

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่นก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมของกลุ่มทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบผลของความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ซึ่งผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ก่อนและหลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจะมีการวัดผล 2 ครั้ง และมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ซึ่งบทนี้ผู้วิจัย ได้เสนอวิธีการดำเนินการ ประกอบไปด้วย รูปแบบการวิจัย กลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่าง รวมไปถึงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### 1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) รูปแบบการวิจัยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 1 กลุ่ม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจต่อความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ดังนี้ (องอาจ นัยพัฒน์, 2551)

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อน	ทดลอง	การวัดหลัง
RE	EO <sub>1</sub>	X	EO <sub>2</sub>
RC	CO <sub>1</sub>	~X	CO <sub>2</sub>

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

R	แทน	การสุ่ม
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
EO <sub>1</sub>	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
EO <sub>2</sub>	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
CO <sub>1</sub>	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
CO <sub>2</sub>	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

X	แทน	การเข้าโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในกลุ่มทดลอง
~X	แทน	ไม่เข้าโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในกลุ่มควบคุม

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น และถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำกลางขอนแก่น ระหว่าง เดือน พฤศจิกายน 2552 ถึง เดือน ตุลาคม 2553

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ต้องขังชายและหญิงเรือนจำกลางขอนแก่น อายุระหว่าง 25-60 ปี จำนวน 24 คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน ได้มาโดย

2.2.1 ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะผู้ต้องขังที่มีคุณสมบัติ ดังนี้

2.2.1.1 สามารถอ่านออกเขียนและฟังภาษาไทยได้ ไม่เจ็บป่วยด้านจิตเวชและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

2.2.1.2 สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster sampling) จากเรือนนอนชายที่มี 3 เรือนนอน ทำการสุ่ม 1 เรือนนอน ได้เรือนนอนที่ 2 ซึ่งมี 5 ห้องนอน ทำการสุ่ม 1 ห้องนอน ได้ห้องนอนที่ 5 มีผู้ต้องขังชาย จำนวน 99 คน จากเรือนนอนหญิงที่มี 1 เรือนนอน มี 2 ห้องนอน ทำการสุ่ม 1 ห้องนอน ได้ห้องนอนที่ 2 มีผู้ต้องขังหญิง จำนวน 105 คน รวมเป็นผู้ต้องขังทั้งหมด 204 คน

2.2.2 ให้ผู้ต้องขังชายและหญิงที่สุ่มมาได้ทั้งหมด ทำแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจ

2.2.3 เลือกผู้ต้องขัง แยกตามเพศที่มีคะแนนความมั่นคงทางจิตใจ โดยเรียงลำดับจากคะแนนน้อยสุดขึ้นมา 24 ลำดับ จำนวน 24 คน

- ทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน

## 3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความมั่นคงทางจิตใจ

## 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ

4.1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลทั่วไปและลักษณะการกระทำผิด

## 4.2 แบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจ

การพัฒนาแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจ ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต (Resiliency Quotient) ของกรมสุขภาพจิต (2551) และแบบวัดความมั่นคงทางจิตใจ (Resiliency self-Test) ของ The Army National Guard and the office of the Chief army reserve (2009) มีลักษณะเป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับความมั่นคง 3 ด้าน คือ ด้านอึดตอนที่แข็งแกร่ง ด้านการมีกำลังใจ และด้านการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (รายละเอียดในภาคผนวก ก)

ลักษณะของแบบประเมิน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 17 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงลบ 4 ข้อ และข้อคำถามเชิงบวก 13 ข้อ วิธีการตอบแบบประเมิน ผู้ตอบต้องพิจารณาว่าข้อความในแต่ละข้อตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองมากที่สุดเพียงใด ซึ่งคำตอบมี 4 ระดับคือ (1) ไม่จริง (2) จริงบางครั้ง (3) ค่อนข้างจริง (4) จริงมาก มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คำตอบ	ข้อความเชิงลบ	ข้อความเชิงบวก
ไม่จริง	ให้ 4 คะแนน	ให้ 1 คะแนน
จริงบ้าง	ให้ 3 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้ 2 คะแนน	ให้ 3 คะแนน
จริงมาก	ให้ 1 คะแนน	ให้ 4 คะแนน

### 4.2.1 การหาประสิทธิภาพของแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจ

4.2.1.1 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจที่สร้างขึ้นนำเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ความชัดเจนทางด้านภาษา แล้วนำแบบประเมินมาแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสมตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์ วัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ และผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ประกอบไปด้วย รองศาสตราจารย์ ดร. ฉันทนา กล่อมจิต อาจารย์จินตนา สิงขรอาจ และอาจารย์กานดา ผาวงค์

4.3.1.2 ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้ทดลองใช้ (Try out) กับผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่นจำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นหาค่าความเชื่อมั่นแบบคงที่ภายใน (Internal Consistency Coefficients) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficients Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81

4.3.1.3 จัดทำแบบประเมินฉบับจริงและนำแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจและนำไปใช้ในวิจัยต่อไป

### 4.3 โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ลำดับขั้นตอนการสร้างและการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

4.3.1 ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลและรายละเอียดเกี่ยวกับความมั่นคงทางจิตใจจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะนำไปเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ รวมทั้งขอคำแนะนำและความรู้เพิ่มเติมจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำมากำหนดเนื้อหาโปรแกรมให้เหมาะสม

4.3.2 สร้างโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ภายใต้เนื้อหาที่เกี่ยวกับความมั่นคงทางจิตใจซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านอัตตาที่แข็งแกร่ง ด้านการมีกำลังใจ และการเผชิญปัญหาและอุปสรรค จำนวน 12 ครั้ง จากนั้น นำเสนอโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจที่สร้างขึ้นแก่อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ แนวคิด วิธีดำเนินการ อุปกรณ์การสรุป ประเมินผลของโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งแต่ละครั้งประกอบด้วย

4.3.2.1 ชื่อกิจกรรม

4.3.2.2 วัตถุประสงค์

4.3.2.3 แนวคิด

4.3.2.4 อุปกรณ์

4.3.2.5 เวลาที่ใช้ในการจัดโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

4.3.2.6 วิธีดำเนินการ

4.3.2.7 การประเมินผล

โดยวิธีการดำเนินการจะมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

**ขั้นเริ่มต้น** เป็นการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิก และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง รวมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์ และบทบาทกติกา ซึ่งเป็นขั้นตอนการสร้างควมไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม

**ขั้นดำเนินการ** ใช้เทคนิคของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วย สถานการณ์จำลอง (Simulation) บทบาทสมมติ (Role Playing) กรณีตัวอย่าง (Case) เพลงและเพลงประกอบจังหวะ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้สามารถดูแลตนเองทางด้านจิตใจ มีความพร้อมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ มีความหวังและพัฒนาชีวิตตัวเองได้ดี แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก รู้จักรับผิดชอบตนเอง เอื้อประโยชน์ให้กับสังคมส่วนรวม และสามารถปรับตัวเองเข้ากับสังคมทั่วไป

**ขั้นรวบรวมและสรุปข้อมูล** ผู้วิจัยกับสมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการได้รู้ความคิดที่หลากหลายของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 12 ครั้ง และใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มประมาณครั้งละ 60-90 นาที โดยให้ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มอาทิตย์ละ 3 วันเป็นเวลา ทั้งหมด 4 อาทิตย์

4.3.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจสำหรับผู้ต้องขัง เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ประกอบไปด้วย ด้วย รองศาสตราจารย์ ดร. ฉันทนา กล่อมจิต อาจารย์จินตนา สิงขรอาจ และอาจารย์กานดา ผาวงค์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ แนวคิด วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ การสรุป ประเมินผลของโปรแกรม ซึ่งมีการปรับปรุงแก้ไข โดยผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะเรื่องการใช้ภาษาควรจะใช้ภาษาที่ฟังแล้วเข้าใจง่าย เพื่อที่จะให้ผู้ต้องขังเข้าใจและเกิดการพัฒนา โดยแก้ไขชื่อแผนโปรแกรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาในโปรแกรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

แก้ไขชื่อกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา

กิจกรรมที่ 2 โดยจากชื่อนี้หรือคือตัวฉัน เปลี่ยนเป็น เข้าใจตัวเอง

กิจกรรมที่ 4 โดยจากชื่อ อย่าปล่อยให้ความเครียดเกาะใจ เปลี่ยนเป็น อารมณ์ทางลบที่พบได้บ่อย

กิจกรรมที่ 6 โดยจากชื่อ ดีหรือร้ายอยู่ที่มุมมอง เปลี่ยนเป็น มองโลกให้เป็น

กิจกรรมที่ 10 โดยจากชื่อ สิ่งที่ใคร ๆ ต้องการ เปลี่ยนเป็น กำลังใจ...สิ่งที่ใคร ๆ ก็ต้องการ

กิจกรรมที่ 11 โดยจากชื่อ สิ่งที่ฉันมี เปลี่ยนเป็น กำลังใจของฉัน

4.3.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ไปทดลองใช้กับผู้ต้องขังซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ซึ่งปรับเนื้อหาให้เข้ากับระยะเวลาที่ใช้กับการทดลอง คือ ประมาณ 60-90 นาทีต่อกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกมาจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ๆ ละ 3 กิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ซึ่งมีการแก้ไขดังต่อไปนี้

4.3.4.1 โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจสำหรับผู้ต้องขัง ครั้งที่ 4 “อารมณ์ทางลบที่พบได้บ่อย” เป็นองค์ประกอบด้านอึดอัดที่แข็งแกร่ง มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์เครียดซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้บ่อยในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกตระหนักถึงวิธีการผ่อนคลายอารมณ์เครียดของตนเองและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมและสามารถประเมินผลของสิ่งที่ทำได้ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร รวมถึงได้ฝึกทักษะการผ่อนคลายความเครียดแบบง่าย ๆ

ผลการทดลองใช้ (Try out) พบว่าใ้บความรู้ที่แจกให้สมาชิกแต่ละคนอ่านนั้น สมาชิกบางท่านให้ความสนใจน้อยและให้ความร่วมมือในการพูดคุยค่อนข้างน้อย จากการ

สอบถามสมาชิกกลุ่มบอกว่า อยากให้จัดหมวดหมู่หรือเป็นรูปภาพ ผู้วิจัยจึงพิมพ์ อักษรตัวใหญ่ขึ้น และมีรูปภาพประกอบด้วย ติดกับกระดาษโปสเตอร์ โดยการดำเนินกิจกรรมจะมีตัวแทนของกลุ่ม นำพาให้เพื่อน ๆ สมาชิกอ่านร่วมกัน หลังจากปรับเปลี่ยนแล้วพบว่าน่าสนใจมากขึ้น สมาชิกกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมมากขึ้น

4.3.4.2 โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจสำหรับผู้ต้องขัง ครั้งที่ 7 “ ผลของการตัดสินใจ” เป็นองค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหาและการเอาชนะปัญหา มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักในกระบวนการตัดสินใจของตนเองและมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น

ผลการทดลองใช้ (Try out) พบว่าสมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่ยังไม่สามารถเข้าใจได้อย่างชัดเจนในใบงาน ผลของการตัดสินใจ “ฉันตัดสินใจอย่างไร” ซึ่งมีเพียง 1 ตัวอย่าง เท่านั้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ปรับเปลี่ยนใบงานให้สมาชิกทำไปพร้อม ๆ กัน โดยที่ผู้นำกลุ่มช่วยอธิบายเพิ่มเติมในข้อคำถามที่ 1 พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความชัดเจนมากขึ้นเข้าใจ และสามารถตอบคำถามที่เหลือได้

4.3.4.3 โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจสำหรับผู้ต้องขัง ครั้งที่ 11 “ กำลังใจของฉัน” เป็นองค์ประกอบด้านกำลังใจ มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อให้สมาชิกได้เชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น รับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ และเกิดความความอบอุ่นทางใจ สุขใจรับรู้ว่าตนเองเป็นที่รักและก็มี ความหมาย

ผลการทดลองใช้ (Try out) พบว่าสมาชิกให้ความสนใจ และเข้าใจในกระบวนการทำกิจกรรมดี จึงดำเนินการทดสอบไปตามที่กำหนดไว้

4.3.4.4 นำโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขัง มาปรับปรุงตามคำแนะนำให้สมบูรณ์ โดยได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

## 5. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บเป็นขั้นตอนดังนี้

### 5.1 ขั้นเตรียมการ

5.1.1 ผู้วิจัยขออนุญาตทำการเก็บรวบรวมข้อมูลถึงอธิบดีกรมราชทัณฑ์และผู้บัญชาการเรือนจำกลางขอนแก่น

5.1.2 ผู้วิจัยประสานเจ้าหน้าที่เรือนจำที่รับผิดชอบดูแลพัฒนาผู้ต้องขังและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ รูปแบบการทำกิจกรรม ระยะเวลา ในการเข้ามาดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่ม

5.1.3 ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## 5.2 ชั้นทดลอง

5.2.1 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจไปทำการประเมินกับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test)

5.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ใช้โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ในทุกวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ช่วงเวลา 10.00-11.30 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 5 กรกฎาคม 2553 ถึงวันที่ 29 กรกฎาคม 2553 ดังรายละเอียดในตารางที่ 1 ส่วนกลุ่มควบคุมมีการทำกิจกรรมตามปกติประจำวันของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น โดยไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

5.2.3 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจไปทำการประเมินกับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-test)

ตารางที่ 2 โครงการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ครั้งที่	องค์ประกอบของ ความมั่นคงทางจิตใจ	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	ทักษะ/พฤติกรรม ที่มุ่งเน้น	เทคนิคที่ใช้
1 วันจันทร์ 5 ก.ค.53 (10.00-11.30 น.)	ด้านอัตตาที่แข็งแกร่ง กิจกรรม ปฐมนิเทศ	ในกระบวนการกลุ่ม การปฐมนิเทศ มีสำคัญ และมีความจำเป็นอย่าง มาก ซึ่งจะทำให้สมาชิก กลุ่มและผู้นำกลุ่มได้ตกลง ทำความเข้าใจร่วมกันใน การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตั้ง เ ส ริ ม ให้ เกิด สัมพันธภาพที่ดีและเกิด ความไว้วางใจซึ่งกันและ กัน ฟ้อนคลาย มีความ พร้อมในการทำกิจกรรม กลุ่ม	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ ระหว่งผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ ในการทำกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้ง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการทำ กิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงประโยชน์ ที่จะได้รับจากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิด ความรู้สึกไว้วางใจ ฟ้อนคลาย มี แรงจูงใจและมีความพร้อม ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	เพื่อสร้างความรู้สึก คุ้นเคย สมาชิกจะเกิด การรู้สึกว่ามีส่วนร่วม ความเชื่อมั่นในกลุ่ม ความอบอุ่นมั่นใจ ปรับตัวได้ มีความ ผูกพันที่จะทำกิจกรรม	เพลงประกอบ-จังหวะ (เพื่อสร้างความรู้สึก คุ้นเคย สมาชิกจะเกิด การรู้สึกว่ามีส่วนร่วม มีความเชื่อมั่นในกลุ่ม มีความอบอุ่นมั่นใจ ปรับตัวได้ มีความ ผูกพันที่จะทำกิจกรรม)

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ (ต่อ)

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	องค์ประกอบของ ความมั่นคงทางจิตใจ	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	ทักษะ/พฤติกรรม ที่มุ่งเน้น	เทคนิคที่ใช้
2 วันพุธ 7 ก.ค.53 (10.00-11.30 น.)	กิจกรรม เข้าใจตัวเอง	การกลับมาสำรวจตนเองทั้ง ส่วนตัว และ ส่วน ที่ ควร ปรับปรุง เป็นการรู้จักตนเอง และการทบทวนตนเอง จะ ช่วยให้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ สำคัญในชีวิต ช่วยให้เรา รู้จักตัวเองได้ขึ้นสร้างความ พึงพอใจให้ตนเองและช่วย ให้รู้สึกมีคุณค่า อีกทั้งเป็น จุดเริ่มต้น ในการ สร้าง แรงจูงใจเพื่อพัฒนาตนเอง ไปสู่เป้าหมายของชีวิต ส่วน การร่วมรับรู้เรื่องราวของ ผู้อื่นทำให้เกิดความเข้าใจ นำไปสู่การยอมรับซึ่งกัน และกันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ในบรรยากาศที่เป็นมิตร	เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ในด้านต่าง ๆ ทั้งในส่วนตัวและ ส่วนที่ต้องการปรับปรุง อีกทั้ง พร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง	การทบทวนชีวิตทั้งใน ส่วนตัวและส่วนที่ควร ปรับปรุง จะช่วยให้รู้จัก ตนเองได้ดีขึ้น ทำให้มี ความพร้อมในการรับ ฟัง ส่วนที่ไม่ดีของ ตนเองและพร้อมจะ พัฒนาตนเอง ไปสู่ เป้าหมายของชีวิตและ สร้างความพึงพอใจให้ ตนเองและช่วยให้รู้จัก มีคุณค่า ยอมรับซึ่งกัน และกันมีสัมพันธภาพที่ ดี	อภิปรายกลุ่มใหญ่ (มีสาระในการแสดง ความคิดเห็น มีส่วน ร่วมในการให้ข้อมูล)

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ (ต่อ)

ครั้งที่	องค์ประกอบของ ความมั่นคงทางจิตใจ	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	ทักษะ/พฤติกรรม ที่มุ่งเน้น	เทคนิคที่ใช้
3 วันศุกร์ 9 ก.ค.53 (10.00-11.30 น.)	กิจกรรม ต้นทุนความสุข	ความรู้สึกดีกับตนเองเป็น คุณภาพภายในจิตใจของคนเรา ที่มีความสำคัญ เปรียบเสมือน ต้นทุนชีวิตที่จะช่วยให้เราผ่าน พ้นวิกฤตต่างๆไปได้ด้วยดี สามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น จะมีความหวังในชีวิต แม้จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ ไม่พึงปรารถนาก็ตาม	เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจ ความรู้สึกดีกับตนเองและวิธีสร้าง ความรู้สึกดีให้กับตนเอง	การมีความรู้สึกดีกับ ตนเองพร้อมยอมรับ ข้อผิดพลาดของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนา ตนเองอย่างต่อเนื่อง มี ความภาคภูมิใจ มีความ มั่นคงทางจิตใจ อดทนต่อ ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น	อภิปรายกลุ่มใหญ่ (มีอิสระในการแสดง ความคิดเห็น มีส่วน ร่วมในการให้ข้อมูล)
4 วันจันทร์ 12 ก.ค.53 (10.00-11.30 น.)	กิจกรรม อารมณ์ทางลบที่พบ ได้บ่อย	ความเครียดเป็นส่วนหนึ่ง ของชีวิต เกิดขึ้นได้บ่อย ทุก คนนั้นล้วนมีความเครียด เรา จึงควรทำความเข้าใจและ เรียนรู้วิธีการควบคุมเครียด ให้ดียิ่งขึ้น และฝึกฝนก่อน คลาสนตนเองเป็นประจำ เพื่อ นำมาใช้ประโยชน์ในเวลา	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์ เครียดซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบที่ เกิดขึ้นได้บ่อยในชีวิต ประจำวัน 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึง วิธีการผ่อนคลายอารมณ์เครียด ของตนเองและเลือกใช้ได้อย่าง เหมาะสม อีกทั้งสามารถรับรู้	เรียนรู้ สังเกตอาการของ ความเครียดของตนเอง เพื่อเป็นสัญญาณเตือนใน เวลาที่เริ่มรู้สึกเครียดและ เรียนรู้วิธีการผ่อนคลาย ความเครียดแบบ ง่าย ๆ	สถานการณ์จำลอง, อภิปรายกันในกลุ่ม, ระดมสมอง (ได้ทดลอง แส ดง พฤติกรรมต่าง ๆ ใน สถานการณ์ที่จำลอง ใกล้เคียงจริง,

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ (ต่อ)

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	องค์ประกอบของ ความมั่นคงทางจิตใจ	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	ทักษะ/พฤติกรรม ที่มุ่งเน้น	เทคนิคที่ใช้
5 วันพุธ 14 ก.ค.53 (10.00-11.30 น.)	ด้านการเผชิญปัญหา และการเอาชนะ ปัญหา กิจกรรม ชีวิตและการเรียนรู้	รู้สึกเครียด โดยไม่ปล่อยให้ ความเครียดอยู่กับเรายาวนาน	ผลของสิ่งที่ทำได้ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร 3. เพื่อฝึกทักษะการผ่อนคลาย ความเครียดแบบ ง่ายๆ	เรียนรู้วิธีการจัดการสาเหตุ ของปัญหาซึ่งจะเป็นการ จัดการภายนอก รู้สึกเครียด ซึ่งเป็นการจัดการอารมณ์ ภายในใจ สามารถแยกแยะวิ พากษ์ใจ สามารถแยกแยะวิ พากษ์ใจของเราว่ามีผลดี ผลเสีย ซึ่งจะช่วยให้เลือก วิธีการที่เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น ปัญหา มีความยุ่งยาก ซับซ้อน ก็ควรค้นหาวิธี แก้ไขเพิ่มเติมหรือปรึกษา ผู้ที่อาจช่วยเหลือเราได้	มีอิสระในการแสดง ความคิดเห็น มีส่วน ร่วมในการให้ข้อมูล, การแสดงความ คิด เห็นอย่างหลากหลาย) กรณีศึกษา, เกม, อภิปราย กลุ่มใหญ่, (ฝึก ทักษะ วิเคราะห์ อภิปรายเพื่อตัดสินใจ และเลือกแนวทางใน การแก้ปัญหา, มีอิสระในการแสดง ความคิดเห็นและในการ ให้ข้อมูล, ได้แจ้งชั้นภายใต้กติกา ที่กำหนดไว้ได้คิด วางแผน)

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ (ต่อ)

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	องค์ประกอบของ ความมั่นคงทาง จิตใจ	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	ทักษะ/พฤติกรรม ที่มุ่งเน้น	เทคนิคที่ใช้
6 วันศุกร์ 16 ก.ค. 53 (10.00-11.30 น.)	กิจกรรม มองโลกให้เป็น จิตใจ	คนเรามองโลกในแง่ดีหรือร้าย ขึ้นอยู่กับว่าเราอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา อย่างไร วิธีอธิบายถึงต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นนี้ เราสามารถ เปลี่ยนแปลให้เกิดขึ้นได้ เพื่อให้เรามองโลกในแง่ดี มี ความสุข และประสบความสำเร็จ ความสำเร็จมากขึ้น ทั้งนี้ เป็น การมองโลกในแง่ดี มีความ สอดคล้องกับความเป็นจริงและ ไม่หลอกตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความแตก ต่างของความคิดในการมองโลก ในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการ มองโลกในแง่ดี แง่ร้ายของตนเอง และปรับปรุงวิธีคิดของตนเองได้ มองโลกในแง่ดีมากขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกมีความยืดหยุ่น ทางความคิด รู้จักมองโลกในแง่ดี และมีควมหวัง	มีการอธิบายเหตุการณ์ หรือเรื่องที่เกิดขึ้นในแง่ดี ในทางที่ก่อให้เกิด กำลังใจ มองเห็นทาง ออก มองเห็นทั้งแง่ดีและ แง่ไม่ดี อีกทั้งไม่หลอก ตนเอง แต่ก็ไม่ทำลาย ความหวังของตนเองและ รู้สึกดีต่อตัวเอง	ระดมสมอง (การแสดง ความคิดเห็นอย่าง หลากหลาย)
7 วันพุธ 18 ก.ค. 53 (10.00-11.30 น.)	กิจกรรม ผลของการ ตัดสินใจ	การตัดสินใจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้น เกือบตลอดเวลาเราควรฝึก การตัดสินใจอย่างรู้ตัว และ การตัดสินใจที่ดีจะช่วยให้ชีวิต ไปสู่เป้าหมายที่เราต้องการได้ ดีขึ้น	เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักใน กระบวนการตัดสินใจของตนเอง และมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น	เรียนรู้เป้าหมายว่าตนเอง ต้องการอะไร มี ทางเลือกอะไรบ้างและ แต่ละทางเลือกนั้นมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร อีกทั้งมี ข้อมูลที่ช่วยในการ	เพลง, เกม (เป็นการ สร้างบรรยากาศที่ดี และให้ข้อคิดแก่ สมาชิกในกลุ่ม, ได้แข่งขันภายใต้ กติกาที่กำหนด ได้คิด

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ (ต่อ)

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	องค์ประกอบของ ความมั่นคงทางจิตใจ	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	ทักษะ/พฤติกรรม ที่มุ่งเน้น	เทคนิคที่ใช้
8 วันศุกร์ 20 ก.ค.53 (10.00-11.30 น.)	กิจกรรม ความสุขที่แตกต่าง	ความสุขในชีวิตของคนเรามี หลากหลาย คือความสุขจาก สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย ซึ่งเป็นความสุขจากความ สบาย ไร้ความกดดัน แต่ขาด โอกาสในการขยายขีด ความสามารถและการบรรลุ ความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ ส่วนความสุขจากการลงมือทำ เป็นความสุขที่มีพลังหรือ เตรียมพลังในการดำเนินชีวิต ให้คนเราอย่างมากมาย	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสุข ในรูปแบบต่าง ๆ จากกิจวัตร ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเลือกที่จะใช้ เวลากับความสุขจากการลงมือ ทำให้มากขึ้น	ตัดสินใจ ซึ่งควรอยู่ใน ภาวะจิตใจที่สบายและ ให้เวลาคิดให้รอบคอบ ยิ่งขึ้น เรียนรู้ และเข้าใจ ความสุขที่เป็นความสุข จากสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกสบายและ ความสุขจากการลงมือ ทำ และได้เรียนรู้ รูปแบบของความสุข แบบง่ายที่สามารถเติม เต็มชีวิตให้มี ความหมายและคุณค่า ได้ด้วยตัวของเราเอง	วางแผน) ระดมสมอง (แสดง ความคิดเห็นอย่าง หลากหลาย)

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ (ต่อ)

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	องค์ประกอบของ ความมั่นคงทางจิตใจ	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	ทักษะ/พฤติกรรม ที่มุ่งเน้น	เทคนิคที่ใช้
9 วันจันทร์ 23 ก.ค. 53 (10.00-11.30 น.)	ด้านกำลังใจ กิจกรรม บทสวดท้ายของชีวิต	การดำเนินชีวิตไปแต่ละวัน การมองถึงสภาพปลายทางของชีวิตว่าจะทำหรือมอบสิ่งใดให้กับคนที่เรารักถ้าเราต้องจากโลกนี้ไปจะทำให้เราตระหนักถึงสิ่งสำคัญในชีวิต ทำให้มีกำลังใจในการพัฒนาชีวิตให้มีความสุข	เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้บทบาท และการจัดลำดับความสำคัญในชีวิต โดยการมองไปถึงบันปลายของชีวิต	การดำเนินชีวิตเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างไรในปัจจุบัน เป็นไปอย่างระมัดระวังและมีคุณค่า	อภิปรายกันในกลุ่มใหญ่ (มีอิสระในการแสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูล)
10 วันพุธ 24 ก.ค.53 (10.00-11.30 น.)	กิจกรรม กำลังใจ...สิ่งที่ใคร ๆ ก็ต้องการ	กำลังใจเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะในยามที่เราประสบปัญหา หรือ ท้อแท้ หากมีคนให้กำลังใจ ก็จะช่วยให้มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาได้ดีขึ้น สิ่งสำคัญของการให้กำลังใจ คือ การช่วยให้เกิดความรู้สึกว่ามีคนรักและเข้าใจ รวมถึงชี้ให้เห็นมุมมองใหม่ๆ ที่เป็นด้านดีของชีวิต การมีความหวังกับอนาคต	เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แหล่งกำลังใจ และวิธีการให้กำลังใจกัน และกัน ได้อย่างเหมาะสม	การเข้าใจและเรียนรู้เรื่องกำลัง และจะช่วยให้เราสามารถช่วยเหลือเพื่อน ๆ คนรู้จัก หรือแม้แต่ตัวเราเอง ในยามท้อแท้ หรือ เวลาต้องการกำลังใจ	เพลง,แสดงบทบาทสมมติ ระดมสมอง (เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี และให้ข้อคิดแก่สมาชิกในกลุ่ม, ได้ลองสวมบทบาทต่างๆ และศึกษาวิเคราะห์ ความรู้สึกพฤติกรรมของ ตน, การแสดงความคิดเห็น หลากหลาย)

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ (ต่อ)

ครั้งที่	องค์ประกอบของ ความมั่นคงทางจิตใจ	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	ทักษะ/พฤติกรรม ที่มุ่งเน้น	เทคนิคที่ใช้
11 วันศุกร์ 26 ก.ค.53 (10.00-11.30 น.)	กิจกรรม กำลังใจของฉันทน์	การได้เชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นกับสิ่งที่เชื่อ และศรัทธา เป็นแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ ที่สำคัญเป็นเสมือนสิ่งป้องกันจิตใจเวลาเกิดปัญหา หรือวิกฤติในชีวิตและนำพาตนเองให้ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้	1. เพื่อให้สมาชิกได้เชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ 2. เกิดความความอบอุ่นทางใจ สุขใจรับรู้ว่าตนเองเป็นที่รัก และก็มีความรัก	การได้เชื่อมโยงตนเองกับแหล่งสนับสนุนทางจิตใจทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ช่วยให้บุคคลเกิดความอบอุ่นใจ ความผูกพัน รู้สึกมีคุณค่าและมีความหมาย	เพลงระดมสมอง ( เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี และให้ข้อคิดแก่สมาชิกในกลุ่ม, การแสดงความคิดเห็นหลากหลาย)
12 วันจันทร์ 29 ก.ค.53 (10.00-11.30 น.)	ปัจฉิมเทศ	การติดตามผลของกระบวนการกลุ่มตามโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	1. เพื่อให้สมาชิกประเมินกิจกรรมกลุ่มและอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกได้บอกความประทับใจและเปิดโอกาสสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ	มีแรงจูงใจและมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง รวมถึงการอภิปรายถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น และมีแนวทางการแก้ไขปัญหาลงในอุปสรรคที่เกิดขึ้น	เพลง (เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี และให้ข้อคิดแก่สมาชิกในกลุ่ม)

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

6.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) คะแนนจากแบบทดสอบวัดความมั่นคงทางจิตใจก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6.2 ทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนมั่นคงทางจิตใจก่อนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วย Paired t- test

6.3 ทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความมั่นคงทางจิตใจหลังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองด้วย t- test