



การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ
โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู

อภิพร เป็งปิง

โปรแกรมวิชา การศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย)

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือของนักศึกษาศาขาวิชาการศึกษาศาสตร์
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยให้ลุล่วงสำเร็จไป
ด้วยดี

ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.ณัฐณี เจียรกุล อาจารย์สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คุณครูรุ่งนภา กำสมุทรรุณคุณครูโรงเรียนพนมมาศ
พิทยากร และดร.กัญญาภัชร์ ตากุล นักวิชาการอิสระ ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ
คุณภาพของเครื่องมือการวิจัย ขอขอบคุณอาจารย์โปรแกรมวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะครุ
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายทุกท่านที่ให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาในการทำ
วิจัย และสุดท้ายขอขอบคุณ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ให้ทุน
สนับสนุนตลอดงานวิจัยครั้งนี้

อาจารย์อภิพร เป็งปิง

สิงหาคม 2568

ชื่อเรื่อง : การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู

ชื่อผู้วิจัย : อาจารย์อภิพร เป้งปิง

สาขาวิชา/คณะ : สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คุรุศาสตร์

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประจำปีงบประมาณ : 2567

ระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัยปี : พฤษภาคม 2567 - พฤษภาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจโดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Assist Support Process) 2) ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครูโดยใช้หลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจในรูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Assist Support Process) และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาวิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 1,952 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย คือ นักศึกษาวิชาชีพครู สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จำนวน 25 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) หลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจโดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน 2) แบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Scale) และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตร ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน t-test ชนิด Dependent Sample ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจโดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน ที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมต่อการส่งเสริมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยมีค่า IOC=0.90 2) หลังการฝึกอบรมนักศึกษาวิชาชีพครู สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยที่เข้ารับการอบรมมีความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการฝึกอบรม ($\bar{X}$ = 75.32±0.51) สูงกว่าก่อนฝึกอบรม ($\bar{X}$ = 41.01±0.65) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ความพึงพอใจต่อหลักสูตรในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.83±0.42)

คำสำคัญ การปฐมพยาบาลทางใจ, กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน, ความเข้มแข็งทางจิตใจ

Research Title : The development of training curriculum for psychological first aid by using peer assist support process to enhance the resilience of professional teacher trainees

Author : Apiporn Pengping

Faculty : Early childhood Program, Faculty of Education

Fiscal Year : 2024

Year of Research : June 2024 – June 2025

Abstract

This research aimed to 1) develop a psychological first aid training course using the Peer Assist Support Process model, 2) promote resilience among student teachers using a psychological first aid training course using the Peer Assist Support Process model, and 3) study the satisfaction of students who completed a psychological first aid training course using the Peer Assist Support Process model. The population used in the research was 1,952 student teachers in the Faculty of Education, Chiang Rai Rajabhat University. The sample group used in the study was 25 student teachers in the Early Childhood Education program using cluster random sampling. The research instruments used were 1) a psychological first aid training course using the Peer Assist Support Process model, 2) a resilience scale, and 3) a course satisfaction questionnaire. Data analysis included means, standard deviations, and a dependent t-test. The research results found that 1) a psychological first aid training course using the Peer Assist Support Process model was appropriate for promoting resilience among student teachers with an IOC value of 0.90, 2) the student teachers in the early childhood education program had higher resilience after the training ($\bar{x} = 75.32 \pm 0.51$) than before the training ($\bar{x} = 41.01 \pm 0.65$) with statistical significance at the .05 level, and 3) overall satisfaction with the course was at the highest level ($\bar{x} = 4.83 \pm 0.42$).

Keywords : Psychological First Aid, Peer Assist Support Process, Resilience

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
Abstract	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	3
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม	4
การปฐมพยาบาลทางใจ	4
กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน	6
ความเข้มแข็งทางจิตใจ	7
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	8
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	8
แบบแผนการทดลอง	8
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	9
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย	9
การเก็บรวบรวมข้อมูล	11
การวิเคราะห์ข้อมูล	11
บทที่ 4 ผลการวิจัย	14
สัญลักษณ์ทางสถิติ	14
ลำดับขั้นในการวิเคราะห์ข้อมูล	14
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	14
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	18
สรุปผลการวิจัย	18
อภิปรายผลการวิจัย	18
ข้อเสนอแนะ	20
บรรณานุกรม	21

	หน้า
ภาคผนวก	22
ภาคผนวก ก	23
หลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู	
ภาคผนวก ข	30
แบบประเมินและผลการพิจารณาคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู	
ภาคผนวก ค	40
แบบประเมินคุณภาพของแบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจ	
ภาคผนวก ง	42
แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู	
ภาคผนวก จ	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	
ภาคผนวก ฉ	48
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	
ประวัตินักวิจัย	50

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ผลการประเมินการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู	15
ตารางที่ 2 ผลการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจหลักจากได้รับอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษา	16
ตารางที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู	17

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีวิสัยทัศน์เพื่อการเป็นสถาบันแห่งการบูรณาการองค์ความรู้ สร้างนวัตกรรม ถ่ายทอดเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน โดยมีเอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น และมีการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จไว้อย่างชัดเจน โดยเป้าหมายที่สองคือ บัณฑิตครูของมหาวิทยาลัยเป็นผู้มีคุณลักษณะแห่งศตวรรษที่ 21 มีจิตวิญญาณแห่งความเป็นครูเป็นคนเก่งคนดีมีความรับผิดชอบต่อสังคม รู้เท่าทันเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติโดยกำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการเปลี่ยนแปลงของโลก เศรษฐกิจศตวรรษที่ 21” คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายมีวิสัยทัศน์ คือผู้นำในการผลิตและพัฒนาบัณฑิตทางการศึกษา เพื่อเท่าทันการเปลี่ยนแปลงและตอบสนองต่อการพัฒนาท้องถิ่นสู่สากลอย่างยั่งยืน โดยมีพันธกิจที่สำคัญ คือผลิตผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพตามมาตรฐานวิชาชีพครู ครอบมาตรฐานระดับอุดมศึกษา มีคุณลักษณะแห่งศตวรรษที่ 21 มีจิตวิญญาณความเป็นครู เป็นคนเก่ง คนดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม รู้เท่าทันเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลง

สถานการณ์ปัจจุบัน พบว่า 1 ใน 7 ของวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี ประสบกับปัญหาด้านสุขภาพจิต คิดเป็นร้อยละ 13 ของภาวะโรคในภาพรวมของกลุ่มอายุนี้ ซึ่งการฆ่าตัวตาย เป็น 1 ใน 4 สาเหตุการตายของกลุ่มอายุ 15-19 ปี ผลที่ตามมาจากการละเลยภาวะทางสุขภาพจิตของวัยรุ่นมีผลต่อเนื่องในวัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และจำกัดโอกาสการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์ในวัยผู้ใหญ่ (WHO, 2021 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2566) ซึ่งนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มเปราะบางที่มีความเฉพาะเนื่องจากโอกาสที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และเครียด มีเพิ่มขึ้นตลอดช่วงวัยรุ่น และสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 25 ปี (Daniel et al, 2020 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2566) อีกทั้งบริบทพื้นที่ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรม เชื้อชาติ ศาสนา ทั้งยังต้องอาศัยการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันค่อนข้างสูง จึงอาจทำให้เกิดการเผชิญหน้ากับสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตได้

ท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ มีสิ่งที่จะช่วยให้มนุษย์ก้าวผ่านไปได้ด้วยดี สิ่งนั้นคือความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือหลายคนอาจเรียกว่า พลังสุขภาพจิต ซึ่งเป็นความสามารถทางอารมณ์และ

จิตใจในการปรับตัว พึ่งตัว กลับเข้าสู่ภาวะปกติ หรือดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ประกอบไปด้วย I am, I have, และ I can (สมพร อินแก้ว และคณะ, 2563) หนึ่งในปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางใจที่อยู่รายล้อม โดยแบ่งได้เป็นลักษณะต่างๆ การมีความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นในสัมพันธภาพรอบตัว การมีตัวอย่าง มีแนวทางที่ดีในการปฏิบัติตนในสังคม การมีตัวอย่างที่ดี การมีอิสระในการใช้ชีวิต และการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ (Gorthberg, 1995 อ้างถึงใน อภิพร เป็งปิง, 2562)

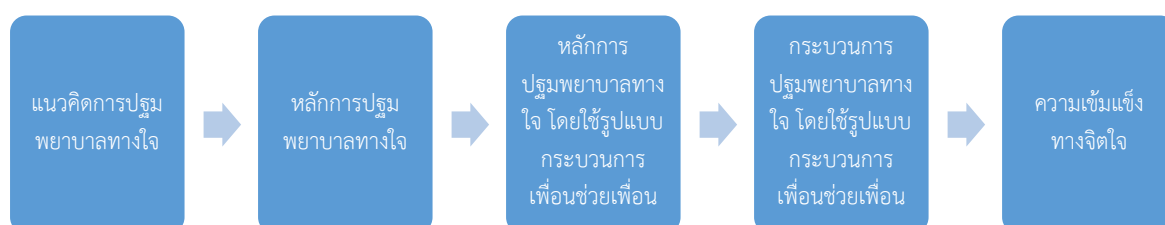
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายเป็นหน่วยงานที่มีนักศึกษาให้ความสนใจในการเข้าเรียนเพื่อประกอบวิชาชีพครูในอนาคต แต่ปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ทำให้นักศึกษาพบเจอกับปัญหาด้านการปรับตัว ด้านการใช้ชีวิต ที่อาจนำไปสู่การยุติการเรียน หรือแม้กระทั่งปัญหาด้านสุขภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักศึกษาคนอื่น ๆ ในรั้วมหาวิทยาลัยและครูผู้สอน ภายใต้บริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน ของนักศึกษาวิชาชีพครู
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจนักศึกษาต่อหลักสูตรการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน

กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษา การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู



สมมติฐานงานวิจัย

หลักจากนักศึกษาได้ใช้หลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน นักศึกษามีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

หลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน รายวิชาการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบบูรณาการ สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี รหัสวิชา CHE2203

2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร คือ นักศึกษาวิชาชีพครู สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 1,952 คน (อ้างอิงจาก สำนักส่งเสริมวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย (2567))

ตัวอย่างวิจัย ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง คือ นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2567 สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 25 คน

3. ขอบเขตด้านสถานศึกษา

- มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

4. ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา

- ระยะเวลา 12 เดือน ตั้งแต่เดือน พฤษภาคม 2567 - เดือน พฤษภาคม 2568

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. เป็นองค์ความรู้ในการวิจัยครั้งต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย - คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
- นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษาและผู้สนใจ

2. เป็นประโยชน์ต่อประชากรกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย - นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษาและผู้สนใจ

3. เผยแพร่ในงานประชุมวิชาการระดับชาติ

หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้

- คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
- หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรทางการศึกษา

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู ครังนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1) การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

กระบวนการฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการฝึกอบรมว่า เป็นการสอนลักษณะหนึ่งที่เน้นเฉพาะเรื่อง โดยกำหนดกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรม วัตถุประสงค์ วิธีการ เทคนิคต่าง ๆ รวมถึงการวัดผล เพื่อพัฒนาทักษะ ความสามารถ เพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์ของบุคลากร รวมทั้งการสร้างเจตคติ และทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงานและเพื่อนร่วมงาน ส่งผลต่อการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) การสำรวจ และวิเคราะห์ความต้องการ 2) กำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม 3) การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม และจัดทำแผนฝึกอบรม 4) การดำเนินการฝึกอบรม 5) การประเมินผลการฝึกอบรม ประโยชน์ของกระบวนการฝึกอบรมคือการได้รับความรู้ทักษะและเจตคติที่ดี การเพิ่มโอกาสความก้าวหน้าในด้านต่างๆการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดความรู้ใหม่ใหม่การเพิ่มความมั่นใจทำให้การทำงานมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น (ปวรา ชูสังข์, 2562)

2) การปฐมพยาบาลทางใจ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคู่มือการปฐมพยาบาลทางใจ (2565) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ความหมายของการปฐมพยาบาลทางใจ (Psychological First Aid : PFA)
การให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ประสบกับภาวะวิกฤต/เหตุการณ์รุนแรงอย่างมีมนุษยธรรม ให้ได้รับการสนับสนุนตามความต้องการขั้นพื้นฐานของชีวิตโดยไม่แบ่งอายุ เพศ ศาสนาหรือเชื้อชาติ ซึ่งมีหลักการสำคัญ ดังต่อไปนี้

การให้การดูแลและช่วยเหลือที่ปฏิบัติได้ โดยไม่ได้ช่วยเหลือเป็นการส่วนตัว

การประเมินความต้องการ และความห่วงกังวล เช่น เด็กที่พลัดพรากจากแม่หลังภาวะวิกฤต/เหตุการณ์รุนแรง

การช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบตามความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น อาหาร น้ำ

การรับฟัง ให้ความสนใจในการพูดคุย แต่ไม่กดดันให้พูดบอกเล่าเหตุการณ์และความสูญเสีย

การปลอดภัยและช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย สงบ

การให้ข้อมูลที่ช่วยให้ผู้ประสบเหตุเชื่อมต่อการเข้าถึงบริการสวัสดิการและการช่วยเหลือทางสังคม

ปกป้องผู้ประสบเหตุจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเพิ่มเติม

การอยู่ในสถานที่ที่รู้สึกปลอดภัยและสงบ จะทำให้ผู้ประสบเหตุสามารถสื่อสารความต้องการพื้นฐาน รวมถึงสิ่งที่วิตกกังวลได้

ปัจจัยสำคัญขณะให้การปฐมพยาบาลทางใจ ที่ส่งผลต่อผู้ประสบภาวะวิกฤต/เหตุการณ์รุนแรง ในระยะยาว คือ ความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น ความรู้สึกสงบ และมีความหวัง การเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม ทางกาย และอารมณ์ ความรู้สึกว่าสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในฐานะปัจเจกบุคคลและเป็นส่วนหนึ่งในชุมชน

หลักการของการปฐมพยาบาลทางใจ คือ

เริ่มต้นด้วยการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลบนพื้นฐานความเมตตา ให้เกียรติและไม่ละเมิดความเป็นส่วนตัว

เน้นความปลอดภัยทันทีและต่อเนื่อง ทำให้เกิดความสะเทือนสบายทั้งร่างกายและจิตใจ

ช่วยให้เด็กที่ประสบภาวะวิกฤต/เหตุการณ์รุนแรง ที่มีอารมณ์ท่วมท้นสงบลง และชี้แนะผู้ที่สับสนให้มีทิศทาง

ให้ข้อมูลที่ช่วยให้เด็กที่ประสบภาวะวิกฤต/เหตุการณ์รุนแรง จัดการกับผลกระทบทางจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ

ช่วยให้เด็กที่ประสบภาวะวิกฤต/เหตุการณ์รุนแรง บอกความต้องการเร่งด่วน ความกังวลใจ โดยผู้ให้การปฐมพยาบาลทางใจเป็นผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมตามความต้องการ และให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

ช่วยเชื่อมโยงเด็กที่ประสบภาวะวิกฤต/เหตุการณ์รุนแรง กับเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน และแหล่งสนับสนุนในชุมชน เช่น สมาชิกอื่นในทีมช่วยเหลือ ทีมงานในท้องถิ่น หน่วยบริการสุขภาพจิต หน่วยบริการสาธารณะ และองค์กรต่าง ๆ เพื่อให้เข้าถึงความช่วยเหลือได้อย่างสะดวกและรวดเร็วที่สุด

สนับสนุนให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม ชี้ให้เห็นความพยายาม และความเข้มแข็งของบุคคล ในการปรับตัว ช่วยให้เด็กที่ประสบภาวะวิกฤตเหตุการณ์รุนแรง มีความเข้มแข็ง เน้นให้ผู้ใหญ่ เด็ก และครอบครัว มีบทบาทในกระบวนการเยียวยา

3) กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน

เพื่อนช่วยเพื่อน คือ กระบวนการ กิจกรรม วิธีการ ที่ใช้เพื่อการส่งเสริมพฤติกรรมด้านบวก และสามารถนำผลดีความเสี่ยงจากพฤติกรรมด้านลบใช้ความร่วมมือกันระหว่างเพื่อนกับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ก่อให้เกิดมุมมองใหม่เกิดแรงจูงใจที่จะนำมาสู่การแก้ไขของตนเองและเพื่อน ผู้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนช่วยเพื่อนจะมีกำลังใจขึ้น มีความหวังขึ้น ผู้ให้ความช่วยเหลือจะรู้สึกว่าคุณค่า เกิดความภาคภูมิใจ

ประโยชน์ของกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน คือ 1) เพื่อการสร้างการมีส่วนร่วมในเริ่มต้น กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถนำมาใช้เมื่อต้องการเริ่มกิจกรรมหรือโครงการใหม่ แล้วต้องการคำแนะนำจากประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่มคนอื่น ๆ 2) เพื่อขจัดปัญหาของคนในกลุ่ม เมื่อสมาชิกในกลุ่มกำลังเผชิญปัญหา จะมีสมาชิกในกลุ่มคนที่ผ่านปัญหานั้นมาแล้วมาร่วมช่วยกันแก้ไข 3) เพื่อเสริมพลัง เมื่อมีสมาชิกในกลุ่มไม่มั่นใจ กลุ่มจะช่วยเสริมพลังผู้ที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีความมั่นใจในขณะนั้น 4) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของสมาชิกในกลุ่ม เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์มุมมองความคิดต่าง ๆ ช่วยให้ความรู้ที่มีอยู่เดิมพัฒนาขึ้น เช่น ปัจจุบันมีการนำเอากลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนนำมาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการสอน 5) สร้างความสัมพันธ์และความสามัคคี เพราะเป็นกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นกิจกรรมที่อาศัยการทำงานเป็นทีม จึงสามารถนำมาปรับใช้เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และยังช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีตามมาอีกด้วย

วิธีการทำงานของกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนว่ากลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ทำเพื่ออะไรปัญหาที่ต้องการช่วยเหลือ คืออะไร
2. ตรวจสอบผู้ที่เคยมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาดังกล่าวมาแล้วบ้าง หาผู้ที่มีความรู้เกี่ยวข้องกับปัญหาดังกล่าวมาร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่ม
3. กำหนดผู้นำกลุ่ม หรือผู้สนับสนุน และอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้แลกเปลี่ยน
4. กำหนดเวลาที่เหมาะสมในการพูดคุย
5. เลือกผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่มีความหลากหลาย ทั้งทักษะความสามารถและประสบการณ์ สำหรับจำนวนที่พอเหมาะ คือ 6-8 คน เพื่อให้สามารถแลกเปลี่ยนความรู้ได้ทุกคน
6. จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เพื่ออำนวยความสะดวกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (สุลักษณ์ สุคันธ. 2558)

4) ความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นศักยภาพในการใช้ทักษะทางอารมณ์และสังคม ในการเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรค ให้กลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติหรือดียิ่งขึ้นกว่าเดิม บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นบุคคลที่มีทักษะทางสังคมที่ดี มีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม รับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวตรงตามความเป็นจริง มีความเป็นตัวของตัวเองและมองโลกในแง่บวก รวมถึงมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในตัวเอง (อภิพร เบ้งปิง, 2562)

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนับเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้เด็กสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมีปัจจัยสำคัญหลายประการด้วยกัน ดังที่ Gartrell and Cairone (2014 อ้างถึงใน อภิพร เบ้งปิง, 2562) นำเสนอปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจมี 3 ประการ ได้แก่ 1 ความผูกพันและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คน 2) ความคิดริเริ่ม มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) ความสามารถในการควบคุมตนเอง

Grothberg (1995 อ้างถึงใน อภิพร เบ้งปิง, 2562) ยังได้จำแนกปัจจัยที่เสริมสร้างความเข้มแข็งไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนจากภายนอกตนเอง (I have) หมายถึง การรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ได้แก่ 1) การมีความสัมพันธ์ที่จริงใจ 2) การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม 3) การมีแบบอย่างที่ดี 4) การส่งเสริมความเป็นอิสระ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง และ 5) การได้รับบริการจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. การมีภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) หมายถึง ความแข็งแกร่งภายในตัวบุคคล ทั้งทางด้านความรู้สึก เจตคติและความเชื่อ แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ดังนี้ 1) การรับรู้ว่าตนเองเป็นที่รัก ไวต่อความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 2) การเป็นผู้ที่รักคนอื่นได้อย่างจริงใจ ซึ่งแสดงออกผ่านทางกรกระทำและคำพูดได้อย่างเหมาะสม 3) การมีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง 4) การเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ และเป็นที่น่าเชื่อถือ และยอมรับผลของ การกระทำของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ และ5) การเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความหวัง ศรัทธา และความไว้วางใจ
3. การมีทักษะในการแก้ปัญหา (I can) การมีทักษะทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ดังนี้ 1) ความสามารถในการสื่อสาร 2) ความสามารถในการแก้ปัญหา ทักษะ3) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง 4) ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึก และ 5) ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู ผู้วิจัยได้มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- 1) การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3) การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- 5) การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิชาชีพครู สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 1,952 คน (อ้างอิงจาก สำนักส่งเสริมวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย (2567))

ตัวอย่างวิจัยได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง คือ นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2567 สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 25 คน

2) แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบแผนการทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว (One Group Pretest-Posttest Design) (ภัทรพร เกษสังข์, 2559)

Group	Pretest	Treatment	Posttest
A	O	X	O

ภาพที่ 1 แบบแผนการทดลอง

เมื่อ	A	แทนกลุ่มตัวอย่าง
	O	แทนความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนเรียนและหลังเรียน
	X	แทนหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน

3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) หลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู ของนักศึกษาศาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 1 เล่ม ประกอบด้วย 6 กิจกรรม โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 12 ชั่วโมง (ไม่นับรวมการทดสอบก่อนและหลังการจัดกิจกรรม)
- 2) แบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู แบบประมาณค่า Rating scale มี 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ
- 3) แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู มี 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ

4) การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

4.1 หลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฐมพยาบาลทางใจ กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน และความเข้มแข็งทางจิตใจ

2) ออกแบบหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยอ้างอิงจาก การปฐมพยาบาลทางใจในเด็กและวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2565) และ เพื่อนช่วยเพื่อน (กรมสุขภาพจิต, 2564)

การปฐมพยาบาลทางใจมีเนื้อหา ดังนี้

- Look การสอดส่องมองหา การฝึกเทคนิคการสังเกต
- Listen การใส่ใจรับฟัง การฝึกเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ
- Link การส่งต่อเชื่อมโยงข้อมูล การประเมินสถานการณ์และการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องในการให้บริการสาธารณสุข

กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อนมีเนื้อหา ดังนี้

- การรับรู้
- การเข้าถึง

- การรับฟังอย่างตั้งใจ
- การสะท้อนและเสริมกำลังใจ
- การแนะนำและเชื่อมโยง

3) สร้างหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้แนวคิดการปฐมพยาบาลทางใจ และกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน ดังนี้ 1. รู้เท่าทันใจ 2. มองให้เห็นอย่างเข้าใจ 3. ฟังด้วยใจ 4. เชื่อมโยงอย่างปลอดภัย 5. บทบาทเพื่อนผู้ฟัง และ 6. เพื่อนช่วยเพื่อน

4) นำหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านประเมินความเหมาะสมของกิจกรรม ความชัดเจน ความถูกต้องและความสอดคล้อง และปรับปรุง แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4.2 แบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู ใช้สำหรับทดสอบก่อนและหลังจากสิ้นสุดการอบรมปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 2) ปรับปรุงแบบทดสอบจาก แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ 20 ข้อ) แบบประมาณค่า Rating scale มี 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ
- 3) นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับจุดประสงค์การเรียนรู้ (IOC) ซึ่งผลการตรวจสอบ พบว่า แบบทดสอบมีค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00 และข้อคำถามผ่านทั้งหมด 20 ข้อ

4.3 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

- 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความพึงพอใจ
- 2) สร้างแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ
- 3) นำแบบสอบถามความพึงพอใจให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบ โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับจุดประสงค์การเรียนรู้ (IOC) ซึ่งผลการตรวจสอบ พบว่า แบบทดสอบมีค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00

4) นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1) อธิบายและชี้แจงจุดประสงค์ของหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู ให้นักศึกษามีความเข้าใจในรูปแบบการจัดกิจกรรม ดังนี้ 1. รู้เท่าทันใจ 2. มองให้เห็นอย่างเข้าใจ 3. ฟังด้วยใจ 4. เชื่อมโยงอย่างปลอดภัย 5. สะท้อนใจเสริมพลัง และ 6. พลังของเราเพื่อนเพื่อนของเรา
- 2) นักศึกษาทำแบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู ใช้สำหรับทดสอบก่อนและหลังจากสิ้นสุดการอบรมปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน จำนวน 20 ข้อ และทำการบันทึกคะแนนของแต่ละคน
- 3) ดำเนินการอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 12 ชั่วโมง (ไม่นับรวมการทดสอบก่อนและหลังเรียน)
- 4) นักศึกษาทำแบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู ใช้สำหรับทดสอบก่อนและหลังจากสิ้นสุดการอบรมปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน จำนวน 20 ข้อ และทำการบันทึกคะแนนของแต่ละคน
- 5) นักศึกษาทำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู
- 6) เมื่อเสร็จสิ้นการจัดเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) หาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย โดยค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC)

2) เปรียบเทียบผลความเข้มแข็งทางจิตใจเรียนก่อนและหลังการจัดอบรม โดยค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบสมมติฐาน T-test Dependent

3) วิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจ โดยค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

วิเคราะห์ความพึงพอใจ โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีการแปรผล ดังนี้ (บุญชุ่ม ศรีสะอาด, 2545)

คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00	หมายถึง ฟังพอใจระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50	หมายถึง ฟังพอใจระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50	หมายถึง ฟังพอใจระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50	หมายถึง ฟังพอใจระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50	หมายถึง ฟังพอใจระดับน้อยที่สุด

4) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าร้อยละ (Percentage)

$$\text{สูตร} \quad P = \frac{x}{n} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ค่าร้อยละ
	x	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นค่าร้อยละ
	n	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

2. ค่าเฉลี่ย (Mean)

$$\text{สูตร} \quad \bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
	n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\text{สูตร} \quad S.D. = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

เมื่อ	$S.D.$	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	x_i	แทน	ค่าของข้อมูลแต่ละตัว
	$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	n	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

4. การทดสอบค่าที (t-test)

$$\text{สูตร} \quad t = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้ในการทดสอบ
	d	แทน	ผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดสอบ
	$\sum d$	แทน	การนำเอาผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดสอบ

มาบวกกัน

$\sum d^2$ แทน การนำเอาผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดสอบ
ยกกำลังสองแล้วมาบวกกัน

$(\sum d)^2$ แทน การนำเอาผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดสอบ
มาบวกกันแล้วยกกำลังสอง

n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

4. ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of item-objective congruence)

สูตร $IOC = \frac{\sum R}{N}$

เมื่อ IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม

R แทน คะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล ดังนี้

1. สัญลักษณ์ทางสถิติ

ผู้วิจัยได้กำหนดความหมาย สัญลักษณ์ทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการสื่อความหมายของข้อมูล ดังนี้

n	แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบค่าวิกฤตในการแจกแจงแบบที (t tost Dependent)
*	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. ลำดับขั้นในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จำแนกผลการวิเคราะห์ลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู จำนวน 6 กิจกรรม 1. รู้เท่าทันใจ 2. มองให้เห็นอย่างเข้าใจ 3. ฟังด้วยใจ 4. เชื่อมโยงอย่างปลอดภัย 5. สะท้อนใจเสริมพลัง และ 6.พลังของเราเพื่อนเพื่อนของเรา แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการประเมินการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

รายการประเมิน	กิจกรรม	ผลการประเมิน		ระดับความเหมาะสม
		$\bar{x}$	S.D.	
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับกระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ	1	4.67	0.58	มากที่สุด
	2	4.33	0.58	มาก
	3	4.33	0.58	มาก
	4	4.67	0.58	มากที่สุด
	5	4.67	0.58	มากที่สุด
	6	4.67	0.58	มากที่สุด
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	1	4.67	0.58	มากที่สุด
	2	3.67	0.58	ปานกลาง
	3	4.00	1.00	มาก
	4	4.67	0.58	มากที่สุด
	5	3.67	0.58	ปานกลาง
	6	4.67	0.58	มากที่สุด
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	1	4.67	0.58	มากที่สุด
	2	4.00	0.00	มาก
	3	4.33	0.58	มาก
	4	5.00	0.00	มากที่สุด
	5	3.33	0.58	มากที่สุด
	6	4.67	0.58	มากที่สุด
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน	1	4.00	1.00	มาก
	2	4.33	0.58	มาก
	3	4.33	0.58	มาก
	4	4.67	0.58	มากที่สุด
	5	4.00	1.00	มาก
	6	4.67	0.58	มากที่สุด
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง	1	4.67	0.58	มากที่สุด
	2	4.00	1.00	มาก
	3	4.33	0.58	มาก
	4	4.00	1.00	มาก
	5	4.67	0.58	มากที่สุด
	6	4.00	1.00	มาก

รายการประเมิน	กิจกรรม	ผลการประเมิน		ระดับความเหมาะสม
		$\bar{X}$	S.D.	
รวม		4.34	0.62	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการประเมินคุณภาพของการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ($\bar{X} = 4.34$, S.D.= 0.62) อยู่ในระดับ มาก และผลการประเมินคุณภาพในแต่ละหัวข้ออยู่ในระดับ ปานกลางถึงมากที่สุด

ตอนที่ 2 ผลการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจหลักจากได้รับอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู ระหว่างก่อนและหลังเรียน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจหลักจากได้รับอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	คะแนนเต็ม	n	$\bar{X}$	S.D	t	df	Sig
ก่อนเรียน	80	25	41.04	0.65	62.73	24	.00
หลังเรียน	80	25	75.32	0.51			

*p < .05

จากตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชา การศึกษาปฐมวัย โดยใช้การอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนเรียน ($\bar{X} = 41.04$, S.D.= 0.65) และความเข้มแข็งทางจิตใจหลังเรียน ($\bar{X} = 75.32$, S.D.= 0.51) เมื่อวิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบที (t-test Dependent) พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจหลังเรียนสูงกว่าความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับความพึงพอใจ
1 นักศึกษาได้ฝึกทักษะการสังเกต	4.80	0.41	มากที่สุด
2 นักศึกษาได้ฝึกทักษะการฟัง	4.92	0.28	มากที่สุด
3 นักศึกษาได้ฝึกทักษะการสืบค้นข้อมูล	4.80	0.50	มากที่สุด
4 อาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	4.80	0.50	มากที่สุด
5 ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดอบรม	4.76	0.44	มากที่สุด
6 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดอบรม	4.88	0.33	มากที่สุด
7 ความสามารถในการปฏิบัติตามกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน	4.76	0.53	มากที่สุด
8 นักศึกษาสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง	4.80	0.50	มากที่สุด
9 นักศึกษามีความรู้ที่ทันสมัย	4.92	0.28	มากที่สุด
10 นักศึกษาเห็นคุณค่าของกิจกรรม	4.84	0.47	มากที่สุด
รวม	4.83	0.42	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{x} = 4.83$, S.D.= 0.42) ซึ่งนักศึกษามีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องนักศึกษาได้ฝึกทักษะการฟัง ($\bar{x} = 4.92$, S.D.= 0.28) และเรื่องนักศึกษามีความรู้ที่ทันสมัย ($\bar{x} = 4.92$, S.D.= 0.28) และนักศึกษามีความพึงพอใจน้อยที่สุดในเรื่องความเหมาะสมของรูปแบบการจัดอบรม ($\bar{x} = 4.76$, S.D.= 0.44) และเรื่องความสามารถในการปฏิบัติตามกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน ($\bar{x} = 4.76$, S.D.= 0.53) ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการประเมินคุณภาพของการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู อยู่ในระดับ มาก และผลการประเมินคุณภาพในแต่ละหัวข้ออยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด
2. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย โดยใช้การอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจหลังเรียนสูงกว่าความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ซึ่งนักศึกษามีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องนักศึกษาได้ฝึกทักษะการฟัง และเรื่องนักศึกษามีความรู้ทันสมัย และนักศึกษามีความพึงพอใจน้อยที่สุดในเรื่องความเหมาะสมของรูปแบบการจัดอบรม และเรื่องความสามารถในการปฏิบัติตามกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการประเมินคุณภาพของการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู อยู่ในระดับ มาก และผลการประเมินคุณภาพในแต่ละหัวข้ออยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า หลักสูตรอบรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมด้านเนื้อหา กระบวนการอบรม กิจกรรม และทักษะที่สำคัญในการให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจอย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงกับบริบทของนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีความเสี่ยงต่อความเครียด ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างเรียนและฝึกประสบการณ์วิชาชีพ การนำกระบวนการนี้มาใช้ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้ฝึกทักษะการสังเกต การฟัง และการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเข้าใจและถูกต้องตามหลักการ ซึ่งสอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ Pointon-Hass., et al. (2023) ที่พบว่าหลักสูตรที่ใช้แนวทางการช่วยเหลือแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมีผลต่อการลดความเครียด เพิ่มความสามารถในการเผชิญกับปัญหา และส่งเสริมให้เกิดทักษะในการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครู

2. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย โดยใช้การอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจหลังเรียนสูงกว่าความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การอบรมหลักสูตรการปฐมพยาบาลทางใจสามารถส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากรูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน สามารถส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น ผ่านการฝึกประสบการณ์ตรง ทั้งการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อน การรับฟังอย่างตั้งใจ และการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันเป็นกลไกสำคัญในการเข้าใจตนเอง แสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wang, C., et al. (2024) ที่พบว่าโปรแกรมการฝึกทักษะการเหลือเพื่อนมีผลต่อการเพิ่มระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจและลดระดับความเครียดสำหรับนักศึกษาครูได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจโดยใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน ได้เชื่อมโยงบริบทของผู้เรียนและการมีส่วนร่วมในสังคม สามารถส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูได้

3. ความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ซึ่งนักศึกษามีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องนักศึกษาได้ฝึกทักษะการฟัง และเรื่องนักศึกษามีความรู้ทันสมัย และนักศึกษามีความพึงพอใจน้อยที่สุดในเรื่องความเหมาะสมของรูปแบบการจัดอบรม และเรื่องความสามารถในการปฏิบัติตามกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน สะท้อนให้เห็นว่าผู้นักศึกษาเห็นคุณค่าของการบวนการเพื่อนช่วยเพื่อนที่เปิดโอกาสให้ฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และสามารถประยุกต์ใช้ได้สถานการณ์ปัจจุบัน และส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ ในขณะที่เดียวกันยังพบประเด็นที่น่าสนใจในการออกแบบกิจกรรมและความเหมาะสมต่อผู้เรียนจนอาจทำให้การปฏิบัติไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้
 - 1.1 ควรนำหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาวิชาชีพครูก่อนออกฝึกประสบการณ์
 - 1.2 ส่งเสริมให้ใช้กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อนในกิจกรรมอื่น ๆ เช่น กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมการให้คำปรึกษา
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป
 - 2.1 จากผลความพึงพอใจในการอบรม ควรพัฒนาให้เครื่องมือให้มีรูปแบบที่เหมาะสมและฝึกให้นักศึกษาปฏิบัติตามได้อย่างดีมากยิ่งขึ้น
 - 2.2 เพิ่มเติมกลุ่มตัวอย่างให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น นักศึกษาในสาขาอื่น ๆ หรือ คณะอื่น ที่สนใจ

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *แนวทางการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักศึกษาในมหาวิทยาลัย (ฉบับเพิ่มเติม)*. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- บุญชุม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- ปวรา ชูสังข์. (2562). *การพัฒนากระบวนการฝึกอบรมตามแนวคิดการพัฒนาบทเรียนร่วมกันและหลักการชี้แนะโดยเพื่อนเพื่อส่งเสริมความสามารถความสามารถในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของครูผู้ดูแลเด็ก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- สมพร อินทร์แก้ว และคณะ. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลางเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ: Resilience Quotient* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *การปฐมพยาบาลทางใจในเด็กและวัยรุ่น คู่มือผู้ปฏิบัติ*.
- สุลักษณ์ สุขคนธ์. (2558). *กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อลดความรุนแรงในโรงเรียนศึกษาโรงเรียนสตรีแห่งหนึ่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อภิพร เป้งปิง. (2562). *ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กในห้องเรียนอนุบาล*. *วารสารครุศาสตร์*, 47(2). 369-384.
- Pointon-Haas J, Waqar L, Upsher R, Foster J, Byrom N, and Oates J. (2024). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open*, 10(1).
- Chao Wang, Xin-yue Li, and Xin-yi Lin. (2025). Peer support as a buffer: reducing math anxiety through psychological resilience in left-behind rural student. *Humanities & social science communicationd*, 715. 1-10

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อ
ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

รู้เท่าทันใจ

PFA: พื้นฐานก่อน Look เพื่อนช่วยเพื่อน: ขั้นที่ 1 - รับรู้

เป้าหมายของกิจกรรม

- ผู้เข้าอบรมเข้าใจพื้นฐานของสุขภาพจิต และสามารถแยกแยะสัญญาณเตือนภาวะเสี่ยงได้
- สร้างการตระหนักรู้ในตนเองและคนรอบข้างว่า "สุขภาพจิตสำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย"
- เริ่มเห็นบทบาทของตนในการเป็น "ผู้สังเกตความเปลี่ยนแปลง" เพื่อช่วยเหลือเพื่อนในอนาคต

ขั้นตอนกิจกรรม

1. Ice-breaking

- เกม "ใจของฉัน = ..."
- ให้นักศึกษาเขียนคำที่นึกถึงคำว่า "ใจ" ลงกระดาษ Post-it แล้วติดบนกระดาน
- อาจารย์ถามต่อ: คำเหล่านี้สะท้อนภาพของ "ใจสุข - ใจป่วย" ได้อย่างไร

2. Mini Lecture

- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความเปลี่ยนแปลงที่ควรรู้สังเกต
- เน้นสัญญาณเตือนทั้ง 3 ด้าน: พฤติกรรม - คำพูด - สนิห/ร่างกาย

3. กิจกรรม "สัญญาณเตือนอยู่ที่ไหน"

- แจกการ์ดภาพพฤติกรรม/บทพูด
- ให้จับคู่กับอารมณ์ และวิเคราะห์ว่าเป็น "สัญญาณเตือน" หรือไม่ พร้อมเหตุผล

4. แบบฝึก Reflection

- ใบงาน "ฉันเคยมีประสบการณ์แบบนี้ไหม?"
- ให้นักศึกษาเขียนเกี่ยวกับสถานการณ์ในอดีตที่รู้สึกเครียด / โดนเพื่อนสังเกต / อยากให้ใครรับฟัง

5. Group Sharing

- แบ่งกลุ่มย่อย 3-4 คน
- อภิปรายว่า "เราเคยสังเกตว่าเพื่อนมีบางอย่างผิดปกติไหม?"
- สรุปการเรียนรู้: เราทำอะไรได้ในฐานะ "เพื่อนที่เห็นใจ"

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

- เข้าใจความแตกต่างระหว่างอารมณ์ปกติ กับอาการที่อาจเป็นสัญญาณของปัญหาสุขภาพจิต
- ฝึกสังเกตอย่างมีสติ โดยไม่ตัดสิน
- เห็นความสำคัญของการ "รับรู้" ความเปลี่ยนแปลงรอบตัว

มองให้เห็นอย่างเข้าใจ

PFA: Look

เพื่อนช่วยเพื่อน: ขั้นที่ 1-2 (การรับรู้ - การเข้าถึง)

เป้าหมายของกิจกรรม

- ฝึกทักษะการสังเกตพฤติกรรม/อารมณ์ที่เปลี่ยนไปของเพื่อน
- เข้าใจวิธี "เข้าถึง" อย่างปลอดภัยโดยไม่ละเมิดพื้นที่ส่วนตัว
- เรียนรู้ที่ "การเห็น" ที่แท้จริงคือการรับรู้ที่เพื่อนอาจต้องการความช่วยเหลือ

ขั้นตอนกิจกรรม

1. Mini Lecture

- เทคนิคการสังเกตความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม อารมณ์ สีหน้า น้ำเสียง
- สัญญาณเตือนเล็กๆ ที่ไม่ควรมองข้าม

2. กิจกรรมจับคู่ "Look & Signal"

- แจกการ์ดสถานการณ์จำลอง
- ให้นักศึกษาจับคู่ "สิ่งที่เห็น" กับ "ความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นในใจเพื่อน"

3. ฝึกเข้าถึงเพื่อน

- ให้เขียนบทพูด "เข้าหาเพื่อน" ด้วยภาษาที่ปลอดภัยและไม่ตัดสิน
- เช่น "เธอดูเจิบไปช่วงนี้ มีอะไรอยากเล่าให้ฟังไหม?"

4. Role Play

- จับคู่ลองฝึกบทสนทนา
- ผู้สังเกตการณ์ให้ฟีดแบ็กว่า "เข้าถึงด้วยความเข้าใจ" หรือ "อาจทำให้เพื่อนรู้สึกกดดัน"

5. Reflection

- ถาม: "อะไรคือสิ่งที่ทำให้เพื่อนเปิดใจ?"
- เขียนสรุป 1 บรรทัด "ฉันจะเข้าหาเพื่อนอย่างไรในครั้งหน้า"

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

- สามารถสังเกตสัญญาณภาวะเครียดได้
- มีทักษะการเข้าหาเพื่อนอย่างอ่อนโยน
- เข้าใจว่าความตั้งใจดี ต้องใช้ "ท่าทีที่เหมาะสม"

ฟังด้วยใจ

PFA: Listen

เพื่อนช่วยเพื่อน: ขั้นที่ 3 (การรับฟังอย่างตั้งใจ)

เป้าหมายของกิจกรรม

- เรียนรู้ทักษะการฟังอย่างไม่ตัดสิน
- ฝึกการสะท้อนความรู้สึก (Empathic Response)
- เข้าใจพลังของ “การอยู่ตรงนั้น” ให้เพื่อน

ขั้นตอนกิจกรรม

1. Ice-breaking “ฟังโดยไม่พูด”
 - ฝึกฟังโดยไม่แสดงความเห็น ไม่ขัดจังหวะ
2. Mini Lecture
 - ความสำคัญของการฟัง: Active Listening vs Passive Listening
 - หลักการฟังแบบมีสติ (Mindful Listening)
3. Pair Work Listening
 - คนหนึ่งเล่าเรื่องความเครียด
 - อีกคนฟังโดยไม่แทรก และสะท้อนกลับด้วยประโยค “ฉันเข้าใจว่า...”
 - เปลี่ยนบทบาท
4. กิจกรรม “คำพูดแบบไหนฟังแล้วเจ็บ”
 - วิเคราะห์คำพูดเชิงลบ เช่น “อย่าคิดมาก” “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป”
 - เขียนใหม่ในแบบที่ “ฟังแล้วรู้สึกได้รับความเข้าใจ”
5. Reflection
 - เขียนสั้นๆ: “ฉันรู้สึกยังงี้เวลาเพื่อนฟังฉันโดยไม่แทรก”
 - วงกลมสิ่งที่ตัวเองทำได้ดี / อยากพัฒนา

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

- ใช้การฟังสร้างความไว้วางใจได้
- สะท้อนความรู้สึกเพื่อนได้จริง
- ลดการตัดสิน เพิ่มการเข้าใจ

เชื่อมโยงอย่างปลอดภัย

PFA: Link

เพื่อนช่วยเพื่อน: ขั้นที่ 4-5 (สะท้อน - เชื่อมโยง)

เป้าหมายของกิจกรรม

- ประเมินสถานการณ์เสี่ยงเบื้องต้นได้
- กล้าพูดแนะนำเพื่อนไปยังผู้ช่วยอย่างอ่อนโยน
- เข้าใจบทบาท “เพื่อน” ไม่ใช่ “นักบำบัด”

ขั้นตอนกิจกรรม

1. Mini Lecture

- ระดับความเสี่ยง: ต่ำ / ปานกลาง / สูง
- ช่องทางส่งต่อ: ศูนย์ให้คำปรึกษา, ครูแนะแนว, พ่อแม่

2. กิจกรรม “สายส่งใจ”

- แจกเคสจำลอง → ประเมินระดับความเสี่ยง
- เขียนแผนการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

3. ฝึกพูดเชื่อมโยง

- ตัวอย่างประโยค: “ลองโทรเบอร์นี้ดูนะ” / “เราไปด้วยกันก็ได้”
- เขียน/เล่นบทบาทกับคู่ของตนเอง

4. Case Simulation

- จำลองสถานการณ์ “เพื่อนที่บอกว่าไม่อยากอยู่แล้ว”
- ฝึกการตอบสนองและเชื่อมโยงจริง

5. Reflection

- “การส่งต่อไม่ใช่ความล้มเหลว แต่คือความรับผิดชอบที่แท้จริง”
- ให้เขียนสิ่งที่อยากจำไว้เสมอเวลาเพื่อนมีปัญหา

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

- กล้าพูดเพื่อช่วยชีวิต
- แนะนำเพื่อนไปยังแหล่งช่วยเหลือได้
- ไม่แบกภาระ แต่รับผิดชอบในขอบเขต

สะท้อนใจ เสริมพลังใจ

PFA: Listen & Link (การสะท้อน - การส่งเสริมกำลังใจ)

เพื่อนช่วยเพื่อน: ขั้นที่ 3-4 (รับฟังอย่างตั้งใจ - สะท้อนและเสริมกำลังใจ)

เป้าหมายของกิจกรรม

- เรียนรู้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกอย่างจริงใจ
- เสริมกำลังใจอย่างสร้างสรรค์ โดยไม่ชี้นำหรือกดดัน
- เข้าใจพลังของคำพูดในการฟื้นคืนพลังใจให้เพื่อน

ขั้นตอนกิจกรรม

1. Mini Lecture

- ความสำคัญของการสะท้อนอารมณ์อย่างตรงประเด็น
- หลักการ “ไม่แก้ปัญหาคณ” แต่ “อยู่กับเพื่อนในความรู้สึกนั้น”
- ประโยคทองที่เสริมกำลังใจ เช่น
 - “มันคงไม่ง่ายเลย แต่คุณผ่านมาได้นี่นา”
 - “เราอยู่ตรงนั้นะ ไม่ต้องผ่านมันคนเดียว”

2. กิจกรรม “เสียงสะท้อนในใจ”

- แจกสถานการณ์จำลอง → ผู้เรียนลองเขียนประโยคที่สะท้อนความรู้สึกเพื่อนได้อย่างลึกซึ้ง
- จับคู่แบ่งปันสิ่งที่เขียน และให้ฟีดแบ็ก

3. Power Words Circle

- วงกลมแบ่งกลุ่ม 6-8 คน
- ทุกคนผลัดกันเล่าความเครียดสมมุติ
- คนรอบวงใช้คำพูดให้กำลังใจแบบสั้นๆ 1 ประโยค (Power Words)

4. Reflection

- ถาม: “ประโยคไหนที่คุณได้รับแล้วรู้สึกอุ่นใจที่สุด?”
- เขียนเก็บไว้ในบัตร “ประโยคนี้คือพลังของฉัน”

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

- กล้าใช้คำพูดสะท้อนอารมณ์ผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน
- รู้วิธีให้กำลังใจอย่างปลอดภัย
- เข้าใจความหมายของ “ความสัมพันธ์ที่เยียวยา”

พลังของเรา เพื่อเพื่อนเรา

PFA: ครอบคลุมทั้ง Look - Listen - Link
เพื่อนช่วยเพื่อน: ครอบคลุมทั้ง 5 ขั้นตอน

เป้าหมายของกิจกรรม

- ผสานความรู้ทั้งหมดเข้ากับการฝึกฝนจริง
- ให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาท “เพื่อนช่วยเพื่อน” แบบครบวงจร
- สะท้อนบทเรียนและเตรียมตัวเป็นผู้ดูแลเพื่อนร่วมทาง

ขั้นตอนกิจกรรม

- Mini Lecture: บทบาทของฉันในโลกใบนี้
 - สรุปภาพรวมการเป็น Peer Support ในชีวิตจริง
 - ทบทวน 5 ขั้นตอนของเพื่อนช่วยเพื่อน & 3 ขั้นตอนของ PFA
- กิจกรรม “วงกลมจำลองสถานการณ์”
 - แบ่งกลุ่ม 3 คน (ผู้ช่วย / ผู้มีปัญหา / ผู้สังเกต)
 - เล่นบทบาทตามสถานการณ์สมมุติจริง (เลือกได้หรือสุ่มแจก)
 - ครบทุกขั้นตอน Look → Listen → Link + Reflect & Empower
 - ผู้สังเกตให้ผลป้อนกลับ Checklist
- วาดแผนที่ใจ
 - เขียน Mind Map “สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเป็นเพื่อนช่วยเพื่อน”
 - พร้อมวงกลมคำว่า Look - Listen - Link แล้วใส่สิ่งที่ตนเข้าใจในแต่ละขั้น
- Reflection Circle (20 นาที)
 - ทุกคนแชร์ “ฉันจะใช้ทักษะนี้กับใครในชีวิตจริง?”
 - เขียนคำสัญญาเล็กๆ บนกระดาษ “ฉันจะ...เพื่อเพื่อนของฉัน”

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

- สามารถปฏิบัติจริงได้ตามขั้นตอน Peer Support + PFA
- ตระหนักถึงพลังของตนเองในการดูแลใจเพื่อน
- กล้ารับบทบาท Peer Support ในชีวิตจริง

ภาคผนวก ข

แบบประเมินและผลการพิจารณาคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ
โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

แบบประเมินการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อน
ช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

กิจกรรมที่ 1 รู้เท่าทันใจ

คำชี้แจง: ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาลงความเห็นโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความสามารถ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับ กระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ					
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้					
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับ ผู้เรียน					
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับ เนื้อหาที่เรียน					
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อน
ช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

กิจกรรมที่ 2. มองให้เห็นอย่างเข้าใจ

คำชี้แจง: ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาลงความเห็นโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความสามารถ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับ กระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ					
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้					
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับ ผู้เรียน					
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับ เนื้อหาที่เรียน					
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อน
ช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

กิจกรรมที่ 3. ฟังด้วยใจ

คำชี้แจง: ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาลงความเห็นโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความสามารถ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับ กระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ					
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้					
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับ ผู้เรียน					
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับ เนื้อหาที่เรียน					
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อน
ช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

กิจกรรมที่ 4. เชื่อมโยงอย่างปลอดภัย

คำชี้แจง: ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาลงความเห็นโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความสามารถ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับ กระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ					
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้					
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับ ผู้เรียน					
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับ เนื้อหาที่เรียน					
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อน
ช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

กิจกรรมที่ 5. สะท้อนใจเสริมพลัง

คำชี้แจง: ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาลงความเห็นโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความสามารถ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับ กระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ					
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้					
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับ ผู้เรียน					
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับ เนื้อหาที่เรียน					
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อน
ช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

กิจกรรมที่ 6.พลังของเราเพื่อนเพื่อนของเรา

คำชี้แจง: ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาลงความเห็นโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความสามารถ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับ กระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ					
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้					
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับ ผู้เรียน					
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับ เนื้อหาที่เรียน					
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

ผลการประเมินการพัฒนาหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

รายการ	ระดับความเหมาะสม			ผลการประเมิน	
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	$\bar{x}$	S.D.
กิจกรรมที่ 1					
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับกระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ	4	5	5	14	4.67
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4	5	5	14	4.67
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	4	5	5	14	4.67
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน	3	4	5	12	4.00
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง	4	5	5	14	4.67
กิจกรรมที่ 2					
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับกระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ	5	4	4	13	4.33
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	3	4	4	11	3.67
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	4	4	4	12	4.00
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน	5	4	4	13	4.33
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง	5	4	3	12	4.00
กิจกรรมที่ 3					
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับกระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ	4	4	5	13	4.33

รายการ	ระดับความเหมาะสม			ผลการประเมิน	
	ผู้เชี่ยวชาญคน ที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	$\bar{x}$	S.D.
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4	3	5	12	4.00
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	4	4	5	13	4.33
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน	4	4	5	13	4.33
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง	4	4	5	13	4.33
กิจกรรมที่ 4					
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับกระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ	5	5	4	14	4.67
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5	5	4	14	4.67
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	5	5	5	15	5.00
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน	5	5	4	14	4.67
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง	5	3	4	12	4.00
กิจกรรมที่ 5					
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับกระบวนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ	4	5	5	14	4.67
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4	3	4	11	3.67
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	4	3	3	10	3.33
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน	3	5	4	12	4.00

รายการ	ระดับความเหมาะสม			ผลการประเมิน	
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	$\bar{x}$	S.D.
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง	4	5	5	14	4.67
กิจกรรมที่ 6					
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาทางจิตใจ	4	5	5	14	4.67
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4	5	5	14	4.67
3. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	4	5	5	14	4.67
4. กิจกรรมที่สร้างขึ้น มีความเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน	4	5	5	14	4.67
5. กิจกรรมที่สร้างขึ้นมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง	4	3	5	12	4.00

ภาคผนวก ค

แบบประเมินคุณภาพของแบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจ

สรุปผลการประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถาม (Index of Item Objective : IOC)

การวิเคราะห์ค่า IOC				ผลการวิเคราะห์ข้อมูล		
ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม คะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
5	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
13	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
14	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
16	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
19	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
20	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการ
เพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้กระบวนการ
เพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครู

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาพิจารณาลงความเห็นโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของนักศึกษา

รายการ	ระดับความสามารถ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1 นักศึกษาได้ฝึกทักษะการสังเกต					
2 นักศึกษาได้ฝึกทักษะการฟัง					
3 นักศึกษาได้ฝึกทักษะการสืบค้นข้อมูล					
4 อาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมใน การทำกิจกรรม					
5 ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดอบรม					
6 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัด อบรม					
7 ความสามารถในการปฏิบัติตาม กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน					
8 นักศึกษาสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ จริง					
9 นักศึกษามีความรู้ที่ทันสมัย					
10 นักศึกษาเห็นคุณค่าของกิจกรรม					
รวม					

ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจหลักจากได้รับอบรมการปฐมพยาบาลทางใจ โดยใช้รูปแบบ
กระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

คนที่	ก่อนเรียน	หลังเรียน
1	37	71
2	41	79
3	40	75
4	46	76
5	39	76
6	39	80
7	39	75
8	43	78
9	42	75
10	44	78
11	41	78
12	42	72
13	39	72
14	40	73
15	43	76
16	40	73
17	42	74
18	42	76
19	42	74
20	41	74
21	37	74
22	44	75
23	41	78
24	43	76
25	39	75
$\bar{x}$	41.04	75.32
S.D.	0.65	0.51

ผลการวิเคราะห์ดังตารางนี้

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	คะแนนเต็ม	n	$\bar{x}$	S.D	t	df	Sig
ก่อนเรียน	80	25	41.04	0.65	62.73	24	.00
หลังเรียน	80	25	75.32	0.51			

ผลการประเมินความพึงพอใจที่ของนักศึกษาวิชาชีพครู

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับความพึงพอใจ
1 นักศึกษาได้ฝึกทักษะการสังเกต	4.80	0.41	มากที่สุด
2 นักศึกษาได้ฝึกทักษะการฟัง	4.92	0.28	มากที่สุด
3 นักศึกษาได้ฝึกทักษะการสืบค้นข้อมูล	4.80	0.50	มากที่สุด
4 อาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	4.80	0.50	มากที่สุด
5 ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดอบรม	4.76	0.44	มากที่สุด
6 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดอบรม	4.88	0.33	มากที่สุด
7 ความสามารถในการปฏิบัติตามกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน	4.76	0.53	มากที่สุด
8 นักศึกษาสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง	4.80	0.50	มากที่สุด
9 นักศึกษามีความรู้ที่ทันสมัย	4.92	0.28	มากที่สุด
10 นักศึกษาเห็นคุณค่าของกิจกรรม	4.84	0.47	มากที่สุด
รวม	4.83	0.42	มากที่สุด

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย

1. อาจารย์ ดร.ณัฐณี เจียรกุล อาจารย์สาขาวิชาการศึกษาระดับมัธยมศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. คุณครูรุ่งนภา กำสมุทร คุณครูอนุบาลโรงเรียนพนมมาศพิทยากร
3. ดร.กัญญามัชร์ ตากุล นักวิชาการอิสระ

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ - สกุล นางสาวอภิพร เป็งปิง

วัน เดือน ปี เกิด 17 มีนาคม 2533

ที่อยู่ปัจจุบัน

เลขที่ 23 ถนน - ตำบล ยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2555 ปริญญาตรี วท.บ. (จิตวิทยา),

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2561 ปริญญาโท ค.ม. (การศึกษาปฐมวัย),

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. 2561 - ปัจจุบัน อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย