีความเกี่ยวพันธ์กับการเสื่อมถอย ในกลุ่มเพศหญิงโดยไม่ขึ้นกับระดับความเครียดในทางตรงกันข้าม การควบคุมเป็นตัวคาดการณ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในการคาดการณ์อาการเสื่อมถอย ในเพศชายที่มีความตรึงเครียดสูง(ไม่พบในความเครียดต่ำ) สำหรับเพศชายที่มีความตรึงเครียดสูง การควบคุมที่สูงมีความสัมพันธ์กับอาการทางจิตที่น้อย และความกลัดกลุ้มกังวลน้อยกว่าและอาการแปรปรวนทางการกิน พันธะสัญญา ยังคงมีความสัมพันธ์กับเพศและความเครียดในการคาดการณ์อาการทางจิตใจ คล้ายกับการควบคุม ความสัมพันธ์ต่อกันและกันนี้ เป็นเพราะความแตกต่างในกลุ่มเพศชายที่มีความตรึงเครียดสูงในกลุ่มเพศชายเหล่านี้ พันธะสัญญาที่ต่ำมีความเกี่ยวพันธ์กับการมีอาการทางจิตใจมากขึ้นและพันธะสัญญาที่สูง มีความเกี่ยวพันกับการมีอาการทางจิตใจที่น้อยกว่า

คอสซี (Cozzi, 1991 อ้างถึงใน 1998, p. 36) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความตรึงเครียดในชีวิต บุคลิกภาพที่แข็งแกร่ง การช่วยเหลือทางสังคม ความเครียดทางจิตใจร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อเกรดเฉลี่ยสะสม(GPA) ของนักศึกษาวิทยาลัยในภาคเรียนแรกจำนวน 227 คน ถึงแม้ว่าปัจจัยที่ชัดเจน (เช่น คณิตศาสตร์ระดับเตรียมอุดม, คะแนนการอ่านและเขียน) เป็นส่วนสำคัญต่อคะแนนเกรดเฉลี่ยสะสม, แต่บุคลิกภาพและตัวแปรทางสังคมสิ่งแวดล้อมก็มีบทบาทที่มีนัยสำคัญเช่นกันองค์ประกอบความแข็งแกร่งด้านการควบคุมและมุมมองของตนเองมีส่วนเพิ่มคะแนน GPA ขณะที่ความตรึงเครียด ทำให้ GPA ตกต่ำลงหลังจากควบคุมความสำเร็จผลของการสอบเข้าเรียน/ความต้องการทางสังคมและจำนวนหลักสูตร องค์ประกอบของความแข็งแกร่งด้านการควบคุมนั้นยังพบว่ามีความสำพันธ์แปรผกผันกับอาการที่ทำให้เกิดความเครียด ดิลลาร์ด (Dillard, 1992 อ้างถึงใน Chen, 1998, p. 36) มองไปที่นักศึกษาในหลักสูตรพยาบาลมีชุดคำถาม 3 ชุดและข้อมูลตัวอย่าง โดยกระจายไปให้นักศึกษาพยาบาล จำนวน 506 คน ในมหาวิทยาลัยหลัก 2 แห่งของรัฐอินเดียนา ได้พบความสอดคล้องบางอย่างเล็กน้อยระหว่างคะแนนเกรดเฉลี่ยสะสมและระดับความแข็งแกร่งและระดับย่อยของความแข็งแกร่ง แต่ไม่ถึงกับค่าระดับที่คาดไว้ คะแนนความแข็งแกร่งไม่ได้มีส่วนที่มีนัยสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงคะแนนเกรดเฉลี่ยสะสมถึงแม้ว่าคะแนนความแข็งแกร่งของนักเรียนจะคล้ายคลึงกับคะแนนในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ แม้ว่าจะสามารถศึกษาความแข็งแกร่งโดยเทียบความสัมพันธ์กับความตึงเครียด การจัดการปัญหา ความโกรธ (สติแตก/เดือดดาล) ในกลุ่มนักศึกษาและกลุ่มประชากรอื่นๆ บางทีปัจจัยแบบอื่นทางจิตวิทยาหรือตัวแปรด้านบุคลิกภาพอาจมีบทบาทสูงกว่าต่อผลสำเร็จทางการศึกษา ในกลุ่มนักศึกษาที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจก็ได้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า โคบาซา (Kobasa) เป็นบุคคลแรกที่ทำการศึกษาวิจัยความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจและให้คำนิยาม รวมถึงโครงสร้างของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ว่าประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ประการคือ พันธะสัญญา (ความมุ่งมั่น) (Commitment) การควบคุม (Control) และความท้าทาย (Challenge) คนที่มีพันธะสัญญา (ความมุ่งมั่น) เป็นลักษณะการเชื่อมโยงตนเองเข้ากับบริบทแวดล้อมและเป็นส่วนหนึ่งของสถานการณ์ หรือสังคมโดยไม่รู้สึกแปลกแยกและแตกต่าง การควบคุมคือลักษณะของความรู้สึกที่คิดว่าตนเองมีความสามารถ ส่งผลกระทบต่อเหตุการณ์ต่างๆได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนสุดท้ายความท้าทาย หมายถึง การมองสถานการณ์ต่างๆว่าเป็นความแปลกใหม่ สนุกสนาน ท้าทาย น่าลองและผจญภัยความแข็งแกร่งทางจิตใจ ส่งผลอย่างมากต่อคุณภาพชีวิตและความสำเร็จของผู้คน ในการศึกษาวิจัยกับหน่วยรบพิเศษ พบว่า ทหารที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูง จะมีอัตราผ่านหลักสูตรการฝึกที่มีความกดดันสูง มีความเครียดสูงและหฤโหดมากกว่า และความแข็งแกร่งทางจิตใจมีผลต่อการคัดเลือกบุคคลหรือบุคลากร เพื่อปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงสูง อันตราย และเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนความเครียดและความกดดันอย่างมาก จึงใช้เป็นตัวคาดการณ์ผลสำเร็จของการฝึกทหารได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความแข็งแกร่งทางจิตใจส่งผลต่อสุขภาพด้วย ดังตัวอย่างงานวิจัยที่ผ่านมาที่ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นตัวอย่างเช่น งานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มที่เป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ คนที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูง จะมีคุณภาพชีวิต การฟื้นตัว ดีกว่าและอาการข้างเคียงของโรคน้อยกว่า และแน่นอนมีอัตราการตายที่ต่ำกว่า ในด้านการศึกษา ยังได้ศึกษาในกลุ่มทหารผ่านศึกว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีส่วนช่วยในการตัดสินใจศึกษาต่อในระดับปริญญาของทหารผ่านศึก และช่วย ให้อัตรา การประสบความสำเร็จในการศึกษาสูงขึ้นด้วย อีกประการหนึ่งคือความแปรปรวนทางจิตใจหลังเหตุการณ์รุนแรงหรือ PTSD (Post Stress Disorder) ที่เกิดขึ้นน้อยกับบุคคลที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูง เป็นต้น กล่าวโดยสรุป การวิจัยทุกฉบับ ศึกษา อาการ การทำงาน ผล ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งทางจิตใจกับความเครียด และผลกระทบต่างๆ โดยชี้ว่า ความแข็งแกร่งนั้น เป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต และจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดี

## 2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

รับขวัญ ภูษาแก้ว (2555, น. 14) กล่าวว่าเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถที่จะช่วยตนเองให้รู้จัก เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถปรับตัวเพื่อที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สุนิสา อุปมัย (2558, น. 31) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวหมายถึง กระบวนการป้องกัน แก้ไขปัญหาและพัฒนาทักษะต่างๆของคน ทั้งแบบรายบุคคลและเป็นกลุ่ม โดยมีกิจกรรมที่หลากหลายเช่น การอบรม การประชุมสัมมนา เป็นต้น

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น. 11 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 31) กล่าวว่าเป็นประมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแต่ละคนแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมาย ในการพัฒนาสร้างเสริมป้องกันปัญหาและแก้ปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

กรมวิชาการ (2545, น. 45 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 31) กล่าวว่าเป็นกระบวนการเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับบุคคล ช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นและส่งเสริมพัฒนาบุคคล โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งด้านกายภาพ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยมความถนัด ความสามารถ ความสนใจ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวหมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้รู้จักตนเอง รู้จักสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกัน และแก้ปัญหา รวมถึงส่งเสริมและพัฒนาทักษะต่างๆ ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม ในด้านอาชีพ ด้านการศึกษา ด้านส่วนตัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

**2.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว**

ศศธร บำรุง (2553, น. 12) กล่าวว่าชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึงเครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อและเทคนิคต่างๆ ประกอบกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการจัดกิจกรรม

สุนิสา อุปมัย (2558, น. 33) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่จัดการเรียนรู้ให้ผู้รับบริการแบบเน้นประสบการณ์จริง โดยวิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ผ่านเกม อุปกรณ์ สื่อ เทคโนโลยีต่างๆ โดยมีผู้จัดกิจกรรมเป็นตัวเชื่อมโยงให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมนั้นๆ ตามขอบข่ายการแนะแนวด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น. 80 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 31) กล่าวว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วีดีทัศน์ แถบบันทึกเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรมต่างๆ ทั้งเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดก่อนเรียน และหลังเรียนโดยจัดเป็นชุดๆ หรือ กล่อง ซอง และภายในกล่องหรือซองบรรจุคู่มือครู คู่มือผู้เรียน และสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

จินตนา บัวเผียน (2550, น. 21 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 32) กล่าวว่าเป็นกิจกรรมแนะแนวหลายกิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างมีระบบ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึก พัฒนา

ป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการในเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามขอบข่ายงานแนะแนวด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

จารุวรรณ แสงด้วง (2556, น. 31 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 32) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง มวลประสบการณ์หรือเครื่องมือที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติและค้นพบศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายตามขอบข่ายของงานแนะแนว

สวงค์ แก่นตาคำ (2558, น. 36) กล่าวว่า ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยสื่อประสมเช่นรูปภาพ วีดีทัศน์ แถบเสียงอและเอกสารต่างๆ โดยมีเนื้อหาสอดคล้องกับวิชา หน่วยการสอน และมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายและทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สุขอารมณ์ เพิ่มพันธ์วรวัฒน์ (2560, น. 129) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่มารวมกัน โดยนำหลักการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ และขอบข่ายของการแนะแนว

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึงการรวบกิจกรรมแนะแนวอย่างเป็นระบบ ระเบียบ หลายๆกิจกรรม ที่มีความสอดคล้องในด้านต่างๆ ทั้งด้านเนื้อหา ด้านการดำเนินกิจกรรมมีอุปกรณ์หรือสื่อที่ใช้สอนที่มีคุณภาพเพื่อประสิทธิภาพในการส่งเสริมพัฒนา ตรงกับเป้าหมาย เช่น วีดีทัศน์ รูปภาพ เพื่อเสริมสร้าง พัฒนา ป้องกัน และแก้ปัญหา ผู้เข้ารับบริการทั้งแบบรายบุคคล และเป็นกลุ่ม สามารถค้นพบตนเองและบรรลุวัตถุประสงค์ของขอบข่ายงานแนะแนวอย่างมีความสุข

**2.3 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว**

สุนิสา อุปมัย (2558, น. 34) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนว มีความสำคัญต่อผู้รับริการในแง่ที่ได้รู้จักตนเองและได้พัฒนาทักษะด้านต่างๆ ของตนเองในการป้องกัน แก้ไข และฟื้นฟูปัญหาของตนเองตามศักยภาพที่มีอยู่ อีกทั้งยังได้รู้จัก เรียนรู้ผู้อื่น ผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนส่วนความสำคัญต่อผู้ให้บริการ ในแง่ของการยอมรับและรักษาไว้ซึ่งวิชาชีพแนะแนว อีกทั้งยังได้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพในการวิเคราะห์เอกลักษณ์ของบุคคลในด้านต่างๆ

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น. 8-10 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 33) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนว หากดำเนินกิจกรรม ได้เหมาะสมกับผู้รับบริการและครอบคลุมเป้าหมาย จะส่งผลดีต่อผู้รับบริการ สังคมหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เพราะนอกจากผู้รับบริการได้พัฒนาตน ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาได้ ยังสามารถรักษาตน รักษางานได้เป็นอย่างดี สร้างประโยชน์แก่ตนเองและสังคมนำไปสู่การเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าทางสังคมและของประเทศชาติอีกด้วย ในส่วนของผู้ให้บริการ การเป็นนักกิจกรรมแนะแนวมืออาชีพ จำเป็นต้องมีการพัฒนากิจกรรมแนะแนวเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สวงค์ แก่นตาคำ (2558, น. 40-41) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวมีประโยชน์ทั้งต่อผู้ให้บริการและผู้รับบริการ โดยในส่วนของผู้รับบริการนั้น ทำให้ผู้รับบริการสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ทั้งทางด้านความถนัด ความสามารถและความสนใจ ช่วยพัฒนาทักษะในการตัดสินใจ การวิเคราะห์ปัญหา การแก้ปัญหา และช่วยในการพัฒนาบุคลิกภาพ มีความเชื่อมั่น มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยให้บุคคลทั่วไปตระหนักถึงความสำคัญในตัวผู้ให้บริการและช่วยให้ผู้ให้บริการมีเครื่องมือหลากหลายและเหมาะสมในการนำมาใช้ให้บริการแนะแนว และกิจกรรมแนะแนว เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสเรียนรู้ตามต้องการ ไม่จำกัดเวลาสถานที่ ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้รับบริการ ซึ่งจะช่วยให้สามารถพัฒนาผู้รับริการ แก้ปัญหาและป้องกันปัญหา ทั้งทางด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ศักดิ์อนันต์ อนันตสุข (2557) กล่าวว่า “กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิด ตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียน และด้านอาชีพ สามารถปรับตนได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน”

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญทำให้ผู้รับบริการรู้จักตนเอง ค้นพบตนเองสามารถป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา ตามศักยภาพของตนที่มีอยู่ รู้จักการเรียนรู้ผู้อื่นผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และกิจกรรมแนะแนวยังมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

**2.4 ขอบข่ายของชุดกิจกรรมแนะแนว**

กรมวิชาการ (2544, น. 25 อ้างถึงในสุนิสา อุปมัย, 2558, น. 34) กำหนดขอบข่ายในการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้ 1) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่ง ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนการศึกษาต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียนและสามารถวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง 2) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการงานและอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียน ได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้โลกการงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพ มีการพัฒนางานอาชีพตามที่ตนเองถนัดและสนใจ 3) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเองรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพมีทักษะในการดำเนินชีวิต สามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สวงค์ แก่นตาคำ (2558, น. 37) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว เป็นกระบวนการให้บริการแนะแนวอย่างหนึ่ง ที่มีเป้าหมายเพื่อป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา และส่งเสริมพัฒนา มีขอบข่ายครอบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ขอบข่ายของชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา ที่มุ่งเน้นด้านการพัฒนาด้านการศึกษาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดสำหรับตน ประกอบด้วยการวางแผนการศึกษาต่อที่เหมาะสม 2) การจัดกิจกรรมด้านอาชีพ มุ่งเน้นให้รู้จักอาชีพที่หลากหลายที่ตนเองถนัด มีใจรัก เพื่อสามารถสร้างรายได้ ให้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ 3) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมมุ่งเน้นให้สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

**2.5 ขอบข่ายของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว**

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2558, น. 11-27) ได้กำหนดขอบข่ายการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มีขอบข่ายงานที่ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่เอื้อประโยชน์ต่อผู้รับบริการได้หลายลักษณะและจัดได้ทั้งกิจกรรมรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม เช่น กิจกรรมเพื่อปรับปรุงและพัฒนาวิธีการศึกษาและค้นคว้าเสริมความรู้ กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคิดวิเคราะห์ และเลือกรับความรู้ กิจกรรมเพื่อช่วยการเตรียมตัวก่อนเข้าศึกษา กิจกรรมเพื่อสนับสนุนการนำความรู้ทักษะประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ เป็นต้น

2. การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ จัดได้ทั้งเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มแยกกิจกรรมได้หลายลักษณะตามวัตถุประสงค์ในการพัฒนาผู้รับบริการด้านอาชีพได้หลายลักษณะ รวมทั้งเป็นการป้องกันปัญหา และแก้ปัญหา เช่น กิจกรรมเพื่อช่วยการตัดสินใจด้านอาชีพ กิจกรรมการเตรียมตนก่อนเข้าสู่อาชีพ กิจกรรมการเผชิญงาน การปรับปรุงพัฒนาวิธีดำเนินงานอาชีพ การบรรลุเป้าหมายทางอาชีพ กิจกรรมเพื่อการปรับตนต่อการว่างงานการเปลี่ยนงานใหม่และการรื้อปรับระบบงาน กิจกรรมเพื่อสนับสนุนการนำความรู้ทักษะประสบการณ์สู่งานอาชีพ เป็นต้น

3. การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม จัดได้ทั้งเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่เน้นการแก้ปัญหา ป้องกันปัญหา และพัฒนาสร้างเสริมให้ผู้รับบริการเพื่อการมีชีวิตส่วนตัวที่ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น กิจกรรมเพื่อชีวิตส่วนตัวที่ดี กิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างพัฒนาตามสภาพปัญหาและความจำเป็นของรัฐและสังคม กิจกรรมเพื่อความมีเหตุมีผลและการแก้ปัญหาเชิงวิทยาศาสตร์ กิจกรรมเพื่อการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม กิจกรรมเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยสันติสุข เป็นต้น

4. การพัฒนากิจกรรมแนะแนวรายบุคคลและเป็นกลุ่ม การที่ผู้แนะแนวรายบุคคลหรือจัดเป็นกิจกรรมกลุ่ม ควรต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ สถานการณ์และเลือกให้

เหมาะสมกับสถานการณ์ถ้าอยู่ในวิสัยที่จะเลือกได้ แต่ผู้แนะแนวต้องพัฒนาตนให้พร้อมในเรื่องทักษะการจัดกิจกรรมกลุ่มแก่ผู้รับบริการที่มีลักษณะและวัยแตกต่างกัน

**2.6 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว**

สุนิสา อุปมัย (2558, น. 37) กล่าวว่าการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ควรคำนึงถึงสิ่งที่ต้องการพัฒนา ครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนวทั้ง 3 ด้าน ผู้รับบริการอยู่ในกลุ่มใด ลักษณะของผู้รับบริการ ลักษณะของกิจกรรม เป็นแบบรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เกิดประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง โดยชุดกิจกรรมแนะแนวต้องผ่านกระบวนการศึกษา คิด วิเคราะห์ และผ่านการตรวจสภาพเครื่องมือต่างๆ ที่นำมาใช้ เพื่อให้การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สวงค์ แก่นตาคำ (2558, น. 41) กล่าวว่าการสร้างชุดกิจกรรมที่ได้มาตรฐานนั้นจะต้อง ดำเนินตามขั้นตอนที่เหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

สำราญ วงศ์ขวัญ (2558, น. 35) กล่าวว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นต้องคำนึงถึงหลักการและขอบข่ายของงานแต่ละด้าน วัตถุประสงค์และเป้าหมายว่าอยู่ในวัยใด ต้องสร้างให้เหมาะสมกับความสนใจ ความต้องการของผู้บริการและดำเนินการสร้างตามขั้นตอนอย่างเหมาะสม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวต้องครอบคลุมขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ผ่านกระบวนการศึกษา คิด วิเคราะห์ และต้องตรงกับกลุ่มเป้าหมาย ทั้งจัดแบบรายบุคคลหรือรายกลุ่มผ่านการตรวจเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ ที่สำคัญจะขาดเสียไม่ได้คือ ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

**2.7 ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมแนะแนว**

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2558, น. 48-51) กล่าวว่ากำหนดขั้นตอนการจัดกิจกรรม เป็นการระบุลำดับของขั้นตอนของกระบวนการดำเนินกิจกรรมจนสิ้นสุดกิจกรรม ขั้นตอนของกิจกรรมจะมีลักษณะทำนองเดียวกันกับขั้นตอนของกระบวนการสอนกล่าวกว้างๆ สำหรับกระบวนการสอนได้ว่าประกอบด้วยขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน ขั้นสรุป และขั้นประเมินผล ซึ่งเมื่อนำมาใช้ในกระบวนการของกิจกรรมแนะแนวก็กล่าวได้ว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปกิจกรรม และขั้นประเมินผลขั้นตอนตามที่กล่าวมานี้มัก นิยมใช้ในรูปแบบของกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ซึ่งการแนะแนวของประเทศไทยนิยมใช้เป็นส่วนใหญ่ แต่สถานศึกษาหลายแห่งสหรัฐอเมริกาเท่าที่สำรวจได้ก็จะแตกต่างไป เช่นไม่แบ่งเป็นขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุปกิจกรรม และขั้นประเมิลผล แต่ระบุเป็นเลขที่ลำดับขั้น นับตั้งแต่เริ่มกิจกรรมจนสิ้นสุด กิจกรรมต่อเนื่องกันไป จนถึงตอนสุดท้ายคือการอภิปรายเพื่อสนับสนุนการนำไปใช้บางแห่งจะแยกออกมาเป็นอีกหัวข้อหนึ่งของการจัดกิจกรรม กิจกรรมประกอบด้วย ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงานทำกิจกรรมสถานการณ์

จำลอง ฟัง อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้(Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการรับรู้อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาคน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผน อนึ่งในการกำหนดขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนว ผู้แนะแนวอาจใช้วิธีอื่นๆตามประสบการณ์และดุลพินิจที่เห็นว่าเหมาะสม และเมื่อพบว่าได้ผลเป็นที่หน้าพอใจก็จัดทำคู่มือกิจกรรมและเผยแพร่เพื่อใช้ร่วมกันต่อไป

**2.8 เทคนิคในการจัดกิจกรรมแนะแนว**

สวงค์ แก่นตาคำ (2558, น. 44) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้นจะต้องมีเทคนิคในการนำกิจกรรมไปใช้ เช่น เทคนิคบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม โดยมีขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน ประกอบด้วยขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย และขั้นสรุปผล

นิตยา กฤษเจริญ (2550, น. 26-44 อ้างถึงใน ฐกร ไวว่องกิจการ, 2556, น. 44) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้เรียนต้องอาศัยกิจกรรมและเทคนิคต่างๆ คือ

1. เทคนิคบทบาทสมมติ บทบาทสมมติเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยสร้างบทบาทสมมติขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนแสดงออกตามที่ตนคิดอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ และไม่มีการซ้อมบทล่วงหน้ามาก่อน แล้วนำอาการที่แสดงออกนั้นมาศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งต่อไป หลักการนำบทบาทสมมติไปใช้ในกิจกรรมแนะแนว คือ ใช้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โดยไม่กำหนดเวลาที่ตายตัวเกินไป ด้วยเรื่องที่ไม่ยาวมากนัก และเป็นเรื่องที่กระตุ้นให้ผู้เรียนอยากและอภิปรายเมื่อแสดงจบบทบาทสมมติ

2. สถานการณ์จำลอง เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้เผชิญปัญหาใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นรู้จักคิดในอนาคต พัฒนาการทำงานกลุ่มและเป็นการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศจากการฟังครูบรรยาย เป็นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น

ขั้นตอนการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อพัฒนาผู้เรียน สามารถสรุปได้ดังนี้ 1) ขั้นนำเป็นขั้นที่นำเข้าสู่กิจกรรม เป็นการให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้เรียน บอกวัตถุประสงค์ บทบาทของผู้เรียนและการดำเนินกิจกรรม 2) ขั้นดำเนินการ เป็นการให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติตามกิจกรรมตามบทบาทที่ได้รับ 3) ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้เรียนได้มีโอกาสทบทวนและวิเคราะห์ถึงกิจกรรม

ที่ได้ร่วมปฏิบัติ 4) ขั้นสรุป เน้นให้ผู้เรียนเปรียบเทียบเนื้อหาของสิ่งที่ได้เรียนรู้กับประสบการณ์ชีวิตจริง และเชื่อมโยงไปใช้ในเหตุการณ์จริง

3. กรณีตัวอย่าง คือ การนำเหตุการณ์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงให้เหมาะสม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เป็นการพัฒนาความคิดและการตัดสินใจ การใช้กรณีตัวอย่าง มี 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นนำ ได้แก่ การบอกวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนทราบ 2) ขั้นดำเนินการ ได้แก่ การเสนอกรณีตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาพร้อมประเด็นปัญหา คำถาม ให้ผู้เรียนได้ร่วมอภิปราย 3) ขั้นสรุป ได้แก่ การให้ผู้เรียนได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม

วัชรี ทรัพย์มี (2558, น.12-5) วัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้รับบริการรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อม มีเป้าหมายเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้รับบริการมีปัญหาด้านส่วนตัวหรือสังคม หรือถ้าเกิดปัญหาด้านส่วนตัวและสังคมขึ้น ผู้รับบริการจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมวิชาการ (2544, น. 2 อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูต, 2558, น. 9-45, 9-46) กล่าวว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวทุกประเภททั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม จะต้อง “มุ่งเน้นให้เกิดการบูรณาการแบบองค์รวม ทั้งองค์ความรู้ตามหลักวิชาชีวิตและหลักวิชางาน ให้ผู้รับบริการมีความสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สติปัญญา และสังคม เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข” จึงเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการเป็นคนดี คนเก่งและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

สุนิสา อุปมัย (2558, น. 40) กล่าวว่าวัตถุประสงค์การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านลักษณะของการจัดกิจกรรม เพื่อให้สถานะกิจกรรมแนะแนวดีขึ้นคนทั่วไปตระหนักถึงประโยชน์ มีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เป็นมาตรฐาน มีการวัดผลกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ ด้านผู้ให้บริการแนะแนวเพื่อมีกิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับเหตุการณ์ และสะดวกในการนำกิจกรรมไปใช้ ด้านผู้รับบริการแนะแนว เพื่อป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหาและส่งเสริมผู้รับบริการ

**2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

***2.10.1 งานวิจัยภายในประเทศ***

อรณัฏฐา โยธะกา (2551, น. 13) ศึกษาเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นชายและหญิง อายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนเทศบาลเมืองจันทบุรี 2 จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2551 จำนวน 60 คน ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างนักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบทางสังคมกับนักเรียนที่ไม่ได้ได้รับ

การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบทางสังคม ผลที่พบมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมรับผิดชอบทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สวงค์ แก่นตาคำ (2558) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังมีพัฒนาการความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เป็นไท เทวินทร์ (2557) ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศศธร บำรุง (2553, น. 75) ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของเด็กบกพร่องทางการได้ยิน โรงเรียนกาญจนาภิเษกสมโภชฯ จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โกสุมวดี จิตเกษม (2555, น. 44 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 44) ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ พบว่าภายหลังการทดลอง ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดพฤติกรรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีการคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ยุพาพรรณ ศิริอ้าย (2557, น. 76-81 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 43) ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเด็กกำพร้าที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับมาก

ฐิราวัลย์ เล็งพานิช (2560) ศึกษาเรื่องชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเจ้าพระยา ชั้นปีที่ 1 พบว่าหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว นักศึกษามหาวิทยาลัยเจ้าพระยา ชั้นปีที่ 1 เห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำราญ วงศ์ขวัญ (2558) ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขังเรือนจำบางขวาง ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมควบคุมตนสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุขอารมณ์ เพิ่มพันธ์วรวัฒน์ (2560) ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวเพื่อลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นกลุ่มทดลองมีการลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จารุวรรณ แสงด้วง (2557) ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงศักดิ์ปัญญา จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

วันวิสาข์ แก้วแล (2560) ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนามารยาทไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยสมบูรณ์กุลกันยาจังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีมารยาทไทยสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิไลวรรณ์ อนันต๊ะ (2554, น. 80 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 44) ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนบ้านถ้ำ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพ เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมการให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผล 1 เดือน นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

***2.10.2 งานวิจัยต่างประเทศ***

แม็กโคลแมม (Meccolmam, 1975 อ้างถึงใน สุนิสา อุปมัย, 2558, น. 44) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชุดการสอนและกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนร่วมกิจกรรมกลุ่มมีผลสำฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษามากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักเรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

รียูเนียน (Reunion, 1975 อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น. 45) ศึกษาเรื่องผลการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์และสถานะทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มเพื่อนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 120 คน จากรัฐอริโซน่า โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มคือกลุ่มที่ 1 ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว กลุ่มที่ 2 ใช้ การสอนแบบบรรยาย และกลุ่มที่ 3 คือกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนทางสถานสังคมในกลุ่มเพื่อนสูงกว่ากลุ่มบรรยายและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศข้างต้นได้แสดงให้เห็นว่า การนำชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อไปพัฒนา ส่งเสริม ปรับปรุง ป้องกันและแก้ไข พฤติกรรมทั้งที่พึงประสงค์และมิพึงประสงค์ ของผู้รับบริการ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใด ในช่วงวัยใด ทั้งในด้านการศึกษาด้านอาชีพด้านส่วนตัวและสังคม ก็ตาม หากเลือกกิจกรรมแนะแนวที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสิ่งที่ต้องพัฒนาผู้รับบริการ ก็จะได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง และสามารถทำให้เกิดสติ คิดเป็น ทำเป็น พึ่งพาตนเองได้ ผู้ให้บริการก็จะมีความภาคภูมิใจ ที่ทำให้ผู้รับบริการสามารถ พัฒนา ป้องกันหรือแก้ไขสิ่งต่างๆ ในสภาพแวดล้อมรอบตนเองได้อย่างมีความสุข อีกทั้งวิชาชีพด้านการแนะแนวจะได้เป็นที่รู้จักและยอมรับใน ด้านวิชาการ ทางสังคม เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้มีการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลายและตรงกับผู้รับบริการมากที่สุดทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดและการพัฒนาที่แพร่หลายสืบไป

## 3. ผู้ต้องขัง

### 3.1 ความหมายเกี่ยวกับผู้ต้องขัง

ผู้ต้องขัง หมายความรวมถึง บุคคลซึ่งถูกกักไว้ตามหมายจำคุกภายหลังคำพิพากษาถึงที่สุด และหมายความรวมถึงบุคคลซึ่งถูกกักขังไว้ตามคำสั่งที่ชอบด้วยกฎหมายให้ลงโทษด้วย หรือเป็นบุคคลซึ่งถูกฝากให้ควบคุมไว้ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา หรือกฎหมายอื่นโดยไม่มีหมายอาญา (เรือนจำกลางเชียงใหม่, 2560, น. 2)

**3.2 สิทธิของผู้ต้องขัง**

มาตรา 43) ให้เรือนจำจัดให้ผู้ต้องขังได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ โดยต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ รวมทั้งต้องมีการฝึกอบรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม และการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มโอกาสการจ้างงานให้ผู้ต้องขังทุกคนมีโอกาสเข้าถึงการศึกษาและฝึกอบรมอย่างเท่าเทียมกัน การกำหนดหลักสูตร หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการจัดการศึกษาและการฝึกอบรมให้แก่ผู้ต้องขัง ให้เป็นไปตามระเบียบกรมราชทัณฑ์ มาตรา 44) ให้เรือนจำรับผิดชอบค่าใช้จ่ายพื้นฐานและการฝึกอบรมให้แก่ผู้ต้องขังเว้นแต่ผู้ต้องขังจะนำอุปกรณ์ในการศึกษาของตนเองมาใช้และได้รับอนุญาตแล้วในกรณีที่ผู้ต้องขังต้องการศึกษาขั้นสูงกว่าขั้นพื้นฐาน ผู้ต้องขังต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการศึกษาดังกล่าวเอง โดยให้เรือนจำอำนวยความสะดวกตามสมควร มาตรา 45) ในกรณีเรือนจำใด มีผู้ต้องขังที่นับถือศาสนาเดียวกันเป็นจำนวนมากพอสมควรให้เรือนจำจัดหาภิกษุ นักบวช หรือผู้มีความรู้หรือผู้ปฏิบัติหน้าที่อนุศาสนาจารย์หรือผู้นำทางศาสนาแห่งศาสนาที่ผู้ต้องขังนับถือเพื่อสอนธรรมะ ให้คำแนะนำทางจิตใจ หรือประกอบศาสนกิจในเรือนจำนั้นได้โดยผู้ต้องขังทุกคนมีสิทธิเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว และมีสิทธิที่จะมีหนังสือธรรมะหรือคู่มือพิธีกรรมของศาสนาที่ตนนับถือไว้ในครอบครองได้ ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามระเบียบกรมราชทัณฑ์ มาตรา 46) ภายใต้บังคับของบทบัญญัติแห่งประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญาว่าด้วยการอภัยโทษ การเปลี่ยนโทษหนักเป็นโทษเบา และลดโทษ ผู้ต้องขังมีสิทธิ์ ที่จะยื่นคำร้องทุกข์หรือเรื่องราวใดๆ ต่อเจ้าพนักงานเรือนจำ ผู้บัญชาการเรือนจำ อธิบดี รัฐมนตรี หรือหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง หรือทูลเกล้าฯ ถวายฎีกาต่อพระมหากษัตริย์ได้ ทั้งนี้ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง มาตรา 47) ผู้ต้องขังมีสิทธิร้องเรียนเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากการปฏิบัติหน้าที่มิชอบของเจ้าพนักงานเรือนจำได้ โดยให้ได้รับการคุ้มครองและรับการปรึกษาในทันที รวมทั้งคำร้องดังกล่าวต้องรักษาเป็นความลับและได้รับการไต่สวนชี้ขาดจากพนักงานอัยการ ทั้งนี้ตามหลักเกณฑ์ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง (กลุ่มงานราชกิจจานุเบกษา, 2560, น. 13-14)

**3.3 หน้าที่การงานของผู้ต้องขัง**

มาตรา 48) ผู้ต้องขังมีหน้าที่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งเจ้าพนักงานเรือนจำ ข้อบังคับเรือนจำและระเบียบของกรมราชทัณฑ์ เจ้าพนักงานเรือนจำมีอำนาจสั่งให้ผู้ต้องขังทำงานอย่างใดในเรือนจำ ดังต่อไปนี้ 1) ทำงานสาธารณะ 2) ทำงานรักษาความสะอาดหรืองานสุขาภิบาลเรือนจำ 3) ทำงานบำรุงรักษาเรือนจำ 4) ทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการ การทำงานของผู้ต้องขังตามวรรคสองต้องสอดคล้องกับการจำแนกลักษณะและการจัดแยกคุมขังผู้ต้องขังตามมาตรา 31 โดยให้เรือนจำจัดงานให้เหมาะสมกับความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจกำหนดเวลาทำงานและวันหยุดประจำสัปดาห์ กำหนดมาตรการเพื่อคุ้มครองรักษาความปลอดภัยและสุขภาพให้แก่ผู้ต้องขัง และ

ลักษณะของงานสาธารณะ ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขตามกำหนดในระเบียบกรมราชทัณฑ์ มาตรา 49) เจ้าพนักงานเรือนจำอาจสั่งให้นักโทษเด็ดขาดออกไปทำงานสาธารณะหรือทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการตามมาตรา 48 นอกเรือนจำได้ มาตรา 50) ผู้ต้องขังไม่มีสิทธิได้ค่าจ้างจากงานที่ทำ แต่ในกรณีที่การงานที่ได้ทำไปนั้น ก่อให้เกิดรายได้ซึ่งคำนวณเป็นราคาเงินได้ ผู้ต้องขังอาจได้รับเงินรางวัลตอบแทนจากการงานนั้นได้ มาตรา 51) ผู้ต้องขังซึ่งได้รับบาดเจ็บเจ็บป่วย หรือตาย เนื่องจากงานตามมาตรา 48 หรือมาตรา 49 มีสิทธิได้รับเงินทำขวัญตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง ในกรณีที่ผู้ต้องขังซึ่งมีสิทธิได้รับเงินทำขวัญตามวรรคหนึ่งตาย ให้จ่ายเงินค่าทำขวัญแก่ทายาทนั้น (กลุ่มงานราชกิจจานุเบกษา, 2560, น. 14-15)

## 4. เรือนจำกลางเชียงใหม่

### 4.1 ประวัติเรือนจำกลางเชียงใหม่

เรือนจำกลางเชียงใหม่แห่งแรก เดิมตั้งอยู่เลขที่ 100 ถนนราชวิถี ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ แต่เนื่องจากจำนวนผู้ต้องขังเพิ่มมากขึ้นเกิดสภาพแออัดและคับแคบที่ไม่เพียงพอเหมาะสมต่อการควบคุมและการอบรม แก้ไขฟื้นฟูพัฒนาพฤตินิสัยให้กับผู้ต้องขังเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว รัฐบาลได้อนุมัติให้ดำเนินการก่อสร้างเรือนจำกลางเชียงใหม่ และเรือนจำพิเศษเชียงใหม่แห่งใหม่ขึ้นชั่วคราวแม่หยวก ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างปีพ.ศ. 2539-2541 แลได้เปิดดำเนินการ เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2542 เรือนจำเชียงใหม่แห่งที่ 3 ปัจจุบันปี พ.ศ.2548-2552 ได้มีการก่อสร้างเรือนจำแห่งใหม่บนพื้นที่เรือนจำกลางชั่วคราวสันมหาพน ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ มีพื้นที่ 103 ไร่ 3 งาน 52 ตารางวา มูลค่าการก่อสร้างเป็นเงินจำนวน 584,853,242.02 บาท จึงได้ย้ายเรือนจำกลางเชียงใหม่ ไปดำเนินการ ณ ที่ตั้งแห่งใหม่ อำนาจในการควบคุมผู้ต้องขัง ตั้งแต่โทษระหว่างรอการตัดสิน จนถึงโทษสูงสุดจำคุกตลอดชีวิตเป็นเรือนจำประธานเขต 5 ภายในประกอบเรือนจำประกอบด้วยแดนต่างๆ ทั้งหมด 10 แดน อันได้แก่ แดน 1 เป็นแดนควบคุมกลาง แดน 2 เป็นแดนขังผู้ต้องขังก่อนปล่อย แดน 3เป็นแดนพยาบาล แดน 4 แดนผู้ต้องขังเข้าใหม่ แดน 5 แดนควบคุมผู้ต้องขังคดีทั่วไป แดน 6 แดนการศึกษา แดน 7 แดนผู้ต้องขังคดียาเสพติด แดน 8 แดนแรกรับผู้ต้องขังอัตราโทษสูง (แดนความมั่นคงสูง) แดน 9 แดนประกอบอาหาร แดน 10 แดนฝึกวิชาชีพผู้ต้องขัง มีผู้ต้องขังที่อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลทั้งสิ้นรวม 7,167 ราย ข้อมูล ณ วันที่ 2 สิงหาคม 2562 ภายใต้สังกัดกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม (อำนวย นิปุณะ, 2562)

**4.2 ความหมายเกี่ยวกับเรือนจำ**

เรือนจำ หมายความว่า ที่ซึ่งใช้ควบคุมขัง หรือจำคุกผู้ต้องขังกับทั้งสิ่งที่ใช้ต่อเนื่องกันและให้หมายความรวมถึงที่อื่นใดซึ่งรัฐมนตรีได้กำหนดและประกาศในหนังสือราชกิจจา-นุเบกษา วางอาณาเขตไว้โดยชัดเจน (เรือนจำกลางเชียงใหม่, 2560, น. 2)

# บทที่ 3
# วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่” มีวิธีดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีการวิจัยดังหัวข้อต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
3. รูปแบบการวิจัย
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
6. การเก็บรวบรวมข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูล

## 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**1.1 ประชากร** ผู้ต้องขังชายแดน 4 แดนแรกรับ เรือนจำกลางเชียงใหม่ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ถูกคุมขังระหว่างวันที่ 2 สิงหาคม2018 ถึง 31 สิงหาคม 2019 จำนวน 2,033 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

ผู้ต้องขังชายแดน 4 แดนแรกรับ จำนวน 2,033 คน หาค่าตัวแทนกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของทาโร่ ยามาเน่ (ปธาน สุวรรณมงคล 2559, น. 20-21) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 334 คน ทดสอบด้วยแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง ได้ผู้ต้องขังที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 135 คน มีผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนวน 30 คน

**1.2 กลุ่มตัวอย่าง** ผู้ต้องขังชายแดน 4 แดนแรกรับ เรือนจำกลางเชียงใหม่ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนวน 30 คน ที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 และสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เพื่อแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

## 2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

**2.1 ตัวแปรอิสระ** ได้แก่

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจและการให้คำแนะนำปกติ

**2.2 ตัวแปรตาม** ได้แก่

2.2.1 ความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Psychological Hardiness) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านคือ

1) ด้านความมุ่งมั่น (Commitment)
2) ด้านการควบคุม (Control)
3) ด้านความท้าทาย (Challenge)

## 3. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแสดงใน ตารางที่ 3.1 แสดงแบบแผนการทดลอง

ตารางที่ 3.1 แสดงแบบแผนการทดลอง

| กลุ่ม | ทดสอบก่อน | ทดลอง | ทดสอบหลัง |
|---|---|---|---|
| กลุ่มทดลอง | $E_1$ | X | $E_2$ |
| กลุ่มควบคุม | $C_1$ | ~X | $C_2$ |

เมื่อ X แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
~X แทน การให้คำแนะนำตามปกติ
$E_1$ แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
$E_2$ แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
$C_1$ แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
$C_2$ แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

แบบแผนการทดลอง เป็นการทดลองแบบ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งสองกลุ่มทำการทดสอบก่อนจัดกิจกรรม ($E_1$, $C_1$) ด้วยแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ แล้วกลุ่มทดลองดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ (X) ส่วนกลุ่มควบคุมให้คำแนะนำตามปกติ (~X) เมื่อกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ทำการทดสอบหลังดำเนินกิจกรรม ($E_2$, $C_2$) ด้วยแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจชุดเดิม และผู้ต้องขังกลุ่มทดลองทำแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

## 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

4.1 แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ

4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง

4.3 แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

## 5. วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 5.1 การสร้างแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบคำถามให้มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ อันได้แก่ ด้านที่ 1 ความมุ่งมั่น (Commitment) ด้านที่ 2 ด้านการควบคุม (Control) ด้านที่ 3 ด้านความท้าทาย (Challenge) ให้เข้ากับกลุ่มที่จะดำเนินการทดลอง คือผู้ต้องขังภายในแดน 4 เรือนจำกลางเชียงใหม่ เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับคือ 5, 4, 3, 2 และ 1 โดยได้กำหนดให้มีข้อคำถามเชิงบวก และข้อคำถามเชิงลบ ในด้านความมุ่งมั่นมี 9 ข้อ ส่วนด้านการควบคุมและด้านความท้าทาย มีด้านละ 8 ข้อ รวมทุกด้านมีข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ

ขั้นที่ 2 นำแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ ที่สร้างขึ้นและได้นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาและตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ขั้นที่ 3 นำแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ ที่ผู้เชียวชาญพิจารณาตรวจสอบแล้วหาค่าความตรงตามเนื้อหา โดยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.6-1

ขั้นที่ 4 นำแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ ที่ผ่านการหาค่าความตรงตามเนื้อหาแล้ว ไปทดลองใช้ (Try-Out) กับกลุ่มผู้ต้องขัง ที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะวัด จำนวน 30 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ

ขั้นที่ 5 หาค่าความเที่ยงของแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่ามีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .92

ขั้นที่ 6 นำแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ ไปใช้ในงานวิจัยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

เกณฑ์การให้คะแนน แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ข้อคำถามเชิงบวก

5 คะแนน = จริงที่มากที่สุด 4 คะแนน = จริงมาก

3 คะแนน = จริงบ้างไม่จริงบ้าง 2 คะแนน = จริงน้อย

1 คะแนน = จริงน้อยที่สุด

ข้อคำถามเชิงลบ

1 คะแนน = จริงน้อยที่สุด 2 คะแนน = จริงน้อย

3 คะแนน = จริงบ้างไม่จริงบ้าง 4 คะแนน = จริงมาก

5 คะแนน = จริงที่มากที่สุด

ขั้นที่ 7 นำแบบวัดความพึงพอใจที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลองภายหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวเสร็จสิ้น

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดังนี้

| ค่าเฉลี่ย | ระดับความพึงพอใจ |
|---|---|
| 4.51-5.00 | มากที่สุด |
| 3.51-4.50 | มาก |
| 2.51-3.50 | ปานกลาง |
| 1.51-2.50 | น้อย |
| 1.00-1.50 | น้อยที่สุด |

**5.2 การสร้างชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของกิจกรรม ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ขั้นที่ 2 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและความมุ่งหมายของกิจกรรมในแต่ละชุดขององค์ประกอบ ดังตารางที่ 3.2 ตารางการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

ตารางที่ 3.2 ตารางการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

| ตัวแปรตาม | ชุดฝึก |
|---|---|
| **ด้านความมุ่งมั่น** คือ ความสามารถของผู้ต้องขัง ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีข้อผูกมัดในการกระทำหรือเงื่อนไข เพื่อยืนยันสิ่งที่แสดงออกถึงความเชื่อในความจริงของชีวิต เห็นความสำคัญและคุณค่าของสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่และมีความตั้งใจจริงในการกระทำ มีความอดทนอดกลั้นไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ เรียนรู้ตนเองอยู่เสมอสามารถเข้าใจตนเอง เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมาย ด้วยความรับผิดชอบ และมุ่งมั่นเพื่อให้ชีวิตดีขึ้นและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ | **ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ 1**<br>กิจกรรมที่ 2 ความมุ่งมั่นคืออะไร<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความหมายของความมุ่งมั่นได้อย่างถูกต้อง<br>กิจกรรมที่ 3 ตั้งเป้าหมายแล้วไปให้ถึง<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความสำคัญของความมุ่งมั่นได้อย่างถูกต้อง<br>กิจกรรมที่ 4 ทำอย่างไรให้มีความมุ่งมั่น<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีความมุ่งมั่นได้อย่างถูกต้อง |
| **ด้านการควบคุม** คือความสามารถของผู้ต้องขังในการบังคับควบคุมตนเองหรือจิตใจที่มีอิทธิพลเหนือสถานการณ์ต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดขึ้นในชีวิตได้ของตน ทั้งด้านกิจกรรมและพฤติกรรม สามารถควบคุมการกระทำของตนเอง โดยจะมองว่าสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากการกระทำของตนเองไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนเองต้องรับผิดชอบ และควบคุมให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ | **ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ 2**<br>กิจกรรมที่ 5 ควบคุมคืออะไร<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความหมายของการควบคุมได้อย่างถูกต้อง<br>กิจกรรมที่ 6 วินัยแห่งจิตพิชิตตน<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความสำคัญของการควบคุมได้อย่างถูกต้อง<br>กิจกรรมที่ 7 วิธีพัฒนาจิตใจไม่ให้ถูกอารมณ์ควบคุม<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้มีการควบคุมตนได้อย่างถูกต้อง<br>กิจกรรมที่ 8 อุปนิสัยที่ไม่นำพา<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกลักษณะอุปนิสัยที่ควบคุมตนได้อย่างถูกต้อง |

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

| ตัวแปรตาม | ชุดฝึก |
|---|---|
| **ด้านความท้าทาย** คือความสามารถของผู้ต้องขังในการแสดงออกให้เห็นถึงความท้าทายในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จสามารถเอาชนะใจตนเองกล้าทำ กล้าคิด และกล้าเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดสิ่งดีมีความเจริญงอกงามในชีวิตและมองการเปลี่ยนแปลงเป็นความไม่คงที่เป็นเรื่องปกติสามัญของชีวิต ก่อให้เกิดความมีวุฒิภาวะ นำประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ในขณะเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ของตน นำมาเป็นตัวอย่างและโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้า รู้สึกท้าทายเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สามารถหาทางออกหรือแก้ไขปัญหานั้นให้สำเร็จได้ มีการเรียนรู้และพัฒนาตนอยู่ตลอดเวลาจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จัดการเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดีเพื่อตนเอง | **ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ 3**<br>กิจกรรมที่ 9 ท้าทายตนอย่างชาญฉลาด<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความหมายของความท้าทายได้อย่างถูกต้อง<br>กิจกรรมที่ 10 ท้าทายแล้วได้อะไร<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความสำคัญของความท้าทายได้อย่างถูกต้อง<br>กิจกรรมที่ 11 ความท้าทายทลายทุกกรอบความคิด<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้มีความท้าทายได้อย่างถูกต้อง |

ขั้นที่ 3 ตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้น โดยนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาและตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว จากนั้นจึงส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของกิจกรรม สื่อ และขั้นตอนดำเนินการ และตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

ขั้นที่ 4 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลอง

5.3 การสร้างแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาและตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน

5 ท่าน เพื่อหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence, IOC) พบว่าค่าดัชนีความสอดคล้องที่ได้ อยู่ระหว่าง 0.6-1

## 6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

6.1 ทำหนังสือขออนุญาต ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้บัญชาการเรือนจำกลางเชียงใหม่ ให้นักศึกษาเข้าเก็บข้อมูล เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ภายในเรือนจำกลางเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

6.2 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากสูตรทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 334 คน โดยสุ่มตัวอย่างจากประชากรผู้ต้องขัง เรือนจำกลางเชียงใหม่ แดน 4 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 2,033 คน

6.3 นำแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 334 คน และคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 135 คน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายจากผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง มาจำนวน 30 คน เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

6.4 ดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ แก่กลุ่มทดลอง เป็นเวลา 12 วัน ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน กลุ่มควบคุมให้ได้รับคำแนะนำตามปกติของเรือนจำกลางเชียงใหม่

6.5 นำแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ มาทดสอบหลังการให้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ แก่ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันและเวลาเดียวกัน

6.7 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่

6.8 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

## 7. การวิเคราะห์ข้อมูล

**7.1 สถิติพื้นฐาน** ได้แก่

7.1.1 ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ ร้อยละ (Percentage)

**7.2 สถิติที่ใช้ในการสอบคุณภาพเครื่องมือ**

7.2.1 วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยหาค่าดัชนีความความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of item-Objective Congruence: IOC)

7.2.2 การหาค่าความเที่ยงของแบบวัด ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

**7.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน**

7.3.1 สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่าง ของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่ ใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test)

7.3.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (Independent t-test)

# บทที่ 4
# ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) วัดก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยมีจำนวนทั้งสิ้น 30 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แบ่งเท่าๆ กัน โดยการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 15 คน จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

## 1. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลองข้อมูล

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\overline{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการทดสอบค่าที (t-distribution)

** แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ใช้ร้อยละ (Percentage)

1.3 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (Independent t-test)

1.4 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (Dependent t-test)

1.5 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจ ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที แบบอิสระต่อกัน (Independent t-test)

1.6 การศึกษาความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

## 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### 2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา เคยต้องโทษครั้งที่ อาชีพก่อนต้องโทษ

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 30)

| ข้อมูล | n | ร้อยละ |
|---|---|---|
| **อายุ** | | |
| 20-30 ปี | 17 | 56.67 |
| 31-40 ปี | 11 | 36.67 |
| 41-50 ปี | 2 | 6.67 |
| **รวม** | **30** | **100** |
| **ระดับการศึกษา** | | |
| ประถมศึกษา | 1 | 3.33 |
| มัธยมตอนต้น | 10 | 33.33 |
| มัธยมปลาย | 5 | 16.67 |
| ปวช. | 5 | 16.67 |
| ปวส. | 4 | 13.33 |
| ปริญญาตรี | 5 | 16.67 |
| **รวม** | **30** | **100** |
| **เคยต้องโทษครั้งที่** | | |
| ครั้งที่ 1 | 22 | 73.33 |
| ครั้งที่ 2 | 7 | 23.33 |
| ครั้งที่ 5 ขึ้นไป | 1 | 3.33 |
| **รวม** | **30** | **100** |
| **อาชีพก่อนต้องโทษ** | | |
| ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ | 2 | 6.67 |
| พระภิกษุสงฆ์/นักบวช | 1 | 3.33 |
| พนักงานบริษัท/เอกชน | 9 | 30.00 |
| เกษตรกร | 3 | 10.00 |
| อื่นๆ | 15 | 50.00 |
| **รวม** | **30** | **100.00** |

จากตารางที่ 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 56.67 รองลงมาได้แก่ อายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อย 36.67 และน้อยที่สุดมีอายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 6.67

สำหรับระดับการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาได้แก่ ผู้ที่มีการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 16.67 เท่าๆ กัน และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง คิดเป็นร้อยละ 13.33 ระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 3.33

จากตารางที่ 4.1 ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยต้องโทษครั้งแรกคิดเป็นร้อยละ 73.33 รองลงมาเป็นโทษครั้งที่สอง คิดเป็นร้อยละ 23.33 และน้อยที่สุดคือห้าครั้งคิดเป็นร้อยละ 3.33

ขณะที่อาชีพของผู้ต้องขังก่อนต้องโทษ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอาชีพอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 50.00 กลุ่มผู้ต้องขังที่มีอาชีพรองลงมาได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ส่วนอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 10.00 อาชีพข้าราชการคิดเป็นร้อยละ 6.67 และอาชีพที่น้อยที่สุด คืออาชีพ พระภิกษุสงฆ์ นักบวช คิดเป็นร้อยละ 3.33

**2.2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม** ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (Independent t-test) มีรายละเอียดดังในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (n = 15 คน)

| กลุ่มตัวอย่าง | n | $\bar{X}$ | S.D. | df | t | p-value |
|---|---|---|---|---|---|---|
| กลุ่มทดลอง | 15 | 68.80 | 6.293 | 28 | .419 | .679 |
| กลุ่มควบคุม | 15 | 68.00 | 3.891 | | | |

จากตารางที่ 4.2 ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแข็งแกร่งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน

**2.3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว**

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (Dependent t-test) มีรายละเอียดดังในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว (n = 15 คน)

| กลุ่มตัวอย่าง | n | $\bar{X}$ | S.D. | df | t | p-value |
|---|---|---|---|---|---|---|
| กลุ่มทดลอง | 15 | 68.80 | 6.293 | 14 | 10.193** | .000 |
| กลุ่มควบคุม | 15 | 103.40 | 11.331 | | | |

**p < .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่า ก่อนได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

**2.4 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจหลังการทดลองระหว่างผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ผลการเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจหลังการทดลอง ระหว่างผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (Independent t-test) มีรายละเอียดดังในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจหลังการทดลองระหว่างผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง | n | $\bar{X}$ | S.D. | df | t | p-value |
|---|---|---|---|---|---|---|
| กลุ่มทดลอง | 15 | 103.40 | 11.331 | 28 | 10.798** | .000 |
| กลุ่มควบคุม | 15 | 69.93 | 3.973 | | | |

**p < .01

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมที่ให้คำแนะนำตามปกติ

**2.5 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ภายหลังการทดลองโดยใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 การวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

| ข้อที่ | รายการประเมิน | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับความพึงพอใจ |
|---|---|---|---|---|
| 1 | กิจกรรมตรงกับวัตถุประสงค์ | 4.40 | 0.51 | มาก |
| 2 | เนื้อหาของกิจกรรมมีประโยชน์และมีความเหมาะสม | 4.60 | 0.51 | มากที่สุด |
| 3 | ใช้อุปกรณ์และสื่อการสอนมีความเหมาะสม เข้าใจง่าย | 4.40 | 0.51 | มาก |
| 4 | ผู้จัดกิจกรรมมีความรู้และทักษะในเรื่องที่ต้องการถ่ายทอด | 4.60 | 0.51 | มากที่สุด |
| 5 | ความสามารถของผู้จัดกิจกรรมในการจัดกิจกรรม | 4.53 | 0.52 | มากที่สุด |
| 6 | สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม | 4.53 | 0.52 | มากที่สุด |
| 7 | ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม | 4.67 | 0.49 | มากที่สุด |
| 8 | ความรู้และกิจกรรมที่ได้รับสามารถนำไปพัฒนาตนเองได้ | 4.60 | 0.51 | มากที่สุด |
| 9 | ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความรู้เพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม | 4.47 | 0.64 | มาก |
| 10 | ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปถ่ายทอดให้คนอื่นได้ | 4.27 | 0.46 | มาก |
| 11 | ท่านรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น | 4.73 | 0.46 | มากที่สุด |
| 12 | ท่านอยากให้มีการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อย่างต่อเนื่อง | 4.53 | 0.52 | มากที่สุด |
| | **รวม** | **4.52** | **0.51** | **มากที่สุด** |

จากตารางที่ 4.5 พบว่าผู้ต้องขังกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือ “ท่านรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น” ($\overline{X}$ = 4.73, S.D. = .458) และ ข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ “ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปถ่ายทอดให้คนอื่นได้” ($\overline{X}$ = 4.23, S.D. = .458)

# บทที่ 5
# สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่” ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

## 1. สรุปการวิจัย

**1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ

1.1.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง

**1.2 สมมติฐานการวิจัย**

1.2.1 ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2.2 ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ

**1.3 วิธีดำเนินการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้

***1.3.1 ประชากรในการศึกษาครั้งนี้*** คือ ผู้ต้องขังชายแดน 4 เรือนจำกลาง จำนวน 2,033 คน ข้อมูล ณ วันที่ 2 สิงหาคม 2561 (อำนวย นิปุนะ, 2561)

***1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง*** ผู้ต้องขังชายแดน 4 แดนแรกรับ เรือนจำกลางเชียงใหม่ ที่ถูกคุมขังระหว่างวันที่ 2 สิงหาคม 2561 ถึง 31 สิงหาคม 2562 เป็นผู้ต้องขังเด็ดขาดแล้ว จำนวน 30 คน

มีคะแนนแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นจึงทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน

***1.3.3 ตัวแปรในการวิจัย***

*1) ตัวแปรอิสระ* ได้แก่

(1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

(2) การให้คำแนะนำตามปกติ

*2) ตัวแปรตาม* ได้แก่ ความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Psychological Hardiness) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านคือ

(1) ด้านความมุ่งมั่น (Commitment)

(2) ด้านการควบคุม (Control)

(3) ด้านความท้าทาย (Challenge)

**1.4 เครื่องมือในการวิจัย**

เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ และแบบวัดความพึงพอใจ มีรายละเอียดดังนี้

***1.4.1 แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ***

1) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปจำนวน 4 ข้อประกอบด้วย แบบสอบเกี่ยวกับอายุ ระดับการศึกษา เคยต้องโทษครั้งที่ และอาชีพก่อนต้องโทษ

2) แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ จำนวน 25 ข้อ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมุ่งมั่น (Commitment) จำนวน 9 ข้อ ส่วนด้านการควบคุม (Control) และด้านความท้าทาย (Challenge) ด้านละ 8 ข้อ

***1.4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในกลุ่มผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่*** จำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 12 กิจกรรมย่อย ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 คือ กิจกรรมปฐมนิเทศ และกิจกรรมที่ 12 คือกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ และกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ คือกิจกรรมที่ 2 ถึงกิจกรรมที่ 11

***1.4.3 แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ*** ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจำนวน 12 ข้อ

**1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล**

การวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษา ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้

1.5.1 เตรียมกลุ่มตัวอย่าง แจกแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่ ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ผู้ต้องขังชายแดน 4 เรือนจำกลางเชียงใหม่ ตำบลสัน

มหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ถูกคุมขังระหว่างวันที่ 2 สิงหาคม 2018 ถึง31 สิงหาคม 2562 และตัดสินเด็ดขาดแล้ว จำนวน 2,032 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

1.5.2 สุ่มอย่างง่ายจากจำนวนประชากรผู้ต้องขังชายแดน 4 แดนแรกรับ เรือนจำกลางเชียงใหม่ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยสูตรของทาโร่ ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 334 คน

1.5.3 จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 344 คน ที่มีค่าคะแนนจากแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 ได้จำนวนทั้งสิน 135 คน มีผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 30 คน ก่อนจะสุ่มอย่างง่าย (จับฉลาก) เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

1.5.4 ดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจกับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 5 กิจกรรมๆ ละ 60 นาที รวม 720 นาที ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับการให้คำแนะนำตามปกติของเรือนจำ

1.5.5 ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ ส่วนกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลัง ได้รับการให้คำแนะนำตามปกติของเรือนจำ และให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

1.5.6 นำแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจมาตรวจให้คะแนน และทำการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย ด้วยวิธีการทางสถิติ

**1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูลแบ่งออกเป็น

***1.6.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ***

1) วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดและชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่ง โดยหาค่าดัชนีความความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of item-Objective Congruence: IOC)

2) การหาค่าความเที่ยงของแบบวัด ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach’s Alpha Coefficient)

***1.6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน***

1) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2) สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ การทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (Independent t-test) และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test)

**1.7 ผลการวิจัย**

จากการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงใหม่ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1.7.1 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่า ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.7.2 ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.7.3 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือ “ท่านรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น” ($\overline{X}$ = 4.73, S.D. = .458) และข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ “ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปถ่ายทอดให้คนอื่นได้” ($\overline{X}$ = 4.23, S.D. = .458)

## 2. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง เรือนจำกลางเชียงใหม่” มีผลการวิจัยที่สำคัญ ควรนำมาอภิปรายดังต่อไปนี้

**2.1 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่า ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1** ที่เป็นเช่นนี้อันเนื่องมาจาก ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจได้สร้างขึ้นอย่างถูกต้องตามหลักการและผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนว นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ดำเนินกิจกรรมอย่างถูกต้อง ที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

***2.1.1 ด้านความมุ่งมั่น (Commitment)*** เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยมุ่งปูพื้นฐานของการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิ รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นเพื่อเป็นแรงกระตุ้นในจิตใจให้มีความมุ่งมั่น และผู้จัดกิจกรรมอธิบายถึงความหมายของคำว่าความมุ่งมั่น รวมถึงชี้แจงความสำคัญของกระบวนการสร้างความมุ่งมั่นและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

ผู้จัดกิจกรรมให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความมุ่งมั่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนแสดงความรู้สึกและวิธีแก้ปัญหา หากเผชิญปัญหาร่วมกันสรุปแนวทางในการนำแนวคิดความมุ่งมั่นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองสามารถสร้างความมุ่งมั่นให้กับตนเอง กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน โดยมีการวางแผนดำเนินการและนำไปปฏิบัติจนเกิดความสำเร็จเป็นผลสมบูรณ์ สร้างกระบวนการนำไปปฏิบัติเช่นกำหนดสิ่งที่จะทำพร้อมกับกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน ด้วยความตั้งใจ ใส่ใจกับรายละเอียดในสิ่งที่จะทำ ทำให้มีความเชื่ออยู่ตลอดเวลาว่า ตนเองสามารถปรับตนให้มีความอดทนอดกลั้น ด้วยการจัดเรียงลำดับความสำคัญพร้อมดำเนินการที่ละส่วนที่ละน้อยจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีเป้าหมาย มีจุดสนใจ มีสมาธิเพิ่มมากขึ้น มีความเชื่อ และเห็นความสำคัญและคุณค่าของสิ่งที่ทำอยู่ มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ สามารถนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง จากการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถาม ตอบคำถามรวมถึงการสังเกตของผู้จัดกิจกรรม

***2.1.2 ด้านการควบคุม (Control)*** เป็นกิจกรรมที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกแสดงออกถึงความเชื่อของตนและความสามารถในการควบคุมตนเองและจิตใจ หรือตนมีอิทธิพลเหนือสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต โดยจะมองว่าสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากการกระทำของตนเองไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนเองต้องรับผิดชอบ และสามารถค้นพบวิธีแก้ไขปัญหาเพื่อฝึกพัฒนาการควบคุมตนเองและจิตใจ ที่จะทำสิ่งต่างๆ นำแนวความคิดของกิจกรรมไปใช้ เป็นผู้มีจิตใจที่ดี สามารถช่วยเหลือผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในจิตใจของตนเองมากขึ้น ทำงานด้วยใจที่อดทนอดกลั้นไม่ละทิ้งงานให้ค้างคา เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ากลุ่มทดลองได้เข้าใจความหมาย ความสำคัญของการควบคุม กระบวนการสร้างและการนำไปปฏิบัติ สามารถควบคุมตนเองได้มากยิ่งขึ้นจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ อภิปรายกลุ่ม สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดีมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผลที่ได้เกิดจากการซักถาม และสังเกตการตอบคำถาม สามารถบอกความสำคัญของการควบคุมตนเองได้อย่างถูกต้อง ทำให้กลุ่มทดลองมีความรู้เพิ่มขึ้น เข้าใจความสำคัญของการควบคุมตนมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

***2.1.3 ด้านความท้าทาย (Challenge)*** โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความหมายความสำคัญ กระบวนการสร้างความท้าทายและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเอาชนะใจตนเอง กล้าทำ กล้าคิด และกล้าเปลี่ยนแปลงจิตใจ ความคิด พฤติกรรม และพัฒนาตน เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้นกับชีวิตว่าการเปลี่ยนแปลง ก่อให้เกิดความมีวุฒิภาวะ นำประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ในขณะเผชิญสถานการณ์ต่างๆ เพื่อเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง ผลการทดลองพบว่า จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ อภิปรายผล ทำให้กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจความหมาย ได้เรียนรู้และทราบถึงความสำคัญ กระบวนการสร้างความท้าทายเพิ่มมากขึ้นและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และนี้อาจเป็นเหตุผลอีกเหตุผลหนึ่งที่ความท้าทาย เปรียบเสมือนลูกกุญแจที่จะสามารถนำพาผู้เข้าร่วม

กิจกรรมไปสู่ความสำเร็จที่แท้จริง จากการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อครอบครัวและคนที่รัก และต้องการให้สังคมภายนอกยอมรับมากขึ้น แสดงถึงการได้เรียนรู้ การเสริมสร้าง พัฒนาตนเองจนเกิดสิ่งที่ดีงาม จากการสังเกต การตั้งคำถาม การอภิปรายและบทบาทสมมติ

จากกิจกรรมทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังได้เป็นอย่างดี และผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามข้อสมมติฐานที่กำหนดไว้ และผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ สวงค์ แก่นตาคำ (2558) พบว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ผู้ต้องขังมีพัฒนาการความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ สำราญ วงศ์ขวัญ (2559) พบว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขังเรือนจำบางขวาง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมควบคุมตนสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำมาใช้เสริมสร้างผู้ต้องขังกลุ่มทดลองให้มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้อย่างครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 ด้านความมุ่งมั่น (Commitment) กิจกรรมที่ 2 ด้านการควบคุม (Control) กิจกรรมที่ 3 ด้านความท้าทาย (Challenge) และชุดกิจกรรมนี้ได้ดำเนินการสร้างตามขั้นตอนที่ถูกต้องของการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยทุกกิจกรรมมีขั้นตอนในการทำกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ ทั้ง 4 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2558, น.48–51)

**2.2 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2** ที่เป็นเช่นนี้ผู้วิจัยได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจครอบคลุมทุกองค์ประกอบ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมแนะแนวให้เหมาะสมกับผู้ต้องขังในด้านต่างๆ เช่น เวลา สถานที่ การแสดงความคิดเห็นเป็นต้น และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นการนำวิธีการเรียนรู้อย่างมีระบบและกระบวนการ มีขั้นตอน เน้นให้ผู้ต้องขังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการสังเคราะห์ วิเคราะห์ และที่สำคัญได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น กรณีตัวอย่างจากคลิปวีดิโอ บทบาทสมมติ ร่วมถึงการอภิปรายกลุ่ม ตัวต้นแบบ ซึ่งได้ผลดีกว่าการให้คำแนะนำตามปกติของเรือนจำที่ผู้ต้องขังกลุ่ม

ควบคุมได้รับ ที่เป็นการสื่อสารด้านเดียวจากผู้ให้ถึงผู้รับ ตามกฎระเบียบของเรือนจำโดยไม่มีการใช้เทคนิคใดๆ หรือวิธีที่จะกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุนิสา อุปมัย (2558, น. 44) พบว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกแก่ผู้ติดยาเสพติด ในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ของสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดสมุทรปราการ พบว่าภายหลังการทดลอง ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดพฤติกรรรมนิยม เพื่อพัฒนาการคิดเชิงบวกกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

**2.3 ความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข่งแกร่งทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด** ($\overline{X}$ = 4.52, S.D. = .51) โดยพบว่าข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น ($\overline{X}$ = 4.73, S.D. = .46) และข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปถ่ายทอดให้คนอื่นได้ ($\overline{X}$ = 4.23, S.D. = .46) ส่วนกิจกรรมตรงกับวัตถุประสงค์อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.40, S.D. = .51) เนื้อหาของกิจกรรมมีประโยชน์และมีความเหมาะสมอยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.60, S.D. = .51) การใช้อุปกรณ์และสื่อการสอนมีความเหมาะสม เข้าใจง่ายมีความพึงพอใจมาก ($\overline{X}$ = 4.40, S.D. = .51) ผู้จัดกิจกรรมมีความรู้และทักษะในเรื่องที่ต้องการถ่ายทอด อยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.60, S.D. = .51) ด้านความสามารถของผู้จัดกิจกรรมในการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.53, S.D. = .516) สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.53, S.D. = .52) เนื่องจากเป็นสถานที่ที่ขออนุญาตไม่มี บุคคลอื่นรบกวนเมื่อมีการจัดกิจกรรม ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ($\overline{X}$ = 4.67, S.D. = .49) มากที่สุด ส่วนความรู้และกิจกรรมที่ได้รับสามารถนำไปพัฒนาตนเองได้ ($\overline{X}$ = 4.60, S.D. = .51 มากที่สุด ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความรู้เพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม ($\overline{X}$ = 4.47, S.D. = .64) มาก และสุดท้าย ท่านอยากให้มีการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อย่างต่อเนื่อง ($\overline{X}$ = 4.53, S.D. = .52) ความพึงพอใจมากที่สุด วัตถุประสงค์ของเนื้อหาของกิจกรรม สถานที่ในการจัดกิจกรรม รวมทั้งสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ วิทยากรหรือผู้จัดกิจกรรมต้องเป็นผู้มีความรู้ ความชำนาญ ความรู้ที่ได้รับผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตจริงภายในเรือนจำได้ และเป็นผลที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่ได้สร้างขึ้นอย่างครอบคลุมถูกต้องเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## 3. ข้อเสนอแนะ

### 3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 การใช้สถานที่ๆ ใช้จัดกิจกรรม โดยพบว่าเวลาในการใช้สถานที่ตามที่ขออนุญาตมีจำกัด ในบางครั้งต้องรอผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่มีญาติมาเยี่ยม เมื่อเยี่ยมเสร็จแล้วจึงจะสามารถดำเนินกิจกรรมต่อได้

3.1.2 ในการจัดกิจกรรมนี้ ควรพูดกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักในความสำคัญของความแข็งแกร่งทางจิตใจ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนแนวคิด ประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น และให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม พร้อมทั้งกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าที่จะแสดงออก

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขังในเรือนจำ ทัณฑสถานแห่งอื่นๆ หรือสถานพินิจ รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน

3.2.2 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ไม่ได้ติดตามผลในระยะยาว ควรมีการติดตาม เป็นระยะๆ ทุกๆ 1 หรือ 2 เดือน เพื่อที่จะติดตามและประเมินผลว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจของกลุ่มทดลอง ยังคงอยู่หรือไม่

# บรรณานุกรม

# บรรณานุกรม


กลุ่มงานราชกิจจานุเบกษา สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. (2560). *พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560.* กรุงเทพฯ: คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา.

กุลธิดา เธียผาติ. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์), มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

จันทนา เจริญเวช. (2556). ความเข้มแข็งอดทนด้านจิตใจกับพฤติกรรมการดูแลของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวช. *วารสารโรงพยาบาลสวนสราญรมย์, 27*(1), 121-135.

จารุวรรณ แสงด้วง. (2557). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงศักดิ์ปัญญา จังหวัดตาก.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

ฐกร ไวว่องกิจการ. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน.* (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

ฐิชารัศม์ พะยอมยงค์. (2554). *ผลการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กด้อยโอกาส.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

ฐิราวัลย์ เล็งพานิช. (2560). ศึกษาเรื่องชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเจ้าพระยา ชั้นปีที่ 1. ใน *รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 4 สถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร,* 785-792.

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2553). การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย. *วิทยาศาสตร์การกีฬา, 7*(2), 1-14.

ปธาน สุวรรณมงคล. (2559). การออกแบบงานวิจัยขั้นที่ 1. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาวิทยานิพนธ์.* (หน่วยที่ 4). (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ปวีณา นพโสตรม, อัจรา ฐิตวัฒนกุล และนิรดา กลิ่นทอง. (2560). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในชีวิตนักศึกษาพยาบาลศาสตร์. *วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*, 1-10.

เป็นไท เทวินทร์. (2557). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจ เลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่, *วารสารศิลปากรศึกษาศาสตร์วิจัย, 6*(2), 272-283.

พรรณี เขาแก้ว.(2556). *ความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดีและการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน ในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ภพธรรม วิชาดี, วารี กังใจ และสหัทยา รัตนจรณะ. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งอดทนของผู้สูงอายุ. *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 2*, 23-35.

ภาวิณี พุดเที่ยง. (2561). *หัวหน้าฝ่ายจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง ฝ่ายจำแนกลักษณะ ผู้ต้องขังและงานสังคมสงเคราะห์ เรือนจำกลางเชียงใหม่.* [บทสัมภาษณ์].

รับขวัญ ภูษาแก้ว. (2555). *คู่มือฝึกอบรมแนะแนว.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เรือนจำกลางเชียงใหม่. (2558). *อนุสรณ์เรือนจำกลบางเชียงใหม่เนื่องในโอกาส 100 ปี กรมราชทัณฑ์.* เชียงใหม่: เรือนจำกลางเชียงใหม่.

_____. (2560). *พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ.2560.* เชียงใหม่: เรือนจำกลางเชียงใหม่.

วัชรี ทรัพย์มี .(2558). การพัฒนากิจกรรมแนะแนวดานสวนตัวและสังคม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.* (หน่วยที่ 12). (พิมพ์ครั้งที่3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วันวิสาข์ แก้วแล. (2560). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนามารยาทไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยสมบูรณ์กุลกันยาจังหวัดสงขลา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 28*(2), 176-186.

ศศธร บำรุง. (2553). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของเด็กบกพร่องทางการได้ยิน โรงเรียนกาญจนาภิเษกสมโภชฯ จังหวัดปทุมธานี.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

ศักดิ์อนันต์ อนันตสุข. (2558) *การจัดกิจกรรมแนะแนว แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้เรียน.* สืบค้นจาก http://www.anantasook.com/Guidance-activities/.

สมร ทองดี และปราณี รามสูต. (2558). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.* (หน่วยที่ 9). (พิมพ์ครั้งที่3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สวงค์ แก่นตาคำ. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกแก่กลุ่มผู้ต้องขังเรือนจำบางขวาง จังหวัดนนทบุรี.* (รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตร-มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

สำราญ วงศ์ขวัญ. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรรมแนะแนวที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของผู้ต้องขังเรือนจำบางขวาง*. (รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

สุขอารมณ์ เพิ่มพันธ์วรวัฒน์. (2560). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวเพื่อลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม, 7*(1), 124-138.

สุนิสา อุปมัย. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของผู้ต้องขังหญิงที่กระทำผิดซ้ำในทัณฑสถานหญิงกลางกรุงเทพมหานคร.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

อรณัฏฐา โยธะกา. (2551). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมรับผิดชอบต่อสังคมของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

อัญธิดา สระแก้ว. (2555). *ความรู้สึกเข้มแข็งอดทนและการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในทหารกองประจำการ.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

อำนวย นิปุณะ. (2561,2 สิงหาคม). *เจ้าหน้าที่งานจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง ฝ่ายจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง เรือนจำกลางเชียงใหม่.* [บทสัมภาษณ์].

อินทุกานต์ กุลไทย. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทนและการสนับสนุนทางสังคมกับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร-มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

Bartone, C., & Brevik, J. (2012). Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Alcohol Abuse. *Miritary Medicine*, 177(5), 517-523. Retrieved form http://vpn.stou.ac.th.

Bartone, P., Kelly D., & Matthews D. (2013). Psychological Hardiness Predics Adaptability in Military Leader: A Propective Study. *International of Selection and Assessment*, 21(2), 200-208. Retrieved form http://vpn.stou.ac.th.

Bartone, P., Valde J., & Sandvik. (2015). Psychological Hardiness Predicts Cardiovascular Health Psychology. *Health & Medicine*, 21(6), 743-749. Retrieved form http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2015.1120323.

Bartone, P., Roland, R., Picano, J., & Williams, T. (2008). Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates. International. *Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78-80. Retrieved form http://vpn.stou.ac.th.

Bennet, Lester, B. (1985). *A Study of the Impact of Environmental Stressors, Stress Coping Resources, and Psychological Hardiness on Job Performance and Health*. (Doctoral dissertation). The Florida State University, Florida.

Chen, J. (1998). *Psychological Hardiness as a Co-Factor in the Academic Performance of Community College Students*. (Doctoral Dissertation) The Faculty of the California Graduate Institute California, USA.

Crowley, B., Hayslip, B., & Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-246. Retrieved form http://vpn.stou.ac.th

Hannah, C. (2001). Measurement of Psychological Hardiness in Adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 148(3), 393-397. Retrieved form http://vpn.stou.ac.th.

Hannah, E., & Morrissey, C. (2001). Correlates of Psychological Hardiness in Canadian Adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 1271(4), 339-344. Retrieved form http://vpn.stou.ac.th.

Loch, R. (2017). *Psychological Hardiness, Big Five Personality, and Demographic Factors as Predictors of College Enrollment Among Military Veterans*. (Doctoral Dissertation) The Oklahoma State University Oklahoma, USA.

Sandiwik A., Bartone, P., Hystad, S., Phillips, T., Thayer, J., & Johnsen, B. (2013). Psychological Hardiness Predicts Neuroimmunological. *Responses to Stress, Psychology, Health & Medicine,* 18(6),705-713. Retrieved form http://vpn.stou.ac.th.

Saxena, S. (2015). Relationship Between Psychological Hardiness and Mental Health among college students. *Indian Journal of Health and Wellbing*, 6(8), 823-825. Retrieved form http;www.iahrw.com/index.php/journal_detail/19#lis.

Singh, R. (2016). Stress Among School-Going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness. I-manager's. *Journal on Educational Psychology,* 9(4), 8-15. Retrieved form http://vpn.stou.ac.th.

# ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือ

# ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. อาจารย์ตามพงษ์ วงษ์จันทร์
   วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (แนะแนว)
   มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
   ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษาชำนาญการ
   สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

2. อาจารย์สวงค์ แก่นตาคำ
   วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (แขนงวิชาแนะแนวและปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
   มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
   ตำแหน่ง นักวิชาการอิสระ
   สถานที่ทำงาน โรงเรียนพระปริญัตติธรรมวัดอินทาราม จังหวัดเชียงใหม่

3. อาจารย์ดร.เกศิณี เขียนด้วง
   วุฒิการศึกษา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนวและการปรึกษา)
   มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
   ตำแหน่ง อาจารย์ชำนาญการ
   สถานที่ทำงาน โรงเรียนศรียาภัย 2 อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

4. อาจารย์สุชารินี จันทร์คู่
   วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (แขนงวิชาแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
   มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
   ตำแหน่ง หัวหน้างานแผนกควบคุมระบบคุณภาพ
   สถานที่ทำงาน บริษัทไทยแอรโรว์ จังหวัดพิษณุโลก

5. อาจารย์ประเสริฐ ศรีเมือง
   วุฒิการศึกษา ศาสนาสตรมหาบัณฑิต(รัฐศาสตร์การปกครอง)
   มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย
   ตำแหน่ง นักทัณฑวิทยาชำนาญการ
   สถานที่ทำงาน เรือนจำกลางเชียงใหม่

**ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

| ที่ | ข้อความ | ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | | | IOC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | **ด้านความมุ่งมั่น** | | | | | | |
| 1 | ฉันทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจ | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0.8 |
| 2 | ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายจากเจ้าหน้าที่เรือนจำด้วยความตั้งใจ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | ฉันปฏิบัติหน้าที่ของตนได้สำเร็จตามเป้าหมายเสมอ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | ฉันมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | ฉันจะไม่หยุดทำความดีเพื่อครอบครัว | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | ฉันไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | ฉันมีความอดทนอดกลั้นต่อความยากลำบาก | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | ฉันสามารถดำเนินชีวิตในเรือนจำได้อย่างมีเป้าหมาย | 1 | 1 | 0 | -1 | 1 | 0.4 |
| 9 | ฉันจะทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมเท่านั้น | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | ฉันรู้สึกหมดหวังในชีวิตบ่อยๆ | 1 | 1 | 1 | -1 | 1 | 0.6 |
| 11 | ฉันทำงานอะไรไม่เคยสำเร็จ ล้มเหลวทุกงาน | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0.8 |
| 12 | ฉันทำงานแบบผ่านๆไป เมื่อเพื่อนขอให้ช่วยเหลือ | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0.8 |
| 13 | ฉันรู้สึกหมดกำลังใจเมื่อฟังคำพูดของคนรอบข้าง | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

| ที่ | ข้อความ | ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | | | IOC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | **ด้านการควบคุม** | | | | | | |
| 1 | ฉันให้ความเคารพกฎระเบียบของเรือนจำเสมอ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | ฉันปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่เรือนจำอย่างเคร่งครัด | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.8 |
| 3 | ฉันสามารถแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายได้ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | ฉันวางแผนเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันในเรือนจำได้ด้วยตนเอง | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | ฉันวางแผนเวลาเพื่อศึกษาคู่มือ เกี่ยวกับ กฎระเบียบ วินัย ของเรือนจำ | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0.8 |
| 6 | ฉันกำหนดเป้าหมายในการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุผล | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | ฉันไม่เชื่อว่าเหตุการณ์ใดใดที่เกิดขึ้นในชีวิตฉัน เป็นเรื่องของโชคชะตา | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | ฉันเชื่อว่าหากฉันตั้งใจฝึกวิชาชีพที่เรือนจำจัดให้ฉันจะมีอาชีพสุจริตเลี้ยงตนเอง | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.8 |
| 9 | ฉันใช้เวลาคิดทบทวนตัวเอง เกี่ยวกับสิ่งที่ผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมาบ่อยๆ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | ฉันให้เวลาเพื่อรับฟังปัญหาของเพื่อนอย่างตั้งใจ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | ฉันสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายได้เสมอ | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0.6 |
| 12 | ฉันสามารถควบคุมตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0.6 |
| 13 | ฉันไม่สามารถหยุดจิตใจที่ฟุ้งซ่านได้ | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0.8 |
| 14 | ฉันคิดว่าฉันถูกโชคชะตากลั่นแกล้ง | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | ฉันละเลยการเข้าร่วมกิจกรรม สวดมนต์ไหว้พระตอนเช้า | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0.8 |
| 16 | ฉันเข้าร่วมกิจกรรมที่เรือนจำจัด เป็นบางครั้ง | 1 | 0 | -1 | -1 | 1 | 0 |

**ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

| ที่ | ข้อความ | ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | | | IOC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | **ด้านความท้าทาย** | | | | | | |
| 1 | การเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ในเรือนจำช่วยให้ฉันเรียนรู้การแก้ปัญหาได้ดีขึ้น | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.8 |
| 2 | เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ช่วยให้ฉันเข้าใจชีวิตมากขึ้น | 1 | 1 | 1 | -1 | 1 | 0.6 |
| 3 | ฉันรู้สึกท้าทาย เมื่อเจออุปสรรคต่างๆ | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0.8 |
| 4 | การสร้างคุณความดีต่อส่วนรวมเป็นเรื่องที่ง่าย | 1 | 1 | 1 | -1 | 1 | 0.6 |
| 5 | การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อช่วยเพิ่มโอกาสดีๆ เพิ่มขึ้น | 1 | 1 | 1 | -1 | 1 | 0.6 |
| 6 | งานที่ได้รับมอบหมายไม่ยากเกินไปสำหรับฉัน | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0.8 |
| 7 | ปัญหาทุกอย่างมีทางออก | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | การเรียนรู้พัฒนาตนเองเป็นเรื่องไม่ยาก | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.8 |
| 9 | ฉันกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อชีวิตที่ดีกว่า | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | ฉันมีความกล้าไม่มากพอที่จะคิดทำอะไรใหม่ๆ | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.8 |
| 11 | ฉันคิดว่าการเปลี่ยนแปลงตน เป็นสิ่งที่ยาก | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0.8 |
| 12 | ฉันคิดว่าการพัฒนาตน ไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0.8 |
| 13 | เอาชนะใจตนเอง เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**ตารางแสดงการหาคุณภาพของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

| ที่ | เรื่อง | ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ความตรง | ความเหมาะสม | ความสอดคล้อง |
| 1 | ปฐมนิเทศ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2 | ความมุ่งมั่นคืออะไร | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3 | ตั้งเป้าหมายแล้วไปให้ถึง | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4 | ทำอย่างไรให้มีความมุ่งมั่น | ✓ | ✓ | ✓ |
| 5 | ควบคุมคืออะไร | ✓ | ✓ | ✓ |
| 6 | วินัยแห่งจิตพิชิตตน | ✓ | ✓ | ✓ |
| 7 | วิธีพัฒนาจิตใจไม่ให้อารมณ์ควบคุม | ✓ | ✓ | ✓ |
| 8 | อุปนิสัยที่ไม่นำพา | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9 | ท้าทายตนอย่างชาญฉลาด | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10 | ท้าทายแล้วได้อะไร | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11 | ความท้าทายทลายทุกกรอบ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 12 | ปัจฉิมนิเทศ | ✓ | ✓ | ✓ |

**ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

| ที่ | ข้อความ | ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ | | | | | IOC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | กิจกรรมตรงกับวัตถุประสงค์ | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0.8 |
| 2 | เนื้อหาของกิจกรรมมีประโยชน์และมีความเหมาะสม | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | ใช้อุปกรณ์และสื่อการสอนมีความเหมาะสม เข้าใจง่าย | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | ผู้จัดกิจกรรมมีความรู้และทักษะในเรื่องที่ต้องการถ่ายทอด | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | ความสามารถของผู้จัดกิจกรรมในการจัดกิจกรรม | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | ความรู้และกิจกรรมที่ได้รับสามารถนำไปพัฒนาตนเองได้ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความรู้เพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปถ่ายทอดให้คนอื่นได้ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | ท่านรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0.8 |
| 12 | ท่านอยากให้มีการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อย่างต่อเนื่อง | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**ภาคผนวก ข**

แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

แบบวัดความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจ

**แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

**คำชี้แจง** ขอความกรุณาจากท่านโปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ “ท่านมีสิทธิ์จะไม่ตอบคำถามเมื่อใดก็ได้หรือยุติการตอบคำถามเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อสิทธิประโยชน์ที่ท่านจะได้รับ” ในแบบสอบถาม

**ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐

1. อายุ
   - ☐ 20 - 30 ปี
   - ☐ 31 - 40 ปี
   - ☐ 41- 50 ปี
   - ☐ 51 - 60 ปี
   - ☐ 60 ปีขึ้นไป
2. ระดับการศึกษา
   - ☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา
   - ☐ ประถมศึกษา
   - ☐ มัธยมตอนต้น
   - ☐ มัธยมตอนปลาย
   - ☐ ป.ว.ช.
   - ☐ ป.ว.ส.
   - ☐ ปริญญาตรี
   - ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
3. เคยต้องโทษครั้งที่
   - ☐ ครั้งที่ 1 (ครั้งแรก)
   - ☐ ครั้งที่ 4
   - ☐ ครั้งที่ 2
   - ☐ 5 ครั้งขึ้นไป
   - ☐ ครั้งที่ 3
4. อาชีพก่อนต้องโทษ
   - ☐ ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ
   - ☐ พระภิกษุสงฆ์/นักบวช
   - ☐ พนักงานบริษัท/เอกชน
   - ☐ อื่นๆ .....
   - ☐ เกษตรกร

**ส่วนที่ 2 แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ**

| ที่ | ข้อความ | ระดับความเป็นจริง | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | จริงที่มากที่สุด | จริงมาก | จริงบ้างไม่จริงบ้าง | จริงน้อย | จริงน้อยที่สุด |
| 1 | ฉันทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจ | | | | | |
| 2 | ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายจากเจ้าหน้าที่เรือนจำด้วยความตั้งใจ | | | | | |
| 3 | ฉันปฏิบัติหน้าที่ของตนได้สำเร็จตามเป้าหมายเสมอ | | | | | |
| 4 | ฉันมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆ | | | | | |
| 5 | ฉันจะไม่หยุดทำความดีเพื่อครอบครัว | | | | | |
| 6 | ฉันไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น | | | | | |
| 7 | ฉันมีความอดทนอดกลั้นต่อความยากลำบาก | | | | | |
| 8 | ฉันทำงานอะไรไม่เคยสำเร็จ ล้มเหลวทุกงาน | | | | | |
| 9 | ฉันรู้สึกหมดกำลังใจเมื่อฟังคำพูดของคนรอบข้าง | | | | | |
| 10 | ฉันให้ความเคารพกฎระเบียบของเรือนจำเสมอ | | | | | |
| 11 | ฉันปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่เรือนจำอย่างเคร่งครัด | | | | | |
| 12 | ฉันสามารถแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายได้ | | | | | |
| 13 | ฉันวางแผนเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันในเรือนจำได้ด้วยตนเอง | | | | | |
| 14 | ฉันกำหนดเป้าหมายในการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุผล | | | | | |
| 15 | ฉันเชื่อว่าหากฉันตั้งใจฝึกวิชาชีพที่เรือนจำจัดให้ฉันจะมีอาชีพสุจริตเลี้ยงตนเอง | | | | | |
| 16 | ฉันใช้เวลาคิดทบทวนตัวเอง เกี่ยวกับสิ่งที่ผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมาบ่อยๆ | | | | | |
| 17 | ฉันให้เวลาเพื่อรับฟังปัญหาของเพื่อนอย่างตั้งใจ | | | | | |
| 18 | การเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ในเรือนจำช่วยให้ฉันเรียนรู้การแก้ปัญหาได้ดีขึ้น | | | | | |

| ที่ | ข้อความ | ระดับความเป็นจริง | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | จริงที่มากที่สุด | จริงมาก | จริงบ้างไม่จริงบ้าง | จริงน้อย | จริงน้อยที่สุด |
| 19 | เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ช่วยให้ฉันเข้าใจชีวิตมากขึ้น | | | | | |
| 20 | ฉันรู้สึกท้าทาย เมื่อเจออุปสรรคต่างๆ | | | | | |
| 21 | งานที่ได้รับมอบหมายไม่ยากเกินไปสำหรับฉัน | | | | | |
| 22 | ปัญหาทุกอย่างมีทางออก | | | | | |
| 23 | การเรียนรู้พัฒนาตนเองเป็นเรื่องไม่ยาก | | | | | |
| 24 | ฉันกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อชีวิตที่ดีกว่า | | | | | |
| 25 | ฉันมีความกล้าไม่มากพอที่จะคิดทำอะไรใหม่ๆ | | | | | |

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถาม

# คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในด้านจิตใจของผู้ต้องขังให้มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ มากยิ่งขึ้น เพื่อป้องกันปัญหาการทำร้ายตนเอง ผู้ต้องขังอื่น การฆ่าตัวตาย และเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาของผู้ต้องขัง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดทางจิตใจ ให้สามารถค้นพบวิธีการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ตามองค์ประกอบที่จะเสริมสร้าง 3 ประการ

1) สามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น (Commitment)
2) สามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุม (Control)
3) สามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย (Challenge)

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง เหมาะสมกับการทำกลุ่มๆ ละ 20 ถึง 30 คน เนื่องจากการดูแลและสร้างความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีทั้งหมด 12 กิจกรรมดังนี้ กิจกรรมที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศเพื่อแจ้งให้ทราบวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม สร้างสัมพันธภาพ และละลายพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต่อด้วยชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทั้ง 3 ด้าน ด้านความมุ่งมั่น (Commitment) มี 3 กิจกรรม ด้านการควบคุม (Control) มี 4 กิจกรรม ด้านความท้าทาย (Challenge) มี 3 กิจกรรม และกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศเพื่อสรุปกิจกรรม รวมระยะเวลาจัดกิจกรรม 12 วัน วันละ 60 นาที งดวันวันหยุดเสาร์และวันอาทิตย์ โดยใช้ขั้นตอนการทำกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ ทั้ง 4 ขั้นตอน

1) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์(Experiencing)
2) ขั้นสะท้อนการเรียนรู้(Reflecting)
3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต(Generalizing)
4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร,2558, น. 9,48-51)

## ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง

| | | | |
|---|---|---|---|
| กิจกรรมที่ 1 | ปฐมนิเทศ | 60 | นาที |
| **ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ 1** | **ด้านความมุ่งมั่น** | **180** | **นาที** |
| กิจกรรมที่ 2 | ความมุ่งมั่นคืออะไร | 60 | นาที |
| กิจกรรมที่ 3 | ตั้งเป้าหมายแล้วไปให้ถึง | 60 | นาที |
| กิจกรรมที่ 4 | ทำอย่างไรให้มีความมุ่งมั่น | 60 | นาที |
| **ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ 2** | **ด้านการควบคุม** | **240** | **นาที** |
| กิจกรรมที่ 5 | ควบคุมคืออะไร | 60 | นาที |
| กิจกรรมที่ 6 | วินัยแห่งจิตพิชิตตน | 60 | นาที |
| กิจกรรมที่ 7 | วิธีพัฒนาจิตใจไม่ให้อารมณ์ควบคุม | 60 | นาที |
| กิจกรรมที่ 8 | อุปนิสัยที่ไม่นำพา | 60 | นาที |
| **ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ 3** | **ด้านการท้าทาย** | **180** | **นาที** |
| กิจกรรมที่ 9 | ท้าทายตนอย่างชาญฉลาด | 60 | นาที |
| กิจกรรมที่ 10 | ท้าทายแล้วได้อะไร | 60 | นาที |
| กิจกรรมที่ 11 | ความท้าทายทลายทุกกรอบ | 60 | นาที |
| กิจกรรมที่ 12 | ปัจฉิมนิเทศ | 60 | นาที |
| | รวมระยะเวลา | 720 | นาที |

**หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (เข้าร่วมกิจกรรม)**

ทำที่เรือนจำกลางเชียงใหม่ ต.สันมหาพน อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2562

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง เรือนจำกลางเชียงใหม่” โดยผู้วิจัย คือ นายสัญชัย ศิริสถิตย์ รหัสนักศึกษา 2602800100 มี รองศาสตราจารย์พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร เป็นกรรมการสอบ ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง

ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ถอนตัวออกจากการร่วมกิจกรรมวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้า ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยและสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....

(นายสัญชัย ศิริสถิตย์) (.....) ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.

(.....) พยาน

**ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (การตอบแบบสอบถาม)**

ชื่อเรื่องวิจัย ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
ชื่อผู้วิจัย นายสัญชัย ศิริสถิตย์ รหัสนักศึกษา 2602800100
หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย เรือนจำกลางเชียงใหม่ ฝ่ายจำแนกลักษณะผู้ต้องขังและสังคมสงเคราะห์
โทรศัพท์ ต่อ 118 โทรศัพท์มือถือ 0-6464-96139
e-mail: asnchai21@gmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยในครั้งนี้ทำขึ้นเพราะเหตุผลใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา
2. โครงการนี้เป็นการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจแก่กลุ่มผู้ต้องขัง เรือนจำกลางเชียงใหม่
4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ คือผู้ที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 30 คน โดยที่ท่านคือผู้ให้ข้อมูลและคุณสมบัติตามเกณฑ์ เกณฑ์การคัดเข้า คือ 1) เป็นผู้ต้องขังที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 จากการตอบแบบวัดความแข้งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2) มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล 3) เป็นผู้ที่มีความสามารถในการสื่อสารได้ดี เกณฑ์การคัดออก คือ ท่านไม่สะดวกในการให้ข้อมูล
5. กระบวนการวิจัย ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ
6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

6.1 ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ท่านที่เข้าร่วมการวิจัยเอง และท่านที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ดำเนินการสัมภาษณ์

6.2 การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าท่านผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้าและกำลังอยู่ในสภาวะที่สมควรได้รับการช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะส่งต่อให้กับแหล่งช่วยเหลือต่างๆ(ถ้ามี) เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป

7. ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที หากท่านรู้สึกอึดอัดใจ ไม่พอใจในการสัมภาษณ์ และทำการช่วยเหลือเบื้องต้นหรือส่งแหล่งช่วยเหลือต่างๆ เช่น(ถ้ามี)เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือในลำดับต่อไป
8. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดย ความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธ หรือยุติการสัมภาษณ์ ได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

**ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้ต้องขัง เรือนจำกลางเชียงใหม่**

**กิจกรรมที่ 1**

**ชื่อกิจกรรม: ปฐมนิเทศ**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้จัดกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

**ระยะเวลา 60 นาที**

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์ (Note Book) เครื่องฉายโปรเจคเตอร์และจอภาพ/สมาร์ททีวี
2. กระดาษ เอ 4
3. ปากกาลูกลื่นหมึกสีน้ำเงิน

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

1. ผู้นำ-ดำเนินกิจกรรมกล่าวแนะนำตนเอง
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตนเองที่ละคน
3. ร่วมเล่นเกมส์ “เพื่อนของฉัน ชื่ออะไร” โดยผู้เล่นแต่ละคนต้องจำชื่อเพื่อนให้ได้มากที่สุด เมื่อชี้ใคร เพื่อนทุกคนช่วยกันตอบชื่อคนที่ถูกชี้ร่วมกัน
4. ผู้นำ-ดำเนินอธิบายถึงความสำคัญ และวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการทำกิจกรรมชมวีดิทัศน์ เรื่อง “13 สิ่งที่คนจิตใจแข็งแกร่งเขาไม่ทำกัน” โดย Plod Lock
5. แจกตารางการจัดกิจกรรม และชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม
6. เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป
7. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

## กิจกรรมที่ 2

**ชื่อกิจกรรม ความมุ่งมั่นคืออะไร**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความหมายของความมุ่งมั่นได้อย่างถูกต้อง

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์ (Note Book),เครื่องฉายโปรเจคเตอร์และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 2/1 และ 2/2

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. นั่งสมาธิเพื่อทำให้ผ่อนคลาย และฟังคลิปเพลง “ทุกคนเคยร้องไห้ ป้าง ณ ครินทร์กิ่ง ศักดิ์” เพื่อจุดไฟในหัวใจให้มีมุ่งมั่น
3. แจกใบความรู้ที่ 2/1 “ความมุ่งมั่นคืออะไร” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทราบความหมายของคำว่าความมุ่งมั่น
4. ชี้แจงความสำคัญของกระบวนการสร้างและหมายความมุ่งมั่น
5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความมุ่งมั่น
6. แจกใบความรู้ 2/2 เรื่องย่อจากคลิปวีดิทัศน์ “นับหนึ่ง”และ “สีนิล”
7. เปิดคลิปวีดิทัศน์ “นับหนึ่ง”และ “สีนิล”

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องราวของ “นับหนึ่ง” และ “สีนิล” โดยเขียนลงในกระดาษที่แจกให้
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความรู้สึกและวิธีแก้ปัญหา หากเผชิญปัญหาเช่นเดียวกับ “นับหนึ่ง”และ “สีนิล”

**ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปแนวทางในการนำแนวคิดความมุ่งมั่นในแง่ที่ดีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

**ใบความรู้ที่ 2/1**

**เรื่อง ความมุ่งมั่นคืออะไร**

ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความเชื่อในความจริงของชีวิต เห็นความสำคัญและคุณค่าของสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่และมีความตั้งใจจริงในการกระทำ มีความแข็งแกร่งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ สามารถควบคุมทั้งบุคคลและสถานการณ์ให้เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิตได้สำเร็จด้วยความรับผิดชอบ และมุ่งมั่นในบทบาทของตนต่อสังคม ต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น พยายามเรียนรู้ตนเองอยู่เสมอสามารถเข้าใจตนเองได้ดีและมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ดี สามารถดำรงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี เมื่อบุคคลประสบกับสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจไม่มีความรู้สึกว่าถูกคุกคาม ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ไม่มีความมุ่งมั่นจะไม่มีเป้าหมายในชีวิต เมื่อประสบกับสถานการณ์รุนแรงที่ก่อให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจจะรู้สึกท้อแท้หมดหนทางช่วยเหลือ จะไม่สามารถมองเห็นคุณค่าความสำคัญของสิ่งที่ตนเองต้องรับผิดชอบในการทำกิจกรรม ทำให้ไม่สนใจ หลีกเลี่ยงในการกระทำกิจกรรมนั้นๆ ทำให้ขาดทักษะในการปรับแก้ปัญหา ไม่สามารถนำแหล่งช่วยเหลือที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลทำให้ประสบความล้มเหลวอยู่เสมอ เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงเกิดความรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกลายเป็นความเครียดได้ง่าย และอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยได้ในที่สุด

**ใบความรู้ที่ 2/2**

**เรื่องย่อจากคลิปวีดิทัศน์ “นับหนึ่ง”และ “สีนิล”**

โอกาสและอิสรภาพสองคำสั้นๆ ที่มีคุณค่ามากกว่าสิ่งอื่นใดของคนในกำแพงสูงหรือที่เราเรียกกันว่านักโทษ ทุกชีวิตถูกปิดกั้นอิสรภาพ ด้วยกรอบของกำแพงสูงใหญ่ตัดขาดจากโลกภายนอก เพื่อเป็นการรับโทษในสิ่งที่พวกเขาได้ทำลงไปแต่สำหรับ “ค่ายมวยสิงห์หนุ่มพัฒนา” ค่ายมวยที่ใหญ่ที่สุดในโลก” รองรับนักโทษเข้าฝึกอบรมโครงการ “คืนคนดีสู่สังคม” ตั้งอยู่แดน 7 ภายในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จ.ปทุมธานี สถานที่ซึ่งหยิบยื่นโอกาสให้กับพวกเขาโดยการใช้มวย เป็นสัญลักษณ์ในการขอโอกาสให้นักโทษได้พิสูจน์ตัวเอง ก่อนได้รับอิสรภาพกลับไปเป็นพลเมืองที่ดีใช้ชีวิตสู่สังคมโลกภายนอกอย่างแท้จริง และแน่นอน ที่นี่เปรียบเสมือน สังเวียนคุก” สีนิล” กับ “นับหนึ่ง” สองนักโทษชั้นดีที่ได้รับโอกาสออกไปต่อยบนเวทีอาชีพด้านนอกเรือนจำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

“นับหนึ่ง” นักโทษร่างใหญ่อายุ 29 ปี ติดคุกจากคดีร่วมปล้น ถูกตัดสินจำคุก 12 ปี และ “สีนิล” นักมวยจากแดนใต้ ติดคุกคดีร่วมกันฆ่า ถูกตัดสินจำคุกตลอดชีวิต และถูกจองจำมาแล้ว 10 กว่าปี ในแต่ละวันเขาฝึกซ้อมตามโปรแกรมเหมือนค่ายมวยทั่วๆ ไป คือ วิ่ง กระโดดเชือก ต่อยเป้า เตะกระสอบทราย แต่เหมือนจะหนักกว่าคือ การฝึกซ้อมรอบบ่าย นักมวยต้องวิ่งในสภาพอากาศที่ร้อนจัด ที่นี้ไม่มีการฝึกรอบเย็นเนื่องจากเป็นเวลาที่ต้องเช็คยอดนักโทษ เพื่อขึ้นเรือนนอนตามระเบียบของเรือนจำ แต่นั้นกลับกลายเป็นผลดี ทำให้สภาพร่างกายนักมวยทุกคนที่นี่จะมีสภาพร่างกายที่ดีกว่านักมวยด้านนอก เพราะอยู่ภายใต้กฎระเบียบที่เคร่งครัด ทั้งเวลากินเวลานอน และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ไร้สิ่งบันเทิง และสิ่งยั่วยุ “นับหนึ่ง” อดีตเคยเป็นนักมวย ย้อนเล่าความผิดพลาดที่นำพาชีวิตเข้าสู่เรือนจำ ว่า เขาได้โทรศัพท์ 1 เครื่อง กับเงินเพียง 3,000 บาท จากการปล้นครั้งแรกนั้นกลายเป็นบทเรียนราคาแพง เขาถูกตัดสินจำคุก 12 ปี ทุกวันนี้เขาอยากกลับบ้านและ มุ่งมั่นประพฤติตัวดีจนสามารถขึ้นเป็นนักโทษชั้นดีของเรือนจำ โดยหวังว่าเมื่อพ้นโทษออกไปจะกลับไปต่อยมวยเลี้ยงชีพต่อไป

คำบอกสั้นๆ ผมโชคดีที่ติดคุก ของ “สีนิล” นักโทษจากแดนใต้วัย 30 ปี บอกว่า ผมไม่รู้ว่าใครจะมองคุกยังไง ผมอาจเกเรกว่านี้ หรืออาจตายไปแล้ว 10 ปีที่ถูกจองจำ ช่วงชีวิตวัยรุ่นมัยหายไปหมด และคุกทำให้ผมคิดได้ แต่คนคิดไม่ได้ก็มีน้อยคนนัก สำหรับผมถ้าได้ออกไปแล้ว ผมจะเป็นคนดี กลับไปดูแลแม่ที่บ้าน ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและตั้งใจมุ่งมั่นไม่คิดหวนกลับมาทำผิดอีกต่อไป

## กิจกรรมที่ 3

**ชื่อกิจกรรม ตั้งเป้าหมายแล้วไปให้ถึง**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความสำคัญของความมุ่งมั่นได้อย่างถูกต้อง

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์ (Note Book), เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 3/1
4. ใบรายงาน 3/1

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม “นอนสมาธิ” เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ตามขั้นตอนดังนี้
   2.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนอนหงายราบไปกับพื้นห้องที่สะอาดหรือปูด้วยเสื่อเป็นรูปวงกลม โดยหันปลายเท้าทุกคนเข้าหากัน
   2.2 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำสมาธิด้วยการนอนหงายไปกับพื้นและคิดจินตนาการถึงสถานที่ๆ เราชอบเดินทางไปมากที่สุดหรือชอบไปมากที่สุด
3. แจกใบความรู้ที่ 3/1 “ตั้งเป้าหมายแล้วไปให้ถึง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษาและตั้งเป้าหมายเพื่อสร้างความมุ่งมั่น
4. ชี้แจงและทบทวนสาระสำคัญของการตั้งเป้าหมายในการสร้างความมุ่งมั่น
5. เปิดคลิปวีดิทัศน์ “เรื่อง ขอโอกาสอีกสักครั้ง”

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. แจกใบรายงานที่ 3/1
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนถึง “เป้าหมายชีวิตของฉัน เพื่อวันแห่งความสำเร็จ” เพื่อที่จะให้เป็นไปตามเป้าหมาย ด้วยความรับผิดชอบ และมุ่งมั่นเพื่อให้ชีวิตดีขึ้นและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ในปัจจุบัน

**ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มรวมกันสรุปความสำคัญในการนำแนวคิดความมุ่งมั่นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ใบรายงาน

**ใบความรู้ที่ 3/1**

**เรื่อง ตั้งเป้าหมายแล้วไปให้ถึง**

**วิธีตั้งเป้าหมาย**

1. แน่วแน่ไว้ว่า สิ่งที่เราทำ เราต้องการอะไร เพราะการตั้งเป้าหมายเราต้องตัดสินใจอย่างแน่วแน่และจริงจัง บางคนอยากเป็นนักมวย บางคนอยากเป็นเจ้าของธุรกิจ บางคนอยากมีเงินมีทอง สิ่งที่เราต้องทำคือสิ่งที่เราตั้งใจหรือต้องการจริงๆ ไม่ใช่เพราะเห็นคนอื่นเลยทำตาม พอทำไม่สำเร็จก็ท้อถอยและหยุดทำ เพราะสิ่งที่ทำไม่ได้เกิดจากความต้องการของเราจริงๆ เป็นเพียงแค่กระแสของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ดังนั้นทุกสิ่งทุกอย่างต้องเกิดจากความชอบของตัวเราจริงๆ
2. กำหนดเป้าหมาย กำหนดชัดเจนไปเลยว่าจะสำเร็จตรงตามเป้าหมายในวัน เดือน หรือปีใด แต่ต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงที่สามารถทำได้สำเร็จได้ด้วย สุดท้าย แล้วถ้าตั้งเป้าหมายแล้วไม่มีการลงมือทำ เป้าหมายที่ตั้งไว้ก็เป็นเพียงเป้าหมายที่เลื่อนลอยไม่อาจเกิดขึ้นจริงได้ ดังนั้นต้องมีการลงมือทำ
3. ต้องรู้จักวางแผน โดยกำหนดว่าวันนี้เราต้องทำอะไร แบ่งเป้าหมายเป็นข้อย่อยๆ อาจเป็นเหมือนเรื่องเล็ก แต่ก็ส่งผลต่อเป้าหมายใหญ่ทั้งนั้น เหมือนการกระจายงานทำทีละเล็กทีละน้อย พอรวมกันเข้าก็เป็นเป้าหมายใหญ่ ดังนั้นการวางแผนต้องสอดคล้องกับการกำหนดเป้าหมายเพื่อจะได้ทำให้สำเร็จตามที่วางไว้ด้วย
4. ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เมื่อกำหนดเป้าหมายและวางแผนเรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มลงมือปฏิบัติได้เลย ต้องมุ่งมั่น ตั้งใจ ทุ่มเททำให้เต็มที่ หมั่นทบทวนเป้าหมายของคุณอยู่สม่ำเสมอ อย่าไปกลัวกับอุปสรรคเป็นบททดสอบที่เปรียบเหมือนบันไดให้เราก้าวสู่ความสำเร็จ หากคิดและแก้ไขปัญหาได้ ความสำเร็จอยู่ไม่ไกลเกินคิด
5. สร้างความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง เมื่อได้เริ่มทำสิ่งต่างๆ จนสำเร็จตามเป้าหมายแล้ว ก็อย่าลืมรักษามาตรฐานให้คงที่ อย่ามัวแต่ชื่นชมความสำเร็จที่ผ่านมา เพราะความสำเร็จที่ได้มาจะอยู่กับเราตลอดไปหรือไม่ ควรที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ เพื่อการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในทุกด้านต่อไป

**ใบงานที่ 3 /1**

**“เป้าหมายชีวิตของฉัน เพื่อวันแห่งความสำเร็จ” พร้อมทั้งเหตุผล**

1)

2)

3)

## กิจกรรมที่ 4

**ชื่อกิจกรรม ทำอย่างไรให้มุ่งมั่น**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีความมุ่งมั่นได้อย่างถูกต้อง

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์(Note Book),เครื่องฉายโปรเจคเตอร์และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 4/1
4. ใบรายงาน 4/1

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกมส์ “เต้นได้ตามสไตล์ฉัน” เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ตามขั้นตอนดังนี้
   2.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนล้อมวง
   2.2 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเต้นหรือเคลื่อนไหวท่าต่างๆ ของร่างกายตามที่ตนถนัดหรือชอบประกอบเพลง “ปอยหลวงวังสะแก ของ เอ็ดดี้ ตลาดแตก ชุดที่ 1.”
3. แจกใบความรู้ที่ 4/1 “ทำอย่างไรให้มีความมุ่งมั่น” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษาวิธีการสร้างความมุ่งมั่น
4. ชี้แจงสาระสำคัญของวิธีการสร้างความมุ่งมั่น
5. เปิดคลิปวีดิทัศน์ “แรงบัลดาลใจความมุ่งมั่นจากดาราผู้โด่งดังจากจุดที่เคยตกต่ำที่สุดของชีวิต”

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. แจกใบรายงานที่4/1 บุคคลที่มีชื่อเสียง ที่เป็นแรงบัลดาลใจเพื่อสร้างความมุ่งมั่นให้ฉัน พร้อมทั้งเหตุผล
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนถึงบุคคลที่มีชื่อเสียง ที่เป็นแรงบัลดาลใจเพื่อสร้างความมุ่งมั่นให้ฉัน พร้อมทั้งเหตุผลที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ในปัจจุบัน

**ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มรวมกันสรุปวิธีปฏิบัติตนในการนำแนวคิดความมุ่งมั่นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ใบรายงาน

**ใบความรู้ที่ 4/1**

**เรื่อง ทำอย่างไรให้มีความมุ่งมั่น**

**3. แนวทางในการฝึกตนเองให้มีความมุ่งมั่น**

**แนวทางที่ 1** เราต้องกำหนดสิ่งที่เราจะทำพร้อมกับกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน ทำได้อย่างไร ต้องทำด้วยความตั้งใจ ต้องใส่ใจรายละเอียดกับสิ่งที่จะทำ มีความเชื่ออยู่ตลอดเวลา ปรับตนเองให้มีความอดทนอดกลั้น ในบางครั้งเราอาจมีสิ่งต่างๆ ที่มาแทรกหรือกระทบทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ซึ่งมีผลกับเรา ให้เราขจัดสิ่งเหล่านั้นออกไป ด้วยการจัดเรียงลำดับความสำคัญแล้วค่อย ทำไปที่ละส่วนที่ละน้อยจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

**แนวทางที่ 2** ความมุ่งมั่นในด้านที่ดีและและด้านที่ไม่ดี เหมือนโลกของเรามีทั้งกลางวันและกลางคืน ที่มีทั้งข้อดีและข้อเสีย เราต้องคงความสมดุลด้วยการใส่ใจในรายละเอียดหรือมุ่งเน้นในสิ่งที่เราทำอย่างสมดุลและพอเหมาะ

2.1 ความมุ่งมั่นในด้านที่ดีคือ ต้องมีเป้าหมาย มีจุดที่เราสนใจ จะทำให้เรามีสมาธิ มีความเชื่อ และเห็นความสำคัญและคุณค่าของสิ่งที่เราทำอยู่ และมีความตั้งใจจริงที่จะทำ สามารถขจัดสิ่งที่มีผลกระทบหรือเข้ามารบกวน ส่งผลต่อการกระทำหรืองานที่ทำ มีข้อผิดพลาดที่น้อยและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้เร็วขึ้น เนื่องจากมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ

2.2 ความมุ่งมั่นในด้านที่ไม่ดีคือ หากเรามีความมุ่งมั่นที่สูงเกินไปหรือมากเกินไป โดยไม่สนใจสิ่งต่างๆ หรือสิ่งแวดล้อมข้างๆ หรืองานอื่นๆ รวมถึงกิจวัตรประจำวัน เราอาจถูกสังคมหรือเพื่อนมองว่าเป็นพวกเอาแต่ใจตัวเอง และเป็นคนที่มีบุคลิกหมกมุ่น ไม่สนโลก

**แนวทางที่ 3** สร้างความมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำ

สร้างพลังของความตั้งใจให้กับตนเอง ให้เราตั้งใจกับสิ่งที่เราทำอยู่เสมอ ไม่ยึดติดหรือเหม่อลอยกับสิ่งที่ไม่สำคัญ มีความอดทนกับสิ่งที่เราทำตัวเราต้องให้เวลากับสิ่งที่ทำไม่ตัดสินด้วยอารมณ์หรือยอมแพ้ แต่ต้องมองถึงความสำเร็จและดำเนินการไปทีละขั้นตอน ตั้งเป้าหมายก้าวไปทีละขั้น จะทำให้เรามีความรู้สึกว่า เป้าหมายแต่ละขั้นไม่ยากอย่างที่คิด จึงทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้ในระยะเวลาอันสั้น

**ใบรายงานที่ 4/1**

**บุคคลที่มีชื่อเสียง ที่เป็นแรงบัลดาลใจเพื่อสร้างความมุ่งมั่นให้ฉัน พร้อมทั้งเหตุผล**

1)

2)

3)

## กิจกรรมที่ 5

**ชื่อกิจกรรม การควบคุมตนเองคืออะไร**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความหมายของการควบคุมได้อย่างถูกต้อง

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์ (Note Book), เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 5/1 และ 5/2

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ยืนสงบสมาธิเพื่อทำให้ผ่อนคลาย
3. แจกใบความรู้ที่ 5/1 “การควบคุมตนเองคืออะไร” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทราบความหมายของคำว่าการควบคุม
4. ชี้แจงความสำคัญของความหมายและของกระบวนการสร้างการควบคุม
5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการควบคุม
6. แจกใบความรู้ 5/2 เรื่องย่อจากคลิปวีดิทัศน์ “ฝึกการรักษาใจ ให้อยู่เหนืออารมณ์” เปิดคลิปวีดิทัศน์ “ฝึกการรักษาใจ ให้อยู่เหนืออารมณ์”

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มปรึกษาพูดคุยและแสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง “ฝึกการรักษาใจ ให้อยู่เหนืออารมณ์” โดยเขียนลงในกระดาษที่แจกให้
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความรู้สึกและวิธีแก้ปัญหา หากเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมจิตใจของตน

**ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มรวมกันสรุปแนวทางในการนำแนวคิดมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

**ใบความรู้ที่ 5/1**

**เรื่อง การควบคุมตนเองคืออะไร**

การควบคุม (Control) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความเชื่อของแต่ละบุคคลว่าตนมีความสามารถในการควบคุมตนเองและจิตใจ หรือมีอิทธิพลเหนือสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต โดยจะมองว่าสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากการกระทำของตนเองไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนเองต้องรับผิดชอบ แม้สถานการณ์นั้นอาจจะนำความยุ่งยากหรือนำความเสียหายมาสู่ตน ตนจะรับรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นผลที่ได้เกิดขึ้นมาจากการกระทำที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ จึงมีการวางแผนในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มากระทบได้อย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อมั่นว่าตนเองกล้าที่จะลงมือทำกิจกรรมต่างๆ

สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในบรรทัดฐานทางสังคม บริหารจัดการสิ่งต่างๆ ได้ดี ทั้งด้านการทำงาน ครอบครัว เพื่อนฝูง และการดูแลสุขภาพของตนเอง ก่อให้เกิดการเติบโตทางความคิดและมีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งของตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นขาดลักษณะความมีอำนาจการควบคุม จะไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง บุคคลนั้นจะเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตต้องอาศัยคนอื่นเป็นผู้ตัดสินใจ มองว่าตนเองไร้อำนาจ (Powerlessness) ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ประสบพบเจอได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะรับรู้ว่าตนเองถูกคุกคาม หรือกำลังอยู่ในอันตรายไม่ปลอดภัย เมื่อเขาได้เผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกกดดันทางจิตใจกลายเป็นความเครียด หรือกังวล

**ใบความรู้ที่ 5/2**

**ฝึกการรักษาใจ ให้อยู่เหนืออารมณ์**

ในแต่ละวันของการดำเนินชีวิต หลายครั้งเราไม่อาจเลี่ยงที่จะพบเจอกับปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆที่เข้ามาอิทธิพลต่อการขึ้นลงของจิตใจ ซึ่งไม่ว่าเรื่องราวนั้นจะดีหรือร้าย ก็ล้วนแล้วแต่ทำให้สภาพจิตใจกระเพื่อมหวั่นไหวได้ทั้งสิ้น

นานเท่าไหร่แล้วที่ที่สภาพจิตใจของเราเปลี่ยนไปตามเหตุการณ์และสภาพแวดล้อม ที่มากระทบเช่นนี้ เคยบ้างไหม ที่รู้สึกเหนื่อยล้าและต้องถามตัวเองอยู่บ่อยครั้งว่า ใจเราเป็นอะไรไปอีกหรือ แต่สำหรับผู้ที่สามารถศึกษาธรรมมะอย่างถูกต้องแล้ว จะไม่ยอมให้จิตใจของเขา ถูกกำหนดได้ด้วยสภาพแวดล้อม ใจของเขาจะอยู่เหนือสภาพแวดล้อมและยังสามารถกำหนดสภาพแวดล้อมได้อีกด้วย เพราะใจที่สงบจะกำหนดสิ่งแวดล้อมได้ ไม่ว่าจะเจอสถานการณ์ใดเข้ามาในชีวิตก็ตาม ใจจะยังคงสงบนิ่งแม้ในการรับรู้ เรื่องราว ถ้าเรื่องนั้นเป็นเรื่องที่ดี ก็จะมีวิธีทำให้เรื่องนั้นดียิ่งขึ้น ถ้าเรื่องนั้นเป็นเรื่องร้าย ก็จะมีใจสงบนิ่ง แล้วค่อยๆ แก้ปัญหาไปได้อย่างสุขุม แต่การที่จะทำได้อย่างนี้ ต้องอาศัยใจที่มีคุณภาพ ซึ่งใจที่มีคุณภาพนั้น เกิดจากการฝึกสมาธิสม่ำเสมอ เพราะการนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เป็นการทำให้สภาวะจิตใจ ถูกจัดระเบียบหนักแน่น ไม่ถูกทำให้หวั่นไหวง่าย ด้วยอารมณ์ใดและ บุญที่เกิดจากการนั่งสมาธิก็จะทำให้เราวินิจฉัยปัญหาที่จะเข้ามาอีก ได้อย่างถูกต้อง

บุญในตัวจะทำให้เราไปพบกับสถานการณ์ที่ดีกว่า จะเห็นว่า หากเรานั่งสมาธิเสมอจะทำให้เราอยู่เหนืออารมณ์ และควบคุมสถานการณ์ให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ แล้วอะไรหลายๆอย่างก็จะดีขึ้น อย่างที่คุณคาดไม่ถึง

## กิจกรรมที่ 6

**ชื่อกิจกรรม วินัยแห่งจิตใจเพื่อพิชิตตน**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความสำคัญของการควบคุมได้อย่างถูกต้อง

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์(Note Book),เครื่องฉายโปรเจคเตอร์และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด
3. ผ้าปิดตา 15 ผืน
4. ใบความรู้ที่ 6/1

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกมส์ “ปิดตาเพื่อหาคู่” เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ตามขั้นตอนดังนี้
    2.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมรวมตัวกันกลางห้องและใช้ผ้าปิดตาเต้นตามเพลงที่จัดให้
    2.2 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับกลุ่มตามจำนวนที่ผู้ดำเนินกิจกรรมสั่ง เมื่อเพลงจบ ให้เพื่อนที่อยู่ในกลุ่มบอกชื่อนามสกุลจริงของเพื่อนในกลุ่มให้ได้ถูกต้องทุกคน โดยการคลำที่ใบหน้าเท่านั้น กลุ่มไหน ตอบถูกต้องทั้งหมดชนะ
3. แจกใบความรู้ที่ 6/1 “วินัยแห่งจิตใจเพื่อพิชิตตนเอง”
4. ชี้แจงสาระสำคัญของวิธีการสร้างการควบคุมตนเองและจิตใจ
5. เปิดวีดิทัศน์ “วินัยแห่งจิตใจเพื่อพิชิตตนเอง”

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง “วินัยแห่งจิตเพื่อพิชิตตน” โดยเขียนลงในกระดาษที่แจกให้
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความรู้สึกและวิธีแก้ปัญหา หากเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมจิตใจของตน

**ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มรวมกันสรุปความสำคัญในการนำแนวคิดการควบคุมตนเองและมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

**ใบความรู้ที่ 6/1**

**เรื่อง “วินัยแห่งจิตเพื่อพิชิตตน”**

ความมีวินัยในตนเองและจิตใจของคนรุ่นใหม่ สามารถควบคุมตนเองและจิตใจได้น้อยกว่าคนสมัยโบราณ เนื่องจากมีเครื่องล่อใจ ในปัจจุบันมากมายจากระบบการสื่อสารที่ทันสมัย จากนวัตรกรรมต่างๆ หรือโลกที่ไร้พรหมแดนจากระบบอินเตอร์เน็ตในปัจจุบัน นี้คือสิ่งล่อจิตใจที่ทรงอิทธิพลอย่างมาก

การที่เราเสียวินัยหรือการควบคุมตนเองทางจิตใจ เพราะหลักใหญ่ๆ ที่เราไม่เคยมีคือขาดการวางเป้าหมายที่ชัดเจน และขาดความตั้งใจ ดังนั้นเราต้องมีจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่ชัดเจนพอที่เราจะทุ่มเทเวลาอันมีค่า อีกทั้งแรงกายแรงใจในสิ่งที่เราทำด้วยความตั้งใจจริง ต้องมีความมั่นคงทางจิตใจไม่หลงใหลไปกับสิ่งล่อตาล่อใจ ถ้าเมื่อใดที่เราหลงเข้าไปจิตใจของตัวเราจะเลื่อนลอย ไม่รู้ว่าสิ่งใดผิดหรือถูก

## กิจกรรมที่ 7

**ชื่อกิจกรรม วิธีพัฒนาจิตใจไม่ให้ถูกอารมณ์ควบคุม**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้มีการควบคุมตนได้อย่างถูกต้อง

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์ (Note Book), เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด
3. กระป๋องแป้งทาหน้า
4. ใบความรู้ที่ 7/1
5. ใบรายงาน 7/1

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกมส์ “หน้าฉันนั้นเพื่อเธอ” เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ตามขั้นตอนดังนี้
    2.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนล้อมวงกลมและเต้นตามเพลงที่จัดให้
    2.2 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมส่งกระป๋องแป้งทาหน้าให้เพื่อนเวียนไปทางซ้ายมือ เมื่อเพลงจบกระป๋องแป้งอยู่ที่ใคร ให้เพื่อนด้านข้างทั้งสองคนนำแป้งมาแต่งหน้าให้เพื่อน
3. แจกใบความรู้ที่ 7/1 “วิธีพัฒนาจิตใจไม่ให้ถูกอารมณ์ควบคุม” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษาวิธีการสร้างและพัฒนาด้านการควบคุมจิตใจ
4. ชี้แจงสาระสำคัญของวิธีการสร้างการควบคุมตนเองและจิตใจ
5. เปิดวีดิทัศน์ “วิธีพัฒนาจิตใจไม่ให้ถูกอารมณ์ควบคุม” คลิปที่ 2

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. แจกใบรายงานที่ 7/1
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนถึงประสบการณ์กับปัญหาที่มากระทบจิตใจ และวิธีแก้ไขปัญหาเพื่อฝึกพัฒนาการควบคุมตนเองและจิตใจ ที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ในปัจจุบัน

**ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มรวมกันสรุปแนวทางในการนำแนวคิดการควบคุมตนเองและจิตใจมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ใบรายงาน

**ใบความรู้ที่ 7/1**

**เรื่อง วิธีพัฒนาจิตใจไม่ให้ถูกอารมณ์ควบคุม**

**6 วิธีพัฒนาจิตใจไม่ให้ถูกอารมณ์ควบคุม**

วิธีที่ 1. ฝึกเฝ้าสังเกตหรือดูสิ่งที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือเป็นการเคลื่อนไหว เพื่อจะได้ค่อยๆ ควบคุมความคิดความรู้สึก และหากเฝ้าสังเกตการณ์พูดและการกระทำของคนอื่นรอบๆ ข้างเราจะยิ่งดี เพราะจะช่วยเราทางอ้อมให้ค่อยๆ เข้าไปควบคุมการพูดและความรู้สึกของตนได้ เราจำเป็นต้องฝึกจิตใจให้มีความสงบควบคู่ไปกับการเฝ้าดูดังกล่าวด้วย

วิธีที่ 2. จงเป็นคนที่มีจิตใจมั่นคง อย่าตื่นเต้น กระวนกระวาย หรือเปลี่ยนแปลงอารมณ์ง่ายๆ เพราะเมื่ออารมณ์เปลี่ยน เส้นประสาทในร่างกายจะตึงขึ้นมาโดยอัตโนมัติ

วิธีที่ 3. ทำทีละอย่าง ต้องทำงานเมื่อทำงาน เล่นเมื่อเล่น และอยู่กับปัจจุบัน

วิธีที่ 4. ออกกำลังระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เพราะจิตใจสัมพันธ์กับระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ฉะนั้นการฝึกออกกำลังกายช้าๆ เพื่อให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อมีความมั่นคง ไม่ถูกกระตุ้นให้ตื่นเต้นได้ง่าย เช่น การยกน้ำหนัก โยคะ ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพจดจ่อ

วิธีที่ 5. มีความรู้สึกและเมตตาปราณีต่อสรรพสิ่ง เรามีแต่ความรู้สึกดีๆ อยู่ในจิตใจ ร่างกายเราก็จะนำพาออกซิเจนไปเลี้ยงปอดและหัวใจได้ดี นอกจากนี้ความรักก็ทำให้จิตใจเบิกบาน หล่อหลอมบุคลิกภาพ ช่วยเรื่องการเข้าสังคม ยิ่งหายใจได้ลึกเท่าไหร่ก็ยิ่งได้พลังชีวิตและความแข็งแกร่งซึ่งจะช่วยพัฒนาการสร้างชีวิตต่อไป

วิธีที่ 6. คิดอะไรเป็นอย่างนั้น ความคิดสร้างพลัง เราทุกๆ คนล้วนแวดล้อมด้วยความคิดสารพัดแบบ ทั้งคิดดี และคิดไม่ดี หากซึมซับความคิดที่มีแต่ในด้านลบเป็นประจำ จะทำให้เรามองโลกในแง่ร้าย

**ใบรายงานที่ 7/1**

**จงบอกประสบการณ์ปัญหาที่มากระทบจิตใจ ที่ท่านเคยประสบ และวิธีแก้ปัญหาของท่าน**

| ปัญหาของฉัน | เทคนิคการแก้ปัญหา |
|---|---|
| 1) | 1) |
| 2) | 2) |

**กิจกรรมที่ 8**

**ชื่อกิจกรรม อุปนิสัยที่ไม่นำพา**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกลักษณะอุปนิสัยที่ควบคุมตนได้อย่างถูกต้อง

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์ (Note Book) เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 8/1
4. ใบรายงานที่ 8/1
5. หลอดดูด/ยางรัดของ

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกมส์ “หลอดสัมพันธ์” เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ตามขั้นตอนดังนี้
    2.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมรวมตัวกันกลางห้องและแบ่งเป็น 2 กลุ่ม
    2.2 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมที่แบ่ง สองกลุ่ม ใช้ปากของตนเองคาบหลอดดูด แล้วใช้ ยางรัดสวมที่หลอดดูด โดยให้คนแรกในกลุ่มวิ่งไป จุดที่ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายไว้ และคนถัดไปวิ่งไปยังคนแรกที่จุดยืนอยู่ใช้หลอดดูดของตนเองนำยางรัดออกจากคนแรกให้เร็วที่สุด และยืนประจำจุดแทนคนแรกและทำจนถึงคนสุดท้ายของกลุ่ม จึงจะถือว่ากลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ
3. แจกใบความรู้ที่ 8/1 “9 นิสัยที่ควรทิ้ง ไม่งั้นล้มเหลวแน่นอน” คลิปที่ 14
4. ชี้แจงสาระสำคัญของวิธีการสร้างการควบคุมตนเองและจิตใจ
5. เปิดวีดิทัศน์ “9 นิสัยที่ควรทิ้ง ไม่งั้นล้มเหลวแน่นอน”

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มปรึกษาพูดคุยและแสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง “9 นิสัยที่ควรทิ้ง ไม่งั้นล้มเหลวแน่นอน” โดยเขียนลงในกระดาษที่แจกให้
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความรู้สึกและวิธีแก้ปัญหา หากเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมจิตใจของตน

**ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มรวมกันสรุปแนวทางในการนำแนวคิดการควบคุมตนเองและจิตใจมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

## ใบความรู้ที่ 8/1
## เรื่อง “9 นิสัยที่ควรทิ้ง ไม่งั้นล้มเหลวแน่นอน”

“9 นิสัยที่ควรทิ้ง ไม่งั้นล้มเหลวแน่นอน” ต้องอาศัยความอดทนและการควบคุมจิตใจตนเอง ควรพิจารณาการใช้ชีวิตของคุณ ที่ควรมอบคุณค่าให้และอะไรควรปล่อยวาง

ข้อที่ 1 คุณมีความขี้อิจฉาและริษยาผู้อื่น คืออาการของคนที่ควบคุมตนเองไม่ได้ เมื่อเห็นคนอื่นได้ดี อยากจะมี อยากจะเป็นเช่นคนอื่นเขา ท่านรู้หรือไม่ว่าความอิจฉาริษยา เป็นสิ่งที่บันทอนความสำเร็จของชีวิต

ข้อที่ 2 คุณรักความสมบูรณ์แบบ ถ้าเราคิดว่าความสมบูรณ์แบบไม่สำคัญยังเป็นการทำร้ายตนเองแล้ว มันหมายถึงการที่คุณปล่อยให้ตัวเองถูกควบคุมโดยความคาดหวังที่สูงเกินจริง ซึ่งทำให้คิดว่าตนยังไม่ดีพอการเป็นคนที่สมบูรณ์เกินไป ไม่มีความยืดหยุ่นก็จะเป็นการขวางความสำเร็จของตนเอง และจะทำให้ คุณกลายเป็นคนวิตกจริต และเกิดการซึมเศร้า

ข้อที่ 3 คุณเป็นคนที่ชั่งเปรียบเทียบ จงเปรียบเทียบตนเองกับจุดเริ่มต้นและจุดมุ่งหมายของตนเองที่ตั้งไว้เท่านั้น อย่าพยายามเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นหากคุณสังเกตผู้คนที่รายล้อมคุณนั้นไม่มีอะไรเหมือนคุณไปซะทุกอย่าง

ข้อที่ 4 คุณเอาแต่โทษคนอื่น ผลงานความสำเร็จของเรานั้นล้วนแต่เราเป็นผู้สร้างมันขึ้นมาด้วยตนเอง ดังนั้นการโทษคนอื่น ไม่เหมือนกับที่คุณตั้งใจไว้ แทนที่จะเสียเวลาอันมีค่านั้นหาว่าใครถูกหรือผิด ควรนำเวลาอันมีค่า เพื่อมาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การเอาแต่โทษคนอื่นเป็นวิธีที่ทำให้คุณรู้สึกว่าตนเองไม่เคยทำผิดพลาดมาเท่านั้น

ข้อที่ 5 คุณขาดความเชื่อมั่น เมื่อไหร่ที่คุณสงสัยว่าเราไปได้ไกลขนาดไหน ขอให้คุณนึกถึงทุกอย่างในชีวิตที่คุณได้เผชิญมาและอุปสรรคที่คุณชนะมันได้ แล้วคุณจะเกิดความเชื่อมั่นและเห็นว่าตัวเองมาได้ไกลขนาดไหน

ข้อที่ 6 คุณเป็นคนที่ขี้กลัว หากคุณกลัวล้มเหลวแสดงว่าคุณกลัวที่จะลงมือทำ เพราะความกลัวเป็นหนึ่งในการทำงานของจิต ดังนั้นอย่าให้ความกลัวมาขวางหรือกีดกั้นความสำเร็จของคุณ อันที่จริงความกลัวเป็นแค่สิ่งที่สมมติขึ้น จงเอาชนะมันให้ได้ จิตใจคุณจะแข็งแกร่งขึ้นกว่าเดิมและก็แกร่งกว่าที่เป็นมา

ข้อที่ 7 คุณเป็นคนวอกแวก คุณต้องกำจัดมันออกไปสิ่งยั่วยุที่ทำให้คนเสียสมาธินั้นล้วนอยู่รอบๆ ตัวเราหากอยากประสบความสำเร็จต้องมีสติให้มากขึ้น

ข้อที่ 8 คุณยึดติดความสะดวกสบาย ข้อนี้สำคัญ คุณต้องขจัดข้อนี้ออกไปให้ได้ คนส่วนใหญ่ผลลัพธ์ออกมาเป็นแบบไหนยังดีกว่าการไม่ได้ทำอะไรเลย ถึงผิดหวังบ้างก็ดีกว่าการมานั่งใคร่ครวญว่า “รู้อย่างนี้.....” คุณต้องก้าวออกมาจากความสบายเสียบ้าง ชีวิตของคนเรานั้นเกิดมาสั้น กว่าความเสียดาย เสียดายที่ไม่ได้ทำอย่างนั้น อย่างนี้

ข้อที่ 9 ข้อนี้สำคัญที่สุด คือ คุณเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง ต้องแก้ด้วยตัวคุณเองต้องควบคุมตนเองด้วยระเบียบและวินัย

## กิจกรรมที่ 9

**ชื่อกิจกรรม ท้าทายตนอย่างชาญฉลาด**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความหมายของความท้าทายได้อย่างถูกต้อง

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์ (Note Book), เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 9/1
4. ใบความรู้ที่ 9/2

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. นั่งสมาธิเพื่อทำให้ผ่อนคลาย และฟังคลิปเพลง “ศรัทธา” ของวง หิน เหล็ก ไฟ” เพื่อจุดไฟในหัวใจให้มีความท้าทาย
3. แจกใบความรู้ที่ 9/1 “ความท้าทายคืออะไร” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทราบความหมายของคำว่าความท้าทาย
4. ชี้แจงความสำคัญของกระบวนการสร้างความท้าทาย
5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความท้าทาย
6. แจกใบความรู้ 9/2 เรื่องย่อจากคลิปวีดิทัศน์ “ความสำเร็จกับความท้าทายในชีวิต”
7. เปิดคลิปวีดิทัศน์ “ความสำเร็จกับความท้าทายในชีวิต”

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง “ความสำเร็จกับความท้าทายในชีวิต” โดยเขียนลงในกระดาษที่แจกให้

**ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มรวมกันสรุปแนวทางในการนำแนวคิดความท้าทายมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

**แจกใบความรู้ที่ 9/1**

**“ความท้าทายคืออะไร”**

ความท้าทายคือ ( Challenge)หมายถึงความสามารถของผู้ต้องขังในการแสดงออกให้เห็นถึงความท้าทายในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จมีการเอาชนะใจตนเอง กล้าทำ กล้าคิด และกล้าเปลี่ยนแปลงจิตใจ ความคิด พฤติกรรมของตนเอง และพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้นในชีวิตว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นความไม่คงที่ เป็นเรื่องปกติสามัญของชีวิตก่อให้เกิดความมีวุฒิภาวะ นำประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ในขณะเผชิญสถานการณ์ต่างๆ และนำมาเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้า รู้สึกท้าทายเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดพยายามหาทางออกหรือแก้ไขปัญหานั้นให้สำเร็จ มีการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จัดการเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดีเพื่อตนเอง

## ใบความรู้ที่ 9/2

### เรื่องย่อจากคลิปวีดิทัศน์ “ความสำเร็จกับความท้าทายในชีวิต”

เคยตั้งคำถามกับตัวเองหรือไม่ กับคำถามที่ว่าความสำเร็จมีความหมายกับคุณอย่างไร ทุกคนรอคอยที่จะไปถึงมันแต่อาจจะลืมไปมันมีความหมายกับคุณอย่างไร มันมีความหมายพอที่จะทุ่มเททั้งลมหายใจและเวลาที่มีค่าทุกวินาที ทุกลมหายใจเพื่อคำๆ นี้หรือไม่ คำตอบของคนหลายๆ คนคือใช่เพราะมันทำให้เราได้พบกับสิ่งที่เราตั้งใจ มันทำให้เราได้พบกับชื่อเสียง เงินทองนั้นหรือ ความสำคัญของความสำเร็จ ความสำคัญของความสำเร็จมีความหมายกับหลายๆ คน แต่ความสำเร็จของบางคนเขานั้น เพียงเพื่อต้องการความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น ความพากเพียร บนโลกใบนี้ไม่มีอะไรที่มีความจีรังยั่งยืน ความสำเร็จที่ได้มาก็จะค่อยลางเลือนหายไปถ้าบุคคลนั้นยังย่ำอยู่กับที่ ไม่พัฒนาตนเอง และถึงที่สุดก็จะทำให้ชีวิตเกิดความล้มเหลว ความหมายของความสำเร็จมีบางท่านได้ให้ความหมายไว้ว่า การได้มาและผ่านไป เมื่อดำเนินการตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ลุล่วงแล้ว

ความล้มเหลวทำให้หลายๆ คนเกิดความกลัว เมื่อเกิดความกลัวก็จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ถาโถมเข้ามา นั้นคือชีวิตของตัวเรา ไม่มี ฮีโร่ที่ไหน หรือผู้ใดที่จะสามารถช่วยเราได้ มีแต่ตัวเราเองเท่านั้น ที่จะสู้กับมันด้วยความกล้าหาญ ด้วยความท้าทายก็จะช่วยให้คนที่ล้มเหลวและ ความกล้าที่มาพร้อมสติ พร้อมความรอบครอบที่มีเหตุผลก็จะเป็นตัวทำลายปัญหาที่มาจากความล้มเหลว

หลายตำราบอกว่าความกล้า จะนำพาไปสู้ความสำเร็จ จงกล้าคิด กล้าทำ และกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

## กิจกรรมที่ 10

**ชื่อกิจกรรม ท้าทายแล้วได้อะไร**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความสำคัญของความท้าทายได้อย่างถูกต้อง

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์ (Note Book), เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 10/1
4. ใบรายงานที่ 10/1

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. วอร์มร่างกายด้วย 4 ท่าพญายม เพื่อทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น รู้สึกกระฉับกระเฉง เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการทำกิจกรรมต่อไป
3. แจกใบความรู้ที่ 10/1 เรื่อง “กลวิธีมีชีวิตที่ท้าทาย” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทราบถึงความสำคัญของความท้าทาย
4. ชี้แจงสาระสำคัญของกระบวนการสร้างความท้าทาย
5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับกลวิธีสร้างความท้าทาย โดยเล่าเรื่องของตนเอง
6. แจกใบรายงาน 10/1 เรื่องประสบการณ์ที่ท้าทายที่สุดในชีวิตของฉันและ มีเทคนิคการสร้างความท้าทายอย่างไร
7. เปิดคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ความเคยชินกับความท้าทาย โดย สองยาม”

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. ร่วมกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง “ความเคยชินกับความท้าทาย” โดยเขียนลงในกระดาษที่แจกให้

**ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มรวมกันสรุปความสำคัญในการนำความท้าทายมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนอะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. ใบรายงาน

**ใบความรู้ที่ 10/1**

**เรื่อง “กลวิธีมีชีวิตที่ท้าทาย”**

**1. ศึกษากิจวัตรประจำวันของคุณ**

1.1 สร้างรายการของสิ่งที่ทำเป็นปกติวิสัย

1.2 ระบุความกังวลของคุณ หลายๆครั้ง พฤติกรรมที่ทำซ้ำบ่อยๆ เป็นผลจากความกังวลที่ฝังลึกและจำกัดความเชื่อที่โผล่ขึ้นมาด้วยวิธีที่คาดไม่ถึง

1.3 บันทึกช่วงเวลาที่รู้สึกเซ็ง ส่วนของการท้าทายคือต้องทำตัวคึกคัก

1.4 เลือกพฤติกรรมที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ว่าคุณอยากจะเปลี่ยนสิ่งไหน การทำจนเป็นนิสัยก็สามารถช่วยทำให้เรามีผลงานมากขึ้นด้วย

**2. แหวกกฎกิจวัตร**

2.1 เริ่มอย่างช้าๆ ผสมรวมแบบแผนของคุณเข้าด้วยกันเล็กน้อยโดยดูจากรายการของกิจวัตรประจำวันที่เปลี่ยนไป

2.2 กลับไปติดต่อกับผู้คน หลายครั้งการหลีกเลี่ยงความไม่แน่นอนจะนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยว เราคิดว่าเมื่อทุกคนออกไปมีความสุข คุณกลับต้องขังตัวเองอยู่กับบ้าน

2.3 ทำตามแผนการกะทันหัน

2.4 ยอมให้เรื่องลึกลับเข้ามาในชีวิต ความไม่แน่นอนคือการให้คนอื่นเดาเอาเอง เท่าๆกับที่มันทำให้เรามีความบันเทิง

2.5 ทำตามความปรารถนา แทนที่จะมานั่งกังวลว่าความคิดแปลกๆ ของคุณผิดพลาดหรือไม่ว่าคุณจะเสียใจทีหลังหรือไม่ ให้ทำตามไปเลย

**3. ตอบตกลง**

3.1 เมื่อไหร่ก็ตามที่มีคนขอคุณในเรื่องอะไรสักเรื่องให้ตอบตกลง

3.2 ตอบตกลงกับความคิดของคุณ เราก็ต่างมีเสียงที่เราจะฟังแตกต่างกันไป เรามีเสียงหนึ่งที่เต็มไปด้วยความบ้า ความสร้างสรรค์ ความคิดที่เป็นสิ่งกระตุ้นของเวลาหนึ่งและแนวคิดต่างๆ

3.3 อย่าลืมที่จะมีเหตุผล พูดให้กระจ่างตรงนี้ ถ้าเพื่อนคุณให้โดดหน้าผาคุณก็อย่าตอบตกลง

3.4 ประเมินผล “การตอบตกลง” ของคุณบ้างเป็นครั้งคราว ปรัชญาชีวิตที่เปิดกว้างให้ทุกสิ่งนี้จะทำให้คุณเข้าถึงโอกาสมากมาย บางทีคุณควรตอบตกลงกับสิ่งที่คุณรู้ ว่าคุณจะไม่เสียใจภายหลัง

**ใบรายงานที่ 10/1**

**ประสบการณ์ที่ท้าทายที่สุดในชีวิตของฉันและ มีเทคนิคการสร้างความท้าทายอย่างไร**

| ประสบการณ์ที่ท้าทายที่สุดในชีวิตของฉันคือ | วิธีการ/เทคนิคการสร้างความท้าทาย |
|---|---|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |

## กิจกรรมที่ 11

**ชื่อกิจกรรม ความท้าทายทลายทุกกรอบความคิด**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้มีความท้าทายได้อย่างถูกต้อง

**สื่ออุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์ (Note Book), เครื่องฉายโปรเจคเตอร์และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด
3. ใบความรู้ที่ 11/1
4. ใบความรู้ที่ 11/2,11/3

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. วอร์มร่างกายเพื่อทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น รู้สึกกระฉับกระเฉง ตามคำสั่งของผู้ดำเนินกิจกรรม พร้อมรับฟังคลิปเพลง “แสงสุดท้าย ของวง Body Slam” เพื่อจุดไฟในหัวใจให้มีความท้าทายพร้อมกัน เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการทำกิจกรรมต่อไป
3. แจกใบความรู้ที่ 11/1 “20 ความท้าทายทำได้ประสบผลสำเร็จในชีวิต” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทราบถึงการสร้างกระบวนการความท้าทาย
4. ชี้แจงสาระสำคัญของกระบวนการสร้างความท้าทาย
5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความท้าทาย
6. แจกใบความรู้ 11/2และ 11/3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ถ้าเป็นคุณกล้าที่จะคิด กล้าที่จะลงมือทำและ กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนหรือไม่”
7. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ถ้าเป็นคุณกล้าที่จะคิด กล้าที่จะลงมือทำและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนหรือไม่”

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่มๆ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็นต่อเรื่อง เรื่อง “ถ้าเป็นคุณกล้าที่จะคิด กล้าที่จะลงมือทำและ กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนหรือไม่” โดยเขียนลงในกระดาษที่แจกให้

**ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เวลา 10 นาที**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มรวมกันสรุปแนวทางในการนำแนวคิดความท้าทายมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรม สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนอะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

**แจกใบความรู้ที่ 11/1**

**“20 ความท้าทายทำได้ประสบผลสำเร็จในชีวิต”**

1. หัดชื่นชมตัวเองบ้าง ช่วยเพิ่มความมั่นใจ และสร้างแรงผลักดันในชีวิตได้ดี
2. พูดคุยกับคนที่ไม่รู้จักหรือคนแปลกหน้าไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เราคิด แต่อาจได้แนวคิดดีๆ
3. ใช้เวลาสัก 5 นาทีฝึกกำหนดลมหายใจ วันละ 5 นาที ตอนเช้าหรือก่อนนอน
4. หยุดโกหกภายใน 30 วัน
5. เรียนรู้สิ่งใหม่ในทุกๆ วัน เพราะการเรียนรู้สามารถเรียนรู้ได้ทุกที่
6. คิดถึงพฤติกรรมที่แย่ๆ หรือไม่ดีที่จะเลิกทำ
7. คิดในแง่บวก
8. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หากเลิกดื่มได้จะเป็นผลดีต่อร่างกาย
9. ก่อนเข้านอน 5 นาที ลองนึกถึงเรื่องราวประทับใจ
10. ใช้เวลา 30 วันในการเขียนความนึกคิดที่จะทำให้ไปถึงเป้าหมายของคุณ
11. เขียนบันทึกประจำวันในหนึ่งเดือน
12. กล้าเผชิญหน้ากับความกลัว การเอาชนะกับความกลัว และต่อสู้กับความท้าทายคือสิ่งที่ต้องเจอทุกวัน
13. เรียนรู้ที่จะรักตัวเองวันละนิดในแต่ละวัน
14. บอกรักคนใกล้ตัว ให้ความรักความเมตตากับทุกสรรพสิ่ง
15. เป็นคนง่ายๆ และเริ่มพูดคำว่าใช่ ให้มากขึ้น ปล่อยวางให้มากขึ้น โดยการพูดว่าใช่ พร้อมกับรอยยิ้ม เพื่อให้คู่สนทนารู้สึกดี
16. ออกกำลังกายทุกๆ วัน วันละ 15 นาที
17. ทำบางอย่างเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง เช่นปลูกต้นไม้ ที่ตนเองชอบ
18. รู้จักเก็บออม ประหยัด
19. อยู่กับปัจจุบันให้มากขึ้น
20. ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย อย่างพอเพียง

**ใบความรู้ที่ 11/2**

**เรื่องย่อ “ถ้าเป็นคุณกล้าที่จะคิด กล้าที่จะลงมือทำและ กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนหรือไม่”**

**ณ.หมู่แห่งหนึ่ง**

อ้ายคำเดิ้ง เป็นหนุ่มรูปร่างผอมสูง อายุอานามเพิ่งย่างผ่าน 30 ปีหมาดๆ โสดสนิท เป็นคนที่ชอบดื่มสุราและติดเพื่อน อาชีพหลักรับจ้างทางการเกษตร ดายหญ้า ปลูกข้าวโพด ไม่มีที่ทำกินของตนเอง อาศัยอยู่กับพ่อแม่และน้องสาว ในบ้านที่จะพังแหล่ไม่พังแหล่ มีคู่หู ชอบดื่มสุราชื่อจะปู วันหนึ่งเหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้นเมื่อพ่อที่แก่ชราไปรับจ้างเก็บลำไยพาดตกจนร่างกระแทกพื้นเป็นอัมพาต ช่วงล่างไม่สามารถขยับเดินได้อีก อ้ายคำเดิ้งเห็นสภาพพ่อตัวเองได้แต่ร้องไห้ และโทษตัวเองไม่เอาไหน อ้ายคำเดิ้งสัญญากับตัวเอง ว่าจะเปลี่ยนแปลงตนเองและเลิกเหล้า ขยันทำมาหากินเก็บเงินเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น

เวลาผ่านไป 5 ปี อ้ายคำเดิ้งแต่งงานมีครอบครัวที่อบอุ่น มีลูกสาวหนึ่งคน มีที่ทำกินเป็นของตนเองจากเงินที่เก็บออมมาและเลิกดื่มสุราและเลิกสูบบุรี่อย่างถาวร มา 5 ปี เกิดจากความท้าทาย ความกล้าหาญ และการเปลี่ยนแปลงตนเอง ครอบครัวเป็นอยู่ดีขึ้น ส่วนจะปูเพื่อนของคำเดิ้งๆ คำเดิ้งได้ยินข่าวร้ายเพื่อนพึ่งเสียชีวิตจากการดื่มสุรา ในที่เกิดเหตุมีขวดสุราขาวแตกกระจายกลิ่นคละคลุ้ง จะปูพยายามเลิกสุราแต่ช้าไป มันได้ซึมเข้าสู่ร่างกายและเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขาเอง เมื่อหักดิบหรือเลิกกะทันหัน ทำให้เขาต้องจบชีวิตลงอย่างน่าเศร้า

**ใบความรู้ที่ 11/3**

**บทบาทสมมติ เรื่อง “ถ้าเป็นคุณกล้าที่จะคิด กล้าลงมือทำ กล้าเปลี่ยนแปลงตนหรือไม่”**

**บทสนทนา**

**ณ.หมู่บ้านแห่งหนึ่ง**

พ่อคำเดิ้ง : คำเดิ้งเอ้ยตื่นไปทำงานได้แล้วลูก สายแล้ว

คำเดิ้ง : ไม่พ่อ ไม่ไปวันนี้จะกินเหล้ากับเพื่อน จะปูมันจะชวนไปกินเหล้าที่บ้านมันเหล้าเหลือกินไม่หมดเมื่อวาน เสียดาย

พ่อคำเดิ้ง : เอ้อๆ ตามใจเองละกัน โตๆ แล้ว พ่อจะไปรับจ้างเก็บลำไยละจะได้มีเงินมาซื้อข้าวไว้หุงเย็นนี้ เดียวไม่มีอะไรกินกัน

น้องสาวคำเดิ้ง : พี่คำช่วยไปส่งน้องที่ท้ายบ้านที จะไปเก็บผักบุ้งมาไว้ขาย

คำเดิ้ง : เอ๊ะอี่เป๋อ มึงแม่กูหรือไงวะ กูไม่ไป มีไรเปล่าวะ

**วันต่อมามีข่าวร้ายพ่อคำเดิ้งร่วงจากต้นลำไย เป็นอัมพาตท่อนล่าง**

คำเดิ้ง : ผมผิดเองที่ทำให้พ่อต้องเป็นแบบนี้ ผมมันไม่เอาไหน ไม่รู้จักหักห้ามใจผมสัญญาต่อไปผม จะเลิกดื่มเหล้า เลิกสูบบุรี่ พ่อ แม่กับน้องจะได้สบาย

**เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว 5 ปีผ่านไป**

คำเดิ้ง : มานี้ลูกอย่าดื้อนะ เดียวพ่อจะไปช่วยแม่เก็บข้าวโพดกับกระเทียมในสวนเราไปขายได้เงินแล้ว เดียวพ่อจะซื้อตุ๊กตามาฝากนะ สุดสวยของพ่อ

**แล้วข่าวร้ายเรื่องจะปูสิ้นใจเพราะเหล้าก็มาถึง**

พ่อจะปู : คำเดิ้ง เอาการ์ดมาให้ อย่าลืมไปร่วมงานนะ

คำเดิ้ง : การ์ดอะไรละลุ่ง

พ่อจะปู : การ์ดงานศพจะปู เพื่อนเองมันพึ่งตายเมื่อวาน

คำเดิ้ง : สู่สุขตินะเพื่อนรัก

พ่อจะปู : ขอบใจมากนะมันคงดีใจที่เองเลิกเหล้าเลิกบุหรี่ได้ ก่อนตายมันพยายามเลิกเหล้าแต่มันสายไปมันหักดิบจนหัวใจล้มเหลวทันที มันคงไปดีละลุงกลับก่อนนะคำเดิ้ง

**ผู้ชมร่วมกันปรบมือ**

## กิจกรรมที่ 12

**ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ระบุถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุถึงแนวทางในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของตนเอง

**สื่อและอุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์ (Note Book) เครื่องฉายโปรเจคเตอร์และจอภาพ
2. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงินและกระดาษ เอ 4 จำนวน 15 ชุด

**ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที**

**การดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เวลา 30 นาที**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมวีดิทัศน์เรื่อง “แจ็ค หม่า เจ้าของ Alibaba สอนแนวคิดประสบความสำเร็จ”

**ขั้นสะท้อนการรับรู้ เวลา 15 นาที**

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมคัดเลือกตัวแทน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวีดีทัศน์เรื่อง “แจ็ค หม่า เจ้าของ Alibaba สอนแนวคิดประสบความสำเร็จ”

**ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ เวลา 5 นาที**

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ระบุสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมและแนวทางในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
2. เปิดโอกาสให้ซักถาม เสนอความคิดเห็นในการทำกิจกรรม

**การประเมินผล**

1. ให้ตอบแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ
2. ให้ตอบแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว
3. กล่าวขอบคุณ ปิดการดำเนินกิจกรรมและ ร่วมกันร้องเพลง “คำสัญญา”

# ประวัติผู้ศึกษา

| | |
|---|---|
| **ชื่อ** | นายสัญชัย ศิริสถิตย์ |
| **วัน เดือน ปีเกิด** | 21 กรกฎาคม 2519 |
| **สถานที่เกิด** | อำเภอหนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี |
| **ประวัติการศึกษา** | รัฐประศาสนศาตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ. 2550 |
| **สถานที่ทำงาน** | เรือนจำกลางเชียงใหม่ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ |
| **ตำแหน่ง** | นักทัณฑวิทยาชำนาญการ |