

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RESILIENCE AND MENTAL HEALTH OF PRE-CADET IN ARMED FORCES ACADEMIES
PREPARATORY SCHOOL



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science in Mental Health
Department of Psychiatry
FACULTY OF MEDICINE
Chulalongkorn University
Academic Year 2021
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร
โดย	พ.ต.รชฎ ทิพย์โส
สาขาวิชา	สุขภาพจิต
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัศมีน กัลยาศิริ

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉันทชาย สิทธิพันธุ์)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัศมีน กัลยาศิริ)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ)	

CHULALONGKORN UNIVERSITY

รศ.ดร. ทิพย์โส : ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร. (RESILIENCE AND MENTAL HEALTH OF PRE-CADET IN ARMED FORCES ACADEMIES PREARATORY SCHOOL) อ.ที่ปรึกษาหลัก : รศ. พญ.รัศมีน กัลยาศิริ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิต ของนักเรียนเตรียมทหารกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ จำนวน 528 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์และแบบวัดดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยฉบับสั้น

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนเตรียมทหาร มีสุขภาพจิตสูงกว่าปกติ ร้อยละ 66.7 มีสุขภาพจิตปกติ ร้อยละ 28.0 และมีสุขภาพจิตต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 5.3 มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงกว่าปกติ ร้อยละ 43.4 มีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์เท่ากับปกติ ร้อยละ 49.8 และมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 6.8

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตพบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัว เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน รายวิชาที่ชอบ และ จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหาและ รายวิชาที่ชอบ สามารถทำนายระดับสุขภาพจิตได้ โดยสามารถเขียนสมการทำนายได้ดังนี้

$$\text{ระดับสุขภาพจิต} = .540 + .708\text{FriendGroup}(2) + .716\text{Subjectgroup}(3)$$

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์พบว่า การดำรงตำแหน่งบังคับบัญชา จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา และการมีคณะหรือสาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพ มีความสัมพันธ์กับระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหาและการมีคณะหรือสาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพสามารถทำนายระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยสามารถเขียนสมการทำนายได้ดังนี้

$$\text{ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์} = 1.190 + .967 \text{ FriendGroup}(2) + .428\text{Faculty}(1)$$

ผลการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่าสุขภาพจิตและและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อยู่ที่ .736อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ที่ .683 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านกำลังใจอยู่ที่ .635อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ที่ .636อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าจำนวนเพื่อนสนิทมีความสำคัญต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร ซึ่งเป็นประโยชน์ในการใช้เป็นแนวทางในการฝึกศึกษาของนักเรียนเตรียมทหาร เช่น การพัฒนามนุษย์สัมพันธ์และการส่งเสริมการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนนักเรียนเตรียมทหาร เป็นต้น

สาขาวิชา	สุขภาพจิต	ลายมือชื่อนิสิต
ปีการศึกษา	2564	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6174258630 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORD:

Rachata Tipsot : RESILIENCE AND MENTAL HEALTH OF PRE-CADET IN ARMED FORCES ACADEMIES PREPARATORY SCHOOL. Advisor: Assoc. Prof. RASMON KALAYASIRI, M.D.

The current study was cross-sectional descriptive research. The sample was 528 pre-cadet students in Armed Forces Academies Preparatory School. The instruments were a set of questionnaires that consisted of 3 parts (1) demographic questions, (2) resilience quotient questionnaires, and (3) Thai Mental Health Indicator (TMHI-15).

The result was shown that most pre-cadet students had higher mental health than normal (66.7%) and normal level of resilience (49.8%). The significantly associated factors with mental health level were family members, current Grade Point Average (GPA), the favorable subject, and the number of close friends who can advise in case of having trouble. After using Binary Logistic Regression found that the favorite subject and the number of close friends who can advise in case of having trouble can predict mental health levels.

The significantly associated factors with resilience level were having the position of command, family members, the number of close friends who can advise in case of having trouble and having a goal of field or program to study in academic. The last two factors can predict resilience levels.

The study was shown a significant positive correlation between Mental health and Resilience ($r=.736$). As for the resilience subscale, Mental health had a positive high correlation with emotional stability ($r=.683$), will power ($r=.635$), and coping skill ($r=.636$)

The number of close friends or peers who can advise in case of having trouble played an important role to predict both mental health and resilience level among pre-cadet students. Thus, the finding from current research can be useful in Armed Forces Academies Preparatory School for training or teaching the value of counseling to the students wherewith they feel safer when talking to their close friends.

Field of Study: Mental Health

Student's Signature

Academic Year: 2021

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัศมี กัลยาศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่เมตตาอย่างที่สุดและให้คำปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์นี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัยที่เมตตาให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้บังคับบัญชาและโรงเรียนเตรียมทหารที่เห็นความสำคัญของสุขภาพจิตและอนุญาตให้เก็บข้อมูลการวิจัยและขอขอบพระคุณนักเรียนเตรียมทหารผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนที่เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์จิดา สำหรับความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลและคำแนะนำสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ และขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้และประสบการณ์ในการเรียนหลักสูตรสุขภาพจิต

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พี่น้องเพื่อน พี่พรและพี่ ๆ เจ้าหน้าที่ธุรการทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พ.อ.หญิง ศิรินทร จันทร์วัฒน์ ที่ให้คอยช่วยเหลือทั้งด้านการทำงานด้านการเรียน และด้านชีวิตส่วนตัว

ผู้วิจัยขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่าน เพื่อนๆจิตหลุด๒๐๑๘ เพื่อนหลักสูตรสุขภาพจิตและบ้าน รุมเมท สำหรับความช่วยเหลือ กำลังใจและแรงสนับสนุนในทุกด้าน ขอขอบคุณในความปรารถนาดีที่มอบให้กันตลอดมาและตลอดไป

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณครอบครัว คุณแม่และผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอขอบคุณภรรยา ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จ สุขและรอยยิ้ม

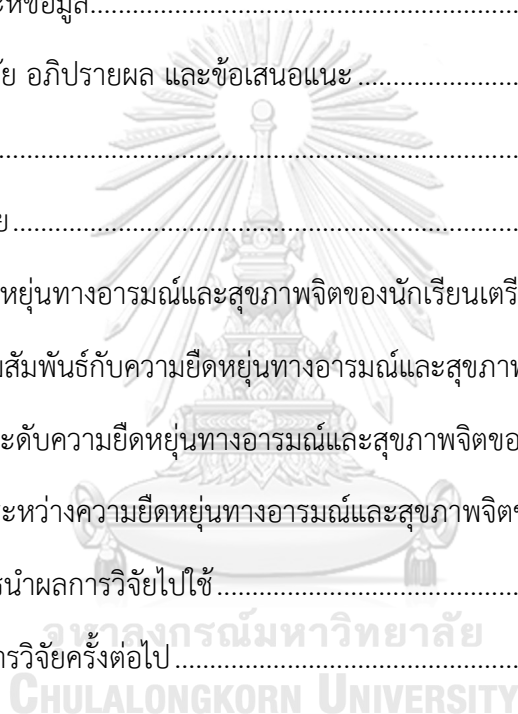
สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บุคลากรทางสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์ทุกท่านซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในการทำงานและงานวิจัยในครั้งนี้

รชฎ ทิพย์โส

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญและที่มา (Background and rationale).....	1
1.2 คำถามงานวิจัย (Research question)	2
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives).....	2
1.4 สมมติฐานการวิจัย (Hypothesis).....	2
1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption)	3
1.6 การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational definition)	3
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Expected benefit and application).....	3
1.8 อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการวิจัยและมาตรการในการแก้ไข (Obstacles and strategies to solve the problem)	3
1.9 กรอบแนวคิด (Conceptual framework)	5
บทที่ 2 ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์.....	6
2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกับสุขภาพจิต.....	13
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
2.4 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนเตรียมทหาร	24

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	35
3.1 ระเบียบวิธีการวิจัย.....	35
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล(Data Collection).....	38
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis).....	39
3.5 ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม (Ethical consideration)	40
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	62
สรุปผลการวิจัย.....	63
อภิปรายผลการวิจัย	64
ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร	64
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร.....	65
ปัจจัยทำนายระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร	67
ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร.....	68
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	69
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป	70
ภาคผนวก.....	71
ภาคผนวก ก	72
ภาคผนวก ข	83
ภาคผนวก ค	85
บรรณานุกรม.....	2
ประวัติผู้เขียน.....	7



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4. 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของนตท.	42
ตารางที่ 4. 2 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลสุขภาพจิตของนตท.....	47
ตารางที่ 4. 3 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนตท.	48
ตารางที่ 4. 4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับ สุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (N=528).....	49
ตารางที่ 4. 5 แสดงค่าสถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์ของความสัมพันธ์สุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์.....	50
ตารางที่ 4. 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและระดับสุขภาพจิต	51
ตารางที่ 4. 7 ตัวแปรที่ใช้ในสมการทำนายคะแนนสุขภาพจิตด้วยวิธี enter.....	55
ตารางที่ 4. 8 แสดงความสัมพันธ์ปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์.....	56
ตารางที่ 4. 9 ตัวแปรที่ใช้ในสมการทำนายคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้วยวิธี enter.....	60

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มา (Background and rationale)

โรงเรียนเตรียมทหารเป็นสถาบันการศึกษาเฉพาะทาง ที่มีการจัดการเรียนการสอนเพื่อผลิตบุคลากรไปเป็นนายทหาร-ตำรวจที่ดี โดยมุ่งพัฒนานักเรียนเตรียมทหารให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๕ ด้านได้แก่ ด้านความเป็นทหาร ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านสติปัญญา ด้านความเป็นผู้นำ และด้านพลานามัย⁽¹⁾

โรงเรียนเตรียมทหารจัดหลักสูตรการศึกษาระยะเวลา ๒ ปี (มัธยมศึกษาปีที่ ๕ - ๖) มุ่งเน้นกระบวนการจัดการเรียนการสอนด้านวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ และมีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้ ๘ กลุ่มสาระ นอกจากนี้ยังมีการจัดการเรียนการสอนวิชาทหาร-ตำรวจ เพื่อฝึกให้นักเรียนเตรียมทหารมีมีทักษะพื้นฐานทางทหาร เช่น การฝึกบุคคลท่ามือเปล่า การฝึกแถว การฝึกบุคคลท่าอาวุธ การฝึกการใช้อาวุธประจำกาย เป็นต้น รวมถึงมีการอบรมทางทหารเพื่อปลูกฝังความสามัคคี รักหมู่คณะ เช่นระบบเกียรติศักดิ์ ระบบอาวุโส ระบบการปกครองบังคับบัญชา เป็นต้น เพื่อตอบสนองความต้องการของโรงเรียนเหล่าทัพ ได้แก่ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โรงเรียนนายเรือ โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินกษัตริยาธิราช และโรงเรียนนายร้อยตำรวจ⁽²⁾

กระบวนการต่างๆที่โรงเรียนเตรียมทหารนำมาใช้เต็มไปด้วยความเข้มงวดและต้องอาศัยความอดทนอย่างสูง กระบวนการนี้เรียกว่า ระบบนักเรียนใหม่ ตลอดระยะเวลาหนึ่งภาคการศึกษาแรกของชั้นปีที่ ๑ หรือประมาณหกเดือนเต็ม ที่ทางโรงเรียนมีภารกิจสำคัญในการปรับเปลี่ยนชีวิตและวิถีคิดในแบบพลเรือนมาสู่ระบบของทหาร โดยในช่วง 4 - 6 สัปดาห์แรกของห้วงนักเรียนใหม่ นักเรียนเตรียมทหารจะไม่ได้รับอนุญาตให้ลาพักกลับบ้าน จะต้องใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนใหม่ที่กองพันนักเรียน โรงเรียนเตรียมทหาร ไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้โทรศัพท์เพื่อติดต่อกับผู้ปกครอง โดยมีหัวใจสำคัญคือการปลูกฝังความมีระเบียบวินัย ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกายตามระเบียบแบบแผนที่กำหนด การปฏิบัติตามระเบียบปฏิบัติประจำตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอนอีกครั้งหนึ่ง⁽³⁾

สภาพชีวิตของนักเรียนเตรียมทหาร เป็นสภาพชีวิตที่หนักหน่วง ต้องถูกบีบคั้นจากภารกิจและระบบระเบียบการปฏิบัติทางทหารต่างๆ มีการอำนวยการวินัย กล่าวคือลงโทษด้วยการให้ออกกำลังกายด้วยท่าที่เหมาะสมตลอดภัยเพื่อปรับปรุงสภาพร่างกายอยู่เสมอ เพื่อดำรงไว้ซึ่งระเบียบและวินัยนักเรียนเตรียมทหารจึงต้องเป็นคนที่มุ่งมั่น มีจิตใจที่เข้มแข็งและมีใจสู้ต่ออุปสรรค ในเวลาอื่นๆ นอกเหนือจากการศึกษาวิชาการ นักเรียนเตรียมทหารจะต้องเข้ารับการฝึกและปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด นักเรียนเตรียมทหารจะได้รับคำสั่งมาจากทั้งรุ่นพี่ นักเรียนบังคับบัญชา ครูอาจารย์

ผู้บังคับบัญชา ซึ่งสภาพชีวิตที่ผ่านความกดดันบีบคั้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ เต็มไปด้วยความมึนงง สับสน ท้อแท้เหล่านี้ เป็นกระบวนการที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและปรับเปลี่ยนทัศนคติ จากพลเรือน ไปเป็นนายทหารนายตำรวจที่มีคุณสมบัติเพียบพร้อมสำหรับการป้องกันประเทศและ รักษาความสงบของประชาชน⁽³⁾

การปรับเปลี่ยนบทบาทและวิถีชีวิต จากนักเรียนพลเรือน จากวัยรุ่นอายุ 16 ถึง 18 ปี มาสู่นักเรียนทหารถือเป็นภาวะวิกฤติ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญครั้งหนึ่งของชีวิต ความยืดหยุ่นทางอารมณ์จึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญและจำเป็นที่จะทำให้วัยรุ่นพลเรือนสามารถผ่านพ้นประสบการณ์ที่ยากลำบากดังกล่าวเพื่อไปเป็นบุคลากรทางทหารที่จะต้องอยู่ในกฎ ระเบียบ วินัย วัฒนธรรมทางทหาร และสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย

ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์แผนกจิตวิทยาและแนะแนวซึ่งทำหน้าที่ในการดูแลและให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร เห็นว่าการวิจัยถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหารจะเป็นประโยชน์กับนักเรียนเตรียมทหารและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

1.2 คำถามงานวิจัย (Research question)

- 1.2.1 นักเรียนเตรียมทหารมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับใด
- 1.2.2 นักเรียนเตรียมทหารมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับใด
- 1.2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

- 1.3.1 ศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ปีการศึกษา 2563
- 1.3.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ปีการศึกษา 2563
- 1.3.3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหารโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ปีการศึกษา 2563

1.4 .สมมติฐานการวิจัย (Hypothesis)

ไม่มี

1.5. ข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption)

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

1.6 การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational definition)

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว และการฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือภาวะวิกฤตในชีวิต สามารถเรียนรู้และผ่านพ้นจากเหตุการณ์นั้นไปได้ ในที่นี้รวมถึง พลังสุขภาพจิต ความสามารถในการฟื้นตัว ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ เป็นต้นโดยใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ RQ (Resilience Quotient) ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยคะแนนรวมตั้งแต่ 54 คะแนนลงไป หมายถึง ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คะแนนรวม 55 – 69 คะแนนหมายถึง เกณฑ์ปกติ และคะแนนรวมตั้งแต่ 70 คะแนน หมายถึง สูงกว่าเกณฑ์ปกติ

สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับปรุงตัวให้มีความสุขเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดี มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และสามารถดำรงชีวิตของตนอยู่ได้ โดยไม่เสียดุลยภาพ ทำให้มีความสุข ความสบายใจ รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองในสังคมของโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้นภายในจิตใจแต่อย่างใดตามนิยามขององค์การอนามัยโลกโดยประเมินสุขภาพจิตจากแบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น Thai Mental Health Indicator – 15 (TMHI-15) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยคะแนน 51 – 60 คะแนนหมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป 44 – 50 คะแนนหมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และ 15 – 43 หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

นักเรียนเตรียมทหาร (Pre-Cadet) หมายถึง นักเรียนเตรียมทหารที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ กองบัญชาการกองทัพไทย

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Expected benefit and application)

1.7.1 เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวและวางแผนส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้กับ นตท.

1.7.2 เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

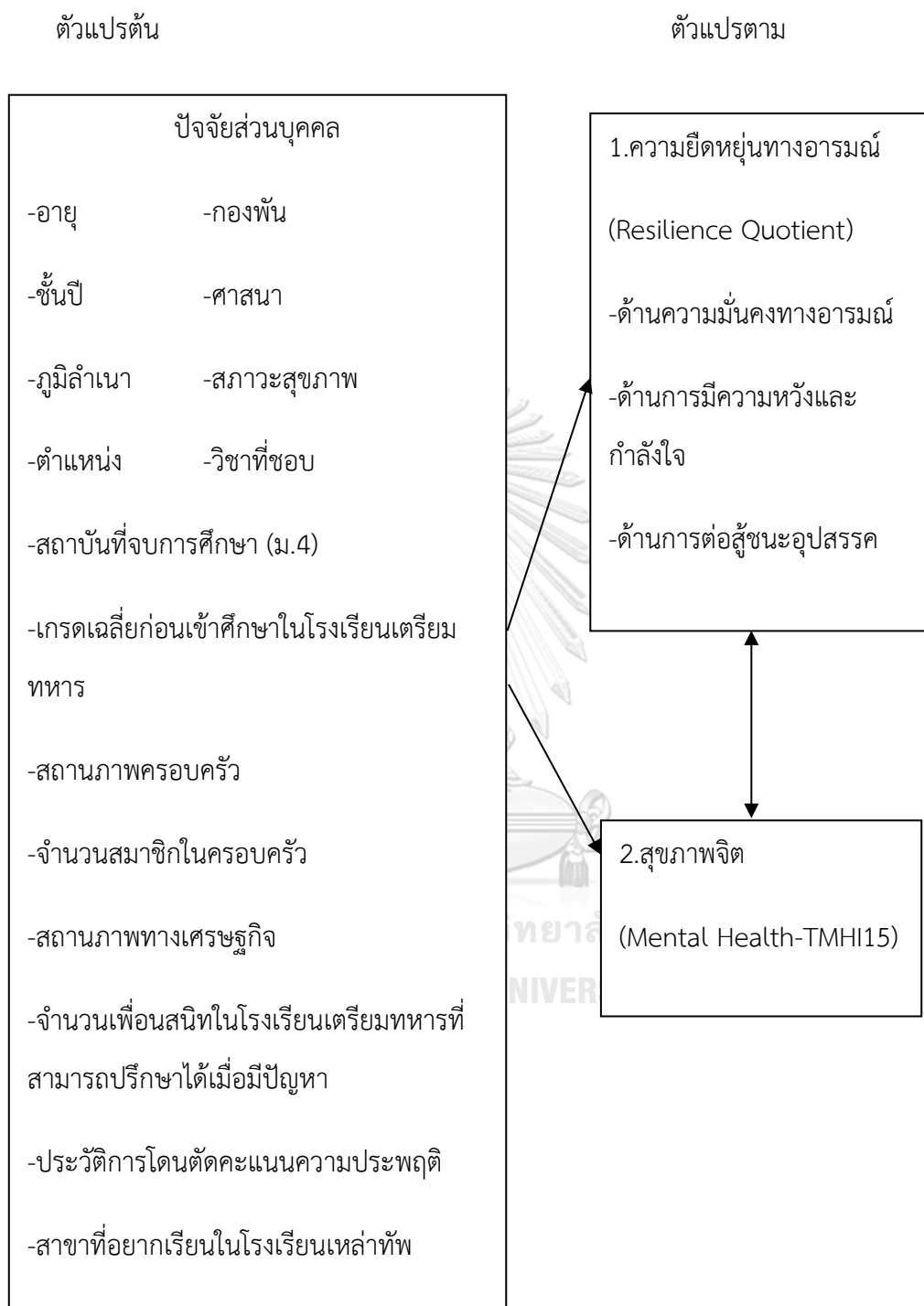
1.8 อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการวิจัยและมาตรการในการแก้ไข (Obstacles and strategies to solve the problem)

1.8.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจตอบคำถามไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือตอบไม่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง

มาตรการแก้ไข: แก้ไขโดยการชี้แจงการตอบแบบสอบถามให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจ และบอกให้ทราบถึงประโยชน์ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเหล่านี้เป็น ความลับ ไม่เปิดเผยข้อมูลจำเพาะใดๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น



1.9 กรอบแนวคิด (Conceptual framework)



บทที่ 2

ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โดยการทบทวนวรรณกรรมในบทนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 2.1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 2.1.2 ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 2.1.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 2.1.4 ลักษณะของบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ดี
 - 2.1.5 ปัจจัยที่ส่งผลความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 2.1.6 การวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 2.1.7 การสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์
- 2.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
 - 2.2.1 ความหมายของสุขภาพจิต
 - 2.2.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต
 - 2.2.3 องค์ประกอบของสุขภาพจิต
 - 2.2.4 ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี
 - 2.2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต
 - 2.2.6 เครื่องมือที่ใช้ในการวัดเครื่องมือที่ใช้วัดสุขภาพจิต
 - 2.2.7 วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต
- 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 2.3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
- 2.4 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนเตรียมทหาร

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์

2.1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

โวลิน(Wolin) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เป็น การตระหนักในตนเองหรือการหยั่งรู้ในตนเอง ซึ่งคือการรับรู้ความรู้สึก ทั้งการตั้งคำถามและการให้คำตอบที่ซื่อสัตย์แก่ตัวเอง การเป็นอิสระ เป็นการรู้จักสำนึกผิดชอบชั่วดีของตนเอง และกำหนดขอบเขตของตนเอง รวมถึงสัมพันธ์ภาพเป็นความสามารถในการรักและรับจากบุคคลอื่น เป็นความใกล้ชิด สนับสนุนและผูกพันกับคนอื่น

การเป็นผู้ริเริ่มการแสดงตัวตนและความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆรอบๆตัว การมีความคิดสร้างสรรค์และมีอารมณ์ขันเป็นที่กำบังจากสิ่งที่คุกคามชีวิต เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง และการมีศีลธรรมจรรยา รู้สำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด มีความซื่อสัตย์ ยุติธรรม⁽⁴⁾

แวกนิลด์และยัง(Wagnild and Young) ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์คือความสามารถในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและความยากลำบากจนประสบความสำเร็จได้⁽⁵⁾

กรอตเบิร์ก(Grotberg) ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือ ศักยภาพของบุคคลในการเผชิญกับปัญหา หรือความทุกข์ยากในชีวิต พยายามที่จะเอาชนะปัญหาและความยากลำบาก ยืนหยัดต่อความทุกข์จนสามารถประสบความสำเร็จตลอดจนสามารถพัฒนาทักษะต่างๆขึ้นมา กลายเป็นความเข้มแข็งในที่สุด⁽⁵⁾

มาสเทน(Masten) กล่าวว่า เป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของบุคคลที่สามารถวัดได้พัฒนาได้ในการเผชิญต่อความเครียด เผชิญปัญหา มีการปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และอุปสรรคต่างๆได้อย่างเหมาะสม⁽⁵⁾

สไนเดอร์และโลเปส(Snyder & Lopez) อธิบายว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะทางบวกของแต่ละบุคคลที่จะปรากฏให้เห็นถึงความแตกต่างในการตอบสนองต่อความเครียดและความยากลำบาก⁽⁵⁾

มาสเทนและรีด (Masten & Reed) ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์คือ เป็นกระบวนการในการปรับตัวทางบวกมาสู่สภาวะปกติเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก และมีความเสี่ยง⁽⁵⁾

ลูธานส์และคณะ (Luthans, et al.) ได้สรุปความหมายว่าเป็นการแสดงออกถึงความยืดหยุ่นและการปรับตัวในการเผชิญกับอุปสรรค ความขัดแย้ง ความล้มเหลว และสามารถปรับตัวคืนสู่สภาวะปกติได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มนุษย์ใช้ตอบสนองต่ออุปสรรคในการเปลี่ยนภาวะวิกฤติให้เป็นโอกาสในภาวะแวดล้อมขององค์การในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและมีความไม่แน่นอนเกิดขึ้นตลอดเวลาสามารถพัฒนาได้⁽⁵⁾

ลูธาน โยเซฟและอโวลิโอ (Luthan, Youssef & Avolio) ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือ ความสามารถที่จะอดทนและปรับอารมณ์มาสู่สภาวะปกติ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและความยากลำบาก หรือแม้แต่การเปลี่ยนแปลงต่างๆในทางที่ดี เพื่อพยายามหาหนทางในการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้⁽⁵⁾

สมาคมนักจิตวิทยาแห่งอเมริกา (American Psychological Association) นิยาม ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือ กระบวนการของการปรับตัว ในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ ความทุกข์ยากลำบาก การบาดเจ็บ ความเศร้าโศก เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นวิกฤตรุนแรงในชีวิต ไม่ว่าจะปัญหาภายในครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาทางการเงิน ให้สามารถ

ปรับตัวและฟื้นตัวจากสภาพปัญหาต่างๆที่เข้ามากระทบ มีการพัฒนาทางด้านความคิดและอารมณ์ ต่อความกดดัน ความเจ็บปวด มีการปรับพฤติกรรม ก่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนา ผลที่ได้จะแสดงออกมาในด้านที่ดี⁽⁶⁾

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลที่รู้จักยืดหยุ่น ปรับตัว และฟื้นฟูจิตใจได้อย่างรวดเร็ว หลังจากเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค แบ่งเป็น 3 ด้านประกอบด้วย⁽⁷⁾

1.ด้านความอดทนต่อแรงกดดัน หมายถึง ความอึด คือ ความสามารถในการอดทน ต่อภาวะที่กดดันได้ สามารถจัดการกับความเครียดและควบคุมอารมณ์ได้ เรียกว่ามีความเข้มแข็งทางใจ

2.ด้านการมีความหวังและกำลังใจ หมายถึง ความอึด คือความมีศรัทธาเชื่อว่าปัญหาและอุปสรรคต่างๆ สามารถผ่านพ้นไปได้และสามารถให้กำลังใจตนเองได้

3.ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค หมายถึง การสู้ คือการสู้กับอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และยังปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆได้

กล่าวโดยสรุป ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในการเผชิญปัญหาหรือภาวะวิกฤต และสามารถฟื้นตัวจากสภาพปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆที่เข้ามากระทบ สามารถเอาชนะปัญหาและเข้าสู่ภาวะปกติได้ ด้วยความอดทน พัฒนาความคิด อารมณ์และทักษะเพื่อเอาชนะอุปสรรค

2.1.2 ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

กรอตเบิร์ก(Grotberg)กล่าวว่า การส่งเสริมให้เด็กมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์นั้นช่วยเสริมสร้างให้เด็กมีพัฒนาการทางความคิด สามารถปรับตัว มีเหตุผล รวมถึงผูกพันต่อกิจกรรมที่ทำ มีการตัดสินใจที่ดีและรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นได้อย่างเหมาะสม มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพราะเชื่อว่าตนเป็นคนมีความสามารถ มีความเชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเอง รวมถึงเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม หรือสังคมและยังเชื่อว่าตนสามารถควบคุมและแก้ไขสิ่งต่างๆที่มีผลกระทบต่อชีวิตได้ และมีทักษะในการเผชิญกับปัญหาต่างๆได้ สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัยและควบคุมการแสดงในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ทักษะในการสื่อสารที่เหมาะสม สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเข้มแข็งและยืดหยุ่นได้ โดยกรอตเบิร์กเชื่อว่า การเสริมสร้างให้เด็กเกิดความรู้สึกว่ามีแหล่งประโยชน์ที่สำคัญของตนอยู่ 3 แหล่ง⁽⁵⁾ ได้แก่

1.สิ่งที่ตนมี นั่นคือความปลอดภัยซึ่งถือเป็นพื้นฐานที่เด็กควรได้รับจากบุคคลในครอบครัว โรงเรียนหรือชุมชน ได้แก่ การไว้วางใจในสถานภาพ รับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่มั่นคง อุ่นใจ และเป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข การมีต้นแบบทำให้เด็กรับรู้ว่ามีสิ่งที่จะต้องที่ควรกระทำนั้นเป็นอย่างไร

การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระ ให้ได้กรับรู้ว่ามีคนทีพร้อมให้กำลังใจและสนับสนุนให้ตัวเขาเป็นตัวของตัวเอง

2. สิ่งทีตนเองเป็น ความสามารถทีจะเป็นทีรักและสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้ ทำให้ได้กรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง การมีความภาคภูมิใจในตัวเอง ภูมิใจในความสามารถและความสำเร็จของตน การเป็นอิสระและมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เด็กศรัทธาในการมีชีวิตและเชื่อว่าชีวิตนั้นมีความหวังเสมอ

3. สิ่งทีตนเองทำได้ ซึ่งช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ถึงศักยภาพทีมีอยู่ภายในตนเอง การทำให้ได้กรู้สึกว่าตนนั้นสามารถหาทางออกได้ของปัญหาและสามารถจัดการกับปัญหาทีมีอยู่ได้ ด้วยวิธีทีสร้างสรรค์ ทำให้ได้กรู้สึกว่าตนเองสามารถขอความช่วยเหลือจากใครได้ในเวลาทีเขาต้องการ สามารถร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ไขได้

2.1.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

Wagnild และ Young (อ้างถึงใน อัจฉราสุขารมณ) ได้แบ่งลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตออกเป็น 5 องค์ประกอบดังนี้

1. ความสงบทางใจ (Equanimity) การมีสมดุลในจิตใจ
2. ความอดุสาหะ (Perseverance) การทีมีความพยายามทีจะสู้กับปัญหาทีเกิดขึ้น
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-reliance) การมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหา
4. การตระหนักถึงคุณค่าและความหมายในชีวิต (Meaningfulness)
5. การดำรงชีวิตโดยรู้ถึงการมีเส้นทางชีวิตของแต่ละฝ่าย ของใครของคนนั้น (Existential aloneness)

กรมสุขภาพจิต กล่าวถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ว่าในแต่ละเชื้อชาติอาจมีองค์ประกอบของความยืดหยุ่นแตกต่างกันไป เนื่องจากความยืดหยุ่นทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับสังคม สภาพเศรษฐกิจ โครงสร้างของครอบครัว วัฒนธรรม รวมถึงศาสนาและความเชื่อของแต่ละเชื้อชาติ โดยกรมสุขภาพจิตได้วิเคราะห์และรวบรวมองค์ความรู้และสรุปว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ ฮีต หมายถึง ทนต่อแรงกดดัน ความสามารถทนต่อแรงกดดันในสถานการณ์ทีกดดัน สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเองได้ ฮีต หมายถึง มีกำลังใจ ความสามารถทีจะคงไว้ซึ่งกำลังใจ สามารถทีจะมีแรงใจในการดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆทีมากระทบ การคงไว้ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากตนเองหรือจากคนรอบข้างก็ได้ สู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคความสามารถในการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจและพร้อมทีจะเอาชนะปัญหาอุปสรรคทีเกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากความตระหนักใน

ความสามารถหรือทักษะของตนเอง เชื่อว่าตนเองทำได้และสามารถแก้ไขปัญหาได้ มีการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือการขอรับคำปรึกษา⁽⁷⁾

เยาวนาฏ ผลิตนนท์และคณะ อ้างถึงใน อัจฉรา สุขารมณ⁽⁸⁾ ได้อธิบายองค์ประกอบความยึดหยุ่นไว้ดังนี้

1. สิ่งที่ยึดเป็น (I am) หมายถึง การเป็นคนที่มีการสนับสนุนจากปัจจัยภายในทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง โดยมีการแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบดังนี้

1.1 การเป็นที่รักของคนอื่นๆ คือ การที่รับรู้ว่าคุณเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยกย่องของคนอื่น และรู้ว่าคนอื่นๆ คาดหวังอะไรจากตนเอง

1.2 การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงความรักต่อบุคคลอื่นออกมาได้ในหลายรูปแบบ และมีความเข้าใจถึงสิ่งที่คนอื่นแสดงออกมาให้รับรู้ ทำให้เกิดทักษะการเข้าสังคมได้อย่างดี

1.3 การเป็นผู้มีความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นภายในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณเองสำคัญ และมั่นใจว่าคุณสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้

1.4 การเป็นผู้มีอิสรภาพในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและเข้าใจในขีดความสามารถของตนเองและรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดตามมา

1.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้องเป็นการเชื่อเรื่องความถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรมและปฏิบัติตามหลักในศาสนาที่ตนนับถือ

2. สิ่งที่ยึดมี (I have) เป็นการรับรู้ถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแล และช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์ โดยมี 5 องค์ประกอบย่อยดังนี้

2.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ คือ การได้รับการยอมรับจากครอบครัว คนภายนอก และ การเป็นผู้ได้รับการดูแล จากครอบครัวที่ดีเพียงพอ

2.2 การมีความสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ เป็นการที่ได้รับการสอนจากพ่อแม่ ผู้ปกครองโดยผ่านทางกรกระทำของตนเอง เช่น หากทำผิด ก็จะได้รับบทลงโทษ และถ้าหากทำตามกฎกติกา ก็จะได้รับคำชมเชย

2.3 การมีต้นแบบ คือ การที่มีแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องตามหลักศีลธรรม จรรยาและทำได้ตามหลักในศาสนาที่ตนนับถืออยู่

2.4 การมีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นการได้รับการสนับสนุนในการทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเองทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการให้ความช่วยเหลือในยามจำเป็น

2.5 การมีแหล่งด้านสาธารณสุข การศึกษา สวัสดิการรวมทั้งด้านความปลอดภัยเพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต

3. ความสามารถที่ฉันมี (I can) เป็นทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนอื่น มี 5 องค์ประกอบดังนี้

3.1 มีความสามารถในการสื่อสาร

3.2 มีความสามารถแก้ไขปัญหา

3.3 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และผลักดันต่างๆ

3.4 มีความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้

3.5 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจจากคนที่อยู่รอบข้างเพื่อสามารถขอความช่วยเหลือและแบ่งปันความรู้สึก เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน เป็นต้น

2.1.4 ลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์

เวอร์เนอร์ (Werner) ได้จำแนกลักษณะวัยรุ่นที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่น จัดการกับปัญหา ทำให้สามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก ทำให้เกิดเป็นการเรียนรู้คุณค่าของตนเอง และความเชื่อในความสามารถของตน⁽⁴⁾

เบอร์นาร์ด (Bernard) กล่าวว่าลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์คือ มีทักษะในการแก้ปัญหาเป็นการพยายามหาทางเลือกของทางออกของปัญหา และสามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย เนื่องจากได้รับการเอาใจใส่ในทางบวกทำให้เขามีข้อมูลในทางบวก และสามารถโต้ตอบและดิงการตอบสนองทางบวกจากผู้อื่นได้ สามารถเผชิญปัญหาและสามารถใช้สิ่งที่มีอยู่ในตนเองได้ และเพิ่มการมีประสิทธิภาพในการรับรู้ของตนเอง สามารถจัดการกับสิ่งที่ท้าทายในชีวิตได้ รวมถึงสามารถใช้สถานการณ์ในทางลบให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายได้ และสามารถรับรู้การควบคุมชีวิตตนเองได้และการพัฒนาความมั่นคง ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นมีแบบแผนและหลักเกณฑ์ในการดำเนินชีวิต⁽⁴⁾

มาสเทน (Masten) กล่าวว่า บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์นั้น ต้องเข้าใจตนเอง มีอารมณ์ทางบวก มีพลังในการต่อสู้อุปสรรค จะมีศักยภาพในการทำงานหนัก มีความอดทนและรู้จักจัดอารมณ์ทางลบได้⁽⁵⁾

2.1.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์

กรอตเบิร์ก (Grotberg) ได้เสนอปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยแบ่งเป็น 3 ประเภทดังนี้⁽⁵⁾

1. สิ่งที่ฉันมี (I Have) คือปัจจัย ที่มีพื้นฐาน มาจาก การเลี้ยงดู ของครอบครัว และแรงสนับสนุน จากสังคมภายนอก ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยภายในจิตใจ

2. สิ่งที่ฉันเป็น (I am) คือ ปัจจัยที่อยู่ภายในจิตใจหรือความเข้มแข็งภายในจิตใจของแต่ละบุคคล

3.ความสามารถที่ฉันมี (I can) คือ ปัจจัยที่เป็นทักษะในสังคมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.1.6 การวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์

แบบวัดที่ใช้ในการวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีอยู่หลายแบบวัด⁽⁹⁾ ดังนี้

แบบประเมินภูมิคุ้มกันทางใจของ คอนเนอร์เดวิดสัน(The Connor-Davidson Resiliency Scale (CD-RISC) เป็นแบบสอบถามที่ได้รับการพัฒนาโดย Connor and Davidson ในปี พ.ศ. 2546 ลักษณะแบบวัด เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยมีมาตราประเมินค่าเรียงลำดับ (Ordinal rating scale) แบบ 5 มาตราและมีข้อความทั้งหมดจำนวน 25 ข้อ โดยแบ่งตัวแปรที่วัด เป็นองค์ประกอบของ ผู้คุ้มกันทางใจ 5 ด้านคือ ความสามารถส่วนบุคคล(personal competence) ความทนทานทางอารมณ์(affect tolerance) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง(acceptance of change) ความรู้สึกที่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (sense of internal control) และ จิตวิญญาณ (Spirituality)

แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience Inventory) ที่พัฒนาโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์และคณะ ซึ่งแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1 I have (ฉันมี) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต จำนวน 9 ข้อ 2 I am (ฉันเป็นคนที่เป็น) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล จำนวน 10 ข้อ และ 3 I can (ฉันสามารถที่จะ) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 9 ข้อ รวมทั้งหมด 28 ข้อ แต่ละข้อคำตอบให้เลือกแสดงระดับการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย 5 ระดับ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้พัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ (Resilience Quotient) มีจำนวนข้อความทั้งสิ้น 20 ข้อ เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้อาชนะอุปสรรค) โดยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีของกรอทเบิร์ก ซึ่งเน้นการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็ก โดยได้ทดสอบกับกลุ่มประชาชนอายุ 25 – 60 ปี กระจายในทุกภูมิภาค และอายุตามสัดส่วนประชากรจริงทั่วประเทศ 12 จังหวัด จำนวน 4,000 ราย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.749⁽⁷⁾

2.1.7 การสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์

นายแพทย์ประเวช ตันติเวชกุล ได้ให้แนวคิดพร้อมกับวิธีสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไว้ว่า จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะหลายทักษะ โดยได้แบ่งเนื้อหาไว้ 4 องค์ประกอบดังนี้

1. รู้สึกรู้สึกับตนเอง (Sense of self)

ประสบการณ์และการเลี้ยงดูที่ดีในวัยเด็ก การได้รับความรักการเอาใจใส่สม่ำเสมอ จะมีส่วนช่วยให้บุคคลรู้สึกดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจและเป็นคนมองโลกในแง่ดี

2. จัดการชีวิตได้ (Sense of control)

ความรู้สึกว่าตนเองจัดการชีวิตได้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์ของตนเอง พอใจในชีวิตและเชื่อมั่นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ก็จะสามารถเลือกหนทางที่ดีที่สุดได้ มีความมุ่งมั่นอดทนในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้จนบรรลุผลที่ต้องการ มีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3. มีสายสัมพันธ์ที่เกี่ยว (Sense of connection)

การเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การมีทักษะในการสื่อสารที่ดี สามารถที่จะไว้วางใจ เข้าอกเข้าใจ ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญหนึ่งของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

4. มีจุดหมายในชีวิต (Sense of purpose)

การต่อสู้ฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลมีเป้าหมาย จุดมุ่งหมายที่ชัดเจนเหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิต ทั้งในสถานการณ์บวกและลบ

2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิต

2.2.1 ความหมายของสุขภาพจิต

สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ (ราชบัณฑิตยสถาน,2542)

จิต หมายถึง ใจ,สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และนึก (ราชบัณฑิตยสถาน,2542)

สุขภาพจิต แปลตามความหมาย จึงหมายถึง ความนึกคิดที่เป็นสุข ปราศจากโรค⁽¹⁰⁾

ฝน แสงสิงแก้ว ได้อธิบายความหมายของคำว่า สุขภาพจิตไว้ว่า “สุขภาพจิต คือ จิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมาๆได้ มีสมรรถภาพในการทำงานและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความพอใจ”⁽¹⁰⁾

องค์การอนามัยโลก(The World Health Organization-WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาพจิต”(Mental Health) ว่า “ความสามารถของบุคคลที่จะปรับปรุงตัวให้มีความสุขเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดี มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และสามารถดำรงชีวิตของตนอยู่ได้โดยไม่เสียดุลยภาพ ทำให้มีความสุข ความสบายใจ รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองในสังคมของโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้นภายในจิตใจแต่อย่างใด”

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดนิยามสุขภาพจิต ว่าหมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง

จากคำจำกัดความพอสรุปได้ว่า สุขภาพจิตหมายถึง “สภาวะจิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ดี สามารถทำงานและดำรงชีวิต โดยไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้นภายในจิตใจ”

2.2.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต

โกศล วงศ์สุวรรณ และ เลิศลักษณ์ วงศ์สุวรรณ⁽¹⁰⁾ ได้ให้ความสำคัญของสุขภาพจิตไว้ ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ
2. ด้านอาชีพการงาน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค ไม่ท้อแท้เบื่องาน สามารถที่จะชนะอุปสรรคและสิ่งแวดล้อม สามารถใช้ศักยภาพได้เต็มที่ จึงมีโอกาสที่จะบรรลุผลสำเร็จในหน้าที่การงาน มีความมั่นคงในอาชีพ
3. ด้านชีวิตครอบครัว คนในครอบครัวที่มีสุขภาพจิตดี ครอบครัวก็สงบสุข ทำให้สมาชิกมีสุขภาพจิตดี เป็นการวางพื้นฐานบุคลิกภาพที่ดีแก่บุคคลในครอบครัวรุ่นต่อไป
4. ด้านบุคลิกภาพ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี บุคลิกภาพก็ยอดเยี่ยมด้วย คือ มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
5. ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปได้ด้วยดี
6. ด้านสุขภาพจิต ย่อมมีสภาพชีวิตที่สุข มีความสงบสุขในการดำเนินชีวิต
7. ด้านสติปัญญา ตัดสินใจได้ดีมีเหตุผล มีสมาธิและความจำดี
8. ด้านนวัตกรรมและความเจริญก้าวหน้า มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ พัฒนางานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม
9. ด้านคุณธรรม สามารถควบคุมตนเองได้ดี มีสติ ไตร่ตรอง ตัดสินใจได้ดี
10. ด้านสวัสดิภาพของสังคม เกิดความมั่นคงขึ้นในสังคมเมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดี

2.2.3 องค์ประกอบของสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาพจิตออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. สภาพจิตใจ (Mental State) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจและความเจ็บป่วยทางจิตสามารถแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบย่อยคือ

- 1.1 ความรู้สึกที่ดีประกอบด้วยความรู้สึกพึงพอใจ สบายใจ ภูมิใจ
- 1.2 ความรู้สึกที่ไม่ดี ประกอบด้วยความรู้สึกผิดหวัง มีทุกข์ เบื่อหน่าย

2. สมรรถภาพของจิตใจ (mental capacity) หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการปรับตัว การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

3. คุณภาพของจิตใจ (mental quality) หมายถึง คุณลักษณะที่ตีงามของจิตใจ มีความหวังดี ปรารถนาดี ดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

4. ปัจจัยสนับสนุน หมายถึง ปัจจัยต่างๆรอบตัวของบุคคลที่มีความสำคัญและมีอิทธิพล เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี

2.2.4 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

โกศล วงศ์สวรรค์ และ เลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์(10)ได้ให้ความหมายของผู้มีสุขภาพจิตดีว่า ผู้ที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจและอารมณ์ เป็นผู้ที่มีความคิดดีมีเหตุผล สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับเวลา สถานที่และสถานภาพของบุคคล สามารถเผชิญกับสภาวะต่างๆที่กระทบต่อชีวิต ความเป็นอยู่ หรือสิ่งที่รบกวนความรู้สึกนึกคิด ไม่ปล่อยให้ตนเองเป็นทาสของปัญหา สามารถแก้ไขปัญหาและปรับสภาพตนเองให้สามารถดำรงชีวิตเป็นปกติสุขได้ในสังคม สามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่นได้ สามารถปรับจิตใจให้ยอมรับความจริงได้ด้วยความพอใจและเป็นสุข

องค์การอนามัยโลก ได้เสนอแนะลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีไว้ 4 ประการดังนี้

1.สภาวะทางอารมณ์ ผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีอารมณ์ปกติ มั่นคง ระวังอารมณ์ได้ ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ หรือถูกกระทบกระเทือนง่าย

2.สภาวะทางสังคมและการปรับตัว ผู้มีสุขภาพจิตดีจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข รู้จักสร้างและรักษามิตรภาพหรือสัมพันธ์ภาพไว้ได้ยั่งยืนนาน ไม่สร้างพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น สามารถปรับจิตใจ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและขจัดข้อขัดแย้งภายในใจได้ และในขณะเดียวกันก็พยายามให้บริการแก่สังคมอีกด้วย

3.สภาวะทางสติปัญญา ผู้มีสุขภาพจิตดีจะสามารถเผชิญปัญหา แก้ปัญหาได้ และดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

4.สภาวะทางกาย ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมไม่มีโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปราศจากอาการของโรคที่มีผลมาจากความเครียด และความวิตกกังวลทางจิตใจ หรือถึงแม้ว่าจะมีความเจ็บป่วยหรือความพิการทางกายอยู่บ้าง ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

เจโฮดา (10) ได้ให้ข้อคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะต้องมึลักษณะดังนี้

1.มีความสามารถ (Competence) เป็นผู้มีประสิทธิภาพและมีความสามารถในการทำหน้าต่างๆได้เต็มกำลังทั้งร่างกาย สมอง อารมณ์และจิตใจ ที่ตนมีอยู่เป็นพื้นฐานแต่กำเนิดและมีชีวิตอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อสังคมที่เขาอยู่

2.เป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) รู้จักควบคุมตนเองให้มีวินัย พึ่งพาตนเองได้และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

3.มีความอดทนต่อความกดดันและความยุ่งยาก (Resistance to Stress) มีความต้านทานต่อภาวะเครียด ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจได้ดี

4.รับรู้สภาพการณ์ต่างๆตามความเป็นจริง (Perception of Reality) ไม่บิดเบือน ไม่รับรู้เพราะอคติตามอารมณ์ของตนหรือเพราะต้องการการตอบสนองความต้องการส่วนตัว ตลอดจนมีความเข้าใจในความรู้สึกอารมณ์และพฤติกรรมของผู้อื่น โดยที่ตนไม่มีอารมณ์เข้าไปพัวพันด้วย

5.มีการพัฒนาตนเต็มที่ตามศักยภาพ (Self-Actualization) ผู้มีพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ดีแล้ว อยากรจะใช้พลังงานที่มีอยู่ พัฒนาการให้ถึงขีดสุดเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม และไม่หมกมุ่นกับความต้องการของตนมากเกินไป

นิภา นิธยาน (10) ได้สรุปลักษณะของวัยรุ่นที่มีสุขภาพจิตดี ไว้ดังต่อไปนี้

1.เป็นผู้มีความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกมั่นคง กล้าที่จะเผชิญชีวิต

2.เป็นผู้มีนิสัยน่ารัก ให้ความอบอุ่นเป็นมิตร เมตตากรุณา คำนึงถึงใจเขาใจเรา ไม่เห็นแก่ตัว มีความจริงใจ และมีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

3.เป็นผู้มีความสนใจกิจกรรมทั่วไป พร้อมทั้งจะรับประสบการณ์ใหม่ๆ มีความพอใจ มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจของตน

4.เป็นผู้ตระหนักในคุณค่าและภาระหน้าที่ของตน การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีคุณค่า

5.เป็นผู้รู้จักรักษาสุขภาพพลานามัยอย่างสม่ำเสมอ เช่น ในการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ และการออกกำลังกาย

6.เป็นผู้มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงของชีวิต เช่น ความล้มเหลว ความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ

7.เป็นผู้มีใจหนักแน่นมั่นคง ไม่หวาดหวั่นท้อถอย พร้อมทั้งแก้ไขอุปสรรค,ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

8.เป็นผู้มีความสามารถปรับตัวเข้ากับครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดีมีใจกว้าง พอรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น เป็นผู้ยึดมั่นหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูงและยึดมั่นค่านิยมที่ดี

9.เป็นผู้มีอารมณ์ส่งเสริมสวัสดิภาพของชีวิต ปราศจากอารมณ์เกลียดแค้นหรืออิจฉาริษยา รู้จักยับยั้งชั่งใจ และควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

10.เป็นผู้ปราศจากนิสัยทางจิตใจที่จะกระทบต่อบุคลิกภาพ เมื่อทำผิดจะไม่ลงโทษตน แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนอันล้ำค่า ไม่หมุ่หมิมในเรื่องไร้สาระ ไม่เคร่งครัดหรือวิตกกังวลเกินเหตุ ไม่หวาดระแวงสงสัยผู้อื่น

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้มีสุขภาพจิตดี” ดังต่อไปนี้

ผู้ที่มีการปรับตัวดี (Well Adjusted), ผู้ที่มีความมั่นคงทางจิตใจ (Emotional Security), ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Maturity), ผู้ที่ไม่มีการเจ็บป่วยทางจิตใจ

2.2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

รอกานา อีซอ(11)และ จูทามาต สุวรรณวัฒน์⁽¹²⁾ ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต ดังนี้

1. สภาพร่างกาย (Biological Condition) หรือสาเหตุทางร่างกายคือ

1.1 ความพิการของร่างกาย และประสาทสัมผัส ผู้ที่มีร่างกายบกพร่องจะส่งผลให้มีความลำบากในการปรับตัว หย่อนสมรรถภาพทางร่างกายและเข่ามีปัญหา ซึ่งความบกพร่องอาจทำให้เกิดปมด้อยและขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

1.2 โรคทางกาย การเกิดโรคทางกายนอกจากจะส่งผลต่ออารมณ์แล้ว ยังส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคล

1.3 พยาธิสภาพทางสมองและระบบประสาท การมีพยาธิสภาพทางสมองและระบบประสาทจะส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติ

2. สภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม (Sociological and environmental condition) ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้สำเร็จและเหมาะสมก็จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น

2.1 เศรษฐฐานะที่ไม่มั่นคง ย่อมส่งผลให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ของบุคคล

2.2 สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก การหย่าร้าง

2.4 ค่านิยม สิ่งซึ่งสังคมยอมรับมีส่วนสัมพันธ์กับความคิดและความรู้สึก

2.5 การศึกษา

2.6 สภาพภาพสมรสของบิดาและมารดา

2.7 สัมพันธภาพระหว่างบุตรกับผู้ปกครอง

2.8 สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

2.9 วัฒนธรรม

3. สภาพทางจิตใจ (Psychological condition)

3.1 การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีความหมาย สิ่งที่รัก

3.2 การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตรายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3.3 ความคับข้องใจเมื่อได้รับการตอบสนองตามความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม

4. ปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น

4.1 เพศเป็นปัจจัยที่บอกความแตกต่างระหว่างบุคคล

4.2 อายุเป็นปัจจัยที่แสดงถึงวุฒิภาวะ การเรียนรู้และประสบการณ์

4.3 สถานภาพสมรสส่งผลถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

4.4 รายได้ เป็นปัจจัยพื้นฐานของบุคคล

4.5 ระดับการศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน

4.6 อาชีพ เป็นปัจจัยที่แสดงถึงรายได้และความรับผิดชอบ รวมถึงความกดดันต่างๆ

2.2.6 เครื่องมือที่ใช้ในการวัดสุขภาพจิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดสุขภาพจิตมีแบบประเมินที่หลากหลาย ซึ่ง จุฑามาศ สุวรรณวัฒน์(12) ได้กล่าวถึงไว้มีดังนี้

2.2.6.1 ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ (Thai Mental Health Indicator : TMHI-55) และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (ThaiMental Health Indicator: TMHI-15)

ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิตและการศึกษาต่อยอดมาจากการศึกษาของอภิชัยและคณะ⁽¹³⁾ โดยมี องค์ประกอบ 4 องค์ประกอบคือ สภาพจิตใจ สมรรถภาพทางจิตใจ คุณภาพของจิตใจ โดยการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 ภาค โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 3,148 คน ผลการศึกษาพบว่า การลดข้อคำถามจากจำนวน 55 ข้อ เป็นจำนวน15ข้อ ยังคงมีคำถามครอบคลุมทุกองค์ประกอบและดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ มีคุณภาพเทียบเท่าฉบับสมบูรณ์ 55 ข้อ

2.2.6.2 แบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต General Health Questionnaire (GHQ) ฉบับภาษาไทย เป็นเครื่องมือที่ได้นำแบบคัดกรองสุขภาพจิต General Health Questionnaire มาแปลเป็นภาษาไทยและได้มีการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย และยังได้มีการพัฒนาหลายรูปแบบ ทั้ง Thai GHQ-60 Thai GHQ-30 Thai GHQ-28 และ Thai GHQ12 เพื่อใช้ในการคัดกรองความผิดปกติทางจิตเวช

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อในการประเมินสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหารเนื่องจากเป็นแบบประเมินที่ไม่ได้มุ่งเน้นที่ความผิดปกติทางจิตเวช อีกทั้งยังพัฒนาในบริบทของคนไทยสอดคล้องกับบริบทของนักเรียนเตรียมทหารที่มาจากทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย

2.2.7 การส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต (อ้างอิงในคู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู) นิยามการส่งเสริมสุขภาพจิตว่า เป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีสภาพจิตใจที่มั่นคง

ปรับตัวได้ดี เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา โดยสนับสนุนให้บุคคลรู้ถึงแนวทางที่จะทำให้บุคคลคงสภาพแห่งความสุขสบายของตนไว้ หรือกระตุ้นบุคคลให้สามารถควบคุมจิตใจ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน เพื่อที่จะเอื้อให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นโดยมีหลักในการจัดส่งเสริมสุขภาพจิตคือ 1.การให้ความรู้ 2. การเสริมสร้างเจตคติ และค่านิยมที่เหมาะสม 3. การเสริมทักษะหรือการปฏิบัติที่เหมาะสม

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางกาย และทางใจ เนื่องจากปัญหาสุขภาพจิตมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้องไม่สามารถระบุให้แน่ชัดได้ แนวคิดการป้องกันด้านสุขภาพจิตจึงเน้นปัจจัยด้านชีวภาพ จิตใจและสังคม (Bio psycho social Model) โดยพัฒนาการเสริมทักษะและความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหาและความเครียด และมุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายได้แก่ กลุ่มทั่วไป กลุ่มที่มีความเสี่ยง และกลุ่มที่เริ่มมีปัญหาสุขภาพจิต ทั้งนี้ รอหานา อีซอ⁽¹¹⁾ ได้สรุปวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตไว้ดังนี้

1. รู้จักและศึกษาทำความเข้าใจตนเองให้ดีที่สุด ศึกษาจุดเด่นของตนเองเพื่อนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมบนพื้นฐานความถูกต้องของกฎหมายและศีลธรรม
2. ฝึกทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่หมกมุ่นกับบางสิ่งบางอย่างจนเกินไป
3. ฝึกรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจกว้าง ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ คิดวิเคราะห์รอบด้าน
4. ปรับปรุงตนเองให้เข้ากับเข้ากับสังคมและผู้อื่นได้ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ชุมชน และสังคม
5. บำรุงรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตให้แข็งแรงสมบูรณ์เสมอ
6. หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ยึดถือคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ
7. เมื่อมีปัญหา ควรหาโอกาสผ่อนคลาย ให้จิตใจสบายขึ้น
8. ฝึกบริหารจิต เช่น ฝึกสมาธิ เพื่อทำจิตให้ว่าง สามารถเข้าใจและปรับปรุงตนเองเสมอ

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์

เพ็ญประภา ปริญญาพล⁽¹⁴⁾ ได้ศึกษาความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาระดับปริญญาตรี นักศึกษา จากคณะศึกษาศาสตร์ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ศิลปะกรรมศาสตร์ วิทยาการสื่อสารและอิสลามศึกษา รวมทั้งสิ้น 1,162 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานในระดับเกณฑ์ปกติ ชั้นปีและคณะมีความต่างกันทางสถิติในองค์ประกอบย่อย (I am) ลำดับการเกิด ชั้นปีคณะ และเกรดเฉลี่ยมีความแตกต่างกัน

กัลยา ธรรมพัฒนกุล⁽⁵⁾ ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ ๕ องค์ประกอบ กับความสำเร็จ ในอาชีพของพนักงานขาย พบว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านการฟื้นฟูสภาพตน ความยืดหยุ่นทาง

อารมณ์ด้านการจัดการกับปัจจัยเสี่ยง และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านการปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพของพนักงานขายนอกจากนี้ ประสิทธิภาพในการทำนายการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพของพนักงานขายพบว่า บุคลิกภาพด้านจิตสำนึก ความชำนาญในตนด้านความรู้ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านการฟื้นฟูสภาพตนและ ด้านการจัดการกับปัจจัยเสี่ยง ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 42

เครีอมาศ ชาวไร่เงิน⁽⁴⁾ ได้ศึกษาข้าราชการกรุงเทพมหานครสามัญที่ปฏิบัติงาน ณ ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 1 จำนวน 331 คน พบว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงาน และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และความเพียรที่เกี่ยวข้องกับงานด้านความสนุกกับการทำงาน สามารถร่วมกันทำนายความสุขในการทำงานได้ร้อยละ 21.3

เจนจิรา เกียรติธนะบำรุง⁽¹⁵⁾ ได้ศึกษา สัตว์แพทย์ที่ประกอบวิชาชีพบำบัดโรคสัตว์เลี้ยงจำนวน 336 คนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะหมดไฟอยู่ในระดับน้อย ความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างมากความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟข้อเรียกร้องจากงานด้านข้อเรียกร้องทางจิตวิทยา ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านมีกำลังใจ และข้อเรียกร้องทางอารมณ์สามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการทำงานได้ร้อยละ 44

จันทร์สุตา จันทร์นพคุณ⁽⁶⁾ ได้ศึกษาพยาบาลจบใหม่หมุนเวียนที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 193 ราย พบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจ ภาระทางครอบครัว ความมั่นใจต่อการปฏิบัติการพยาบาล การประสบเหตุการณ์ความเครียด แรงสนับสนุนทางสังคมและบุคลิกภาพ โดยแรงสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพและภาระครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 44.7

กัญญาวีร์ พรหมพันธ์ มุกิตา คำทับน์ เมริษา ยอดมณฑป⁽¹⁶⁾ ศึกษาสมาชิกในครอบครัวที่มีผู้ป่วยเรื้อรัง และอาศัยอยู่ในภาคกลางของประเทศไทย จำนวน 160 คน พบว่าการนับถือศาสนาจากแรงจูงใจภายในและ การนับถือศาสนาจากภายในจากแรงจูงใจภายนอกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง การรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว การคงไว้ซึ่งการสนับสนุนทางสังคม การเข้าใจการรักษาโรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังการสนับสนุนทางสังคมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังการนับถือศาสนา การเผชิญปัญหาของครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนาย ความแปรปรวนของการฟื้นคืนพลังได้ร้อยละ 58

นวลพรรณ สงเสริมวรัญญา ศิลาหม่อมและ สรสิข โภคทรัพย์⁽¹⁷⁾ ศึกษาชนิดปริญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์ แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่ม1ที่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาการฟื้นพลัง 30คนกลุ่ม2ที่ไม่ได้รับข้อมูล 30 คน (ควบคุม) โดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิตสำหรับประชาชนไทยวัยผู้ใหญ่ของกรมสุขภาพจิตที่ถูกสร้างและพัฒนาโดย เยาวนาฏ ผลิตินนท์

เกียรตินิยมพร อินทร์แก้วและกาญจนา วณิชรมณีย์ จำนวน 20 ข้อ 3 ด้าน คือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านความหวังและกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหา พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นทั้งสามด้านโดยด้านการฟื้นฟูพลังและความหวังเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิภา เพ็งเสงี่ยมพัชรภักดิ์ ไชยสังข์ชัยธรุรินทร์ จรบุรรมย์ และกิ่งแก้ว แสงแผ้ว(18) ศึกษา นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา ที่เข้าร่วมรูปแบบการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต จำนวน 94 คน โดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิต พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๒ มีความแตกต่างก่อนและหลังเข้าร่วมรูปแบบพลังสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เกณิกา จิรัชยาพร และทิพย์ภา เซษฐุ์ชาวลิต⁽¹⁹⁾ ศึกษา นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา มีการเลือกแบบเจาะจงในนักเรียนที่มีระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ต่ำสุดจำนวน 60 คนแรก แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุม ใช้แบบประเมินความยืดหยุ่นและทนทาน(ความเข้มแข็งทางจิตใจ)ของ เพ็ญประภา ปริญาพลซึ่งมาจากกรอบแนวคิดของกรอทเบอร์ค พบว่าค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ

เครือวัลย์ ศรียารัตน์และวีณา เจียวนา⁽²⁰⁾ ศึกษา นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๔ วิทยาลัย สภาอากาศไทย ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 180 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์(พลังสุขภาพจิต)อยู่ในระดับปกติ การรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก สองตัวแปรสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์สัมพันธ์ ทั้งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานของตนเอง

มิ่งขวัญ ขอบบุญวนิชพร พิพัฒน์ธนวงศ์และณัฐวุฒิ ศรีสังค์⁽²¹⁾ ศึกษา นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 158 คน พบว่าความรู้สึกลึกซึ้งบุญคุณและความเชื่อในความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลัง และร่วมกันทำนายการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สิริพร เสือรอด⁽²²⁾ ศึกษา ทหารผ่านศึกนอกประจำการ ที่พิการทางกายด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 202 คน พบว่าระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก ส่วนใหญ่เห็นว่าการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกเป็นสิ่งที่สนับสนุนทางสังคมของคนพิการ รองลงมาด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ตามลำดับ

กาญจนา จิตุพันธ์และ กาญจนา สานุกูล⁽²³⁾ นักศึกษาสาขาเทคนิคเภสัชกรรมชั้นปีที่ 2 จำนวน 45 คนที่ลงทะเบียนฝึกงานปีการศึกษา 2558 พบว่านักศึกษามีระดับของความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจ องค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ระดับปกติ มีการเรียนรู้ที่ได้รับผลกระทบจากด้านสังคมคือสังคมแหล่งฝึกงาน ความคาดหวัง การวางตัว วัฒนธรรมการทำงาน และ

ด้านกำลังใจระดับปกติ ได้รับกำลังใจจากพ่อแม่ตนเอง และด้านการจัดการแก้ปัญหา ระดับปกติคือการแก้ปัญหาต่อการจดจำหน้างาน การสร้างสัมพันธ์ภาพกับพี่ในที่ฝึกงานและเพื่อนเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

สุจิตรา กฤติยวรรณ⁽²⁴⁾ ศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และความเครียดของ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี จำนวน 260 คน พบว่านักเรียนพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 43.46) มีความเครียดอยู่ในระดับมาก และส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.77) มีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ พลังสุขภาพจิตและความเครียดมีความสัมพันธ์กัน

รัตติยาพร ทองญวนฉัฐวิณั สิริศิริอรรรถและ วิชญญา วัฒนโณ⁽²⁵⁾ ศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงา จำนวน ๒๑ คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และสุ่มตัวอย่าง (Random Assignment) ด้วยการจับฉลากรายชื่อเข้ากลุ่มทดลอง ๑๐ คนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรอทเบิร์กและกลุ่มควบคุม ๑๑ คน พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

นิภารัตน์ รูปไชย⁽²⁶⁾ ศึกษาอิทธิพลของความสามารถในการฟื้นพลังและความกดดันทางวิชาการที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่านในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 832 คน พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากความสามารถในการฟื้นพลัง (ความยืดหยุ่นทางอารมณ์) และความกดดันทางวิชาการผ่านแรงจูงใจในการเรียน

2.3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

พิชญาวดีกิ่งบุราณ⁽²⁷⁾ ศึกษาการปรับตัวของพลทหารใหม่กองประจำการสังกัดกองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 1 ทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์ รุ่นปี 2549 และรุ่นปี 2550 จำนวน 448 นาย พบว่าปัจจัยที่มีสัมพันธ์ทางบวกของพลทหารใหม่ได้แก่ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ลักษณะทางกายภาพของกองพัน สัมพันธภาพระหว่างพลทหารใหม่และผู้ฝึกและ สัมพันธภาพระหว่างพลทหารใหม่และเพื่อนร่วมรุ่น เป็นต้น

กุนนที นवलสุวรรณ⁽²⁸⁾ ได้ศึกษาความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่ผลัด 2 ปี 2552 จำนวน 109 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 51.4 รองลงมา มีสุขภาพจิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 45.9 และส่วนใหญ่ลดหรือขจัดความเครียดโดยพยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยลองทำ รองลงมาใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้วยการมีเพศสัมพันธ์

ปรินณา ชันทอง⁽²⁹⁾ ศึกษาพลทหารใหม่กองประจำการในสังกัดกองร้อยพลเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จำนวน 220 นาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ

26.4 โดยความสัมพันธ์กับเพื่อนในหน่วยงาน จำนวนเพื่อนทหารเกณฑ์ที่ปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา และได้รับการเปิดโอกาสให้ทำหน้าที่ตามความสามารถ มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ซึ่งจำนวนเพื่อนและการได้รับโอกาสสามารถลดปัญหาสุขภาพจิตได้ร้อยละ ๕๐

อิศรา รัชกุล⁽³⁰⁾ ศึกษากำลังพลทหารในหน่วย ฉก.31 ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนใต้ ที่กำลังปฏิบัติงานอยู่ระหว่างเดือน ก.ย.๕๑ – ก.ย.๕๒ ประมาณ ๓๐๐ นาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดร้อยละ 61.50 มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า ร้อยละ 34.55 มีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น ร้อยละ 19.67 มีกำลังพลที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากปัญหาร้อยละ 45.93

ควรมีการอบรมและเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิตให้แก่กำลังพลก่อนไปปฏิบัติการกิจกรรมการประเมินภาวะสุขภาพจิตทุกระยะ และมีระบบดูแลรักษาเพื่อลดความเครียดของกำลังพล

อุมพร และ จุฬารัตน์ เคนศิลา⁽³¹⁾ ศึกษาทหารกองประจำการกองทัพอากาศ กองบิน ๒๓ จังหวัดอุดรธานี จำนวน 225 คน แบบตัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q) และ (9Q) กลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคซึมเศร้าร้อยละ 27.11 มีอาการของโรคซึมเศราระดับรุนแรง ร้อยละ 8.20

วรรณภัทน์จฉายาภรณ์, กิตติพงษ์ดงแสง, กุลญาดาสมทรัพย์, ฐปนวงค์มิตรสูงเนิน, ทศพลอารี จิตรานุสรณ์, ปิยธิดาคุหิรัฐญรัตน์และศรีน้อยมาศเกษม⁽³²⁾ ได้ศึกษาระดับความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนขอนแก่นวิทยายนจังหวัดขอนแก่นปีการศึกษา 2549 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไปหรือมากกว่าโดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความสุขได้แก่รายรับสถานภาพสมรสของบิดามารดาและปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน

ชาญวุฒิ ธิติรัตน์โชติและคณะ⁽³³⁾ ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จำนวน 11,498 คน โดยใช้แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ด้วยแบบสอบถามออนไลน์ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับสุขภาพจิตดีหรือสูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 72.40 และยังพบว่า ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและรายได้มีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิต

Myers, Jane E. ⁽³⁴⁾ ได้ศึกษานักเรียน(West Point) ชั้นปีที่ 1 จำนวน 179 นาย พบว่ากลุ่มตัวอย่าง(Participant)มีความเครียดมากกว่ากลุ่มควบคุม(Norm group)กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญต่อคนอื่น มากกว่ากลุ่มควบคุม มีข้อเสนอแนะว่าการศึกษาปัจจัยที่เฉพาะเจาะจง เช่น ความรัก การมองโลกในแง่ดี และควรศึกษาปัจจัยอื่นๆเช่น-ความหลากหลายของตัวแปรต้น เช่น ยศ สถานที่ ระยะเวลาการทำงาน เป็นต้น

Gibson, D., & Myers, J. E. ⁽³⁵⁾ ศึกษา นักเรียนนายร้อยจำนวน 234 นาย จาก The Citadel (โรงเรียนนายร้อยภาคตะวันออกเฉียงใต้) พบว่ากลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง The citadel มีความเครียดและคะแนนความรู้สึกรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญต่อผู้อื่น มากกว่ากลุ่มควบคุม คือ นักเรียนนายร้อยWest Point

Holtz, Pamela M. ⁽³⁶⁾ศึกษาArmy Reserve Officer Training Corps (ROTC) (นักศึกษาวิชาทหารของสหรัฐอเมริกา) จำนวน 111 นาย จากรัฐต่างๆเช่น ไวโอมิ่ง ยูธาร์ท แอริโซน่า เป็นต้น พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและทัศนคติต่อสุขภาพจิตไม่มีความสัมพันธ์กัน

Kristopher Gregory Hall⁽³⁷⁾ ศึกษาArmy Reserve Officer Training Corps (ROTC) (นักศึกษาวิชาทหารของสหรัฐอเมริกา) จำนวน 23 นายเกี่ยวกับ ตราบาปทางสุขภาพจิต และพฤติกรรมเข้ารับการช่วยเหลือ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเชื่อว่า ความเจ็บปวดรวดร้าวทางใจ ความสะเทือนใจ และตัวกระตุ้นทางสิ่งแวดล้อม มีผลต่อสุขภาพจิต และเชื่อว่า การรักษาด้วยตนเอง กลุ่มทดลอง และ เทคนิควิธีการโดยผู้เชี่ยวชาญ เป็นกระบวนการรักษาที่ยอมรับได้และเชื่อว่าผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจะทำร้ายตนเองและผู้อื่น รวมถึงการทำงานในแต่ละวันจะเปลี่ยนไป

2.4 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนเตรียมทหาร

ประวัติความเป็นมาของโรงเรียนเตรียมทหาร

โรงเรียนเตรียมทหารก่อตั้งเมื่อสูงสุด เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๐๑ ตามคำสั่งของกระทรวงกลาโหม (เฉพาะ) ที่ ๑๘/๑๗๔๑ ตามดำริของ ฯพณฯ จอมพล ถนอม กิตติขจร ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม ได้เสนอดำริต่อสภากลาโหมเมื่อวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๐๐ว่าหากจะรวมโรงเรียนที่อยู่ในระดับการศึกษาเดียวกันจากกองทัพต่าง ๆ เป็นสถาบันเดียวกันจะเป็นการประหยัดงบประมาณของชาติทั้งยังทำให้ผู้ศึกษามีโอกาสได้รู้จักคุ้นเคย มีความสนิทสนมกลมเกลียว มีความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันแต่เยาว์วัย ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเหล่านี้สามารถปฏิบัติหน้าที่และประสานงานกันได้ด้วยดีในอนาคต สภากลาโหมได้เห็นชอบดำรินี้เป็นเอกฉันท์ในขั้นแรกให้รวมโรงเรียนเตรียมนายร้อย โรงเรียนเตรียมนายเรือ และโรงเรียนเตรียมนายเรืออากาศ เป็นโรงเรียนเตรียมทหาร สังกัดกรมศึกษาวิจัย กองบัญชาการทหาร จึงถือว่เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคมของทุกปีเป็นวันคล้ายวันสถาปนาโรงเรียนเตรียมทหาร และมีผู้บัญชาการคนแรกคือ พลตรีปิยะ สุวรรณพิมพ์ (ยศขณะนั้น)

ในปีพ.ศ.๒๕๐๖ กรมตำรวจขอให้โรงเรียนเตรียมทหารรับนักเรียนเพื่อเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนนายร้อยตำรวจด้วย โรงเรียนเตรียมทหารจึงเป็นศูนย์รวมเบื้องต้นสำหรับนายทหาร – นายตำรวจสมบุรณ์ครบถ้วน ตามอุดมการณ์ที่ว่า “ความสามัคคีกลมเกลียว เป็นพลังอันสำคัญของชาติ” โรงเรียนเตรียมทหาร เริ่มรับนักเรียนเตรียมทหารรุ่นที่ ๑ และเปิดการศึกษาชั้นปีที่ ๑ ในปีการศึกษา ๒๕๐๑ โดยในระยะแรกนั้นโรงเรียนเตรียมทหารยังไม่มีที่ตั้งถาวร จึงใช้อาคารโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าถนนราชดำเนินนอก กรุงเทพมหานคร เป็นสถานที่เรียนชั่วคราว ภายหลัง

โรงเรียนเตรียมทหารได้ย้ายไปที่ถนนพระราม ๔ แขวงลุมพินี เขตปทุมวันกรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๐๔

ในปีพ.ศ.๒๕๓๗ พลอากาศเอก วรนาถ อภิจารี ผู้บัญชาการทหารสูงสุด ในเวลานั้น ได้พิจารณาว่าสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของโรงเรียนเตรียมทหารได้เปลี่ยนแปลงไป พื้นที่โดยรอบกลายเป็นย่านชุมชนหนาแน่นมีสภาพแวดล้อมเป็นมลพิษ อีกทั้งพื้นที่ของโรงเรียนเตรียมทหารมีข้อจำกัดต่อการเพิ่มขีดความสามารถในการผลิตนักเรียนเตรียมทหาร (นตท.) และการพัฒนาโรงเรียนเตรียมทหารด้านต่าง ๆ ในอนาคต จึงได้มีการศึกษาความเป็นไปได้ในการย้ายโรงเรียนเตรียมทหาร และได้เลือกพื้นที่ ตำบลศรีกะอาง อำเภอบ้านนาจังหวัดนครนายก เป็นที่ตั้งโรงเรียนเตรียมทหารแห่งใหม่ และได้รับพระมหากรุณาธิคุณ จากพลเอกหญิงสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จพระราชดำเนินทรงวางศิลาฤกษ์เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๔๑ต่อมากองบัญชาการทหารสูงสุด ได้มีคำสั่งให้เคลื่อนย้ายโรงเรียนเตรียมทหารมายังที่ตั้งแห่งใหม่ ณ เลขที่ ๙ หมู่ ๑๐ ตำบลศรีกะอาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก และได้มีพิธีเคลื่อนย้ายโรงเรียนเตรียมทหารเข้าสู่ที่ตั้งในวันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๔๓ และพลเอกหญิงสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงประกอบพิธีเปิดโรงเรียนเตรียมทหารเมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๔๓

ในปีพ.ศ.๒๕๕๒ มีพระราชกฤษฎีกาการจัดส่วนราชการ และกำหนดหน้าที่ของส่วนราชการ กองบัญชาการกองทัพไทย พ.ศ.๒๕๕๒ ลงวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๒ ให้รวมกรมยุทธศึกษาทหารเข้ากับสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ จึงทำให้โรงเรียนเตรียมทหาร เป็นหน่วยขึ้นตรงต่อสถาบันวิชาการป้องกันประเทศตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๒ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ในการก่อตั้งโรงเรียนเตรียมทหาร(หลักสูตรโรงเรียนเตรียมทหารพุทธศักราช ๒๕๕๔ ฉบับปรับปรุงพุทธศักราช ๒๕๖๓)(38)

1. ให้นักเรียนมีความคุ้นเคย เพื่อประสานการปฏิบัติหน้าที่ร่วมกันในอนาคต
2. เพื่อสร้างความสามัคคีกันตั้งแต่เยาว์วัย เพื่อประหยัดงบประมาณ (โดยยกเลิกโรงเรียนเตรียมนายร้อย โรงเรียนเตรียมนายเรือ และโรงเรียนเตรียมนายเรืออากาศ)
3. ให้นักเรียนรู้จักและรักษาไว้ซึ่งระบบเกียรติศักดิ์อันเป็นสิ่งสำคัญในระบบการศึกษาของทหาร-ตำรวจ

ปรัชญาโรงเรียนเตรียมทหาร

สามัคคี มีความรู้ คู่คุณธรรม

ปณิธาน โรงเรียนเตรียมทหาร

ผลิตนักเรียนเตรียมทหารให้มีความสามัคคี เป็นผู้นำ มีความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจ มีวินัยยึดมั่นในระบบเกียรติศักดิ์และมีความรู้ความสามารถ พร้อมด้วยคุณธรรมจริยธรรม เพื่อศึกษาต่อในโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โรงเรียนนายเรือ โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช และโรงเรียนนายตำรวจได้อย่างมีคุณภาพ

วิสัยทัศน์ โรงเรียนเตรียมทหาร

เป็นสถาบันการศึกษาหลักในการผลิตนักเรียนเตรียมทหาร ให้มีความเป็นผู้นำและเป็นเลิศทางวิชาการในระดับมัธยมศึกษาของประเทศและอาเซียน มุ่งสู่การเป็น DIGITAL AFAPS ภายใน พ.ศ.2565 และ SMART AFAPS

อัตลักษณ์ผู้เรียน

สุภาพบุรุษผู้นำ มีความรู้คู่คุณธรรม ยึดมั่นในระบบเกียรติศักดิ์ จงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์พร้อมศึกษาต่อ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โรงเรียนนายเรือ โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชและโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

เอกลักษณ์สถานศึกษา

สถาบันที่หล่อหลอมนักเรียนเตรียมทหาร ให้เป็นสุภาพบุรุษผู้นำ มีความรู้คู่คุณธรรม ยึดมั่นในระบบเกียรติศักดิ์ จงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์พร้อมศึกษาต่อ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โรงเรียนนายเรือ โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช และโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

ภารกิจโรงเรียนเตรียมทหาร

มีหน้าที่ปกครองบังคับบัญชาและให้การศึกษาอบรมนักเรียนเตรียมทหาร ในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย ทักษะพิสัย กบวิชาทหารและวิชาตำรวจ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติและทัศนคติพื้นฐาน พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความก้าวหน้าทั้งในด้านความรู้ อุบนิสัยและคุณสมบัติของผู้นำหน่วย มีผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ เป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบ

เป้าหมายโรงเรียนเตรียมทหาร

1. จัดการเรียนการสอนเป็นระบบอย่างมีประสิทธิภาพ
2. จัดบรรยากาศแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย
3. จัดการฝึกอบรมปกครองบังคับบัญชานักเรียนเตรียมทหารอย่างเป็นระบบ
4. บุคลากรปฏิบัติงานตามบทบาทและหน้าที่เต็มศักยภาพ
5. ครูมีความรู้ความสามารถในการพัฒนาการเรียนการสอน เป็นแบบอย่างที่ดี

6. มีงบประมาณสนับสนุนจัดหาวัสดุอุปกรณ์ และเทคโนโลยีที่เอื้อต่อการเรียนการสอนและประสบการณ์การเรียนรู้

7. นักเรียนเตรียมทหารมีความสามารถในการคิดเชิงวิเคราะห์ สังเคราะห์ ไตร่ตรองสร้างสรรค์ มีวิจารณ์ญาณและมีวิสัยทัศน์

8. นักเรียนเตรียมทหารมีทักษะในการจัดการ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพทหาร-ตำรวจ

9. นักเรียนเตรียมทหารมีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ปลอดภัยจากสิ่งเสพติดให้โทษและอบายมุข

10. นักเรียนเตรียมทหารมีคุณธรรม จริยธรรมและมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สมรรถนะสำคัญของนักเรียนเตรียมทหาร

หลักสูตรโรงเรียนเตรียมทหาร มุ่งพัฒนานักเรียนเตรียมทหารให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ซึ่งจะช่วยให้ให้นักเรียนเตรียมทหารเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสม บนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนเตรียมทหาร

หลักสูตรโรงเรียนเตรียมทหาร มุ่งเน้นพัฒนานักเรียนเตรียมทหารให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามกรอบการพัฒนามาตรฐานนักเรียนทหาร ๖ ด้านดังนี้

1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

การมีเหตุมีผลในการคิด การปฏิบัติ การประพฤติที่ดี ที่สะท้อนถึงความเป็นคุณธรรม จริยธรรมมีความซื่อสัตย์สุจริต เสียสละช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีจิตใจที่ดีมีความกตัญญู มีน้ำใจ สามัคคี ชยัน สุภาพ มีความรับผิดชอบ มีความประพฤติดีงาม เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนและสังคม หรือการปฏิบัติเป็นตัวอย่างที่ดีเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือส่วนรวม

2. ด้านความมีวินัยและความเป็นผู้นำ

การมีแนวคิดในเชิงบวก มองทุกเรื่องราวอย่างมีเหตุผล ยึดมั่นในวินัยทหาร ยึดมั่นในระบบเกียรติศักดิ์ ประพฤติตนสมเกียรติ มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีลักษณะท่าทางดี ให้เกียรติผู้อื่น รู้จักปรับตัวให้พร้อมในการรับการเปลี่ยนแปลง เป็นอยู่อย่างพอเพียง เป็นตัวอย่างที่ดี มีความน่าเชื่อถือ เป็นที่เชื่อถือได้ มีความอดทน อดกลั้น กล้าหาญ ยุติธรรม กล้าตัดสินใจ รู้จักกาลเทศะ ไม่เห็นแก่ตัว กระตือรือร้น มีความคิดริเริ่ม รอบรู้ และมีวิจารณ์ญาณ

3. ด้านทัศนคติ

การวัดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกในสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้กระทำ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมที่แสดงถึงความจงรักภักดี หรือการตอบสนองอย่างเฉพาะเจาะจงกับสิ่งที่เกิดขึ้น หรือมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมในทางใดทางหนึ่งที่มีต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และต่ออาชีพทหาร-ตำรวจ

4. ด้านสมรรถภาพร่างกาย

การมีสมรรถภาพทางกายเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด มีสุขนิสัยและสุขภาพจิตที่ดี มีลักษณะนิสัยด้านกีฬาและสันทนาการ มีความร่าเริงแจ่มใส รู้จักดูแลรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

5. ด้านความรู้ทางทหาร-ตำรวจ

มีมาตรฐานความรู้ด้านวิชาทหาร-ตำรวจ ตามหลักสูตรและมีทักษะทางทหาร เพื่อเตรียมความพร้อมในการศึกษาต่อใน รร.เหล่าทัพและ รร.นรต.

6. ด้านวิชาการ

มีมาตรฐานความรู้ตามหลักสูตรและมีความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการศึกษาต่อยัง รร.เหล่า

ทัพและร.นรต.

หลักการของหลักสูตรโรงเรียนเตรียมทหาร

1. เป็นหลักสูตรเฉพาะทางที่จัดให้นักเรียนเตรียมทหารศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 – 6 ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของกระทรวงศึกษาธิการ โดยศึกษา 2 ชั้นปี เน้นการศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะในกลุ่มสาระการเรียนรู้ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ (วิศวกรรมศาสตร์) สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (รัฐประศาสนศาสตร์)
2. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นปลูกฝังความเป็นผู้นำของทหาร-ตำรวจ ตลอดจนส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรมและความสามัคคี โดยเน้นการประพฤติปฏิบัติเป็นสำคัญ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองต่อการเข้าศึกษาในโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โรงเรียนนายเรือ โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช และโรงเรียนนายร้อยตำรวจ
4. เป็นการศึกษาที่ส่งเสริมการนำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีที่เหมาะสมไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตท้องถิ่นและประเทศชาติ

โครงสร้างหลักสูตรของโรงเรียนเตรียมทหาร

หลักสูตรของโรงเรียนเตรียมทหาร พุทธศักราช 2554 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2563) เป็นหลักสูตรที่สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีระยะเวลาศึกษา 2 (มัธยมศึกษาปีที่ 5-6) และสอดคล้องกับการศึกษาต่อในโรงเรียนเหล่าทัพ และโรงเรียนนายร้อยตำรวจ จัดเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ประกอบด้วยองค์ความรู้และทักษะที่สำคัญดังนี้

1. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ความรู้ ทักษะ และวัฒนธรรมการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร ความชื่นชม การเห็นคุณค่า ภูมิปัญญาไทย และภูมิใจในภาษาประจำชาติ
2. กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการทางคณิตศาสตร์ไปใช้ในการแก้ปัญหา การดำเนินชีวิตและศึกษาต่อ การมีเหตุผล มีเจตคติที่ดีต่อคณิตศาสตร์ พัฒนาการคิดอย่างมีระบบและสร้างสรรค์
3. กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การนำความรู้และกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ การคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล คิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ และจิตวิทยาศาสตร์
4. กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม การอยู่ร่วมกันในสังคมไทยและ

สังคมโลกอย่างสันติสุข การเป็นพลเมืองดี ศรัทธาในหลักธรรมของศาสนา การเห็นคุณค่าของทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ความรักชาติและภูมิใจในความเป็นไทย

5. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ความรู้ ทักษะ และเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเองและผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธี และทักษะในการดำเนินชีวิต การป้องกันตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

6. กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ความรู้และทักษะในการคิดริเริ่ม จินตนาการ สร้างสรรค์งานศิลปะ สุนทรียภาพ และการเห็นคุณค่าทางศิลปะ

7. กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ความรู้ ทักษะ และเจตคติในการทำงาน การจัดการการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ

8. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ความรู้ ทักษะ เจตคติและวัฒนธรรมการใช้ภาษาต่างประเทศในการสื่อสาร การแสวงหาความรู้และการประกอบอาชีพ

หลักสูตรของโรงเรียนเตรียมทหาร พุทธศักราช 2554 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2563) มีโครงสร้างหลักสูตรดังนี้

1. สาระการเรียนรู้

1.1 สาระการเรียนรู้พื้นฐาน โรงเรียนเตรียมทหารกำหนดให้นักเรียนเตรียมทหารต้องเรียนรายวิชาพื้นฐานให้ครบทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ จำนวน 28.5 หน่วยกิต

1.2 สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม โรงเรียนเตรียมทหารกำหนดให้นักเรียนเตรียมทหารจะต้องเรียนรายวิชาเพิ่มเติม ตามที่กำหนดจำนวน 31.5 หน่วยกิต

2. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็น 5 ประเภทคือ

2.1 กิจกรรมแนะแนว

2.2 กิจกรรมชมรม

2.3 กิจกรรมตามระเบียบโรงเรียนเตรียมทหาร

2.4 กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

2.5 กิจกรรมห้องสมุด

3. เวลาเรียนและหน่วยกิต

3.1 ใน 1 ปีการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ภาคเรียน โดยภาคเรียนที่ 1 จะเรียนระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน ภาคเรียนที่ 2 เรียนระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือน กุมภาพันธ์ หรือตามที่โรงเรียนเตรียมทหารกำหนด

3.2 ใน 1 สัปดาห์เรียน 5 วัน วันละ 8 คาบ คาบเรียนละ 50 นาที รวมแล้วตลอดปีการศึกษาจะเรียนไม่น้อยกว่า 1,200 ชั่วโมง

3.3 หน่วยการเรียนรู้ กำหนด 1.0 หน่วยกิต ใช้เวลาเรียน 2 คาบ/สัปดาห์

4. สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ในแต่ละสาระการเรียนรู้จะกำหนดจุดมุ่งหมาย โครงสร้าง มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและผลการเรียนรู้ พร้อมทั้งรายละเอียดของเนื้อหาสาระเทียบเท่า หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ของกระทรวงศึกษาธิการกำหนด

5. การจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้เน้นนักเรียนเตรียมทหารสำคัญที่สุด จึงจัดการสอนในรูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย โดยมีสื่อการเรียนการสอนที่ช่วยให้นักเรียนเตรียมทหารเข้าใจได้ง่าย และรวดเร็ว อีกทั้งสามารถค้นคว้าด้วยตนเอง เน้นให้นักเรียนเตรียมทหารสามารถคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง นักเรียนเตรียมทหารและครูจะสะสมผลงานซึ่งสามารถประเมินได้จากแฟ้มสะสมงาน (Portfolio)

6. สื่อการเรียนรู้ โรงเรียนเตรียมทหารจัดให้นักเรียนเตรียมทหารสามารถเรียนรู้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทั้งจากตำราในห้องสมุดของโรงเรียน จากอินเทอร์เน็ตซึ่งมีทั้งในห้องเรียน ห้องสมุด กองร้อย กองพันและสโมสรนักเรียน อีกทั้งจัดแหล่งการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น ห้องเรียนธรรมชาติสวนหินและทางด้านวิชาชีพทหาร-ตำรวจ นักเรียนได้ฝึกความอดทน ความแข็งแกร่งของร่างกาย และกระบวนการแก้ปัญหา สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของตนเองและการอยู่ร่วมกันในสังคม

7. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

7.1 การวัดและประเมินผลระหว่างภาคเรียน เป็นการสอบย่อยประจำชั่วโมง การเขียนรายงาน การทดลอง การสอบปฏิบัติการ การอภิปรายกลุ่ม การรายงานหน้าชั้น แฟ้มสะสมงาน โครงการ และคะแนนครู เป็นต้น

7.2 การวัดและประเมินผลกลางภาคเรียน

7.3 การวัดและประเมินผลปลายภาคเรียน เพื่อตรวจสอบผลการเรียน

นำหน้การวัดผลระหว่างภาคเรียนกับปลายภาคเรียน ให้เป็นไปตามที่กองวิชา กำหนด แล้วนำมาเปลี่ยนเป็นอักษรแสดงระดับผลการเรียนในแต่ละรายวิชา คือ A = 4, B+ = 3.5, B = 3, C+ = 2.5, C=2, D+ = 1.5, D = 1, F = 0 ให้แสดงผลการเรียนที่มีเงื่อนไขแต่ละรายวิชาใช้อักษร W, I และ R สำหรับวิชาที่ไม่มีหน่วยกิตใช้อักษร SA, SB, S และ U

8. ผลการเรียนเฉลี่ย

8.1 ผลการเรียนเฉลี่ยประจำภาคเรียน หมายถึง ระดับผลการเรียนเฉลี่ยซึ่งคำนวณจากทุกรายวิชาที่ได้ศึกษาในภาคเรียนนั้น

8.2 ระดับผลการเรียนเฉลี่ยประจำปีการศึกษา หมายถึง ระดับผลการเรียนเฉลี่ยซึ่งคำนวณจากทุกรายวิชาที่ได้ศึกษาในปีการศึกษานั้น

8.3 ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม หมายถึง ระดับผลการเรียนเฉลี่ยซึ่งคำนวณจากทุกรายวิชาที่ได้ศึกษาตั้งแต่เริ่มต้นการศึกษาตามหลักสูตร

9. การเลื่อนชั้นและจบการศึกษา

9.1 นักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 ต้องผ่านทุกรายวิชาของชั้นปีที่ 1 มีผลการเรียนเฉลี่ยประจำปีการศึกษา ไม่ต่ำกว่า 2.00 และคะแนนความประพฤติไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60 (มีคะแนนความประพฤติตั้งแต่ 120 คะแนน)

9.2 นักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 2 ต้องผ่านทุกรายวิชาของชั้นปีที่ 2 มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมตลอดหลักสูตรไม่ต่ำกว่า 2.00 และมีคะแนนความประพฤติไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60 (มีคะแนนความประพฤติตั้งแต่ 120 คะแนน) จึงสามารถจบการศึกษารับประกาศนียบัตรจากโรงเรียนเตรียมทหารและมีสิทธิเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนเหล่าทัพ และโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

ระบบนักเรียนใหม่

ในระยะเดือนแรกของการเป็นนักเรียนเตรียมทหาร จะได้รับการฝึกขั้นพื้นฐานของการเป็นทหารอย่างหนัก ในระยะนี้ นักเรียนใหม่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ พร้อมทั้งการฝึกเบื้องต้นที่จำเป็น ระบบนักเรียนใหม่มีความมุ่งหมายที่จะวางพื้นฐาน อุปนิสัย จิตใจ ตั้งแต่เริ่มชีวิตนักเรียนเตรียมทหารเพื่อให้ยึดมั่นในคตินิยมของโรงเรียนคือ ซาติ เกียรติ วินัย กล้าหาญ คตินิยมเหล่านี้จะต้องฝังมั่นอยู่ในจิตใจเป็นคุณสมบัติประจำตัวของนักเรียนเตรียมทหาร การฝึกอบรมให้ปฏิบัติตามระเบียบวินัย การฝึกให้รู้จักเชื่อฟังคำสั่งนับพลัน และพร้อมที่จะปฏิบัติด้วยความเต็มใจ (โรงเรียนเตรียมทหาร, 2552) โดยมีความมุ่งหมายของระบบนักเรียนใหม่ดังนี้

1. ให้เปลี่ยนสภาพจากชีวิตพลเรือนเป็นชีวิตทหารตามลำดับเพื่อให้บังเกิดความเคยชินต่อการปฏิบัติตามคำสั่งโดยไม่มีข้อแม้ใดๆ ภายใต้อนุธรรมนิยมของทหารตำรวจ

2. เสริมสร้างบุคลิกภาพและอุปนิสัยอันดีงามให้มีลักษณะท่าทางที่เหมาะสมในการเป็นตำรวจที่ดีเลิศ

3. เสริมสร้างอุปนิสัยอดทนอดกลั้นต่อความกดดันและความยากลำบากที่ต้องประสบทั้งทางร่างกายและทางจิตใจและให้มีความตื่นตัวอยู่เสมอ

4. เข้าใจและยึดมั่นในระบบอาวุโส ให้มีสัมมาคารวะระหว่างผู้น้อยและผู้ใหญ่ ตลอดจนปลูกฝังความเป็นทหารเริ่มแรกให้รู้สึกตัวว่าเป็น ผู้น้อยที่สุด

5. ให้มีความสำนึกในการรักษาระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัดทุกโอกาส

การปฏิบัติของนักเรียนเตรียมทหารใหม่

การปฏิบัติของนักเรียนเตรียมทหารใหม่ ระยะเวลา 18 สัปดาห์แรกของการเข้าศึกษาในโรงเรียนเตรียมทหาร แบ่งเป็น 3 ห้วง ดังนี้

ห้วงที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 ถึง 4 ปรับสภาพและเสริมสร้างบุคลิกภาพความเป็นนักเรียนเตรียมทหารใหม่

- ปรับสภาพเข้าสู่ระเบียบวินัยของทหาร
 - การออกกำลังกายเบาๆ และทดสอบร่างกายเบื้องต้น
 - รับการฝึกการปฏิบัติระเบียบส่วนตัว
 - รับการฝึกการปฏิบัติตามระเบียบส่วนรวม
 - รับการฝึกปฏิบัติตามระบบนักเรียนเตรียมทหารใหม่
 - รับการฝึกบุคลิกท่ามือเปล่าเบื้องต้นและแถวชิด
 - เพิ่มเติมการออกกำลังกายมากขึ้น
 - รับการฝึกอบรมท่ามือเปล่า
 - การอบรมพิเศษตามตารางการฝึก
 - รับการอบรมชี้แจงความรู้ด้านพื้นฐานของทหารตำรวจ
 - ปลูกฝังอุดมการณ์ในด้านความมั่นคง
 - ปล่อยพักเพื่อเตรียมตัวรับการฝึกและการศึกษาด้านวิชาการและตำรวจ
- ห่างที่ 2 สัปดาห์ที่ 5 ถึง 10 เพิ่มพูนบุคลิกภาพเพื่อการแต่งเครื่องแบบนักเรียนเตรียมทหาร
- ฝึกทบทวนท่ามือเปล่า ท่าอาวุธและแถวชิด
 - ฝึกลักษณะท่าทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อการแต่งเครื่องแบบ
 - ปฏิบัติตามระเบียบการปฏิบัติประจำของกรมนักเรียน
 - ปฏิบัติตามกิจกรรม การฝึกพิเศษและการเตรียมการในพิธีแต่งเครื่องแบบ
 - การปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนเตรียมทหารชั้นอาวุโส
 - รับการศึกษาด้านวิชาการ และวิชาทหารตำรวจ
 - ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
- ห่างที่ 3 สัปดาห์ที่ 11 ถึง 18 เสริมสร้างบุคลิกภาพลักษณะทหารและงานสวมแหวนรุ่น
- ฝึกปฏิบัติหน้าที่การรักษาการณ์
 - ฝึกพิเศษในด้านการทดสอบกำลังใจและสมรรถภาพร่างกาย
 - รับการอบรมด้านระเบียบ คำสั่งกรมนักเรียนและโรงเรียนเตรียมทหาร
 - ปฏิบัติตามปฏิทินการศึกษาและระเบียบประจำของกรมนักเรียน
 - ฝึกพิเศษและการเตรียมการในพิธีรับแหวนรุ่น
 - ปฏิบัติตามปฏิทินการศึกษาและระเบียบปฏิบัติประจำของกรมนักเรียน
 - สิ้นสุดระบบนักเรียนเตรียมทหารใหม่

ระบบนักเรียนบังคับบัญชา

นักเรียนบังคับบัญชา(39) คือ นักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการคัดเลือกผ่านการคัดเลือกของกรมนักเรียน โรงเรียนเตรียมทหารให้ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ช่วยนายทหาร นายตำรวจที่ทำ

หน้าที่ฝ่ายปกครองบังคับบัญชาของกรมนักเรียน โรงเรียนเตรียมทหารซึ่งทำหน้าที่ในการควบคุม กำกับดูแลในด้านความเป็นอยู่ ระเบียบวินัย ความประพฤติ การฝึกและอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในชั้นเรียน

กระบวนการคัดเลือกนักเรียนบังคับบัญชา เริ่มจากการคัดเลือกนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 จำนวน 180 นาย ที่มีความเหมาะสมเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรนักเรียนบังคับบัญชา โดยพิจารณาจากการประเมินค่าโดยเพื่อนนักเรียนเตรียมทหาร อาจารย์ประจำตอน นายทหารนายตำรวจปกครอง รวมทั้งพิจารณาผลการศึกษา ลักษณะทหาร และการไม่มีประวัติการถูกตัดคะแนนความประพฤติ

นักเรียนเตรียมทหารที่ได้รับการคัดเลือก สมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรนักเรียนบังคับบัญชาซึ่งใช้เวลาการฝึกประมาณ 3 ถึง 4 สัปดาห์หลังจากปิดภาคเรียนที่ 2 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม นักเรียนเตรียมทหารจะถูกประเมินจากกรมนักเรียนโรงเรียนเตรียมทหาร ตามความสามารถและความเหมาะสมตามที่กรมนักเรียน โรงเรียนเตรียมทหารกำหนดและนำผลการประเมินดังกล่าวเสนอต่อผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหารเพื่อพิจารณาแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา ตามความสามารถและความเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย หัวหน้านักเรียนจำนวน 1 คน หัวหน้ากองพัน 4 คน หัวหน้ากองร้อย 12 คน หัวหน้าหมวด 36 คน ผู้ช่วยครูฝึก 108 คน และฝ่ายอำนวยการ 20 คน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) เพื่อศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 3.1 ระเบียบวิธีการวิจัย
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ระเบียบวิธีการวิจัย

3.1.1 รูปแบบการวิจัย (Research design)

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง

3.1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population and sample)

ประชากร คือ นักเรียนเตรียมทหาร

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเตรียมทหารที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก คัดออกและกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเตรียมทหารทุกนาย ในปีการศึกษา 2563 จำนวนทั้งสิ้น 1,668 นายที่มีลักษณะตามเกณฑ์คัดเลือกคัดออก

เกณฑ์ที่จะคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria)

1. เพศชายมีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป กรณีที่อาสาสมัครอายุต่ำกว่า 18 ปีต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง
2. สามารถอ่าน เขียน เข้าใจ หรือสื่อสารภาษาไทยได้
3. ยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion criteria)

1. นักเรียนเตรียมทหารที่ลาพักการศึกษา หรือ ถอนทะเบียนในห้วงการเก็บข้อมูล

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size)

คำนวณจากสูตร
$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

N = ขนาดของประชากร
 e = ค่าความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ $e=.05$ เพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนสูงที่สุด

$$n = \frac{1668}{1+1668(0.05)^2} = 322.63 \text{ คน}$$

ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างคิดเป็น = 323 คน

เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมที่สามารถตอบคำถามวิจัยได้อย่างครอบคลุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ 323 คน และเพื่อป้องกันความผิดพลาด จึงเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างอีกประมาณ 10% ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ 355 นาย

ทั้งนี้ จะส่งแบบสอบถามให้กับนักเรียนทุกคนจำนวนทั้งหมด 1668 คน โดยไม่มีการสุ่ม เนื่องจากมีความเป็นไปได้ที่อัตราการตอบกลับจะได้น้อยกว่า 50% ที่ทำงานวิจัยในลักษณะการให้ส่งแบบสอบถามกลับเช่นนี้

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถาบันที่จบ เกรดเฉลี่ยก่อนเข้าศึกษาในโรงเรียนเตรียมทหาร ภูมิลำเนา ภาวะสุขภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ ศาสนา สถานภาพครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาเมื่อมีปัญหา

ส่วนที่ 2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience Quotient) ของกรมสุขภาพจิต (7) กระทบสารานรสข (2550) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.749 ซึ่งผู้วิจัยนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 16 – 24 ปีเป็นครั้งแรกโดยไม่ได้มีการตัดแปลงข้อคำถาม โดยมีข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 20 ข้อเป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (อดีต) ด้านกำลังใจ (อดีต) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้อาชนะอุปสรรค) และนำมาตัดแปลงให้ เข้ากับกลุ่มตัวอย่าง เป็นการสอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

ข้อคำถามกลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 2,3,4,6,7, 8,9,10,11,12,13,17,18,19 และ 20 ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้	1 คะแนน
จริงบางครั้งให้	2 คะแนน
ค่อนข้างจริงให้	3 คะแนน
จริงมากให้	4 คะแนน

ข้อคำถามกลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 1,5,14,15 และ16 ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้	4 คะแนน
จริงบางครั้งให้	3 คะแนน
ค่อนข้างจริงให้	2 คะแนน
จริงมากให้	1 คะแนน

การแปลผล ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติ ใน แต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทาง อารมณ์		1.ด้านความมั่นคงทาง อารมณ์ (ข้อ 1 – 10)	2.ด้านกำลังใจ (ข้อ 11 – 15)	3.ด้านการจัดการ กับปัญหา (ข้อ 16 – 20)	ผลรวม (ข้อ 1 – 20 คะแนน รวม 80 คะแนน)
ค่า คะแนน	ต่ำกว่า เกณฑ์ปกติ	<27	<14	<13	<55
	เกณฑ์ปกติ	27 – 34	14 – 19	13 – 18	55 – 69
	สูงกว่า เกณฑ์ปกติ	>34	>19	>18	>69

การใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต เนื่องจากแบบทดสอบนี้กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้นโดยยึดหลักแนวคิดของกรอทเบอร์เกอร์ที่ให้ความสำคัญกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งมีความใกล้เคียงกับบริบทของนักเรียนเตรียมทหารมากที่สุด นอกจากนี้แบบทดสอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตยังเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในทางสาธารณสุขอีกด้วย

ส่วนที่ 3 แบบวัดดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย (TMHI15) ฉบับสั้น 15ข้อ ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข⁽¹³⁾ซึ่งใช้สำหรับอายุ 15 – 60 ปี มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70โดยผู้ทำแบบทดสอบต้องสำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อากาาร ความคิดเห็นและความรู้สึก ว่าอยู่ในระดับใด ในระยะ1เดือนที่ผ่านมา แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงมากที่สุด 4คำตอบ คือ

ไม่เลย	หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากาาร ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น
เล็กน้อย	หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาาร ความรู้สึกเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อย
มาก	หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาาร ความรู้สึกเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมาก
มากที่สุด	หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาาร ความรู้สึกนั้นๆมากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมากที่สุด

โดยกลุ่มที่ 1 ข้อความทางบวกได้แก่ข้อ 1,2,6,7,8,9,10,11,12,13,14 และ 15 ให้คะแนน ดังนี้

ไม่เลย	เท่ากับ 1 คะแนน
เล็กน้อย	เท่ากับ 2 คะแนน
มาก	เท่ากับ 3 คะแนน
มากที่สุด	เท่ากับ 4 คะแนน

และกลุ่มที่ 2 ข้อความทางลบได้แก่ข้อ 3,4 และ 5 ให้คะแนน ดังนี้

ไม่เลย	เท่ากับ 4 คะแนน
เล็กน้อย	เท่ากับ 3 คะแนน
มาก	เท่ากับ 2 คะแนน
มากที่สุด	เท่ากับ 1 คะแนน

การแปลผล

คะแนน	การแปลผล
51-60	สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป
44-50	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป
15-43	สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล(Data Collection)

การวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลโดยตนเอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พร้อมโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยส่งโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านความเห็นจากคณะกรรมการพิจารณาโครงร่างวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ให้กับผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
3. หลังจากได้รับอนุญาตให้ทำการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสืออนุญาตจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ นัดหมายเข้าพบกับ ผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหาร เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและรายละเอียดต่างๆรวมถึงกลุ่มตัวอย่าง
4. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในคาบเรียน ผู้วิจัยแนะนำตนเองและอธิบายวัตถุประสงค์ รายละเอียดของการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กับกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ หรือ

ถอนตัวในการเข้าร่วมวิจัย การให้คำยินยอมเข้าร่วมโครงการสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม ผู้วิจัยรักษาความลับโดยการเข้าถึงข้อมูลมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จะนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยจะนำเสนอในเชิงวิชาการ ไม่เปิดเผยชื่อหรือลักษณะส่วนบุคคลที่จะนำไปสู่การให้ข้อมูล และผู้วิจัยมีการจัดสถานที่ที่เป็นส่วนตัวเพื่อตอบแบบสอบถามและนำแบบสอบถามใส่ซองแจกอาสาสมัคร เมื่อตอบแบบสอบถามเสร็จแล้วให้อาสาสมัครนำแบบสอบถามใส่ซองและนำมาใส่ไว้ในกล่องรวม ซึ่งไม่สามารถระบุถึงตัวผู้ตอบแบบสอบถามได้

5. ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถนำแบบสอบถามกลับไปทบทวน และสามารถส่งแบบสอบถามในสถานที่ที่กำหนดได้ภายหลังจากรับทราบคำชี้แจงในระยะเวลา ๓ สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบกลับแบบสอบถามได้โดยสมัครใจ ผู้วิจัยไม่มีการขู่ขู่หรือบังคับใดๆ การตอบหรือไม่ตอบแบบสอบถาม ไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างทั้งทางตรงและทางอ้อม

6. สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องได้รับความยินยอมจากผู้แทนโดยชอบธรรม กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้รับเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรมเพื่อให้ผู้แทนโดยชอบธรรมลงนาม ผู้แทนโดยชอบธรรมได้รับเอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ผู้แทนโดยชอบธรรมได้รับข้อมูลวัตถุประสงค์การวิจัย ระยะเวลา วิธีการวิจัย อันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งประโยชน์และสิทธิของผู้แทนโดยชอบธรรม ผู้แทนโดยชอบธรรมมีเวลาและโอกาสในการซักถามผู้วิจัยโดยผู้วิจัยไม่ปิดบังข้อมูล เมื่อผู้แทนโดยชอบธรรมลงนาม เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรมส่งคืนแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

7. ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าผู้วิจัยไม่ให้ข้อมูลและแนบป้อนกลับ ทั้งนี้ผู้วิจัยให้ความรู้ด้านการพัฒนาสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์แก่กลุ่มตัวอย่าง และแนะนำกลุ่มตัวอย่างให้ไปพบบุคลากรด้านสุขภาพจิต เช่น อาจารย์จิตวิทยา จิตแพทย์ หากกลุ่มตัวอย่างต้องการความช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิต

8. ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ ผู้วิจัยทำลายเอกสารที่สามารถสืบค้นถึงตัวผู้เข้าร่วมการวิจัยภายหลังจากเสร็จสิ้นการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

นำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่รวบรวมมาได้ทั้งหมดที่สมบูรณ์ครบถ้วน มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

3.4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic)

- 1) การแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ใช้ในการอธิบาย

และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของปัจจัยส่วนบุคคล ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสุขภาพจิตของผู้ตอบแบบสอบถาม

2) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ใช้ในการอธิบายและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของผู้ตอบแบบสอบถาม

3.4.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic)

1) ใช้สถิติ Binary Logistic Regression ในการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยมี Odd ratio เป็นตัวชี้วัดความสัมพันธ์ และกำหนดตัวแปรตามเป็น ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับสูงกว่าปกติ และ ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับปกติหรือต่ำกว่า พิจารณาตัวแปรนำเข้าสมการโดยนำตัวแปรต้นที่สำคัญซึ่งได้จากการใช้สถิติ Chi-square ที่มี $p \text{ value} < .05$ มาเข้าสมการด้วยวิธี Enter

2) ใช้สถิติ Binary Logistic Regression ในการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพจิต โดยมี Odd ratio เป็นตัวชี้วัดความสัมพันธ์ และกำหนดตัวแปรตามเป็น ผู้ที่มีสุขภาพจิตระดับสูงกว่าปกติ และ ผู้ที่มีสุขภาพจิตปกติหรือต่ำกว่า พิจารณาตัวแปรนำเข้าสมการโดยนำตัวแปรต้นที่สำคัญซึ่งได้จากการใช้สถิติ Chi-square ที่มี $p \text{ value} < .05$ มาเข้าสมการด้วยวิธี Enter

3) วิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้วิธีหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (pearson correlation coefficient)

3.5 ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม (Ethical consideration)

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา ไม่มีการทดลองอันจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเป็นการตอบแบบสอบถามซึ่งแสดงความรู้สึกส่วนตัวโดยอิสระและต้องได้รับการยินยอมความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัยจะให้อาสาสมัครยกเว้นการลงนามในใบยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร (Written consent) ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยเมื่อใดก็ได้ ซึ่งในเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับทราบข้อมูลในการทำวิจัย ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับและการนำเสนอผลการวิจัยจะเป็นไปแบบภาพรวมเสมอ ผู้วิจัยจะไม่แสวงหาผลประโยชน์จากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเพียงเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ ขั้นตอนและวิธีการศึกษาวิจัยยึดหลักจรรยาบรรณของการวิจัยในมนุษย์ดังนี้

1. หลักความเคารพในบุคคล (respect for person) ผู้วิจัยให้ข้อมูลอย่างครบถ้วน จนผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจเป็นอย่างดี และ ตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล การรายงานผลการศึกษาคจะไม่ ระบุชื่อ ตำแหน่ง สถานที่พักอาศัยของผู้ให้ข้อมูลทั้งนี้เพื่อเป็นหลักประกันว่าการศึกษานี้จะไม่มีผลกระทบละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ให้การ

เคารพในการให้คำยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง พอเพียง ไม่ปิดบังข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ในระหว่างการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลไม่ถูกชักจูงด้วยอำิสสินจ้าง และมีสิทธิที่จะถอนตัวจากโครงการวิจัยโดยไม่ต้องชดใช้ค่าเสียหาย

2. หลักการให้ประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดอันตราย (beneficence/non-maleficence) การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นตอบ แบบสอบถาม ไม่ได้มีการทำการทดลองหรือใส่สิ่งแทรกแซง (intervention) ใด ๆ ลงในมนุษย์ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจมีความเสี่ยงเล็กน้อย ที่ไม่มากกว่าความเสี่ยงในชีวิตประจำวัน หรือ minimal risks เช่น เสียเวลา ไม่สะดวก แต่การเก็บข้อมูลจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย หรือมีผลกระทบต่อบุคคลหรือองค์การที่ถูกรู้จัก

3. หลักยุติธรรม (justice) ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถเป็นผู้ที่มีเชื้อชาติ ศาสนา หรือฐานะใดก็ได้ มีเกณฑ์การคัดเลือกอย่างชัดเจน มีการกระจายความเสี่ยงและมีการสุ่มตัวอย่างประชากรอย่างเท่าเทียมกัน



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Description Research) เพื่อศึกษาถึงสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนเตรียมทหาร ทั้งนี้ คือ นตท.จำนวน 1668 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ได้รับแบบสอบถามที่ครบถ้วนสมบูรณ์จำนวน 528 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่นำมาทำการวิเคราะห์ผลและนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

1.2 การวิเคราะห์ตัวแปรที่ศึกษา

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเพื่อการสร้างสมการทำนาย

ตารางที่ 4. 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของนตท.

ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
16 ปี	27	5.1
17 ปี	112	21.2
18 ปี	212	40.2
> 18 ปี	177	33.5
ชั้นปี		
1	378	71.6
2	150	28.4
กองพันที่		
1	178	33.7
2	113	21.4
3	206	39.0
4	31	5.9

ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดำรงตำแหน่งบังคับบัญชา		
ใช่	26	4.9
ไม่ใช่	502	95.1
ภูมิลำเนา		
กรุงเทพฯและปริมณฑล	156	29.5
ภาคเหนือ	43	8.1
ภาคกลาง	77	14.6
ภาคใต้	60	11.4
ภาคตะวันออก	83	15.7
ภาคตะวันตก	41	7.8
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	68	12.9
สถานภาพครอบครัว		
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	444	84.1
บิดามารดาแยกกันอยู่	25	4.7
บิดามารดาหย่าร้าง	46	8.7
บิดามารดาเสียชีวิต	13	2.5
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คน	127	24.1
4คนขึ้นไป	401	75.9
ลำดับการเกิด		
บุตรคนโต	194	36.7
บุตรคนรองและลำดับอื่นๆ	43	8.1
บุตรคนสุดท้าย	162	30.7
บุตรคนเดียว	129	24.4

ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประวัติโรคทางจิตเวชในครอบครัว		
มี	0	0
ไม่มี	528	100
การนับถือศาสนา		
ใช่	524	99.2
ไม่ใช่	4	.8
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน		
น้อยกว่า 28454 บาท	89	16.9
มากกว่า 28454 บาท	439	83.1
สถาบันที่จบการศึกษา (ม.4)		
รัฐบาลและชายล้วน	69	13.1
รัฐบาลและสหศึกษา	385	72.9
เอกชนชายล้วน	14	2.7
เอกชนสหศึกษา	60	11.4
เกรดเฉลี่ยสะสมก่อนเข้าศึกษาใน		
โรงเรียนเตรียมทหาร	17	3.2
น้อยกว่า 2.50	205	18.8
2.50-3.50	306	58.0
3.50 ขึ้นไป		
เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน		
น้อยกว่า 2.50	21	4.0
2.50-3.50	320	60.0
มากกว่า 3.50	187	35.4
รายวิชาที่ชอบ		
คณิตศาสตร์	409	77.5

ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิทยาศาสตร์	226	42.8
ภาษาไทย	47	8.9
สังคมศึกษา	106	20.0
ภาษาต่างประเทศ	193	36.6
คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี	141	26.7
พลศึกษา	231	43.8
วิชา-ทหารตำรวจ	64	12.1
ศิลปะ	73	13.8
จิตวิทยา	79	15.0
ห้องสมุด	98	18.6
รายวิชาที่ชอบ		
ชอบวิชาคณิตศาสตร์	210	39.8
ชอบวิชาวิทยาศาสตร์	25	4.7
ชอบวิชาคณิตศาสตร์และ	200	37.9
วิทยาศาสตร์	93	17.6
ไม่ชอบทั้งวิชาคณิตศาสตร์และ		
วิทยาศาสตร์		
จำนวนเพื่อนสนิทในโรงเรียนเตรียม		
ทหารที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา		
(Mean = 9.43, S.D. = 17.37,		
Min= 0, Max = 250)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คน	178	33.7
4-9 คน	161	30.5
มากกว่า 9 คน	189	35.8

ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประวัติการถูกตัดคะแนนความประพฤติ		
ไม่เคย	490	92.8
เคย	38	7.2
คณะ/สาขาที่อยากเรียนในโรงเรียน		
เหล่าทัพ	328	62.1
มี	200	37.9
ไม่มี		

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศปีการศึกษา 2563 ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 1668 คน ผู้วิจัยได้ส่งแบบทดสอบที่จะศึกษารวมทั้งสิ้น 1668 ชุดได้รับแบบทดสอบที่มีคำตอบครบถ้วนสมบูรณ์คืนจำนวน 528 ชุดคิดเป็น 31.65%ของจำนวนแบบทดสอบทั้งหมด

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อายุ 18 ปี จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 40.2 รองลงมา มีอายุมากกว่า 18 ปี จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 มีอายุ 17 ปี จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2 มีอายุ 16 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 จำนวน 378 คน คิดเป็นร้อยละ 71.6 และ นักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 2 จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4 กลุ่มตัวอย่างอยู่ในบังคับบัญชาของกองพันที่ 1 จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 33.7 อยู่ในบังคับบัญชาของกองพันนักเรียนที่ 2 จำนวน 200 คน

ตารางที่ 4. 2 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลสุขภาพจิตของนตท.

ระดับสุขภาพจิตของ นตท.	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สุขภาพจิต		
ดีกว่าคนทั่วไป	352	66.7
เท่ากับคนทั่วไป	148	28.0
ต่ำกว่าคนทั่วไป	28	5.3

Cronbach'sAlpha = .846

จากตารางที่ 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป จำนวน 352 คน คิดเป็น ร้อยละ 66.7 มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 และมีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป 28 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3



ตารางที่ 4. 3 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนตท.

ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของ นตท.	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์		
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	185	35.0
เกณฑ์ปกติ	304	57.6
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	39	7.4
ด้านกำลังใจ		
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	147	27.8
เกณฑ์ปกติ	352	66.7
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	29	5.5
ด้านการจัดการกับปัญหา		
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	153	29.0
เกณฑ์ปกติ	358	67.8
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	17	3.2
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์		
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	229	43.4
เกณฑ์ปกติ	263	49.8
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	36	6.8

Cronbach's Alpha = .893

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 เท่ากับเกณฑ์ปกติ จำนวน 304 คนคิดเป็นร้อยละ 57.6 และต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 7.4

ด้านกำลังใจ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านกำลังใจสูงกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 เท่ากับเกณฑ์ปกติ 352 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5

ด้านการจัดการกับปัญหา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านต่อสู้เอาชนะอุปสรรคสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 เท่ากับเกณฑ์ปกติจำนวน 358 คน คิดเป็นร้อยละ 67.8 ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 43.4 มีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์เท่ากับเกณฑ์ปกติ 263 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 และมีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8

การวิเคราะห์ตัวแปรที่ศึกษา

ตารางที่ 4. 4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับ สุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (N=528)

ตัวแปรที่ศึกษา	ระดับคะแนน		การแปลผล
	M	S.D.	
สุขภาพจิต	52.47	5.21	สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	32.74	4.44	เกณฑ์ปกติ
ด้านกำลังใจ	17.73	2.32	เกณฑ์ปกติ
ด้านการจัดการกับปัญหา	16.95	2.35	เกณฑ์ปกติ
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์	67.43	8.15	เกณฑ์ปกติ

จากตารางที่ 4.4 พบว่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 52.47 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.21 แปลได้ว่าสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 32.74 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.44 อยู่ในเกณฑ์ปกติ ด้านความกำลังใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.73 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.32 อยู่ในเกณฑ์ปกติ ด้านการจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.95 อยู่ในเกณฑ์ปกติและมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.35 สำหรับความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 67.43 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.15 อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ตารางที่ 4. 5 แสดงค่าสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความสัมพันธ์สุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ตัวแปร	สุขภาพจิต	ด้าน ความ มั่นคง ทาง อารมณ์	ด้าน กำลังใจ	ด้าน การ จัดการ กับ ปัญหา	ความ ยืดหยุ่น ทาง อารมณ์
สุขภาพจิต	-	.683**	.635**	.636**	.736**
ด้านความมั่นคงทาง อารมณ์		-	.661**	.724**	.942**
ด้านกำลังใจ			-	.653**	.833**
ด้านการจัดการกับปัญหา				-	.868**
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์					-

**P<0.001

จากตารางที่ 4.5 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความสัมพันธ์สุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ที่ .736 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ที่ .683 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านกำลังใจอยู่ที่ .635 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ที่ .636 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นรายด้าน พบว่า ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง กับด้านกำลังใจอยู่ที่ .661 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ที่ .724 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงมากกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ที่ .942 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้านกำลังใจ พบว่า ด้านกำลังใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับการจัดการกับปัญหาอยู่ที่ .653 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงมากกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ที่ .833 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้านการจัดการกับปัญหา พบว่า ด้านการจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงมากกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ .868 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 4. 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและระดับสุขภาพจิต

ลักษณะส่วนบุคคลของ กลุ่มตัวอย่าง	ระดับสุขภาพจิต			χ^2 (df)	p- value
	สูงกว่าปกติ n(%)	ปกติ n(%)	ต่ำกว่าปกติ n(%)		
อายุ					
16 ปี	16(4.5)	11(7.4)	0(0.0)	6.983 (6)	.322
17 ปี	75(21.3)	29(19.6)	8(28.6)		
18 ปี	150(42.6)	52(35.1)	10(35.7)		
> 18 ปี	111(31.5)	56(37.8)	10(35.7)		
ชั้นปี					
1	253(71.9)	103(69.6)	22(78.6)	.975 (2)	.614
2	99(28.1)	45(30.4)	6(21.4)		
กองพันที่					
1	110(31.3)	57(38.5)	11(39.3)	5.594 (6)	.470
2	74(21.0)	33(22.3)	6(21.4)		
3	146(41.5)	49(33.1)	11(39.3)		
4	22(6.3)	9(6.1)	0(0.0)		
ดำรงตำแหน่งบังคับ					
บัญชา					
ใช่	20(5.7)	6(4.1)	0(0.0)	2.121 (2)	.346
ไม่ใช่	332(94.3)	142(95.9)	28(100.0)		
ภูมิลำเนา					
กรุงเทพฯและ	100(28.4)	48(32.4)	8(28.6)	.824 (2)	.662

ลักษณะส่วนบุคคลของ กลุ่มตัวอย่าง	ระดับสุขภาพจิต			χ^2 (df)	p- value
	สูงกว่าปกติ n(%)	ปกติ n(%)	ต่ำกว่าปกติ n(%)		
ปริมาตร					
ภูมิภาคอื่นๆ	252(71.6)	100(67.6)	20(71.4)		
สถานภาพครอบครัว					
บิดามารดาอยู่ ด้วยกัน	301(85.5)	119(80.4)	24(85.7)	6.505 (6)	.369
แยกกันอยู่					
บิดามารดา ร้าง	18(5.1)	6(4.1)	1(3.6)		
บิดามารดาหย่า	28(8.0)	16(10.8)	2(7.1)		
บิดามารดา เสียชีวิต	5(1.4)	7(4.7)	1(3.6)		
จำนวนสมาชิกใน ครอบครัว					
น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 3 คน	76(21.6)	38(25.7)	13(46.4)	9.055 (2)	.011*
4คนขึ้นไป	276(78.4)	110(74.3)	15(53.6)		
ลำดับการเกิด					
บุตรคนโต	143(40.6)	45(30.4)	6(21.4)	9.896 (6)	.129
บุตรคนรองและ ลำดับอื่นๆ	28(8.0)	12(8.1)	3(10.7)		
บุตรคนสุดท้าย	101(28.7)	53(35.8)	8(28.6)		
บุตรคนเดียว	80(22.7)	38(25.7)	11(39.3)		
ประวัติโรคทางจิตเวช ในครอบครัว					
มี	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	-	-
ไม่มี	352(100)	148(100)	28(100)		
การนับถือศาสนา					
ใช่	349(99.1)	148(100.0)	27(96.4)	4.121 (2)	.127
ไม่ใช่	3(0.9)	0(0.0)	1(3.6)		

ลักษณะส่วนบุคคลของ กลุ่มตัวอย่าง	ระดับสุขภาพจิต			χ^2 (df)	p- value
	สูงกว่าปกติ n(%)	ปกติ n(%)	ต่ำกว่าปกติ n(%)		
รายได้ของครอบครัว					
ต่อเดือน					
น้อยกว่า 28454 บาท	60(17.0)	25(16.9)	4(14.3)	.141 (2)	.932
มากกว่า 28454 บาท	292(83.0)	123(83.1)	24(85.7)		
สถาบันที่จบการศึกษา (ม.4)					
รัฐบาลและชายล้วน	42(11.9)	25(16.9)	2(7.1)	6.044 (6)	.418
รัฐบาลและสหศึกษา	260(73.9)	101(68.2)	24(85.7)		
เอกชนชายล้วน	8(2.3)	5(3.4)	1(3.6)		
เอกชนสหศึกษา	42(11.9)	17(11.5)	1(3.6)		
เกรดเฉลี่ยสะสมก่อนเข้าศึกษาในโรงเรียนเตรียมทหาร					
น้อยกว่า 2.50	10(2.8)	5(3.4)	2(7.1)	5.535 (4)	.237
2.50-3.50	127(36.1)	65(43.9)	13(46.4)		
3.50 ขึ้นไป	215(61.1)	78(52.7)	13(46.4)		
เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน					
น้อยกว่า 2.50	12(3.4)	5(3.4)	4(14.3)	9.901 (4)	.042*
2.50-3.50	217(61.6)	91(61.5)	12(42.9)		
มากกว่า 3.50	123(34.9)	52(35.1)	12(42.9)		
รายวิชาที่ชอบ					
ชอบวิชาคณิตศาสตร์	136(38.6)	65(43.9)	9(32.1)	14.114(6)	.028*
ชอบวิชาวิทยาศาสตร์	14(4.0)	9(6.1)	2(7.1)		
ชอบทั้ง๒วิชา	148(42.0)	39(26.4)	13(46.4)		

ลักษณะส่วนบุคคลของ กลุ่มตัวอย่าง	ระดับสุขภาพจิต			χ^2 (df)	p- value
	สูงกว่าปกติ n(%)	ปกติ n(%)	ต่ำกว่าปกติ n(%)		
ไม่ชอบทั้ง๒วิชา	54(15.3)	35(23.6)	4(14.3)		
จำนวนเพื่อนสนิทใน โรงเรียนเตรียมทหารที่ สามารถปรึกษาได้เมื่อมี ปัญหา					
น้อยกว่าหรือ เท่ากับ 3 คน	104(29.5)	55(37.2)	19(67.9)	20.250(4)	<.001**
4-9 คน	108(30.7)	47(31.8)	6(21.4)		
มากกว่า 9 คน	140(39.8)	46(31.1)	3(10.7)		
ประวัติการถูกตัด คะแนนความประพฤติ					
ไม่เคย	324(92.0)	140(94.6)	26(92.9)	1.014(2)	.602
เคย	28(8.0)	8(5.4)	2(7.1)		
คณะ/สาขาที่อยาก เรียนในโรงเรียนเหล่า ทัพ					
มี	231(65.6)	83(56.1)	14(50.0)	5.879 (2)	.053
ไม่มี	121(34.4)	65(43.9)	14(50.0)		

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับสุขภาพจิตพบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัว เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน รายวิชาที่ชอบ และ จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4. 6 สามารถนำมาเขียนเป็นสมการ ความถดถอยโลจิสติกส์ (Logistic Regression) ได้ดังนี้

$$\text{ระดับสุขภาพจิต} = B_0 + B_1\text{FriendGroup} + B_2\text{FamGroup} + B_3\text{Subjectgroup} + B_4\text{GpaxGroup}$$

จากสมการสมการ ความถดถอยโลจิสติกส์ (Logistic Regression) ดังกล่าวนำค่าตัวแปรอิสระที่เหมาะสมจำนวน 4 มาหาค่าพยากรณ์จากวิธีการ Enter ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4. 7 ตัวแปรที่ใช้ในสมการทำนายคะแนนสุขภาพจิตด้วยวิธี enter

ตัวแปร	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
จำนวนเพื่อนสนิท			9.593	2	.008	
4 – 9 คน	.334	.231	2.077	1	.150	1.396
มากกว่า 9 คน	.708	.228	9.591	1	.002	2.029
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	.380	.216	3.082	1	.079	1.462
รายวิชาที่ชอบ			8.911	3	.030	
ชอบวิชาคณิตศาสตร์	.258	.263	.963	1	.326	1.295
ชอบวิชาวิทยาศาสตร์	-.101	.466	.047	1	.829	.904
ชอบทั้ง ๒ วิชา	.716	.276	6.718	1	.010	2.046
เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน			1.113	2	.573	
2.50 – 3.50	.331	.474	.489	1	.484	1.393
มากกว่า 3.50	.151	.488	.096	1	.756	1.163
ค่าคงที่	-.540	.506	1.139	1	.286	.583

ตารางที่ 4.7 เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระ 4 ตัวแปรได้แก่ จำนวนสมาชิกในครอบครัว เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน รายวิชาที่ชอบ และ จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตในเชิงบวก ได้แก่จำนวนเพื่อนที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา และ รายวิชาที่ชอบ โดยเมื่อพิจารณาค่า Odd ratio จากค่า Exp (B) พบว่า เมื่อกำหนดให้กลุ่มที่มีจำนวนเพื่อนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คนเป็นกลุ่มอ้างอิง พบว่าจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อระดับสุขภาพจิต กล่าวคือ หากนักเรียนเตรียมทหารมีจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา มากกว่า 9 คนจะทำให้มีโอกาสมีระดับสุขภาพจิตสูงกว่าระดับปกติเมื่อเทียบกับนักเรียนเตรียมทหารที่มีจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อปัญหาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คน เท่ากับ 2.029 เท่า และ เมื่อกำหนดกลุ่มที่ไม่ชอบทั้งวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์เป็นกลุ่มอ้างอิง พบว่า นักเรียนเตรียมทหารที่ชอบทั้งรายวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มีโอกาสที่จะมีระดับสุขภาพจิตสูงกว่า เท่ากับ 2.046 เท่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ชอบทั้งวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์

จากผลการวิเคราะห์จะได้ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระ ซึ่งเขียนในรูปสมการถดถอยโลจิสติกส์ได้ดังนี้

ระดับสุขภาพจิต = $B_0 + B_1\text{FriendGroup} + B_2\text{FamGroup} + B_3\text{Subjectgroup} + B_4\text{GpaxGroup}$

จากผลการทดสอบสมการถดถอยเชิงโลจิสติก พบว่า มีปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ ณ ระดับ .05 สามารถเขียนรูปสมการได้ดังนี้

ระดับสุขภาพจิต = $B_0 + B_1\text{FriendGroup}(2) + B_3\text{Subjectgroup}(3)$

เมื่อกำหนดค่าสัมประสิทธิ์ตัวแปรจะได้สมการ คือ

ระดับสุขภาพจิต = $.540 + .708\text{FriendGroup}(2) + .716\text{Subjectgroup}(3)$

ตารางที่ 4. 8 แสดงความสัมพันธ์ปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่ม	ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์			χ^2 (df)	p-value
	ตัวอย่าง	สูงกว่าปกติ n(%)	ปกติ n(%)		
อายุ					
16 ปี	8(3.5)	19(7.2)	0(0.0)	7.073 (6)	.314
17 ปี	45(19.7)	57(21.7)	10(27.8)		
18 ปี	94(41.0)	104(39.5)	14(38.9)		
> 18 ปี	82(35.8)	83(31.6)	12(33.3)		
ชั้นปี					
1	164(71.6)	187(71.1)	27(75.0)	.237 (2)	.888
2	65(28.4)	76(28.9)	9(25.0)		
กองพันที่					
1	75(32.8)	90(34.2)	13(36.1)	3.356 (6)	.763
2	46(20.1)	58(22.1)	9(25.0)		
3	92(40.2)	100(38.0)	14(38.9)		
4	16(7.0)	15(5.7)	0(0.0)		
ดำรงตำแหน่งบังคับบัญชา					
ใช่	17(7.4)	9(3.4)	0(0.0)	6.188 (2)	.045*
ไม่ใช่	212(92.6)	254(96.6)	36(100.0)		

ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่ม	ตัวอย่าง	ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์			χ^2 (df)	p-value
		สูงกว่าปกติ n(%)	ปกติ n(%)	ต่ำกว่าปกติ n(%)		
ภูมิลำเนา						
	กรุงเทพฯและปริมณฑล	59(25.8)	85(32.3)	12(33.3)	2.793 (2)	.247
	ภูมิภาคอื่นๆ	170(74.2)	178(67.7)	24(66.7)		
สถานภาพครอบครัว						
	บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	195(85.2)	220(83.7)	29(80.6)	8.595 (6)	.198
	บิดามารดาแยกกันอยู่	10(4.4)	13(4.9)	2(5.6)		
	บิดามารดาหย่าร้าง	23(10.0)	19(7.2)	4(11.1)		
	บิดามารดาเสียชีวิต	1(0.4)	11(4.2)	1(2.8)		
จำนวนสมาชิกในครอบครัว						
	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คน	51(22.3)	59(22.4)	17(47.2)	11.355 (2)	.003*
	4คนขึ้นไป	178(77.7)	204(77.6)	19(52.8)		
ลำดับการเกิด						
	บุตรคนโต	89(38.9)	93(35.4)	12(33.3)	6.278 (6)	.393
	บุตรคนรองและลำดับอื่นๆ	17(7.4)	24(9.1)	2(5.6)		
	บุตรคนสุดท้าย	67(29.3)	87(33.1)	8(22.2)		
	บุตรคนเดียว	56(24.5)	59(22.4)	14(38.9)		
ประวัติโรคทางจิตเวชในครอบครัว						
	มี	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	-	-
	ไม่มี	229(100.0)	263(100.0)	36(100.0)		
การนับถือศาสนา						
	ใช่	226(98.7)	262(99.6)	36(100.0)	1.703 (2)	.427
	ไม่ใช่	3(1.3)	1(0.4)	0(0.0)		

ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่ม	ตัวอย่าง	ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์			χ^2 (df)	p-value
		สูงกว่าปกติ	ปกติ	ต่ำกว่าปกติ		
		n(%)	n(%)	n(%)		
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน						
เดือน						
	น้อยกว่า 28454 บาท	39(17.0)	43(16.3)	7(19.4)	.225 (2)	.894
	มากกว่า 28454 บาท	190(83.0)	220(83.7)	29(80.6)		
สถาบันที่จบการศึกษา (ม.4)						
	รัฐบาลและชายล้วน	26(11.4)	40(15.2)	3(8.3)	7.442 (6)	.282
	รัฐบาลและสหศึกษา	172(75.1)	186(70.7)	27(75.0)		
	เอกชนชายล้วน	5(2.2)	6(2.3)	3(8.3)		
	เอกชนสหศึกษา	26(11.4)	31(11.8)	3(8.3)		
เกรดเฉลี่ยสะสมก่อนเข้าศึกษาในโรงเรียนเตรียมทหาร						
ทหาร						
	น้อยกว่า 2.50	7(3.1)	7(2.7)	3(8.3)	4.867 (4)	.301
	2.50-3.50	94(41.0)	96(36.5)	15(41.7)		
	3.50 ขึ้นไป	128(55.9)	160(60.8)	18(50.0)		
เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน						
	น้อยกว่า 2.50	10(4.4)	8(3.0)	3(8.3)	3.278 (4)	.512
	2.50-3.50	143(62.4)	157(59.7)	20(55.6)		
	มากกว่า 3.50	76(33.2)	98(37.3)	13(36.1)		
รายวิชาที่ชอบ						
	ชอบวิชาคณิตศาสตร์	95(41.5)	103(39.2)	12(33.3)	3.534 (6)	.739
	ชอบวิชาวิทยาศาสตร์	10(4.4)	13(4.9)	2(5.6)		
	ชอบทั้ง๒วิชา	90(39.3)	94(35.7)	16(44.4)		
	ไม่ชอบทั้ง๒วิชา	34(14.8)	53(20.2)	6(16.7)		
จำนวนเพื่อนสนิทในโรงเรียนเตรียมทหารที่สามารถ						

ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่ม	ตัวอย่าง	ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์			χ^2 (df)	p-value
		สูงกว่าปกติ	ปกติ	ต่ำกว่าปกติ		
		n(%)	n(%)	n(%)		
ปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา						
	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คน	57(24.9)	99(37.6)	22(61.1)	31.696 (4)	<.001**
	4-9 คน	66(28.8)	90(34.2)	5(13.9)		
	มากกว่า 9 คน	106(46.3)	74(28.1)	9(25.0)		
ประวัติการถูกตัดคะแนน						
ความประพฤติ						
	ไม่เคย	210(91.7)	248(94.3)	32(88.9)	2.119 (2)	.347
	เคย	19(8.3)	15(5.7)	4(11.1)		
คณะ/สาขาที่อยากเรียนใน						
โรงเรียนเหล่าทัพ						
	มี	157(68.6)	148(56.3)	23(63.9)	7.903 (2)	.019*
	ไม่มี	72(31.4)	115(43.7)	13(36.1)		

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์พบว่า การดำรงตำแหน่งบังคับบัญชา จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา และการมีคณะหรือสาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพ มีความสัมพันธ์กับระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.8 สามารถนำมาเขียนเป็นสมการ ความถดถอยโลจิสติกส์ (Logistic Regression) ได้ดังนี้

$$\text{ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์} = B_0 + B_1 \text{FriendGroup} + B_2 \text{FamGroup} + B_3 \text{Faculty} + B_4 \text{Command}$$

จากสมการความถดถอยโลจิสติกส์ (Logistic Regression) ดังกล่าวนำค่าตัวแปรอิสระที่เหมาะสมจำนวน 4 มาหาค่าพยากรณ์จากวิธีการ Enter ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4. 9 ตัวแปรที่ใช้ในสมการทำนายคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้วยวิธี enter

ตัวแปร	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
จำนวนเพื่อนสนิท			20.110	2	.000	
4-9 คน	.354	.229	2.385	1	.123	1.425
มากกว่า 9 คน	.967	.220	19.339	1	.000	2.629
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	.201	.214	.878	1	.349	1.222
คณะสาขาที่อยากเรียน	.428	.190	5.069	1	.024	1.534
ดำรงตำแหน่งบังคับบัญชา	.758	.435	3.033	1	.082	2.134
ค่าคงที่	-1.190	.258	21.216	1	.000	.304

ตารางที่ 4.9 เมื่อพิจารณาตัวแปรอิสระ 4 ตัวแปรได้แก่ จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา จำนวนสมาชิกในครอบครัว เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน คณะ/สาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพและการดำรงตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในเชิงบวก ได้แก่จำนวนเพื่อนที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา และ คณะ/สาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพ โดยเมื่อพิจารณาค่า Odd ratio จากค่า Exp (B) พบว่า เมื่อกำหนดให้กลุ่มที่มีจำนวนเพื่อนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คนเป็นกลุ่มอ้างอิง พบว่าจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ กล่าวคือ หากนักเรียนเตรียมทหารมีจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อปัญหามากกว่า 9 คนจะทำให้มีโอกาสมีระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงกว่าระดับปกติเมื่อเทียบกับนักเรียนเตรียมทหารที่มีจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อปัญหาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คน เท่ากับ 2.629 เท่าและ เมื่อกำหนดกลุ่มที่ไม่มีคณะ/สาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพเป็นกลุ่มอ้างอิง พบว่า นักเรียนเตรียมทหารที่มีคณะ/สาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพมีโอกาสที่จะมีระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงกว่าเท่ากับ 1.534 เท่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีคณะ/สาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพ

จากผลการวิเคราะห์จะได้ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระ ซึ่งเขียนในรูปสมการถดถอยโลจิสติกได้ดังนี้

$$\text{ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์} = B_0 + B_1 \text{FriendGroup} + B_2 \text{FamGroup} + B_3 \text{Faculty} + B_4 \text{Command}$$

จากผลการทดสอบสมการถดถอยเชิงโลจิสติก พบว่า มีปัจจัยที่มีผลต่อระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ ณ ระดับ .05 สามารถเขียนรูปสมการได้ดังนี้

ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ = $B_0 + B_1 \text{FriendGroup}(2) + B_3 \text{Faculty}(1)$

เมื่อกำหนดค่าสัมประสิทธิ์ตัวแปรจะได้สมการ คือ

ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ = $1.190 + .967 \text{FriendGroup}(2) + .428 \text{Faculty}(1)$



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-Sectional Studies) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศได้แก่

1 เพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ปีการศึกษา 2563

2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ปีการศึกษา 2563

3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหารโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ 2563

ประชากรที่ใช้ในวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเตรียมทหารทุกคน ในปี 2563 จำนวนทั้งสิ้น 1,668 คน (ชั้นปีที่ 1 จำนวน 936 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 732 คน) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับมาทั้งสิ้น 528 ฉบับ

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถาบันที่จบ เกรดเฉลี่ยก่อนเข้าศึกษาในโรงเรียนเตรียมทหาร ภูมิลำเนา ภาวะสุขภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ ศาสนา สถานภาพครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาเมื่อมีปัญหา ส่วนที่ 2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience Quotient) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งสิ้น 20 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบวัดดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย (TMHI15) ฉบับสั้น 15 ข้อ ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงอนุมานได้แก่ Chi-Square จากนั้นหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร และใช้การวิเคราะห์สถิติถดถอยแบบโลจิสติก (Binary Logistic Regression Analysis) เป็นการหาปัจจัยทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตโดยโปรแกรม SPSS

สรุปผลการวิจัย

จากกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนเตรียมทหาร 528 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตสูงกว่าปกติ จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 มีสุขภาพจิตปกติ จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 และมีสุขภาพจิตต่ำกว่าปกติ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงกว่าปกติ จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 43.4 มีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์เท่ากับปกติ 263 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 และมีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกับระดับสุขภาพจิตพบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัว เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน รายวิชาที่ชอบ และ จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และเมื่อนำตัวแปรที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตข้างต้นมาวิเคราะห์โดยวิธี Binary Logistic Regression พบว่าจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหาและรายวิชาที่ชอบ สามารถทำนายระดับสุขภาพจิตได้ โดยสามารถเขียนสมการทำนายได้ดังนี้

$$\text{ระดับสุขภาพจิต} = .540 + .708\text{FriendGroup}(2) + .716\text{Subjectgroup}(3)$$

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนเตรียมทหารได้แก่ การดำรงตำแหน่งบังคับบัญชา จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา และการมีคณะหรือสาขาที่อยากเรียน ในโรงเหล่าทัพ มีความสัมพันธ์กับระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อนำตัวแปรที่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ข้างต้นมาวิเคราะห์ร่วมกัน โดยวิธี Binary Logistic Regression พบว่า จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหาและการมีคณะหรือสาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพสามารถทำนายระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยสามารถเขียนสมการทำนายได้ดังนี้

$$\text{ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์} = 1.190 + .967 \text{FriendGroup}(2) + .428\text{Faculty}(1)$$

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความสัมพันธ์สุขภาพจิตและและความยืดหยุ่นทางอารมณ์พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ที่ .736อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ที่ .683อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์ทางบวกใน

ระดับสูงกับด้านกำลังใจอยู่ที่ .635 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ที่ .636 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นรายด้าน พบว่า ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง กับด้านกำลังใจอยู่ที่ .661 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ที่ .724 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงมากกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ที่ .942 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้านกำลังใจ พบว่า ด้านกำลังใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ที่ .653 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงมากกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ที่ .833 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้านการจัดการกับปัญหา พบว่า ด้านการจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงมากกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ .868 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร

การศึกษานี้พบว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ส่วนมากกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 มีสุขภาพเท่ากับคนทั่วไป จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 และความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 43.4 มีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์เท่ากับเกณฑ์ปกติ 263 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญวุฒิ ธิติรัตน์โชติและคณะ⁽³³⁾ ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จำนวน 11,498 คน โดยใช้แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อด้วยแบบสอบถามออนไลน์ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับสุขภาพจิตดีหรือสูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 72.40

ในส่วนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์พบว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยของเกณิกา จิรัชยาพร และ ทิพย์ภา เชษฐชูชาวลิต⁽¹⁹⁾ ซึ่งได้ศึกษานักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 -3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา โดยใช้แบบประเมินความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของ เพ็ญประภา ปริญาพลพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีระดับความความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 61 และระดับสูงร้อยละ 26 เช่นเดียวกับงานวิจัยของ อีสริยา ปาโรชาติกานนท์⁽⁴⁰⁾ ได้ศึกษาลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสพฐ. เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 414 คน โดยใช้แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 76.1 รองลงมาอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 23.9 และไม่พบว่ามีนักเรียนคนใดที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า นตท. สามารถเผชิญภาวะวิกฤตและอุปสรรคในวิถีชีวิตนักเรียนทหาร-ตำรวจได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบริบทของสถานศึกษาได้ อย่างไรก็ตามก็ยังมี นตท. บางส่วนที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป และ มีความยืดหยุ่นต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นประสิทธิภาพของการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมของตัวนักเรียนแต่ละบุคคลยังไม่เหมาะสม สอดคล้องกับกฎระเบียบที่เคร่งครัด และวัฒนธรรมที่แตกต่างจากโรงเรียนภายนอกของโรงเรียนเตรียมทหาร

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตพบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัว เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน รายวิชาที่ชอบ และ จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนเตรียมทหารได้แก่ การดำรงตำแหน่งบังคับบัญชา จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา และ การมีคณะหรือสาขาที่อยากเรียนในโรงเหล่าทัพ มีความสัมพันธ์กับระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า อายุ ชั้นปี การดำรงตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา ภูมิลำเนา สถานะครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด รายได้ของครอบครัว สถาบันที่จบการศึกษา ก่อนเข้าเรียนที่โรงเรียนเตรียมทหาร เกรดเฉลี่ย เกรดเฉลี่ยสะสม รายวิชาที่ชอบ ประวัติการถูกตัด

คะแนน และการมีคณะ/สาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพ ไม่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร ทั้งนี้ประวัติโรคทางจิตเวชและการนับถือศาสนาไม่สามารถตอบคำถามงานวิจัยได้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อยเกินไป

ด้านอายุและชั้นปี พบว่าปัจจัยอายุและชั้นปีไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตและไม่สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกสร เกษมสุข และ กรรณิกา วิชัยเนตร⁽⁴¹⁾ ที่ได้ศึกษาความสุขของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ และเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี ปีการศึกษา 2559 จำนวน 137 นาย โดยใช้ ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ใหม่ ปี 2555 (55ข้อ) พบว่า เมื่อจำแนกตามชั้นปี คะแนนสุขภาพจิตไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจาก ช่วงอายุของนักเรียนเตรียมทหารมีความใกล้เคียงกัน การฝึกศึกษาในโรงเรียนเตรียมทหารเป็นโรงเรียนประจำอย่างน้อย มีระเบียบข้อบังคับที่ นักเรียนเตรียมทหารทุกคนต้องยึดถือปฏิบัติเหมือนกันเสมือนว่าอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ทำให้คะแนนสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันในแต่ละชั้นปี

ด้านลำดับที่ของการเป็นบุตร จำนวนพี่น้องและจำนวนสมาชิกในครอบครัว พบว่ามีความสอดคล้องงานวิจัยของ รุ่งฤดี จินฉนวนโส⁽⁴²⁾ ซึ่งศึกษาปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตวัยรุ่นของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เขตพื้นที่การศึกษาสิงห์บุรี ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปีจำนวน 600 คน โดยใช้แบบวัดสุขภาพจิตของคนไทย ซึ่งพัฒนาโดยสุวนีย์และคณะ (2530) โดยพบว่า ลำดับที่ของการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นซึ่งอาจเป็นเพราะบิดามารดาหรือผู้ปกครองและสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวให้ความรักความเอาใจใส่ ความเอื้ออาทรอย่างทั่วถึง เป็นธรรม

ด้านคะแนนเฉลี่ยสะสมหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วริศชญาน์ สัตยาภุริพัฒน์ และ ศิริกานต์ บุนนาค⁽⁴³⁾ ได้ศึกษา ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 170 คน พบว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไม่แตกต่างจากกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ นอกจากนี้งานวิจัยของ Dumont, Widom, & Czaja(2007) อ้างถึงในวริศชญาน์ สัตยาภุริพัฒน์ และ ศิริกานต์ บุนนาค⁽⁴³⁾ ที่ไม่พบว่าความสามารถทางปัญญาสามารถทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังของเด็กวัยรุ่นและใหญ่ตอนต้นได้

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยปกป้อง (Protective Factors) ยังคงมีความสำคัญกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร ทั้งปัจจัยภายในครอบครัวและปัจจัยจากโรงเรียน โดยเฉพาะปัจจัยสนับสนุนจากโรงเรียน ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียน ความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และการเสริมทักษะด้านการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในโรงเรียน เหล่านี้เป็นสิ่งที่โรงเรียนเตรียมทหารให้การสนับสนุนสอดคล้องกับปณิธานและเป้าหมายของโรงเรียนเตรียมทหารในการผลิตนักเรียนเตรียมทหารให้มีความสามัคคี เป็นผู้นำ มีความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจ มีวินัยยึดมั่นในระบบเกียรติศักดิ์ และมีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการจัดการ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพทหาร-ตำรวจมีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ปัจจัยทำนายระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้สามารถทำนายระดับสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนเตรียมทหารได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของปริญญาชนทอง⁽²⁹⁾ ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาสุขภาพจิตของพลทหารใหม่กองประจำการในสังกัดกองร้อยพลเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าซึ่งพบว่าจำนวนเพื่อนที่ปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตงานวิจัยของ พิชญาวดี กงบูราน⁽²⁷⁾ ที่พบว่า พลทหารใหม่เผชิญความเครียดโดยการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมด้วยการปรับทุกข์กับเพื่อนสนิทหรือบุคคลใกล้ชิดบ่อยและบ่อยมารวมกันถึงร้อยละ 52.3 ในขณะที่ไปใช้บริการทางการแพทย์(ปรึกษาแพทย์) เพียงร้อยละ 3.6 อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอิสริยา⁽⁴⁰⁾ พบว่า ปัจจัยที่ร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญที่มีอิทธิพลมาก คือ สัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนถือเป็นปัจจัยที่สำคัญในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อีกทั้งยังสอดคล้องกับธรรมชาติของวัยรุ่นที่มักได้รับอิทธิพลและให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนอย่างมาก เช่นเดียวกับ พรทิพย์ วชิรดิถ⁽⁴⁴⁾ ได้ศึกษาปัจจัยทำนายความสามารถในการยืดหยุ่นเผชิญวิกฤติของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 358 คน พบว่านักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปีมากกว่าร้อยละ 90 มีความสามารถในการยืดหยุ่นเผชิญวิกฤติอยู่ในระดับปกติและมากกว่าปกติ ทั้งนี้ อายุ ระดับชั้นปี สัมพันธภาพกับบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อน และการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการยืดหยุ่นเผชิญวิกฤติอย่างมีนัยสำคัญ โดยปัจจัยที่ใช้ในการพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญวิกฤติของนักศึกษามีจำนวน

2 ปัจจัยคือ การเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน และ มะลิวรรณ วงษ์จันทร์ พัทธินทร์ นินทจันทร์ และ โสภิณ แสงอ่อน⁽⁴⁵⁾ ศึกษากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี จำนวน 403 คน พบว่า ปัจจัยความมีคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและแรงสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต

วิจิตร อวาทกุล อ่างถึงใน พิษณุวาทิ กงบุราน⁽²⁷⁾ ให้ข้อเสนอว่าเพื่อนร่วมรุ่นที่ดีนั้นจะสร้างบรรยากาศในการทำงาน การฝึกปฏิบัติเปรียบเสมือนฉันทพี่น้อง เพื่อนร่วมรุ่นเป็นกำลังสำคัญที่จะต้องให้ความสนใจ การเข้าใจเพื่อนร่วมรุ่นเป็นสิ่งจำเป็นไม่เพียงแต่เพื่อนร่วมรุ่นระดับเดียวกัน เพราะเพื่อนร่วมรุ่นสนับสนุนช่วยเหลือ เพื่อนร่วมรุ่นเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน

ในส่วนของการวิจัยที่ชอบมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต เป็นไปได้ว่าการที่นักเรียนได้เรียนในรายวิชาที่ตนเองชอบย่อมทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี

การมีคณะหรือสาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าที่ที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีเป้าหมายทางการเรียนแม้ว่าจะประสบปัญหาแต่นักเรียนก็จะพยายามที่จะแก้ปัญหาเพื่อที่จะเอาชนะอุปสรรคไปสู่เป้าหมายสอดคล้องกับการศึกษาของสุรรมภา รอดมณี ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสารมาลากุล ณ อยุธยา⁽⁴⁶⁾ ที่ได้ศึกษาการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความมุ่งมั่นในการเรียนและการกำกับตนเองส่งผลต่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียน

อย่างไรก็ดียังคงมีปัจจัยอื่นๆที่สามารถทำนายสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้อีก เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความสัมพันธ์สุขภาพจิตและและความยืดหยุ่นทางอารมณ์พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ที่ .740 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีการศึกษาของ ดวงมณี จงรักษ์ และ เพ็ญประภา ปริญญาพล⁽⁴⁷⁾ ที่ได้ศึกษา ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ กลวิธีเผชิญปัญหาและการศึกษา โดยมีตัวแปรตามเป็นสุขภาพจิต โดยทำการศึกษาในกำลังพลทหารในจังหวัดยะลา ปัตตานีและนราธิวาส จำนวน 400 นาย โดยใช้แบบดัช

นี้ชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย จำนวน 54 ข้อ และแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ของ Connor and Davidson ซึ่งแบ่งคะแนนเป็น 4 ด้านคือ ความทนทาน(Hardiness) การมองโลกในแง่ดี(Optimism) การมีชุมพลัง(Resourcefulness) และการมีเป้าหมาย(Purpose) พบว่า ความยืดหยุ่นทนทานและสุขภาพจิตมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ที่ .41 ที่ระดับ .01

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wu et al⁽⁴⁸⁾ ซึ่งศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของผู้อพยพวัยรุ่นจำนวน 194 คน อายุ 10 – 17 ปี จาก 6 ประเทศ ที่พบว่า คะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์อย่างมากกับสุขภาพจิต

ข้อจำกัดในการแปลผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศเท่านั้น ดังนั้นการนำผลการศึกษาไปใช้อาจต้องคำนึงถึงลักษณะสังคมของประชากรของนักเรียนเตรียมทหาร และเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาจึงไม่สามารถบอกถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุ (causes or risks) ได้ บอกได้แค่เพียงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือสัมพันธ์กันเท่านั้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาพบว่า ตัวแปรจำนวนเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา เป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ทั้งระดับสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนเตรียมทหาร นอกจากนี้ความสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียนยังเป็นปัจจัยสนับสนุน(Protective Factor) ที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเตรียมทหารมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นโรงเรียนจึงควรมีกิจกรรมหรือบทเรียนที่ส่งเสริมและพัฒนามนุษยสัมพันธ์ให้กับนักเรียนเตรียมทหาร เช่น ควรมีการฝึกอบรมการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนเตรียมทหารเพื่อให้สามารถให้คำปรึกษาแก่นักเรียนเตรียมทหารได้อย่างมีประสิทธิภาพและฝึกอบรมนักเรียนบังคับบัญชาซึ่งเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ในการดูแลนักเรียนเตรียมทหารในเบื้องต้นเพื่อช่วยเหลือนักเรียนเตรียมทหารบางส่วนที่ยังมีปัญหาด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัวที่ไม่สอดคล้องกับกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียนเตรียมทหาร ให้สามารถเผชิญปัญหา มีกำลังใจ มีทักษะในการแก้ปัญหา ต่อสู้ฝ่าฟันกับอุปสรรค เพื่อเป็นก้าวแรกในการเติบโตไปเป็นนายทหารนายตำรวจชั้นสัญญาบัตรของประเทศ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

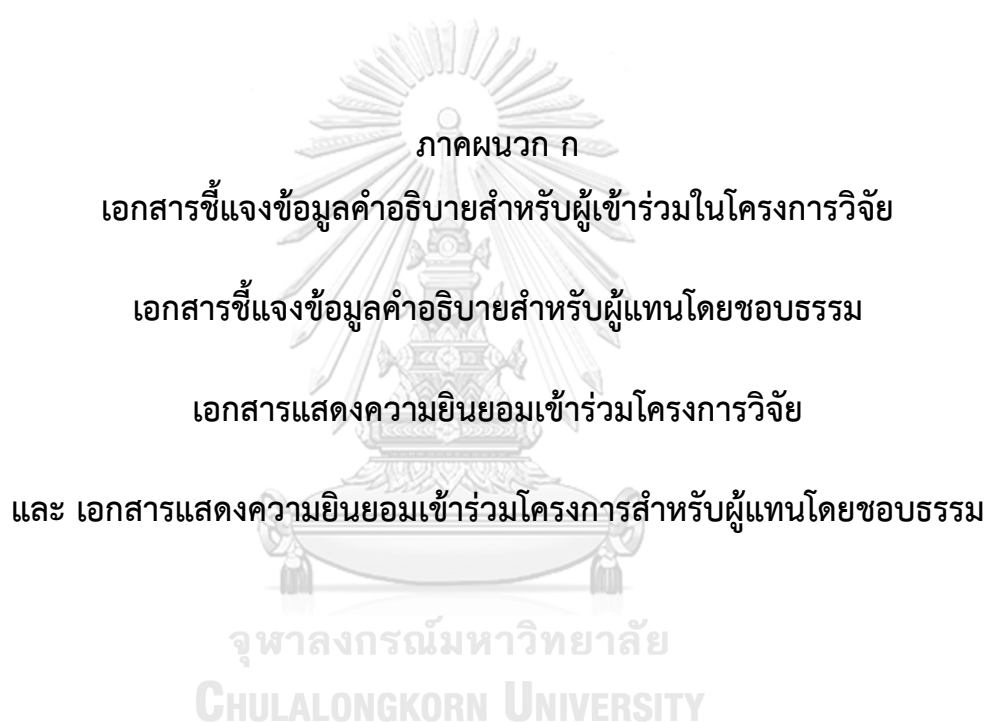
1. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนเตรียมทหาร เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนเตรียมทหาร เป็นต้น เพื่อที่จะได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเตรียมทหาร


2. การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า ยังมี นตท. บางส่วนที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป และมีความยืดหยุ่นต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นประสิทธิภาพของการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมของตัวนักเรียนแต่ละบุคคลยังไม่เหมาะสมควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งเป็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกนึกคิด ค่านิยมหรืออุดมการณ์ ซึ่งจะเป็นการลงรายละเอียดเชิงลึกในบริบทของโรงเรียนเตรียมทหารที่มีลักษณะเฉพาะ อาจเป็นการให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ กลุ่มในเชิงจิตวิทยา เพื่อประเมินและติดตามความเปลี่ยนแปลงของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร นักเรียนบังคับบัญชา และนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเตรียมทหารต่อไป



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารแจ้งข้อมูลคำอธิบายสำหรับ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	AF 09-04/6.0 หน้า1/3
---	--	---	-------------------------

ชื่อโครงการวิจัย ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร

ผู้สนับสนุนการวิจัย ไม่มี

ผู้วิจัยหลัก

ชื่อ พันตรีชญ ทิพโสถ

ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถ.พระราม4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10300

เบอร์โทรศัพท์ 02-572-5380, 09-0890-0567(ที่ทำงานและมือถือ)

ผู้วิจัยร่วม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงรัตน กัลยาศิริ

ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถ.พระราม4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10300

เบอร์โทรศัพท์ 02-256-4445, 02-256-4298 , 087-700-4679

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นนักเรียนเตรียมทหาร สังกัดโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้ทำวิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือแพทย์ประจำตัวของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่า จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลความเป็นมา


โรงเรียนเตรียมทหารเป็นสถาบันการศึกษาเฉพาะทาง ที่มีการจัดการเรียนการสอนเพื่อผลิตบุคลากรไปเป็นนายทหาร-ตำรวจที่ดี โดยมีมุ่งพัฒนานักเรียนเตรียมทหารให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านความเป็นทหาร ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านสติปัญญา ด้านความเป็นผู้นำ และด้านพลานามัย

กระบวนการต่างๆที่โรงเรียนเตรียมทหารนำมาใช้เต็มไปด้วยความเข้มงวดและต้องอาศัยความอดทนอย่างสูง สภาพชีวิตของนักเรียนเตรียมทหาร เป็นสภาพชีวิตที่หนักหน่วง ต้องถูกบีบคั้นจากภารกิจและระบบการปฏิบัติทางทหารต่างๆ เช่น กฎระเบียบ วินัย วัฒนธรรมทางทหาร การปรับเปลี่ยนบทบาทและวิถีชีวิต จากนักเรียนพลเรือน มาสู่นักเรียนทหารถือเป็นภาวะวิกฤติ เป็นหัวเลี้ยวต่อที่สำคัญครั้งหนึ่งของชีวิต ดังนั้นความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญ และจำเป็นที่จะทำให้นักเรียนพลเรือนสามารถผ่านพ้นประสบการณ์ที่ยากลำบากดังกล่าวเพื่อไปเป็นบุคลากรทางทหาร

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โดยข้อมูลที่ได้จะใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร เพื่อให้นักเรียนเตรียมทหารสามารถใช้ชีวิตในโรงเรียนเตรียมทหารได้อย่างราบรื่นเป็นปกติสุขและนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้ในสาขาสุขภาพจิต และงานวิจัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ มีจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งหมด 340 คน

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/6.0
		ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า 2/3

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

จากการประเมินเบื้องต้น หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัย ผู้ทำวิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่าน ซึ่งท่านจะต้องเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม และประเมินแบบสอบถามด้วยตัวท่านเอง แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 18 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience Quotient)	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (TMHI-15)	จำนวน 15 ข้อ

โดยระยะเวลาที่ท่านอยู่ในโครงการวิจัย ประมาณ 20-30 นาที ทั้งนี้ผู้ทำวิจัยจะทำการจัดเตรียมสถานที่ ในการตอบแบบสอบถามโดยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวของท่าน และท่านมีสิทธิ์ไม่ตอบคำถามข้อใดๆ ที่ท่านไม่ต้องการตอบ และสามารถออกจากงานวิจัยเมื่อใดก็ได้

ความเสี่ยงที่ท่านจะได้รับ

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คือ อาจจะทำให้ท่านเสียเวลาหรือไม่สะดวก ระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย กรุณาแจ้งผู้ทำวิจัยในกรณีที่พบความไม่สะดวกดังกล่าวข้างต้น

ประโยชน์ที่ท่านอาจได้รับ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร ท่านจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงใดๆ จากการเข้าร่วมการวิจัย โดยข้อมูลที่ได้จะใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายและเป็นแนวทางในการป้องกันแก้ไข และส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตได้

ข้อปฏิบัติของท่านขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย

- ขอให้ท่านปฏิบัติตามนี้
- ขอให้ท่านให้ข้อมูลของท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
- หากท่านพบความผิดปกติระหว่างการเข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถแจ้งผู้วิจัยได้ทันที

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย

หากพบอันตรายที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัย ท่านจะได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจากผู้วิจัยทันที และการลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สละสิทธิทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมีหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับ ผู้ทำวิจัย คือ พันตรีรัชฎ์ ทิพโส ตัดตลอด 24 ชั่วโมง

ค่าใช้จ่ายของท่านในการทำวิจัย

ท่านสามารถเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น

ค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ท่านจะไม่ได้รับเงินค่าตอบแทน หรือเงินชดเชยจากการเข้าร่วมการวิจัย

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การถอนตัวของท่านจะไม่มีผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ของท่านแต่อย่างใด

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/6.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า3/3

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลที่ท่านนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยเฉพาะรหัสประจำโครงการของท่าน จากการลงนามยินยอมของท่านผู้ทำวิจัย และผู้สนับสนุนการวิจัยสามารถเข้าไปตรวจสอบบันทึกข้อมูลของท่านได้แม้จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วก็ตาม หากท่านต้องการยกเลิกการให้สิทธิดังกล่าว ท่านสามารถแจ้งหรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 02-2564346, 02-2564298 ในเวลาราชการ หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตาม ข้อมูลอื่นๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อการประเมินผลการวิจัย และ ท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

สิทธิของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย


ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย ท่านจะมีสิทธิดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีของการวิจัย
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

6. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถถอนตัวจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดย ผู้เข้าร่วมวิจัยในโครงการวิจัยสามารถถอนตัวออกจากโครงการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น

7. ท่านจะได้รับโอกาสในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับ ช่มชู้ หรือ การหลอกลวง หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการ ชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2256-4455 ต่อ14, 15 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้
พันตรีชฎ ทิพโสด

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/6.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ผู้แทนโดยชอบธรรม	หน้า1/3

ชื่อโครงการวิจัย ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร

ผู้สนับสนุนการวิจัย ไม่มี

ผู้วิจัยหลัก

ชื่อ พันตรีรัชฎ ทิพโสถ

ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถ.พระราม4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10300

เบอร์โทรศัพท์ 02-572-5380, 09-0890-0567(ที่ทำงานและมือถือ)

ผู้วิจัยร่วม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงรัศมีน กัลยาศิริ

ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถ.พระราม4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10300

เบอร์โทรศัพท์ 02-256-4445, 02-256-4298 , 087-700-4679

เรียน ผู้แทนโดยชอบธรรมทุกท่าน

ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากเป็นนักเรียนเตรียมทหาร สังกัดโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศก่อนที่ท่านจะตัดสินใจยินยอมให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อีกครั้งก่อน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆเพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้วิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือแพทย์ประจำตัวของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะยินยอมให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลความเป็นมา


โรงเรียนเตรียมทหารเป็นสถาบันการศึกษาเฉพาะทาง ที่มีการจัดการเรียนการสอนเพื่อผลิตบุคลากรไปเป็นนายทหาร-ตำรวจที่ดี โดยมุ่งพัฒนานักเรียนเตรียมทหารให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านความเป็นทหาร ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านสติปัญญา ด้านความเป็นผู้นำ และด้านพลานามัย

กระบวนการต่างๆที่โรงเรียนเตรียมทหารนำมาใช้เต็มไปด้วยความเข้มงวดและต้องอาศัยความอดทนอย่างสูง สภาพชีวิตของนักเรียนเตรียมทหาร เป็นสภาพชีวิตที่หนักหน่วง ต้องถูกบีบคั้นจากภารกิจและระบบการปฏิบัติทางทหารต่างๆ เช่น กฎระเบียบ วินัย วัฒนธรรมทางทหาร การปรับเปลี่ยนบทบาทและวิถีชีวิต จากนักเรียนพลเรือน มาสู่นักเรียนทหารถือเป็นภาวะวิกฤติ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญครั้งหนึ่งของชีวิต ดังนั้นความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตจึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญและจำเป็นที่จะทำให้อายุร่นพลเรือนสามารถผ่านพ้นประสบการณ์ที่ยากลำบากดังกล่าวเพื่อไปเป็นบุคลากรทางทหาร

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โดยข้อมูลที่ได้จะใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร เพื่อให้นักเรียนเตรียมทหารสามารถใช้ชีวิตในโรงเรียนเตรียมทหารได้อย่างราบรื่นเป็นปกติสุขและนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้ในสาขาสุขภาพจิต และงานวิจัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ มีจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งหมด 340 คน

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/6.0
		ผู้แทนโดยชอบธรรม	หน้า 2/3

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

จากการประเมินเบื้องต้น หากผู้เข้าร่วมงานวิจัยตกลงเข้าร่วมการวิจัย ผู้ทำวิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัย ซึ่งผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะต้องเป็นผู้ตอบแบบสอบถามและประเมินแบบสอบถามด้วยตัวผู้เข้าร่วมงานวิจัยเอง แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านบุคคล	จำนวน 18 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience Quotient)	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ(TMHI-15)	จำนวน 15 ข้อ

โดยระยะเวลาที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยอยู่ในโครงการวิจัย ประมาณ 20-30 นาที และผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีสิทธิไม่ตอบคำถามข้อใดๆ ที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยไม่ต้องการตอบ ทั้งนี้ผู้ทำวิจัยจะทำการจัดเตรียมสถานที่ ในการตอบแบบสอบถามโดยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวของผู้เข้าร่วมงานวิจัยซึ่งอาสาสมัครมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามข้อใดข้อหนึ่งได้และท่านสามารถตัดสินใจได้อย่างอิสระที่จะอนุญาตให้ผู้อยู่ในความดูแลของท่านเข้าร่วมงานวิจัยหรือออกจากงานวิจัยเมื่อใดก็ได้

ความเสี่ยงที่อาจจะได้รับ

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คือ อาจจะทำให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเสียเวลาหรือไม่สะดวกระหว่างที่เข้าร่วมโครงการวิจัย กรุณาแจ้งผู้ทำวิจัยในกรณีที่พบความไม่สะดวกดังกล่าวข้างต้น

ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยอาจได้รับ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงใดๆจากการเข้าร่วมการวิจัย โดยข้อมูลที่ได้จะใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายและเป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตได้

ข้อปฏิบัติของผู้เข้าร่วมงานวิจัยขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย

- ขอให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยปฏิบัติตามดังนี้
- ขอให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยให้ข้อมูลทั้งในอดีตและปัจจุบัน แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
- หากผู้เข้าร่วมงานวิจัยพบความผิดปกติระหว่างการเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้เข้าร่วมงานวิจัยสามารถแจ้งผู้วิจัยได้ทันที

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย

หากพบอันตรายที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัย ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจากผู้วิจัยทันที และการลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้สละสิทธิทางกฎหมายตามปกติที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยพึงมีหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับ ผู้ทำวิจัย คือ พันตรีรัชฎ ทิพโสตร์ ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ค่าใช้จ่ายของผู้เข้าร่วมงานวิจัยในการทำวิจัย


ผู้เข้าร่วมงานวิจัยสามารถเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น

ค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะไม่ได้รับเงินค่าตอบแทน หรือเงินชดเชยจากการเข้าร่วมการวิจัย

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากผู้เข้าร่วมงานวิจัยไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ผู้เข้าร่วมงานวิจัยสามารถถอนตัวได้ ตลอดเวลา การถอนตัวของผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะไม่มีผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ของผู้เข้าร่วมงานวิจัยแต่อย่างใด

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/6.0
		ผู้แทนโดยชอบธรรม	หน้า3/3

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลนี้อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวผู้เข้าร่วมงานวิจัย จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยเฉพาะรหัสประจำโครงการของผู้เข้าร่วมงานวิจัย จากการลงนามยินยอมของผู้เข้าร่วมงานวิจัยผู้ทำวิจัย และผู้สนับสนุนการวิจัยสามารถเข้าไปตรวจสอบบันทึกข้อมูลของผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้แม้จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วก็ตาม หากท่านต้องการยกเลิกการให้สิทธิดังกล่าว ท่านสามารถแจ้งหรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 02-2564346, 02-2564298 ในเวลาราชการ หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่นๆ ของผู้เข้าร่วมงานวิจัยอาจถูกนำมาใช้เพื่อการประเมินผลการวิจัย และ ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

สิทธิของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย


ในฐานะที่ท่านเป็นผู้แทนโดยชอบธรรมของผู้เข้าร่วมวิจัย ท่านจะมีสิทธิดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีของการวิจัย
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

6. ท่านจะได้รับทราบว่ากรยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถขอถอนตัวจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยในโครงการวิจัยสามารถขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น

7. ท่านจะได้รับโอกาสในการตัดสินใจว่าผู้เข้าร่วมวิจัยจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับ ช่มชู้ หรือ การหลอกลวง หากผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการ ชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2256-4455 ต่อ14, 15 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้
พันตรีชฎ ทิพโส

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม โครงการวิจัย	AF 09-05/5.0
			หน้า1/2

สำหรับผู้ที่เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง **ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร**

วันที่ให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย.....

ที่อยู่.....

ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่.....
และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และวันที่พร้อมด้วย เอกสารข้อมูล
สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบาย จากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของ
การวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำวิจัย ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถาม
ข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆ ด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อ
ปฏิบัติหน้าที่งานในหน้าที่ หรือ สิทธิอื่นๆ ที่ข้าพเจ้าพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น
บุคคลอื่นในนามของผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน อาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจและประมวล
ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้จะต้องทำไปเพื่อวัตถุประสงค์ในการตรวจสอบความ ถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการ
เก็บข้อมูลใดๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัยเพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกเข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้า และสามารถยกเลิกการให้ สิทธิในการใช้
ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ


ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การเก็บ ข้อมูล การ
บันทึกข้อมูลในแบบบันทึก และในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อ วัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้น และมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึง ได้ลงนามใน
เอกสารแสดงความยินยอมนี้

..... ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอม ตัวบรรจง

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม โครงการวิจัย	AF 09-05/5.0
			หน้า2/2

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้าได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามในเอกสารแสดงความยินยอม ด้วยความเต็มใจ

..... ลงนามผู้ทำวิจัย

(.....) ชื่อผู้ทำวิจัยตัวบรรจง

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

..... ลงนามพยาน

(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม	AF 09-06/5.0
		โครงการสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม	หน้า1/2

การวิจัยเรื่อง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....(ชื่อ-นามสกุล ผู้แทน
โดยชอบธรรม/ผู้ปกครอง) ที่อยู่

..... ซึ่งมีความสัมพันธ์

เป็นของ นาย.....(ชื่อ-นามสกุล ของ

ผู้เข้าร่วมวิจัย) ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่

.....แล้วข้าพเจ้ายินยอมให้ นาย.....(ชื่อ-นามสกุล ของ

ผู้เข้าร่วมวิจัย) เข้าร่วมในโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และวันที่ พร้อมด้วย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าและ
ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตรายที่อาจ
เกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการวิจัยมีเวลา และโอกาส
เพียงพอในการซักถามข้อสงสัยทั้งหมดจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมวิจัย
สงสัยด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการวิจัยพอใจ


ข้าพเจ้าเข้าใจถึงสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยเมื่อใดก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลและการบอกเลิกการเข้าร่วม
การวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการเรียนการสอนหรือสิทธิอื่นๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจาก
ข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่น ในนามของหน่วยงานผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน อาจจะได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจสอบและประมวลผลข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบ
ความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น โดยการตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้ข้าพเจ้าได้ให้ความยินยอมที่จะให้มีการตรวจสอบ
ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยได้

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีมีการเก็บข้อมูลใด ๆ ของผู้เข้าร่วมการวิจัย เพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วม
โครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสารและที่สามารถสืบค้นถึงตัวผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย และ
สามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัยได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยรวมถึงข้อมูลทางการแพทย์ที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะ
ผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์และ
การรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการในอนาคตเท่านั้น

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม โครงการสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม	AF 09-06/5.0 หน้า2/2

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้น และมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีให้ นาย
(ชื่อ - นามสกุล ของผู้เข้าร่วมวิจัย) เข้าร่วมในโครงการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารใบยินยอมนี้และ
ข้าพเจ้า ยินยอม ไม่ยินยอม

ให้เก็บตัวอย่างข้อมูลที่ได้จากของ นาย
(ชื่อ - นามสกุล ของผู้เข้าร่วมวิจัย) ไว้เพื่อการวิจัยในอนาคต

..... ลงนามโดยผู้ปกครอง / ผู้แทนโดยชอบธรรม
(.....) ชื่อผู้ปกครอง/ผู้แทนโดยชอบธรรม (ตัวบรรจง)
.....ความสัมพันธ์ของผู้แทนโดยชอบธรรม / ผู้ปกครองกับผู้เข้าร่วมการวิจัย
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิถีวิจัย อันตราย อาการไม่พึงประสงค์ หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น
จากการวิจัย หรือจากยาที่ใช้รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครองของ
ผู้เข้าร่วมการวิจัยในนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย
(พันตรีวิชฎู ทิพโสตน) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

.....ลงนามพยาน
(.....)ชื่อพยาน ตัวบรรจง
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.



ภาคผนวก ข
เอกสารให้ใช้เครื่องมือทางด้านสุขภาพจิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สำเนาฉบับ

ที่ สธ ๐๘๒๘.๒/๖๕๙๕

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๒

เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือทางด้านสุขภาพจิต

เรียน หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อ้างถึง หนังสือภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ที่ จว ๓๒๘/๒๕๖๒ ลงวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒ และ
หนังสือภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ที่ จว ๓๓๕/๒๕๖๒ ลงวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒

ตามหนังสือที่อ้างถึง ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โดยพันตรี รชฎ ทิพโสถ นิสิต
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสุขภาพจิตของนักเรียน
เตรียมทหาร ซึ่งใช้ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ๑๕ ข้อ (TMHI - ๑๕) พัฒนาโดยนายแพทย์อภิชัย มงคล และแบบ
ประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว ของกรมสุขภาพจิต ในการเก็บรวบรวมข้อมูล นั้น

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต พิจารณาแล้วไม่ขัดข้องในการขอใช้เครื่องมือ
ด้านสุขภาพจิตดังกล่าว และหากดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว ขอให้พิจารณาการส่งรายงานวิจัยในรูปแบบ
เอกสารหรือ File ข้อมูลไปยังกรมสุขภาพจิตเพื่อการใช้ประโยชน์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(นางสุดา วงศ์สวัสดิ์)

ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพจิตปฐมวัย และวัยเรียน

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๘๑๕๘

โทรสาร ๐ ๒๑๔๙ ๕๕๒๗

.....รับ
.....รับ
.....รับ



ภาคผนวก ค

แบบสอบถามความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสอบถามความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร

เรียน นักเรียนเตรียมทหาร ผู้เข้าร่วมการวิจัย

แบบสอบถามนี้จัดทำโดย นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรนิสิตหลักสูตร วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนา นักเรียนเตรียมทหารให้สามารถใช้ชีวิตในโรงเรียนเตรียมทหารได้อย่างราบรื่นเป็นปกติสุขและนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้ในสาขาสุขภาพจิต

การตอบแบบสอบถามนี้ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที ความคิดเห็นของนักเรียนเตรียมทหารทั้งหมดจะปิดเป็นความลับ นักเรียนเตรียมทหารไม่มีความจำเป็นที่จะระบุชื่อหรือรายละเอียดอื่นๆที่บ่งถึงตัวนักเรียนเตรียมทหารในแบบสำรวจนี้ การตอบแบบสำรวจทุกข้อจะเป็นประโยชน์ต่อการนำผลสรุปไปใช้ในทางปฏิบัติ หากนักเรียนเตรียมทหารไม่สะดวกในการตอบแบบสอบถามข้อใดด้วยสาเหตุใดก็ตาม นักเรียนเตรียมทหารสามารถถ่วงการตอบได้ โดยจะไม่มีการทบทวนตัวนักเรียนเตรียมทหารแต่อย่างใด

หากนักเรียนเตรียมทหารมีข้อสงสัยในการตอบแบบสอบถาม สามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

ขอขอบคุณในความร่วมมือของนักเรียนเตรียมทหารมา ณ ที่นี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความและทำเครื่องหมาย x ใน ที่ตรงกับสถานภาพของ นตท.

1. อายุ
 16 ปี 17 ปี 18ปี >18 ปี
2. ชั้นปี
 1 2
3. กองพันที่
 1 2 3 4
4. ดำรงตำแหน่งนักเรียนบังคับบัญชา
 ใช่ ¹ ไม่ใช่ ²
5. ภูมิลำเนา
 กรุงเทพฯและปริมณฑล..... ¹
 ภาคเหนือ..... ²
 ภาคกลาง..... ³
 ภาคใต้..... ⁴
 ภาคตะวันออก..... ⁵
 ภาคตะวันตก..... ⁶
 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ..... ⁷

/6.สถานภาพครอบครัว...

-2-

6. สถานภาพครอบครัว
- บิดามารดาอยู่ด้วยกัน.....¹
- บิดามารดาแยกกันอยู่.....²
- บิดามารดาหย่าร้าง.....³
- บิดามารดาเสียชีวิต.....⁴
7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว คน
8. นตท. เป็นบุตรคนที่ จากจำนวนพี่น้องทั้งหมด(รวม นตท.ด้วย) คน
9. ประวัติโรคทางจิตเวชในครอบครัว
- มี ¹ โปรดระบุ.....
ไม่มี ²
10. การนับถือศาสนา
- ใช่ ¹ โปรดระบุ.....
ไม่ใช่ ²
11. รายได้ของครอบครัว บาทต่อเดือน
12. สถาบันที่จบการศึกษา (ม.4)
- รัฐบาลและชายล้วน.....¹
- รัฐบาลและสหศึกษา.....²
- เอกชนชายล้วน.....³
- เอกชนสหศึกษา.....⁴
13. เกรดเฉลี่ยสะสมก่อนเข้าศึกษาในโรงเรียนเตรียมทหาร
14. เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน
15. รายวิชาที่ชอบ(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
- | | | | | | |
|------------|--|----------------|--|-------------------------|---------------------------------------|
| คณิตศาสตร์ | <input type="checkbox"/> ¹ | วิทยาศาสตร์ | <input type="checkbox"/> ² | ภาษาไทย | <input type="checkbox"/> ³ |
| สังคมศึกษา | <input type="checkbox"/> ⁴ | ภาษาต่างประเทศ | <input type="checkbox"/> ⁵ | คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี | <input type="checkbox"/> ⁶ |
| พลศึกษา | <input type="checkbox"/> ⁷ | วิชาทหาร-ตำรวจ | <input type="checkbox"/> ⁸ | ศิลปะ | <input type="checkbox"/> ⁹ |
| จิตวิทยา | <input type="checkbox"/> ¹⁰ | ห้องสมุด | <input type="checkbox"/> ¹¹ | | |
16. จำนวนเพื่อนสนิทในโรงเรียนเตรียมทหารที่สามารถปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา คน

-3-

17. ประวัติการถูกตัดคะแนนความประพฤติ

ไม่เคย ¹เคย ² โปรดระบุคะแนน คะแนน

18. คณะ/สาขาที่อยากเรียนในโรงเรียนเหล่าทัพ

มี ¹ โปรดระบุ.....ไม่มี ²

หมายเหตุ ผู้วิจัยไม่แจ้งข้อมูลคะแนนป้อนกลับแก่นักเรียนเตรียมทหาร หากนักเรียนเตรียมทหารรู้สึกไม่สบายใจ หรือต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต สามารถขอรับคำปรึกษาได้จากบุคลากรทางสุขภาพจิต เช่น อาจารย์จิตวิทยา เป็นต้น

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ

คำชี้แจง กรุณาวางกลมตัวเลขที่มีข้อความตรงกับตัว นตท.มากที่สุด คำถามต่อไปนี้ จะถามถึงประสบการณ์ของ นตท.ในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ นตท.สำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของ นตท.ว่าอยู่ในระดับใด โดยคำตอบมี ๔ ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่มีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

ข้อ	คำถาม	มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
๑	ท่านรู้สึกพอใจในชีวิต	4	3	2	1
๒	ท่านรู้สึกสบายใจ	4	3	2	1
๓	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน	1	2	3	4
๔	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง	1	2	3	4
๕	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของ นตท.มีแต่ความทุกข์	1	2	3	4
๖	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)	4	3	2	1
๗	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	4	3	2	1
๘	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	4	3	2	1
๙	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	4	3	2	1
๑๐	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	4	3	2	1
๑๑	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	4	3	2	1
๑๒	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	4	3	2	1
๑๓	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัว	4	3	2	1
๑๔	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแล นตท.เป็นอย่างดี	4	3	2	1
๑๕	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน	4	3	2	1

หมายเหตุ ผู้วิจัยไม่แจ้งข้อมูลคะแนนป้อนกลับแก่นักเรียนเตรียมทหาร หากนักเรียนเตรียมทหารรู้สึกไม่สบายใจ หรือต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต สามารถขอรับคำปรึกษาได้จากบุคลากรทางสุขภาพจิต เช่น อาจารย์จิตวิทยา เป็นต้น

แบบประเมินความยืดหยุ่นทางอารมณ์ RQ (Resilience Quotient)

คำชี้แจง แบบประเมิน RQ ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค หากประเมินแล้วพบว่ามีความบกพร่องในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ เราสามารถพัฒนาตนในด้านนั้นๆให้มากขึ้นได้

ข้อคำถามมีจำนวน 20 ข้อ สอบถามถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนเตรียมทหาร ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ให้นักเรียนเตรียมทหารทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย วงกลม ตัวเลขที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวนักเรียนเตรียมทหาร

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
ด้านความทนต่อแรงกดดัน					
๑	เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวันนี้ไม่ดี.....	4	3	2	1
๒	ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน.....	1	2	3	4
๓	เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา.....	1	2	3	4
๔	ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น.....	1	2	3	4
๕	เวลาทุกขใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย.....	4	3	2	1
๖	ฉันสอนและเตือนตัวเอง.....	1	2	3	4
๗	ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น.....	1	2	3	4
๘	ฉันไม่จดจำเรื่องราวร้ายในอดีต.....	1	2	3	4
๙	ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด.....	1	2	3	4
๑๐	เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย.....	1	2	3	4
ด้านมีกำลังใจ					
๑๑	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้.....	1	2	3	4
๑๒	ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ.....	1	2	3	4
๑๓	ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า.....	1	2	3	4
๑๔	เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ.....	4	3	2	1
๑๕	เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น.....	4	3	2	1
ด้านต่อสู้เอาชนะอุปสรรค					
๑๖	ฉันอยากหนีไปให้พ้นหากมีปัญหาหนักหนาคงรับผิดชอบ.....	4	3	2	1
๑๗	การแก้ไขปัญหาคือทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น.....	1	2	3	4
๑๘	ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้....	1	2	3	4
๑๙	ฉันเตรียมหาทางออกไว้หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด.....	1	2	3	4
๒๐	ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน.....	1	2	3	4



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บรรณานุกรม

1. สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ กองบัญชาการกองทัพไทย. หลักสูตรโรงเรียนเตรียมทหารพุทธศักราช 2554 ฉบับปรับปรุงพุทธศักราช2560. นครนายก: โรงเรียนเตรียมทหาร; 2560.
2. สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ กองบัญชาการกองทัพไทย. หลักสูตรโรงเรียนเตรียมทหารพุทธศักราช 2554ฉบับปรับปรุงพุทธศักราช2560. นครนายก: โรงเรียนเตรียมทหาร; 2560.
3. พรพิพัฒน์ เบญญศรี. เตรียมทหารเตรียมความเป็นผู้นำ50ปีเตรียมทหาร5ทศวรรษเพื่อชาติไทย. นครนายก: โรงเรียนเตรียมทหาร; 2551.
4. เครือมาศ ชาวไร่เงิน. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพตามแนวทฤษฎีเชาวันจิตอัจฉริยะ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความเพลินที่เกี่ยวข้องกับงาน กับความสุขในการทำงาน: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2557.
5. กัลญา ธรรมพัฒนากุล. บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ความชำนาญในตน ความยืดหยุ่นทางอารมณ์กับการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพของพนักงานขาย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2557.
6. จันทร์สุดา จันทร์นพคุณ. ระดับพลังสุขภาพจิตของพยาบาลจบใหม่หมุนเวียนที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
7. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต. นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิต สังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2552.
8. สุขารมณ์ อ. การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. 2016;4(1):209-20.
9. โรมัส กวาดามูช, ญัษฐิษฐ์ สาเมาะ, พิมพันนารา พิรวรานันท์, ภู่ขาว. ด. การศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจในกลุ่มนักเรียนสายอาชีพในเขตกรุงเทพมหานคร ภายใต้คลัสเตอร์วิจัย นวัตกรรมการวิจัยด้านสังคม การศึกษา สิ่งแวดล้อม ต่อสุขภาวะประชาชน. สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาและมหาวิทยาลัยมหิดล; 2558.
10. โกศล วงษ์สรรค์ และ เลิศลักษณ์ วงศ์สรรค์. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น; 2551.
11. อีซอ ร. ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2559.
12. สุวรรรวัฒน์ จ. ผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้: วิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2558.
13. อภิชัย มงคล , ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ , ทวี ตั้งเสรี , วัชนี หัตถพนม , ไพรวลัย รมชัย และ วรวรรณ จุฑา. รายงานการวิจัย การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007). กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2552.
14. เพ็ญประภา ปริญญาพล. ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 2550;13(2):137-53.

15. เจนจิรา เกียรติธนะบำรุง. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และข้อเรียกร้องจากงานที่พยากรณ์ภาวะหมดไฟในการทำงานของสัตวแพทย์ การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติครั้งที่ 192561. p. 989-98.
16. กัญญาวีร์ พรหมพันธุ์, มุทิตา คำทับน์ และ เมริษา ยอดมณฑป. การนับถือศาสนา การเผชิญปัญหา การสนับสนุนทางสังคม การฟื้นคืนพลังของสมาชิกในครอบครัวที่มีผู้ป่วยโรคเรื้อรัง: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2556.
17. นลพรรณ สงเสริม, วรรณญา ศิลาหม่อม และ สรสิข โภคทรัพย์. ผลของการพัฒนาการฟื้นพลังต่อปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
18. วิภา เพ็งเสงี่ยม, พัชราภรณ์ ไชยสังข์, ยชญ์วินทร์ จรบุรมย์ และ กิ่งแก้ว แสงแผ้ว. รูปแบบของการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลราชชนนี อุดรดิตต์. 2557;6(2):1-8.
19. เกณิกา จิรัชยาพร และ ทิพย์ภา เชษฐชูชาวลิต. ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา. วารสารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2558;29(3):113-25.
20. เครือวัลย์ ศรียารัตน์ และ วิณา เจียบบนา. ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 2558;29(1):76 – 92.
21. มิ่งขวัญ ขอบบุญ, วันชพร พิพัฒน์ธนวงค์ และ ณัฐวุฒิ ศรีสังข์. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตนและการฟื้นพลัง: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558.
22. สิริพร เสือรอด. ความสามารถในการฟื้นพลังกับการพึ่งพาตนเองทางด้านเศรษฐกิจของคนพิการ: กรณีศึกษา ทหารผ่านศึกนอกประจำการที่พิการทางกาย เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2558.
23. กาญจนา จัตุพันธ์ และ กาญจนา สานุกุล. การศึกษาความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจโดยใช้ทักษะการเรียนรู้ตามสภาพจริงของนักศึกษา กรณีศึกษา วิชาฝึกงานนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เทคนิคเภสัชกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น. การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 7; มหาวิทยาลัยหาดใหญ่2559.
24. กฤติยววรรณ ส. ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 12559.
25. รัตติยาพร ทองถวน, ฉัฐวิณ สิริศิริอรอด และ วิชญญา วัฒนโณ. ผลการส่งเสริมการปรับตนเองเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษา ระดับชาติและนานาชาติ; มหาวิทยาลัยขอนแก่น2560. p. 1200-9.
26. รูปไข่ น. อิทธิพลของความสามารถในการฟื้นพลังและความกดดันทางวิชาการที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน. OJED. 2015;10(4):294-308.
27. พิชญาวดี กงบูรณ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของพลทหารใหม่กองประจำการ สังกัดกองพันทหารราบที่

- 3 กรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2550.
28. กุณที นวลสุวรรณ. ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่. วารสารพยาบาลทหารบก. 2555;13(2):72-81.
29. ปรีณณา ชันทอง. ปัญหาสุขภาพจิตของพลทหารใหม่กองประจำการในสังกัดกองร้อยพลเสนารักษ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
30. อิศรา รัชกุล. ภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. เวชสารแพทยทหารบก. 2554;64(2):67-74.
31. อุมภาพร เคนศิลา และ จุฬารัตน์ เคนศิลา. ภาวะซึมเศร้าของทหารกองประจำการ กองทัพอากาศ กองบิน 23 จังหวัดอุดรธานี. . การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 2 2560. p. 141 – 9.
32. วรรัตน์ กัจฉมาภรณ์, กิตติพงษ์ ดงแสง, กุลญาดา สมทรัพย์, ฐปนวงศ์ มิตรสูงเนิน, ทศพล อารีจิตรานุสรณ์, ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์ และ ศรีน้อย มาศเกษม. ระดับความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา2549. ศรีนครินทร์เวชสาร. 2550;22(3):254-60.
33. ชาญวุฒิ ธิติรัตน์โชติ, ณัฐญาดา เหล่าคงธรรม, วิสันต์ มawangษ์, ทัดดา ศรีบุญเรือง, สุวรรณภา ภัทรเบญจพล. การประเมินสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. เกษัชศาสตร์อีสาน. 2557;9:66-71.
34. Myers JE, Bechtel A. Stress, wellness, and mattering among cadets at West Point: Factors affecting a fit and healthy force. Military Medicine. 2004;169:475-82.
35. Gibson DM, Myers JE. Perceived stress, wellness, and mattering: A profile of first-year Citadel Cadets. Journal of College Student Development. 2006;47:647-60.
36. Holtz PM. PERSONALITY AND MENTAL HEALTH ATTITUDES AMONG US ARMY ROTC CADETS Univerity of North Texas; 2014.
37. Hall K. Identifying the Initial Mental Health Messages of Army ROTC Students and Exploring Their Connection to Mental Health Stigma and HelpSeeking Behaviors: University of Central Florida; 2014.
38. กองบัญชาการกองทัพไทย ส. หลักสูตรโรงเรียนเตรียมทหาร พุทธศักราช 2554 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2563). นครนายก: โรงเรียนเตรียมทหาร; 2563.
39. ชูเลิศ ส. ประสบการณ์ความเข้มแข็งอดทนที่ผ่านการบ่มเพาะของนักเรียนเตรียมทหารตำแหน่งนักเรียน บัณฑิตบัญชา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
40. ปาริชาติกานนท์ อ. ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.

41. เกษร เกษมสุข, กรรณิกา วิชัยเนตร. การศึกษาความสุขของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ. วารสารพยาบาลทหารบก. 2560;18(3):228-35.
42. จินฉนวนโส ร. ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตวัยรุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เขตพื้นที่การศึกษาสิงห์บุรี: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2551.
43. สัตยาภรณ์พัฒน์ ว, บุณนาค ศ. ผลการศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2011.
44. วชิรดิลล พ. ปัจจัยทำนายความสามารถในการยืดหยุ่นเผชิญวิกฤตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 2557;28(2):17-31.
45. มะลิวรรณ วงษ์จันทร์ พนแน. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตวัยรุ่น. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 2558;29(1):57-75.
46. สุรัมการอดมณี ผ, ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจโดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. วารสารพยาบาลตำรวจ. 2560;9(2):173-85.
47. ดวงมณี จงรัช, เพ็ญประภา ปริญาพล. อิทธิพลของความยืดหยุ่นทนทาน กลวิธีเผชิญปัญหา และการศึกษา ต่อสุขภาพจิตของทหารพรานที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ความไม่สงบชายแดนใต้. วารสารหาดใหญ่วิชาการ. 2562;17(1):33-47.
48. Q. Wu TG, A. Emond, K. Foster, J.M. Gatt, K. Hadfield, A.J. Mason-Jones, S. Reid, L. Theron, M. Ungar, T.A. Wouldes,. Acculturation, resilience, and the mental health of migrant youth: a cross-country comparative study. Public health. 2018;162:63-70.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	รชฏ ทิพโสต
วัน เดือน ปี เกิด	11 มิถุนายน 2527
สถานที่เกิด	สระบุรี
ที่อยู่ปัจจุบัน	39/56 ม.8 ต.ต้นตาล อ.เสาไห้ จ.สระบุรี 18160



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY