

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การสร้างวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัย
เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล

ตอนที่ 2 ผลการสร้างวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้วิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล

จากการศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของสถาบันอุดมศึกษา
ในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ที่ตกเป็นตัวอย่างจำนวน 333 คน โดยใช้แบบคัดกรองปัญหาสุขภาพ
จิตไทยจีเอชคิว-30 (Thai GHQ-30) ดังรายละเอียดในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่มีและไม่มีปัญหาสุขภาพ
จำแนกตาม ภูมิภาคที่สถาบันตั้งอยู่ (n = 333 คน)

ภูมิภาค	รวม จำนวน	ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต		มีปัญหาสุขภาพจิต	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เหนือ	116	112	96.35	4	3.45
ตะวันออกเฉียงเหนือ	29	25	86.20	4	13.79
ตะวันออก	22	19	86.36	3	13.63
กลาง	129	106	82.17	23	17.83
ภาคใต้	37	36	97.30	1	2.70

จากตารางที่ 12 พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่สถาบันตั้งอยู่ภาคกลาง มีปัญหา
สุขภาพจิตสูงที่สุด ร้อยละ 17.83 รองลงมาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 13.79 ซึ่งใกล้เคียง
กับภาคตะวันออก คือ ร้อยละ 13.63 และน้อยสุดคือภาคใต้ ร้อยละ 2.70

จากการศึกษาปัญหาของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสำรวจปัญหาชุด มูนนี่ (The Mooney Problem Checklists : College Form) ดังรายละเอียดในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำแนกตามประเภทของปัญหารายด้าน

(n = 333 คน)

ข้อ	ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลรายด้าน	ระดับปัญหา				
		มากที่สุด (%)	มาก (%)	ปานกลาง (%)	น้อย (%)	น้อยที่สุด (%)
1.	ด้านสุขภาพและพัฒนากายทางร่างกาย (HPD)	16.59	15.86	10.00	37.07	20.48
2.	การเงินและที่อยู่อาศัย (ELE)	8.30	9.98	12.86	23.40	45.46
3.	ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ (SRA)	3.11	5.00	7.02	20.48	64.39
4.	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (SPR)	12.43	15.10	15.00	27.22	30.25
5.	ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว (PPR)	10.83	13.38	22.40	33.39	20.00
6.	ด้านการปรับตัวทางเพศ (CSM)	10.00	15.98	24.00	24.01	26.00
7.	ทางบ้านและครอบครัว (HF)	14.38	15.98	23.40	23.40	22.84
8.	ศีลธรรมและศาสนา (MR)	5.00	5.00	10.61	30.52	48.46
9.	ด้านการเรียน (ACM)	20.85	26.60	27.22	16.10	9.23
10.	ด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา (FVE)	18.80	16.50	26.60	20.10	18.00
11.	ด้านหลักสูตรและการสอน (CTP)	15.46	16.00	19.65	27.78	21.11

จากตารางที่ 13 พบว่ามีปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด ร้อยละ 20.85 รองลงมา เป็นปัญหาด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา ร้อยละ 18.80 และน้อยที่สุดเป็นปัญหาด้าน กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ร้อยละ 3.11

จากการสัมภาษณ์ในเชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานด้านสุขภาพจิตกับนักศึกษาพยาบาล ทั้งการป้องกัน ส่งเสริม และรักษาสุขภาพจิต จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการ สัมภาษณ์มาสังเคราะห์ ดังรายละเอียดในตารางที่ 14 และ 15 ดังนี้

ตารางที่ 14 แสดงข้อบ่งชี้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพจิตของ นักศึกษาพยาบาล

ข้อความ	พฤติกรรม
1. ข้อบ่งชี้ที่แสดงถึงภาวะสุขภาพจิตบกพร่อง	1. ไม่สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ ทุกด้าน 2. ไม่สามารถแสดงออกด้านปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น 3. มีทัศนคติที่เป็นลบหรือต่อต้าน 4. ให้คุณค่าในตนเองต่ำ 5. ขาดการเป็นตัวของตัวเอง ต้องพึ่งพาผู้อื่น 6. ไม่สามารถรับรู้เหตุการณ์และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ตาม ความเป็นจริง 7. ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ 8. ไม่สามารถผสมผสานสิ่งที่มีในตนต่อการดำเนินชีวิตได้ อย่างสมดุลย์ 9. การแสดงออกไม่เหมาะสม
2. ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของ นักศึกษาพยาบาล	
2.1 ปัญหาด้านการเรียน	1. ไม่ชอบวิชาที่เรียน 2. เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่มีสมาธิ 3. ไม่มีความสุขขณะเรียน 4. ผลการเรียนต่ำ 5. เรียนไม่ได้เอง ขาดความสามารถในการเรียน
2.2 ปัญหาด้านอนาคต : อาชีพและการ ศึกษา	1. ไม่มั่นใจในอาชีพพยาบาล 2. ไม่ชอบอยากเปลี่ยนวิชาชีพ 3. มีความก้าวหน้าน้อย รายได้น้อย 4. ขาดความกระตือรือร้นในการวางแผนอนาคต

ตารางที่ 14 แสดงข้อบ่งชี้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพจิตของ
นักศึกษาพยาบาล (ต่อ)

ข้อความ	พฤติกรรม
2.3 ปัญหาด้านสุขภาพและพัฒนาร่างกาย	1. ไม่ดูแลสุขภาพ ทั้งด้านอาหารการกิน การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพ 2. เป็นโรคเกี่ยวกับระบบการย่อยและทางเดินอาหาร
2.4 ปัญหาด้านหลักสูตรและการสอน	1. อาจารย์สอนซ้ำซ้อนกัน 2. การเรียนแบบแก้ไขปัญหา(PBL) หลายวิชาทำให้เครียด 3. การเรียนแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลางทำให้ นักศึกษาที่เรียนอ่อนยิ่งตามไม่ทัน 4. เบื่อการทำแผนการพยาบาล
2.5 ปัญหาทางบ้านและครอบครัว	1. ครอบครัวแตกแยก เช่น พ่อ แม่แยกทางหรือพ่อแม่มีคู่มือใหม่หรือ พ่อมีภรรยาใหม่ 2. ไม่ผูกพันกับบุคคลในครอบครัว 3. อยู่กับญาติ เช่น ย่า ยาย โดยไม่ผูกพันกับพ่อแม่ 4. การล่วงเกินทางเพศจากบุคคลในครอบครัว เช่น พี่ชาย พี่ชาย น้ำชาย อาชาย หรือผู้ปกครอง
2.6 ปัญหาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	1. ขาดความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น ไม่สนใจการเมือง ไม่ช่วยรักษาสีสิ่งแวดล้อม ไม่ช่วยประหยัดไฟ ไม่ช่วยเหลือผู้อื่น 2. ให้ความสำคัญกับวัตถุนิยม 3. เรียกร้องค่าตอบแทนเมื่อต้องร่วมกิจกรรมของส่วนรวม 4. เข้ากับเพื่อนไม่ได้ 5. แสดงความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากเกินไป
2.7 ปัญหาทางด้านอารมณ์และส่วนตัว	1. เครียด ซึมเศร้า
2.8 ปัญหาด้านเพศ	1. ไม่แน่ใจจะสนิทกับเพื่อนต่างเพศได้มากน้อยเพียงใด 2. มีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควร 3. ตั้งครรภ์โดยมิได้ตั้งใจ 4. มีพฤติกรรมรักร่วมเพศ 5. พาเพื่อนชายมาพักที่หอพัก

ตารางที่ 14 แสดงข้อบ่งชี้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพจิตของ
นักศึกษาพยาบาล (ต่อ)

ข้อความ	พฤติกรรม
2.9 ปัญหาด้านการเงิน และที่อยู่อาศัย	<ol style="list-style-type: none"> 1. ส่วนใหญ่ขอทุนการศึกษา 2. มีเงินใช้จ่ายน้อย 3. ที่พักไม่สะอาดคับแคบ
2.10 ปัญหาด้านศีลธรรมและศาสนา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ลักขโมย 2. พุดโกหก หยาบคาย 3. เกี่ยวข้องกับสามี หรือคู่รักของผู้อื่น 4. ดื่มเครื่องดื่มมีเม้า 5. หลอกหลวงผู้อื่น ไม่รู้สึกผิด
2.11 ปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคมและ นันทนาการ	<p>ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน ไม่พบพฤติกรรมที่เป็นปัญหาด้านนี้</p>
3. การดูแลรักษาสุขภาพจิตของนักศึกษา พยาบาล	<ol style="list-style-type: none"> 1. การทำสมาธิ 2. เล่าระบายให้เพื่อนหรืออาจารย์ที่สนิทฟัง หรือขอให้ช่วยแก้ไข ปัญหา 3. หาหมอดู ทำนายดูดวง 4. ไปวัดทำบุญ
4. ข้อเสนอแนะในการดูแลสุขภาพจิตของ ผู้เชี่ยวชาญ	<ol style="list-style-type: none"> 1. การทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องที่ช่วยให้ตนเองมีความสุข พึงพอใจ 2. การพัฒนาจิต เช่น สมาธิ พังงธรรมะ ฟังคำสอนจากผู้รู้ อ่าน หนังสือธรรมะ เป็นต้น 3. ร่วมโครงการหรือชมรมต่างๆ เช่น โครงการบริหารอารมณ์ ชมรม พุทธ ชมรมแสงใจในสังคม เป็นต้น 4. หาแหล่งทรัพยากรช่วยเหลือ เช่น เพื่อนสนิท ครู พ่อแม่ 5. การมีความคิดเชิงบวก 6. มีการสร้างพลังให้ตนเอง เช่น รู้สึกรักชื่นชมตัวเอง เห็นคุณค่าตนเองหรือให้รางวัลตนเอง

ตารางที่ 14 แสดงข้อบ่งชี้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพจิตของ
นักศึกษาพยาบาล (ต่อ)

ข้อความ	พฤติกรรม
<p>5. ข้อคิดเห็นอื่น จากผู้เชี่ยวชาญ</p>	<p>7. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เช่นเข้าห้องสมุด หรือ ปฏิบัติกิจทางศาสนา เป็นต้น</p> <p>8. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง</p> <p>9. เรียนรู้ ทักษะชีวิต</p> <p>9.1 การตัดสินใจที่ดี</p> <p>9.2 การควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ มีความอดกลั้น ทนความผิดหวังได้</p> <p>9.3 เข้าใจจิตใจตนเอง</p> <p>9.4 เข้าใจจิตใจผู้อื่น</p> <p>9.5 การแก้ไขปัญหา</p> <p>9.6 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ</p> <p>9.7 การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ</p> <p>1. สิ่งที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา พยาบาล คือ</p> <p>ปัญหาที่ซับซ้อนและเรื้อรัง เช่น ถูกข่มเหงรังแก ทั้งร่างกาย และจิตใจ หรือถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นเวลานาน ตนเองต้องตกอยู่ในฐานะผู้ถูกกระทำจากบุคคลอื่นมาโดย ตลอด</p> <p>2. ปัญหาด้านการเรียนและด้านอื่นๆ ไม่พบว่าเป็นสาเหตุ ของอาการทางจิต แต่ช่วยเพิ่มระดับความเครียด</p>

ตารางที่ 15 แสดงอันดับความสำคัญของทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อนักศึกษาพยาบาล

อันดับความสำคัญ	ทักษะชีวิต	ร้อยละ
1	การคิดอย่างมีวิจารณญาณ	24
2	การตระหนักในตนเอง	22
3	การแก้ไขปัญหา	22
4	กลไกการควบคุมอารมณ์	16
5	การสื่อสาร	16

จากตาราง พบว่าทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อนักศึกษาพยาบาล ที่ผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญเป็นอันดับ 1 คือ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ร้อยละ 24 รองลงมาคือ การตระหนักในตนเอง การแก้ไขปัญหา กลไกการควบคุมอารมณ์ และการสื่อสาร

สรุป

จากการศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่านักศึกษาพยาบาลที่สถาบันตั้งอยู่ภาคกลางมีปัญหาสุขภาพจิตสูงที่สุด และภาคใต้น้อยที่สุด และพบว่ามีปัญหามากที่สุดด้านการเรียน จากการสัมภาษณ์ในเชิงลึกพบองค์ประกอบของปัญหามีหลากหลาย และที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตคือ ปัญหาที่ ซ้ำซ้อนและเรื้อรัง โดยตนเองเป็นผู้ถูกระทำ

ตอนที่ 2 ผลการสร้างวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล

วิชาทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีลักษณะและรายละเอียดดังนี้

วิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต (Life Skills For Promotion of Mental Well-Being)

หลักการ

การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข บุคคลต้องมีทักษะชีวิตเพื่อสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ด้วยปัญญา จัดการกับความต้องการที่ทำทลายในชีวิตประจำวันได้ สนองตอบความยากลำบากในชีวิตประจำวัน มีสมรรถภาพด้านสังคมและจิตวิทยา มีความเชื่อมั่นในตนเอง รักและช่วยเหลือผู้อื่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและมีความรับผิดชอบต่อสังคม จัดการกับ สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงเพื่อปกป้องตนเองให้ปลอดภัย วิเคราะห์สถานการณ์และพฤติกรรมของบุคคล วิเคราะห์ผลจากการกระทำและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ มีอิสระและมีวุฒิภาวะสามารถจัดการกับความกดดันทั้งปวงได้ ดังนั้น วิชานี้ จึงมุ่งส่งเสริมและพัฒนาให้นิสิตนักศึกษา มีทักษะชีวิตซึ่งประกอบด้วย การสามารถตัดสินใจได้ การแก้ไขปัญหาได้ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดอย่างสร้างสรรค์ สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ สามารถสื่อสารได้อย่างมีคุณภาพ การตระหนักในตนเอง การเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกผู้อื่น มีกลไกในการควบคุมอารมณ์และคลายเครียด

จุดหมาย

นิสิตนักศึกษา เป็นผู้ที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติในการพัฒนาต่อไปในอนาคต บุคคลเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่นำพาประเทศชาติ สังคม ชุมชน และครอบครัว ดังนั้น จึงเป็นความสำคัญที่จะต้องเตรียมความพร้อม ด้วยการสอนทักษะชีวิตในแก่พวกเขา เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตและสามารถเผชิญสิ่งต่างๆ ได้อย่างมั่นคง

การสร้างวิชาทักษะชีวิต เป็นการจัดหลักสูตรเพื่อส่งเสริมและพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีทักษะในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี จึงมุ่งปลูกฝังให้นักศึกษาได้เรียนรู้ทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วย

1. แก้ไขปัญหาได้ (Problem Solving) เป็นการที่บุคคลสามารถจะเผชิญและจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นปัญหา ซ้ำอย่างยากใจให้หมดไป เพราะปัญหาเรื้อรังที่ไม่ได้รับการแก้ไขเป็นสาเหตุของความเครียดทางใจและทางกาย (WHO,1994)

2. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร สถานการณ์และประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการจัดกระทำ ซึ่งการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของสุขภาพจิตที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักยอมรับและประเมินปัจจัยต่างๆ ที่อ้างอิงได้ถึงทัศนคติและพฤติกรรมดังเช่น การให้คุณค่าในสิ่งต่างๆ ความกดดันจากกลุ่มเพื่อนและสื่อต่างๆ (WHO,1994)

3. การสื่อสารที่มีคุณภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะบอกได้ อธิบายได้ถึงความรู้สึก ความต้องการ ทั้งโดยคำพูด และไม่ใช่คำพูดตามวิถีทางที่สอดคล้อง กับวัฒนธรรมและสถานการณ์ ซึ่งหมายถึงสามารถแสดงความคิดออกมาเป็นคำพูด หรือท่าทางที่ปกป้องความปรารถนาในสิ่งต่างๆ ความชอบ ไม่ชอบ ความกลัว และยังรวมถึงความสามารถในการขอร้อง ขอความช่วยเหลือในบางเวลา (WHO,1994)

4. การตระหนักในตนเอง (Self-awareness) รวมถึงการยอมรับในตนเอง ยอมรับในบุคลิก ลักษณะ จุดแข็ง จุดอ่อน ความปรารถนา ความชอบไม่ชอบส่วนตน การพัฒนาการตระหนักในตนเอง สามารถช่วยบุคคลให้ยอมรับได้เมื่อเขามีความเครียดหรือรู้สึกถูกกดดัน การตระหนักในตนเอง เป็นสิ่งที่ต้องมีขึ้นก่อน จึงจะเกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และความสามารถสร้างความสัมพันธ์ต่อคนอื่น อันจะนำไปสู่การพัฒนาให้บุคคลมีการเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกผู้อื่นได้ (Empathy) (WHO,1994)

5. มีกลไกในการควบคุมอารมณ์ (Coping with emotions) คือการรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น ประเมินได้ว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมอย่างไรและสามารถตอบสนองต่ออารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เพราะอารมณ์ที่รุนแรงจะเหมือนโกรธหรือเสียใจมาก ทำให้เกิดผลในทางลบต่อสุขภาพ ถ้าเราไม่สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม (WHO,1994)

โครงสร้าง

วิชาทักษะชีวิตเป็นหลักสูตรเสริมที่จัดให้นักศึกษาพยาบาลในระดับอุดมศึกษาได้ศึกษาตลอดระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา โดยศึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง

โครงสร้างรายวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต พิจารณาทักษะชีวิตตามความสำคัญ

ทักษะชีวิต	จำนวนชั่วโมง
1. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ	3.84
2. การตระหนักในตนเอง	3.52
3. การแก้ไขปัญหา	3.52
4. กลไกการควบคุมอารมณ์	2.56
5. การสื่อสาร	2.56
รวม	16.00

โครงสร้างวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต พิจารณาตามเนื้อหา และเรียงลำดับเนื้อหาตามความจำเป็น

เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง
1. แนวคิด ความสำคัญ ความเป็นมา และทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับ นักศึกษาพยาบาล และเยาวชนไทย	0.48
2. ภัยอันตราย ปัญหา และสาเหตุที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต และการดำเนินชีวิตประจำวันของเยาวชนไทย	0.48
3. คุณลักษณะของนักศึกษาพยาบาล และทักษะชีวิตที่จำเป็น	0.48
4. การใช้ทักษะชีวิตด้านการแก้ไขปัญหา การคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ การสื่อสาร การตระหนักในตนเอง และกลไกการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ	
4.1 เทคนิคพื้นฐานในการสื่อสาร	0.48
4.2 การค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง : การศึกษาอนาคต และอาชีพ	1.36
4.3 การสร้างความพึงพอใจในชีวิต : การเรียน หลักสูตร การสอน การให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ และความเชื่อ การควบคุมตนเอง สุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย	2.24
4.4 ความขัดแย้งในชีวิตประจำวัน : ความกลัวและการทำลายตนเอง การเงิน ที่อยู่อาศัย ความสัมพันธ์ทางสังคม ศีลธรรม ศาสนา บำบัด และครอบครัว	2.24
4.5 อัลกอฮอล์และสารเสพติด : ความรู้ความเข้าใจ เจตคติ และการป้องกันปัญหา	2.24
4.6 เพศสัมพันธ์และโรคติดต่อจากเพศสัมพันธ์ : ความรู้ความเข้าใจ เจตคติและการป้องกันปัญหา	2.24
4.7 การมองอนาคต ความคาดหวัง และการวางแผนการณชีวิต	1.36
รวม	16.00

แนวทางดำเนินการ

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมนิสิตนักศึกษาให้มีทักษะในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ จึงดำเนินการตามแนวทางต่อไปนี้

1. จัดให้นิสิตนักศึกษาได้เรียนเกี่ยวกับทักษะชีวิต ซึ่งมี องค์ประกอบ 5 ประการ โดยมุ่งเน้นให้นิสิตนักศึกษาเกิดมโนทัศน์แต่ละอย่าง และสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

2. จัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างนิสิตนักศึกษาด้วยตนเอง นิสิตศึกษากับอาจารย์ ส่งเสริมความร่วมมือกันระหว่างนักศึกษา ส่งเสริมการเรียนรู้ที่กระตือรือร้น ให้ข้อมูลย้อนกลับทันที อนุรักษ์เวลาให้กับงาน มีความคาดหวังสูงในการติดต่อสื่อสาร และยอมรับในความสามารถและวิธีเรียนที่ต่างกันด้วยวิธีการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยหลักการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญ 2 อย่างคือ

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning)
2. กระบวนการกลุ่ม (Group Process)

ซึ่งลักษณะของรูปแบบการเรียนรู้จะเป็นดังนี้คือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทาย อย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า (Active Learning)
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. มีการสื่อสารโดยการพูดหรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. ประสบการณ์ (Experience)
2. การสะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflect and Discussion)
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization)
4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment/Application)

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจ เริ่มต้นจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้น ในแง่ของการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ

3. จัดประเมินผลวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ใช้วิธีการที่หลากหลาย โดยการใช้แบบประเมินวิชาทักษะชีวิต แบบประเมินผลงาน แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของทักษะชีวิต และความเหมาะสมของหลักสูตร

หลักเกณฑ์การใช้หลักสูตร

1. เวลาเรียน
 - 1.1 เป็นหลักสูตรเสริมที่จัดให้นิสิตนักศึกษาได้เลือกเรียนนอกเหนือหลักสูตร ปกติในระยะเวลา 1 ภาคเรียน
 - 1.2 ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาจะได้เรียนวิชาทักษะชีวิต 1 ครั้ง เรียนครั้งละ 2 ชั่วโมง จัดให้นักศึกษาได้เรียน 8 สัปดาห์ 16 ชั่วโมง
2. หน่วยการเรียน

ไม่มี
3. ผู้เรียน

เป็นนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ที่สมัครและได้รับการคัดเลือก
4. ผู้สอน

ตัวผู้วิจัย

5. การประเมินผลการเรียน

ประเมินผลจาก คะแนนการประเมินผลงาน

5.1 งานกลุ่ม ร้อยละ 50 ประเมินโดยครูผู้สอนและนักศึกษา (กลุ่มอื่น)

5.2 งานเดี่ยว ร้อยละ 50 ประเมินโดยครูผู้สอน

การตัดสินผล เป็นผ่านกับไม่ผ่าน จากสัดส่วนของคะแนนที่คิดเป็นร้อยละได้ไม่ต่ำกว่า ร้อยละ 50

คู่มือครู

ผู้วิจัยได้สร้างคู่มือครูเพื่อเป็นแนวทางดำเนินการจัดการเรียนการสอน ประกอบด้วย

1. ตารางการทดลอง
2. รายวิชา
3. ตารางกิจกรรมการเรียนการสอน
4. แผนการสอน
5. ใบความรู้
6. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
7. แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

รายละเอียด ศึกษาได้ในเอกสาร คู่มือครู

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้วิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต

ผลการทดลองใช้วิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต แบ่งเป็น 5 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองในด้าน

1.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

1.2.1 ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น

1.2.2 ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

1.2.3 ด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น

1.2.4 ด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

1.2.5 ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น

1.2.6 ด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

1.3 พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ดังแสดงในตารางที่ 16-24

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง และในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองในด้าน

2.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.2.1 ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น

2.2.2 ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

- 2.2.3 ด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น
- 2.2.4 ด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน
- 2.2.5 ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น
- 2.2.6 ด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

2.3 พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

ดังแสดงในตารางที่ 25 และ 26

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองในด้านทักษะชีวิต

- 3.1 การแก้ไขปัญหา
- 3.2 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
- 3.3 การสื่อสาร
- 3.4 การตระหนักในตนเอง
- 3.5 กลไกการควบคุมอารมณ์

ดังแสดงในตารางที่ 27 และ 28

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกันของคะแนนทักษะชีวิต คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดังแสดงในตารางที่ 29

ส่วนที่ 5 ผลการประเมินหลักสูตร

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองในรายด้าน

1.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง

แหล่ง	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	408.89	136.30	1.63
ภายในกลุ่ม	82	6847.35	83.50	
ทั้งหมด	85	7256.24		

$$(F_{3,82} = 2.76) p < 0.05$$

หมายเหตุ : กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มควบคุม 1 (n = 21, 21)

กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม 2 (n = 22, 22)

จากตารางที่ 16 พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

1.2.1 ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง

แหล่ง	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	13.16	4.38	2.51
ภายในกลุ่ม	82	142.58	1.74	
ทั้งหมด	85	155.74		

$$(F_{3,82} = 2.76) p < 0.05$$

หมายเหตุ กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มควบคุม 1 (n = 21, 21)
 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม 2 (n = 22, 22)

จากตารางที่ 17 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

12.2 ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง

แหล่ง	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	12.39	4.13	0.96
ภายในกลุ่ม	82	352.60	4.3	
ทั้งหมด	85	364.99		

$$(F_{3,82} = 2.76) p < 0.05$$

หมายเหตุ: กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มควบคุม 1 (n = 21, 21)

กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม 2 (n = 22, 22)

จากตารางที่ 18 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2.3 ด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง

แหล่ง	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	8.50	2.83	1.12
ภายในกลุ่ม	82	207.83	2.53	
ทั้งหมด	85	216.33		

$$(F_{3,82} = 2.76) p < 0.05$$

หมายเหตุ: กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มควบคุม 1 (n = 21, 21)

กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม 2 (n = 22, 22)

จากตารางที่ 19 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อน การทดลอง ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

1.2.3 ด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง

แหล่ง	df	SS	Ms	F
ระหว่างกลุ่ม	3	3.87	1.29	0.44
ภายในกลุ่ม	82	238.22	2.90	
ทั้งหมด	85	242.09		

$$(F_{3,82} = 2.76) p < 0.05$$

หมายเหตุ : กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มควบคุม 1 (n = 21, 21)

 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม 2 (n = 22, 22)

จากตารางที่ 20 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

1.2.5 ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น ระหว่าง นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง

แหล่ง	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	17.11	5.70	1.66
ภายในกลุ่ม	82	280.77	3.42	
ทั้งหมด	85	297.88		

$$(F_{3,82} = 2.76) p < 0.05$$

หมายเหตุ: กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มควบคุม 1 (n = 21, 21)

กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม 2 (n = 22, 22)

จากตารางที่ 21 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อน การทดลอง ไม่แตกต่างกันนัยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2.6 ด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออก ต่อตน ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง

แหล่ง	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	9.84	3.28	0.92
ภายในกลุ่ม	82	291.51	3.55	
ทั้งหมด	85	301.35		

$$(F_{3,82} = 2.76) p < 0.05$$

หมายเหตุ: กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มควบคุม 1 (n = 21, 21)

กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม 2 (n = 22, 22)

จากตารางที่ 22 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุมทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง

แหล่ง	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	176.74	58.91	0.81
ภายในกลุ่ม	82	5956.06	72.63	
ทั้งหมด	85	6132.80		

$$(F_{3,82} = 2.76) p < 0.05$$

หมายเหตุ: กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มควบคุม 1 (n = 21, 21)

กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม 2 (n = 22, 22)

จากตารางที่ 23 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ระหว่าง นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันที่ระดับ ความมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 24 สรุปค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบด้วยค่าเอฟ (F-test) ของการเห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนการทดลอง

	กลุ่มทดลอง 1 (N=21)		กลุ่มควบคุม 1 (N=21)		กลุ่มทดลอง 2 (N=22)		กลุ่มควบคุม 2 (N=22)		F Ratio
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	71.60	11.55	72.76	12.85	68.00	9.66	68.80	12.55	1.63
พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล									
การมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น	4.04	1.68	3.23	2.38	3.77	2.12	3.86	2.65	2.56
การมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน	3.90	2.82	2.67	0.71	3.54	1.74	3.32	2.25	0.96
การควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น	2.52	1.60	3.05	1.41	2.73	1.20	3.14	1.15	1.12
การควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน	2.95	2.62	2.81	1.15	2.77	1.82	2.32	1.12	0.44
การผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น	3.38	1.93	3.86	2.18	3.68	2.12	3.68	1.41	1.66
การผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน	4.00	1.37	3.86	2.00	3.77	2.19	3.64	2.12	0.92
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	64.10	14.66	62.57	13.53	64.20	16.55	64.25	17.41	0.81

$$(F_{3,82} = 2.76) \quad p < .05$$

จากตารางที่ 24 จะเห็นว่าก่อนการทดลองนักศึกษาพยาบาลทั้ง 4 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงต่อผู้อื่น ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน การผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น การผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง และในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองในด้าน

2.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- 2.2.1 ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น
- 2.2.2 ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน
- 2.2.3 ด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น
- 2.2.4 ด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน
- 2.2.5 ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น
- 2.2.6 ด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

2.3 พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ดังแสดงในตารางที่ 25 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 25 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่าที (t-test) ของการเห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง

	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	ทดลอง 1 (N=21)	71.60	11.55	74.76	11.35	-3.74*
	ควบคุม 1 (N=21)	72.76	12.85	71.43	13.81	2.35
	ทดลอง 2 (N= 22)	68.00	9.66	70.10	16.27	-4.81*
	ควบคุม 2 (N=22)	68.00	12.55	69.80	7.61	-2.08
พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น	ทดลอง 1 (N=21)	4.04	1.68	7.76	3.46	-6.08*
	ควบคุม 1 (N=21)	3.23	2.38	2.90	1.53	1.70
	ทดลอง 2 (N= 22)	3.77	2.12	6.68	2.95	-5.94*
	ควบคุม 2 (N=22)	3.86	2.65	3.90	1.41	-0.81
ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน	ทดลอง 1 (N=21)	3.90	2.82	7.38	3.47	-5.35*
	ควบคุม 1 (N=21)	2.67	0.71	2.67	1.82	0.00
	ทดลอง 2 (N= 22)	3.54	1.74	7.18	2.26	-5.48*
	ควบคุม 2 (N=22)	3.32	2.25	3.50	2.25	-1.36
ด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น	ทดลอง 1 (N=21)	2.52 ✓	1.60 ✓	6.57 ✓	2.25	-3.04*
	ควบคุม 1 (N=21)	3.05 ✓	1.41	2.19	1.62	2.01
	ทดลอง 2 (N= 22)	2.73 ✓	1.20	5.72 ✓	2.78	-5.21*
	ควบคุม 2 (N=22)	3.14 ✓	1.15	3.00 ✓	1.36	0.40
ด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน	ทดลอง 1 (N=21)	2.95 ✓	2.62 ✓	3.48	2.43	-2.34
	ควบคุม 1 (N=21)	2.81 ✓	1.15 ✓	2.67	0.58	1.36
	ทดลอง 2 (N= 22)	2.77 ✓	1.82 ✓	3.86	1.34	-2.75
	ควบคุม 2 (N=22)	2.32 ✓	1.12 ✓	2.75	1.53	-1.70

ตารางที่ 25 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่าที (t-test) ของการเห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น	ทดลอง 1 (N=21)	3.38	1.93	6.05	3.12	-5.82*
	ควบคุม 1 (N=21)	3.86	2.18	3.14	2.67	2.61
	ทดลอง 2 (N= 22)	3.68	2.12	4.68	2.36	-2.82*
	ควบคุม 2 (N=22)	3.68	1.41	3.80	2.65	-1.44
ด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน	ทดลอง 1 (N=21)	4.00	1.37	6.90	2.49	-5.67*
	ควบคุม 1 (N=21)	3.86	2.00	3.05	1.74	2.60
	ทดลอง 2 (N= 22)	3.77	2.19	4.23	2.12	-0.81
	ควบคุม 2 (N=22)	3.64	2.12	3.85	2.83	-1.82
ด้านพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	ทดลอง 1 (N=21)	64.10	14.66	75.14	10.56	-7.50*
	ควบคุม 1 (N=21)	62.57	13.53	59.29	14.60	5.37*
	ทดลอง 2 (N= 22)	64.20	16.55	77.59	11.90	-4.80*
	ควบคุม 2 (N=22)	64.25	17.41	65.75	17.31	-0.74

($t_{2122} = 2.831, 2.819$) * $p < .01$

จากตารางที่ 25 พบว่า กลุ่มทดลอง 1 มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกือบทุกด้าน และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง ยกเว้นพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

กลุ่มทดลอง 2 มีคะแนนเฉลี่ยเกือบทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง ยกเว้นพฤติกรรมความสัมพันธ์

ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น และด้านผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน

สำหรับกลุ่มควบคุม 1 และ กลุ่มควบคุม 2 มีคะแนนเฉลี่ยทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นกลุ่มควบคุม 1 มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 26 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบกับค่าที (t-test) ของการเห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
การเห็นคุณค่าในตนเอง	ทดลอง (N=43)	69.72	12.26	72.56	10.74	-5.161
	ควบคุม (N=43)	70.70	15.53	70.53	11.74	.180
พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น	ทดลอง (N=43)	3.88	1.82	5.58	1.67	-7.644
	ควบคุม (N=43)	3.50	1.45	3.38	1.74	.276
ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน	ทดลอง (N=43)	3.47	2.65	5.53	2.24	-6.087
	ควบคุม (N=43)	2.94	1.99	3.04	2.27	-1.047
ด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น	ทดลอง (N=43)	2.63	1.60	6.26	1.93	-5.764
	ควบคุม (N=43)	3.09	1.64	2.58	1.62	1.645
ด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน	ทดลอง (N=43)	2.80	2.30	3.59	1.86	-1.492
	ควบคุม (N=43)	2.56	1.31	2.71	1.40	-.571
ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น	ทดลอง (N=43)	3.48	2.27	5.40	1.84	-3.010
	ควบคุม (N=43)	3.70	1.96	3.47	1.88	1.495
ด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน	ทดลอง (N=43)	3.08	2.46	5.95	2.32	-6.267
	ควบคุม (N=43)	3.71	2.20	3.40	1.86	1.416
ด้านพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	ทดลอง (N=43)	64.12	11.32	76.28	11.74	-8.402
	ควบคุม (N=43)	63.35	9.51	62.46	11.07	.570

$$T_{43} = 2.704) \quad p < .01$$

หมายเหตุ : ทดลอง หมายถึง กลุ่มทดลอง 1 และ 2 รวมกัน (N = 21 + 22 = 43)

ควบคุม หมายถึง กลุ่มควบคุม 1 และ 2 รวมกัน (N = 21 + 22 = 43)

จากตารางที่ 26 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกือบทุกด้าน และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ก่อนการ ทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีคะแนน เฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง ยกเว้นพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่ ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตนมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่ามีคะแนนเฉลี่ยทุกด้านก่อนการทดลองและ หลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ก่อน
และหลังการทดลองในด้านทักษะชีวิต

1. การแก้ไขปัญหา
2. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
3. การสื่อสาร
4. การตระหนักในตนเอง
5. กลไกการควบคุมอารมณ์

ดังแสดงในตารางที่ 27 ต่อไปนี้

ตารางที่ 27 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยค่าที (t-test) ของทักษะชีวิต ในกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2

	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
การแก้ไขปัญหา	ทดลอง 1 (N=21)	49.76	3.21	52.90	4.17	-3.50*
	ทดลอง 2 (N=22)	48.36	3.61	54.59	4.29	-8.43*
การคิดอย่างมีวิจารณญาณ	ทดลอง 1 (N=21)	50.62	3.60	54.67	3.53	-7.42*
	ทดลอง 2 (N=22)	48.95	4.02	56.36	3.82	-9.33*
การสื่อสาร	ทดลอง 1 (N=21)	34.10	4.23	36.48	3.79	-4.40*
	ทดลอง 2 (N=22)	35.00	3.45	40.95	3.61	-8.28*
การตระหนักในตนเอง	ทดลอง 1 (N=21)	48.24	5.57	52.81	4.97	-4.45*
	ทดลอง 2 (N=22)	45.68	4.39	52.14	4.29	-7.64*
กลไกการควบคุมอารมณ์	ทดลอง 1 (N=21)	36.10	4.01	41.24	2.53	-7.75*
	ทดลอง 2 (N=22)	34.27	4.01	40.00	3.60	-8.87

$$T_{21,22} = 2.831, 2.819) *p < 0.01$$

จากตาราง 27 พบว่ากลุ่มทดลอง 1 และ กลุ่มทดลอง 2 มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตทุกด้านในการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยพบว่าหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 28 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบกับค่าที (t-test) ของ ทักษะชีวิต ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (N=43)

ทักษะชีวิต	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
การแก้ไขปัญหา	49.05	3.45	53.77	4.27	-7.623
การคิดอย่างมีวิจารณญาณ	49.77	3.87	55.53	3.74	-10.570
การสื่อสาร	34.56	3.83	38.77	4.30	-8.007
การตระหนักในตนเอง	46.93	5.11	52.47	4.59	-8.261
กลไกการควบคุมอารมณ์	35.16	4.07	40.60	3.15	-11.854

$(t_{43} = 2.704) * p < 0.01$

หมายเหตุ : กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มทดลอง 1 และ 2 รวมกัน

จากตาราง 28 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตทุกด้านในการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกันของคะแนนทักษะชีวิต คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดังแสดงในตารางที่ 29 ดังนี้

ตารางที่ 29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกันของคะแนนทักษะชีวิต คะแนน การเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และคะแนนพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม (N = 43)

ทักษะชีวิต	คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง	คะแนนพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						คะแนนพฤติกรรม การแสดงออก
		EI	WI	EC	WC	EA	WA	
คะแนนการแก้ไขปัญหา	.73	.25	.26	.83	.91	.96	.55	.47
คะแนนการคิดอย่างมี วิจารณญาณ	.59	.40	.64	.85	.85	.31	.45	.23
คะแนนการสื่อสาร	.83	.35	.66	.23	.63	.32	.22	.90
คะแนนการตระหนักในตนเอง	.57	.10	.21	.79	.82	.72	.93	.42
คะแนนกลไกการควบคุม อารมณ์	.27	.46	.87	.25	.30	.47	.60	.36

- หมายเหตุ : 1. ความหมายของอักษรย่อภาษาอังกฤษอยู่หน้า 110
2. เกณฑ์พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่หน้า 124

จากตารางที่ 29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนทักษะชีวิต กับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง กับคะแนนพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันในทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน

คะแนนทักษะชีวิตด้านการแก้ไขปัญหา มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับคะแนนพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น ด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน และด้านการผูกพันที่แสดงต่อผู้อื่น รวมทั้งมีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างสูงกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่มีความสัมพันธ์ระดับค่อนข้างต่ำกับคะแนนพฤติกรรม ความ

สัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น และด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน ซึ่งเป็นประเด็นที่ต้องพิจารณาว่าเป็นเพราะอะไร

คะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับคะแนนพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น และด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน แต่มีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างต่ำกับคะแนน พฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งเป็นประเด็นที่ต้องพิจารณาหาสาเหตุ

คะแนนทักษะชีวิตด้านการสื่อสาร มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง และคะแนนพฤติกรรมการแสดงออก แต่มีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างต่ำกับคะแนน พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นประเด็นที่ต้องพิจารณา

คะแนนทักษะชีวิตด้านการตระหนักในตนเอง มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับคะแนนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน และด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับคะแนนด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นประเด็นที่น่าสนใจ

คะแนนทักษะชีวิตด้านกลไกการควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับคะแนนพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตน แต่มีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างต่ำกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นประเด็นที่น่าสนใจว่าเป็นเพราะอะไร

ส่วนที่ 5 ผลการประเมินหลักสูตร

การประเมินหลักสูตร แบ่ง 3 ด้าน ดังนี้

1. ประเมินจากผลของทักษะชีวิต ด้วยแบบวัดทักษะชีวิต
2. ประเมินจากความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อพัฒนาการด้านทักษะชีวิตของตนเอง
3. ประเมินจากความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอน

1. ผลการประเมินหลักสูตรจากแบบวัดทักษะชีวิต

ผลการประเมินดังแสดงในตารางที่ 28 สรุปได้ว่า

นักศึกษาพยาบาล ซึ่งเรียนวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตทุกด้านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการประเมินหลักสูตรจากความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีผลต่อพัฒนาการด้านทักษะชีวิตของตน

ผลการประเมินดังแสดงในตารางที่ 30 สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 30 ความคิดเห็นของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่มีต่อพัฒนาการด้านทักษะชีวิตของตน ในการประเมินครั้งที่ 1-8 (N=43)

ประเมิน	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	ความหมายของ ค่าเฉลี่ย
1. ทักษะการแก้ไขปัญหา			
ประเมินครั้งที่ 1	1.09	.23	น้อยที่สุด
ประเมินครั้งที่ 2	1.65	.49	น้อย
ประเมินครั้งที่ 3	1.27	.25	น้อยที่สุด
ประเมินครั้งที่ 4	1.51	.39	น้อย
ประเมินครั้งที่ 5	1.30	.38	น้อย
ประเมินครั้งที่ 6	4.18	.30	มาก
ประเมินครั้งที่ 7	4.30	.46	มาก
ประเมินครั้งที่ 8	4.24	.41	มาก
2. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ			
ประเมินครั้งที่ 1	1.23	.42	น้อยที่สุด
ประเมินครั้งที่ 2	3.12	.74	ปานกลาง
ประเมินครั้งที่ 3	3.93	.60	มาก
ประเมินครั้งที่ 4	4.16	.61	มาก
ประเมินครั้งที่ 5	4.65	.32	มากที่สุด
ประเมินครั้งที่ 6	4.65	.50	มากที่สุด
ประเมินครั้งที่ 7	4.44	.45	มาก
ประเมินครั้งที่ 8	4.53	.47	มากที่สุด
3. ทักษะการสื่อสาร			
ประเมินครั้งที่ 1	3.02	.85	ปานกลาง
ประเมินครั้งที่ 2	3.46	.51	ปานกลาง
ประเมินครั้งที่ 3	3.60	.58	มาก
ประเมินครั้งที่ 4	4.34	.28	มาก
ประเมินครั้งที่ 5	4.41	.39	มาก

ตารางที่ 30 ความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อพัฒนาการด้านทักษะชีวิต
ของตน ในการประเมินครั้งที่ 1 –8 (N=43) (ต่อ)

ประเมิน	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	ความหมาย ของค่าเฉลี่ย
ประเมินครั้งที่ 6	4.18	.48	มาก
ประเมินครั้งที่ 7	4.46	.29	มาก
ประเมินครั้งที่ 8	4.55	.29	มากที่สุด
4. ทักษะการตระหนักรู้ในตน			
ประเมินครั้งที่ 1	1.34	.20	น้อยที่สุด
ประเมินครั้งที่ 2	1.41	.32	น้อยที่สุด
ประเมินครั้งที่ 3	3.06	.93	ปานกลาง
ประเมินครั้งที่ 4	3.67	.92	มาก
ประเมินครั้งที่ 5	3.72	.92	มาก
ประเมินครั้งที่ 6	3.83	.75	มาก
ประเมินครั้งที่ 7	3.90	.73	มาก
ประเมินครั้งที่ 8	4.23	.38	มาก
5. ทักษะกลไกการควบคุมอารมณ์			
ประเมินครั้งที่ 1	1.46	.45	น้อยที่สุด
ประเมินครั้งที่ 2	1.48	.46	น้อยที่สุด
ประเมินครั้งที่ 3	1.44	.43	น้อยที่สุด
ประเมินครั้งที่ 4	1.51	.47	น้อย
ประเมินครั้งที่ 5	2.62	.69	ปานกลาง
ประเมินครั้งที่ 6	3.00	.79	ปานกลาง
ประเมินครั้งที่ 7	4.30	.52	มาก
ประเมินครั้งที่ 8	4.32	.45	มาก

จากตารางที่ 30 พบว่านักศึกษาพยาบาลที่เรียนวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต
ของนักศึกษาพยาบาล มีพัฒนาการใช้ทักษะชีวิตในระหว่างการเรียนรู้การสอนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

3. ผลการประเมินหลักสูตรจากการประเมินความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่ม
ทดลองที่มีต่อหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน

ผลการประเมินสรุปได้ในตารางที่ 31 ดังนี้

ตารางที่ 31 ความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อหลักสูตรและการจัดการเรียน
การสอน (N=43)

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	ความหมายของ ค่าเฉลี่ย
1.เนื้อหาของบทเรียนนี้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตร	3.50	.80	มาก
2.กิจกรรมการเรียนการสอนมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา	4.24	.70	มาก
3.ในกระบวนการเรียนการสอนครั้งนี้ นักศึกษาได้ใช้ประสบการณ์ของตนร่วมด้วย	3.12	.72	ปานกลาง
4.ในกระบวนการเรียนการสอนครั้งนี้ นักศึกษาได้มีการสะท้อนความคิดของตนออกมา โดยการอภิปรายและโต้แย้ง	3.59	.78	มาก
5.ในกระบวนการเรียนการสอนครั้งนี้ นักศึกษาได้เกิดความเข้าใจ และความคิดรวบยอดขึ้น	3.00	.66	ปานกลาง
6.ในกระบวนการเรียนการสอนครั้งนี้ นักศึกษาได้นำองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นไปทดลองทำหรือประยุกต์ใช้	2.24	.56	น้อย
7.วิธีจัดการสอนส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้	3.94	.83	มาก
8.วิธีจัดการสอนสร้างความรู้สึกพึงพอใจแก่นักศึกษา	4.30	.71	มาก
9.วิธีจัดการสอนเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมกิจกรรม	4.34	.66	มาก
10.สื่อการสอนส่งเสริมการเรียนรู้แก่นักศึกษา	3.52	.56	มาก
11.อาจารย์ผู้สอนสามารถเอื้ออำนวยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้	3.79	.80	มาก
12.จำนวนเวลาที่เรียนเหมาะสม	3.59	.78	มาก
13.โดยภาพรวมนักศึกษาพอใจการเรียนการสอนครั้งนี้	4.49	.97	มาก

จากตารางที่ 31 พบว่านักศึกษาพยาบาลที่เรียนวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต
ของนักศึกษาพยาบาลมีความคิดเห็นต่อหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนส่วนใหญ่อยู่ใน
ระดับมาก

ตารางที่ 32 ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ข้อคิดเห็น	จำนวน (N=43)
1. นักศึกษาจะนำสิ่งที่ได้จากการเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร	
การแก้ไขปัญหาทั่วไป	37
การตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิต	21
การผ่อนคลายความเครียด	9
การระงับอารมณ์โกรธ	5
การเข้าใจผู้อื่น	4
ทำให้รู้จักประมาณตน	3
ทำให้รู้ว่าอะไรควร ไม่ควร	3
วางแผนอนาคต	2
การติดต่อสื่อสารกับคนอื่น	1
ไม่มั่นใจว่าจะไปใช้ได้	1
2. การเรียนการสอนช่วงที่ดีที่สุดคือ	
การดูวีดิทัศน์	33
การฝึกคลายเครียด	27
การวิเคราะห์กรณีศึกษา	18
การดูผลงานของกลุ่มอื่น	15
การฟังรายงานจากกลุ่ม	31
การอภิปรายกันในกลุ่ม	6
3. ข้อเสนอแนะอื่น	
ควรจะจัดการเรียนแบบนี้หลายๆ วิชา	12
การเรียนการสอนสนุกสนานไม่เครียด	10
กิจกรรมมีสาระ และสนุก	7
อาจารย์น่ารัก	5
การคิดวิจารณ์ญาณไม่ค่อยเข้าใจ	1
ทำใบประเมินเยอะมาก	1

จากตารางที่ 32 พบว่านักศึกษาพยาบาลที่เรียนวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล คาดว่าจะนำสิ่งที่ได้จากการเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากในเรื่องการแก้ไขปัญหาทั่วไป (จำนวน 37 คน) การตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิต (จำนวน 21 คน) เป็นต้น สำหรับช่วงที่ดีที่สุดของการเรียนการสอนคือ การดูวีดีทัศน์ (จำนวน 33 คน) การฝึกคลายเครียด (จำนวน 31 คน) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะอื่น เช่น ควรจัดการเรียนการสอนแบบนี้หลายๆ วิชา การเรียนการสอนสนุกสนาน ไม่เครียด เป็นต้น

ตารางที่ 33 แสดงผลการประเมินผลงานของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง1 เป็นรายบุคคล

(N = 21)

คนที่	คะแนนประเมินผลงานเดี่ยว			คะแนนประเมินผลงานกลุ่ม			รวม 100%	เกณฑ์
	คะแนน (35)	ร้อยละ	50%	คะแนน (35)	ร้อยละ	50%		
1	23.0	65.7	32.8	23.0	65.7	32.8	65.6	ผ่าน
2	23.0	65.7	32.8	22.8	65.1	32.5	65.3	ผ่าน
3	26.0	74.3	37.1	22.8	65.1	32.5	69.6	ผ่าน
4	23.0	65.7	32.8	21.8	62.3	31.5	64.3	ผ่าน
5	25.0	71.4	35.7	21.8	62.3	31.5	67.2	ผ่าน
6	25.0	71.4	35.7	21.8	62.3	31.5	67.2	ผ่าน
7	24.0	68.6	34.3	22.0	62.8	31.5	65.7	ผ่าน
8	24.0	68.6	34.3	21.2	60.6	30.3	64.3	ผ่าน
9	27.0	77.1	38.5	22.2	63.4	31.7	70.2	ผ่าน
10	26.0	74.3	37.1	22.4	64.0	32.0	69.1	ผ่าน
11	26.0	74.3	37.1	22.6	64.5	32.2	69.3	ผ่าน
12	27.0	77.1	38.5	23.1	66.0	33.0	71.5	ผ่าน
13	25.0	71.4	35.7	22.0	62.8	31.4	67.1	ผ่าน
14	25.0	71.4	35.7	23.4	66.8	33.4	68.8	ผ่าน
15	24.0	68.6	34.3	23.0	65.7	32.8	67.1	ผ่าน
16	20.0	57.1	28.5	22.0	62.8	31.4	59.9	ผ่าน
17	25.0	71.4	35.4	22.4	64.0	32.0	67.4	ผ่าน
18	23.0	65.7	32.8	21.6	61.7	30.8	63.6	ผ่าน
19	23.0	65.7	32.8	21.8	62.3	31.5	64.3	ผ่าน
20	26.0	74.3	37.1	23.6	67.4	33.7	70.8	ผ่าน
21	25.0	71.4	35.7	22.4	64.0	32.0	67.7	ผ่าน

** คะแนนสูงสุด

* คะแนนต่ำสุด

จากตารางที่ 33 พบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง1 มีคะแนนการประเมินผลงานผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 50 ทุกคน โดยผู้ที่มีคะแนนสูงสุด มีคะแนนร้อยละ 71.5 และผู้ที่มีคะแนนต่ำสุด มีคะแนนร้อยละ 59.9

ตารางที่ 34 แสดงผลการประเมินผลงานของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง2 เป็นรายบุคคล

(N = 22)

คนที่	คะแนนประเมินผลงานเดี่ยว			คะแนนประเมินผลงานกลุ่ม			รวม 100%	เกณฑ์
	คะแนน (35)	ร้อยละ	50%	คะแนน (35)	ร้อยละ	50%		
1	25.0	71.4	35.7	19.4	55.4	27.7	63.4	ผ่าน
2	25.0	71.4	35.7	21.0	60.0	30.0	65.7	ผ่าน
3	23.0	65.7	32.8	20.7	59.1	29.5	62.3	ผ่าน
4	24.0	68.6	34.3	19.1	54.6	27.3	61.6	ผ่าน
5	25.0	71.4	35.7	20.8	59.4	29.7	65.4	ผ่าน
6	21.0	60.0	30.0	20.6	58.8	29.4	59.4	ผ่าน
7	24.0	68.6	34.3	21.5	61.4	30.7	65.0	ผ่าน
8	22.0	62.8	31.4	19.5	55.7	27.8	59.2	ผ่าน
9	20.0	57.1	28.5	19.9	56.8	28.4	56.9	ผ่าน
10	24.0	68.6	34.3	19.9	56.8	28.4	62.7	ผ่าน
11	21.0	60.0	30.0	20.8	59.4	29.7	59.7	ผ่าน
12	25.0	71.4	35.7	21.0	60.0	30.0	65.7	ผ่าน
13	22.0	62.8	31.4	19.9	56.8	28.4	59.8	ผ่าน
14	18.0	51.4	25.7	22.7	64.8	32.4	58.1	ผ่าน
15	21.0	60.0	30.0	21.3	60.8	30.4	60.4	ผ่าน
16	26.0	74.3	37.1	21.5	61.4	30.7	67.8	ผ่าน
17	25.0	71.4	35.7	21.8	62.3	31.1	66.8	ผ่าน
18	23.0	65.7	32.8	20.7	59.1	29.5	62.3	ผ่าน
19	25.0	71.4	35.7	21.0	60.0	30.0	65.7	ผ่าน
20	23.0	65.7	32.8	19.8	56.6	28.3	61.1	ผ่าน
21	22.0	62.8	31.4	20.9	57.7	28.9	60.3	ผ่าน
22	22.0	62.8	31.4	20.4	58.3	29.1	60.5	ผ่าน

** คะแนนสูงสุด * คะแนนต่ำสุด

จากตารางที่ 34 พบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง2 มีคะแนนการประเมินผลงานผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 50 ทุกคน โดยผู้ที่มีคะแนนสูงสุด มีคะแนนร้อยละ 67.8 และผู้ที่มีคะแนนต่ำสุด มีคะแนนร้อยละ 56.9