

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

FACTORS AFFECTING THE RESILIENCE OF STUDENT TEACHERS AT RAJABHAT UNIVERSITY

เมษา นวลศรี¹ และกุลชาติ พันธวรกุล^{2*}
Mesa Nuansri¹ and Kullachat Pantuworakul²

^{1,2} คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

^{1,2} Faculty of Education, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage, Pathum Thani

*corresponding author

e-mail: Kullachat@vru.ac.th

Received: October 7, 2024

Revised: January 13, 2025

Accepted: January 17, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ 2) ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ และ 3) วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 360 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราประมาณค่า 4 ระดับ มีค่าความเที่ยงแบบวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .867 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ วิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.00$, $SD = 0.48$) 2) ความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.15$, $SD = 0.42$) และ 3) ปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่อ (X_5) ปัจจัยด้านความสามารถในการวางแผน (X_2) ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม (X_1) และ ปัจจัยด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร (X_4) สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 46.90

คำสำคัญ

ความสามารถในการฟื้นพลัง นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ABSTRACT

The purposes of this research were to 1) study the level of factors affecting the resilience of student teachers at Rajabhat University, 2) study the level of resilience of student teachers at Rajabhat University, and 3) analyze factors affecting the resilience of student teachers at Rajabhat University. Samples were 360 students randomized through multi-stage random sampling. The research instrument was a 4-level rating scale questionnaire with Cronbach's alpha reliability of 0.867. Data were analyzed using descriptive statistics (frequency, percentage), Pearson product-moment correlation coefficient, and stepwise multiple regression analysis.

The research findings were as follows: 1) Factors affecting the resilience of Rajabhat University student teachers were at a high level overall ($\bar{X} = 3.00$, $SD = 0.48$). 2) The overall resilience of Rajabhat University student teachers was at a fairly high level ($\bar{X} = 3.15$, $SD = 0.42$), and 3) the factors of values and beliefs (X5), planning ability (X2), social support (X1), and social and communication skills (X4) could jointly predict the resilience of Rajabhat University student teachers with statistical significance at .05, accounting for 46.90% of the variance.

Keywords

Resilience, Student Teachers, Rajabhat University

ความสำคัญของปัญหา

เมื่อโลกของเราที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทในโลกการทำงานมากขึ้น จนกลายเป็นยุคดิจิทัลอย่างสมบูรณ์แบบ นอกจากนี้ยังรวมถึงปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมายที่จะเข้ามา จนอาจกลายเป็นอุปสรรคให้มนุษย์เราโดยเฉพาะในวัยเรียนและวัยทำงานตั้งรับกันแทบไม่ทัน เนื่องจากได้รับผลกระทบต่อการเรียนและการทำงานตลอดจนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในมิติต่าง ๆ จนหลายคนก็รู้สึกท้อแท้ใจ เกิดความวิตกกังวล ความเครียด จมอยู่กับห่วงแห่งความทุกข์ มีอาการซึมเศร้าตามมา หรือยากที่จะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) เป็นคุณลักษณะสำคัญที่สามารถช่วยให้บุคคลที่ประสบปัญหาหรือตกอยู่ในสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ สามารถต่อสู้และเผชิญปัญหาได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น โดยความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบเหตุการณ์วิกฤต หรือ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (Department of Mental Health, 2009) การฟื้นพลังสำหรับแต่ละชาตินั้น อาจมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป เพราะมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างครอบครัว วัฒนธรรม รวมทั้งศาสนาและความเชื่อของแต่ละเชื้อชาติ สำหรับบริบทไทย มีการศึกษาของกรมสุขภาพจิตที่ได้ระบุถึงองค์ประกอบของการฟื้นพลังไว้ ดังนี้ 1) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์

หรือการทนต่อแรงกดดัน คือ ความสามารถในการดูแลจิตใจให้คงอยู่ได้ในภาวะกดดัน รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบของตัวเองได้ในสถานการณ์กดดัน 2) ด้านความหวังและกำลังใจ คือ มีความหวังและแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งความหวังและกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้ 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค คือ ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าตนเองทำได้ แก้ปัญหาที่เผชิญได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา (Songserm, Silamom & Pokasap, 2014) นอกจากนี้ Gilligan (2000) ได้อธิบายไว้ว่า สิ่งสำคัญต่อการสร้างเสริมการฟื้นฟูพลัง คือ ต้องสร้างความรู้สึกลงไปให้เกิดขึ้น ได้แก่ 1) ความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน ด้วยการให้ความรัก คอยสนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา ทำให้เกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดริเริ่ม ซึ่งต้องมาจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อมที่บุคคลอาศัยอยู่ 2) ความสำนึกในคุณค่าแห่งตน โดยเริ่มมาจากการให้ความรัก เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความรู้สึกว่าถูกรักก็จะคิดว่าตนเองยังมีคุณค่า มีคนรักและหวังใยอยู่ นำไปสู่การคิดถึงคุณค่าของตนเองที่มีอยู่ และ 3) สมรรถนะแห่งตน บุคคลสามารถจัดการเรื่องราวต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ด้วยการคอยสนับสนุน ช่วยเหลือ เพื่อให้โอกาสบุคคลได้จัดการปัญหาของตนเองและเล็งเห็นถึงความสามารถของตน ดังนั้น ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ถือเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่บุคคลทุกคนควรมี และสามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ตั้งแต่เยาว์วัย ทางจากการอบรมเลี้ยงดู การเป็นแบบที่ดีของบิดามารดา ตลอดจนการส่งเสริมและพัฒนาจากการเรียนการสอนในระดับต่าง ๆ หรือหากเป็นวิกฤตที่เกิดขึ้นแล้ว กับบุคคลในปัจจุบัน ก็มีหนทางเยียวยาแก้ไขได้ด้วยกระบวนการทาง การแนะแนว การปรึกษาเชิง จิตวิทยา หรือการทำจิตบำบัดโดยนักแนะแนว ผู้ให้การปรึกษา หรือนักจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกฝน อบรมในเรื่องของความยืดหยุ่นทางจิตใจมาเป็นอย่างดี (Mekkhachorn, 2021)

นักศึกษาครูเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีกพบปัญหาต่าง ๆ ในระหว่างที่กำลังศึกษา เช่น การเปลี่ยนผ่านสู่การศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยนั้น นับว่าเป็นช่วงที่มักเป็นปัญหาที่นักศึกษาจำนวนมากต้องเผชิญ และจากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่ได้สัมผัสกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏโดยตรงทั้งในฐานะผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษามาอย่างต่อเนื่อง จากการพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ พบว่า นักศึกษามีความกังวลจากการเรียนบ้าง เนื่องจากหน่วยกิตตลอดหลักสูตรค่อนข้างมากและภาระงานที่ได้รับมอบหมายจากแต่ละรายวิชาค่อนข้างหลากหลาย อาทิ การทำสื่อการเรียนการสอน การทำรายงาน การฝึกปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาที่จะต้องออกฝึกอย่างต่อเนื่องทุกปี ตลอดจนการปรับตัวให้เข้ากับสภาพบริบทของโรงเรียนและนักเรียนตามสภาพจริง เป็นต้น ดังนั้น การเปลี่ยนผ่านดังกล่าวนี้อาจเป็นสาเหตุของความเครียด อีกทั้ง นักศึกษาจะต้องจากถิ่นฐานบ้านเกิด จากครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดที่คุ้นเคยและย้ายไปศึกษาในมหาวิทยาลัยซึ่งอาจตั้งอยู่ในอีกพื้นที่หนึ่งที่ไม่คุ้นเคย (Latham & Green, 1997) แรงกดดันทางวิชาการที่นักศึกษาต้องเผชิญในระหว่างที่เรียนในระดับมหาวิทยาลัยอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตได้ (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar & Barbara, 2014) นอกจากนี้ มีผลการวิจัย พบว่า อัตราการป่วยทางจิตของนักศึกษาจะมีแนวโน้มสูงขึ้นเมื่อนักศึกษาเรียนในระดับชั้นปีที่สอง (Macaskill, 2013) นอกเหนือจากความกดดันในด้านวิชาการแล้ว นักศึกษา

มหาวิทยาลัยยังต้องเผชิญกับความเครียดอื่น ๆ เช่น ภาระทางการเงินและการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การสร้างความสัมพันธ์และเครือข่ายทางสังคมใหม่ รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับการใช้ชีวิตในบริบทใหม่ ดังนั้น จึงมีความสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจถึงปัจจัยที่อาจส่งเสริมการปรับตัวที่เหมาะสม เนื่องจากการปรับตัวที่เหมาะสมในบริบทใหม่ของมหาวิทยาลัยจะเพิ่มอัตราการคงอยู่ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย (Pidgeon & Pickett, 2017) ในแง่นี้ การวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังจึงมีความจำเป็นเพื่อช่วยบรรเทาและช่วยเหลือให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น และในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นทั้งอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์นิเทศก์นักศึกษาที่ออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อให้ได้สารสนเทศที่จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของนักศึกษาครูให้มีความเข้มแข็งและเป็นเกราะป้องกันอันตรายทางจิตใจและดำเนินชีวิตส่วนตัวและประกอบอาชีพครูในอนาคตได้อย่างมีคุณภาพ

โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านความสามารถในการวางแผน ด้านทักษะการแก้ปัญหา ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร ด้านค่านิยมและความเชื่อ และด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ อยู่ในระดับใด
2. ความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏอยู่ในระดับใด
3. มีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านความสามารถในการวางแผน ด้านทักษะการแก้ปัญหา ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร ด้านค่านิยมและความเชื่อ และด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ
3. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 38 แห่งทั่วประเทศที่กำลังปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา ปีการศึกษา 2567 จำนวนทั้งสิ้น 39,023 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏที่กำลังที่กำลังปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 360 คน โดยกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*power จากนั้นใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสุ่มมหาวิทยาลัยโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (cluster random sampling) โดยผู้วิจัยเชื่อว่าพื้นฐานบริบทของมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 38 แห่ง มีปรัชญาที่อยู่บนพื้นฐานเดียวกัน และเป็นกลุ่มมหาวิทยาลัยที่พัฒนามาจากโรงเรียนฝึกหัดครู อีกทั้งบริบทด้านการจัดการเรียนรู้มีรูปแบบที่ใกล้เคียงกัน ดังนั้นถือว่าโดยรวมมีความเป็นเอกพันธ์ (homogeneity) ระหว่างมหาวิทยาลัย ซึ่งในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างมาจำนวนทั้งสิ้น 10 มหาวิทยาลัย ผลการสุ่ม ได้แก่ 1) มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา 2) มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา 3) มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง 4) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ 5) มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา 6) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช 7) มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด และ 8) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี 9) มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ และ 10) มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ขั้นที่ 2 จากมหาวิทยาลัยราชภัฏที่สุ่มได้จากขั้นตอนที่ 1 จำนวน 10 มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ชั้นปีละ 9 คน จำนวน 4 ชั้นปี รวมมหาวิทยาลัยละ 36 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก ดังนั้น ในขั้นตอนนี้จะได้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาครู จำนวนทั้งสิ้น 360 คน

การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านระบบออนไลน์ จัดทำแบบสอบถามผ่าน Google Form จากนั้นนำส่ง QR Code และลิงก์ของแบบสอบถาม เพื่อส่งให้กับนักศึกษาครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 360 คน โดยใช้ระยะเวลา ประมาณ 15 วัน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่า ได้ข้อมูลกลับคืนจากกลุ่มตัวอย่าง 360 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งมีจำนวนเพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้ โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โดยส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศหญิง จำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 77.78 และส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วงคะแนน 3.00–3.50 มากที่สุด จำนวน 252 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 70.00

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ (Rating scale) จำนวน 6 ปัจจัย (Grotberg, 1995; Sophonpanichkul & Malakul, 2022) ได้แก่ 1) ด้านการสนับสนุนทางสังคม 2) ด้านความสามารถในการวางแผน 3) ด้านทักษะการแก้ปัญหา 4) ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร 5) ด้านค่านิยมและความเชื่อ และ 6) ด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ มีจำนวนข้อคำถามรวม 20 ข้อ และ ตอนที่ 3 ข้อคำถามเกี่ยวกับความสามารถ

ในการพัฒนาของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ (Rating scale) ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ 2) ด้านกำลังใจ และ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา มีข้อคำถามรวม 20 ข้อ ซึ่งมีรายละเอียดของการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. การตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ทำการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามกับข้อคำถาม แล้วคำนวณหาค่า Index of Item – Objective Congruence: IOC โดยมีเกณฑ์พิจารณาข้อคำถามที่มีคุณภาพและใช้ได้ คือ จะต้องมียาค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ขึ้นไป (Kanjanawasi, 2013) ซึ่งจากการวิเคราะห์ พบว่า ค่า IOC ทั้งฉบับมีค่าตั้งแต่ 0.60 – 1.00 ซึ่งถือว่าแบบสอบถามนี้มีคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหาทุกข้อ

2. การตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงกับกลุ่มตัวอย่างทดลองใช้ (try out) ซึ่งเป็นนักศึกษาครู จำนวน 35 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อรายการนั้นกับข้อรายการทั้งฉบับ (item-total correlation: r_i) ซึ่งพบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .41 - .67 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ 0.40 (Ebel, 1965; Erkuş, 2003) ทุกข้อ จากนั้นหาค่าความเที่ยงแบบวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแบบสอบถาม โดยตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการพัฒนาของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .867 ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงในระดับสูง ส่วนแบบสอบถาม ตอนที่ 3 ข้อคำถามเกี่ยวกับ ความสามารถในการพัฒนาของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .823 ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงในระดับสูง ซึ่งเมื่อพิจารณาตามเกณฑ์แล้ว พบว่า ผ่านเกณฑ์คุณภาพด้านความเที่ยง กล่าวคือ มีค่ามากกว่า .70 (Nunnally, 1967)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม นำเสนอข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ

2. วิเคราะห์ระดับของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการพัฒนาของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ และระดับความสามารถในการพัฒนาของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมาย โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนดังนี้ (Wright & Masters, 1982)

3.50 – 4.00 หมายถึง มีความสามารถในการพัฒนาอยู่ในระดับสูง

2.50 – 3.49 หมายถึง มีความสามารถในการพัฒนาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

1.50 – 2.49 หมายถึง มีความสามารถในการพัฒนาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

1.00 – 1.49 หมายถึง มีความสามารถในการพัฒนาอยู่ในระดับต่ำ

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรทำนาย (ตัวแปรปัจจัย) กับความสามารถในการพัฒนาของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้วยสูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และทดสอบระดับนัยสำคัญทางสถิติด้วยสถิติทดสอบที (t-test)

4. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการพัฒนาของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ระดับของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผลการวิเคราะห์ระดับของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งประกอบด้วย 6 ปัจจัย ได้แก่ 1) ด้านการสนับสนุนทางสังคม 2) ด้านความสามารถในการวางแผน 3) ด้านทักษะการแก้ปัญหา 4) ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร 5) ด้านค่านิยมและความเชื่อ และ 6) ด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ โดยมีผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ปัจจัย	$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
1. ด้านการสนับสนุนทางสังคม	3.13	0.66	ค่อนข้างสูง
2. ด้านความสามารถในการวางแผน	3.14	0.63	ค่อนข้างสูง
3. ด้านทักษะการแก้ปัญหา	3.01	0.59	ค่อนข้างสูง
4. ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร	3.03	0.51	ค่อนข้างสูง
5. ด้านค่านิยมและความเชื่อ	3.21	0.58	ค่อนข้างสูง
6. ด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ	2.49	0.76	ค่อนข้างต่ำ
รวม	3.00	0.48	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.00$, $SD = 0.48$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่อ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.21$, $SD = 0.58$) รองลงมา ได้แก่ ปัจจัยด้านความสามารถในการวางแผน ($\bar{X} = 3.14$, $SD = 0.63$) และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 3.13$, $SD = 0.66$) ตามลำดับ ส่วนปัจจัยด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.49$, $SD = 0.76$)

2. ผลการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผลการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ 2) ด้านกำลังใจ และ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา โดยมีรายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	3.09	0.46	ค่อนข้างสูง
2. ด้านกำลังใจ	3.22	0.46	ค่อนข้างสูง
3. ด้านการจัดการกับปัญหา	3.14	0.52	ค่อนข้างสูง
รวม	3.15	0.42	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 2 พบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.15$, $SD = 0.42$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งสามด้าน นักศึกษามีระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยด้านกำลังใจ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.22$, $SD = 0.46$) รองลงมา คือ ด้านการจัดการกับปัญหา ($\bar{X} = 3.14$, $SD = 0.52$) และ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ($\bar{X} = 3.09$, $SD = 0.46$) ตามลำดับ

**3. ผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ Stepwise เพื่อศึกษาตัวทำนายและสร้างสมการทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยพิจารณาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดกับตัวแปรตาม หรือ มีอำนาจในการทำนายสูงสุดเข้าในสมการทำนายก่อนและเพิ่มตัวแปรเข้าสู่สมการทำนายทีละตัวแปร และทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่เพิ่มขึ้นแต่ละตัว

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการดำเนินการวิเคราะห์การถดถอย โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผู้วิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย ได้แก่ 1) ด้านการสนับสนุนทางสังคม 2) ด้านความสามารถในการวางแผน 3) ด้านทักษะการแก้ปัญหา 4) ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร 5) ด้านค่านิยมและความเชื่อ และ 6) ด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ กับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยผลการวิเคราะห์มีรายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
ของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7
1. ด้านการสนับสนุนทางสังคม							
2. ด้านความสามารถในการวางแผน	.463**						
3. ด้านทักษะการแก้ปัญหา	.471**	.612**					
4. ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร	.554**	.550**	.578**				
5. ด้านค่านิยมและความเชื่อ	.518**	.679**	.593**	.627**			
6. ด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ	.413**	.442**	.439**	.435**	.420**		
7. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	.495**	.584**	.519**	.540**	.615**	.401**	

**p < .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ตัวทำนายทุกตัว ได้แก่ 1) ด้านการสนับสนุนทางสังคม 2) ด้านความสามารถในการวางแผน 3) ด้านทักษะการแก้ปัญหา 4) ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร 5) ด้านค่านิยมและความเชื่อ และ 6) ด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .401 ถึง .615 ซึ่งตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกจากค่ามากไปน้อย คือ ด้านค่านิยมและความเชื่อ ด้านความสามารถในการวางแผน ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร ด้านทักษะการแก้ปัญหา ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ และ ตามลำดับ

ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างตัวทำนาย จำนวน 6 ตัวแปร คือ 1) ด้านการสนับสนุนทางสังคม 2) ด้านความสามารถในการวางแผน 3) ด้านทักษะการแก้ปัญหา 4) ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร 5) ด้านค่านิยมและความเชื่อ และ 6) ด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ พบว่า ตัวแปรทั้ง 6 ตัว มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .413 ถึง .627 ทั้งนี้ตัวแปรที่มีค่าความสัมพันธ์กันทางบวกสูงสุด คือ ด้านค่านิยมและความเชื่อ กับ ด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร ($r = .627$) ส่วนตัวแปรที่มีค่าความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด คือ ด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ กับ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ($r = .413$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทุกคู่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เกิน 0.80 นั้นแสดงว่า ตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้ไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงเชิงพหุ (Multicollinearity) (Stevens, 1992 cited in Kaiyawan, 2013)

นอกจากนี้ ผลการตรวจสอบโดยพิจารณาจากค่า Tolerance และค่า VIF พบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว มีค่า Tolerance ค่อนข้างสูง โดยมีค่าอยู่ระหว่าง .455 - .713 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 และ ค่า VIF โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 1.403 - 2.377 ซึ่งมีค่าไม่เกิน 10 แสดงว่าตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ไม่มีความสัมพันธ์กันเองสูง หรือ มีความเป็นอิสระต่อกันนั่นเอง

3.2 ผลการวิเคราะห์ถดถอยและการสร้างสมการทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนดิบ (b)
ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) และการทดสอบนัยสำคัญ

ตัวแปรทำนาย	b	SE _b	β	t	p
ปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่อ (X ₅)	.204	.043	.278	4.728*	.000
ปัจจัยด้านความสามารถในการวางแผน (X ₂)	.164	.037	.242	4.458*	.000
ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม (X ₁)	.102	.031	.159	3.275*	.001
ปัจจัยด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร (X ₄)	.119	.044	.144	2.684*	.008
a = 1.303 R = .685 R ² = .469 SE _{est.} = .310 *p< .05					

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ พบว่า ปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่อ (X₅) ปัจจัยด้านความสามารถในการวางแผน (X₂) ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม (X₁) และ ปัจจัยด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร (X₄) สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 46.90 และมีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการทำนายเท่ากับ .310 ซึ่งปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่อ (X₅) สามารถทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้มากที่สุด (β = .278) รองลงมา คือ ปัจจัยด้านความสามารถในการวางแผน (X₂) (β = .242) ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม (X₁) (β = .159) และ ปัจจัยด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร (X₄) (β = .144) ตามลำดับ โดยสามารถเขียนเป็นสมการทำนายความสำเร็จในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในรูปของคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ ดังนี้

1) สมการทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในรูปคะแนนดิบ คือ

$$Y = 1.303 + .204X_5 + .164X_2 + .102X_1 + .119X_4$$

2) สมการทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$Z = .278Z_{X_5} + .242Z_{X_2} + .159Z_{X_1} + .144Z_{X_4}$$

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัย พบว่า ผลการศึกษาระดับของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ยกเว้น ด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด และอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำเพียงปัจจัยเดียว ทั้งนี้ แม้ว่านักศึกษาครูจะมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและใจ แต่ในเชิงพฤติกรรม นักศึกษาอาจยังให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากไม่มีเวลา เนื่องจากใช้เวลาในการทำกิจกรรม

ระหว่างเรียน ทำการบ้าน หรือทำงานส่งอาจารย์ในแต่ละรายวิชา รวมถึงยังขาดความตระหนักในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ หรือ การดูแลตัวเองเท่าที่ควร และหากพิจารณาข้อคำถามในปัจจัยด้านนี้พบว่า เกี่ยวข้องกับการดูแลตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นโดยภาพรวมจึงอาจเป็นสาเหตุให้ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านนี้อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Akkhasethag & Champakwai (2001) ที่ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี แต่มีทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Noosuwan (2017) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพียงร้อยละ 40.79

2. จากผลการวิจัย พบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งสามด้าน นักศึกษามีระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยด้านกำลังใจ รองลงมา คือ ด้านการจัดการกับปัญหา และ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ตามลำดับ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏส่วนใหญ่มีความมุ่งมั่น อดทนต่อความยากลำบาก เนื่องจากมีฐานะค่อนข้างยากจนถึงปานกลาง เป็นนักศึกษาทุนจำนวนมาก ทั้งทุน กยศ. ทุนภายในของคณะและมหาวิทยาลัย และทุนสนับสนุนจากบุคคลภายนอกหรือทุนจากหน่วยงานเอกชนต่าง ๆ ดังนั้น จึงอาจทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับหนึ่ง ผ่านประสบการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในด้านต่าง ๆ มาพอสมควร จึงอาจเป็นสาเหตุที่สนับสนุนผลการวิจัยดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็นความสามารถที่ช่วยป้องกันและแก้ไขภาวะวิกฤติของชีวิต และ ช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ประสบปัญหาในชีวิต ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะ ซึมเศร้า ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จะช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับภาวะวิกฤตต่าง ๆ ของชีวิต ซึ่งบางครั้งเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน โดยสามารถกลับมาดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขได้อย่างรวดเร็ว ภายหลังเผชิญกับภาวะวิกฤติในชีวิต ดังที่ Department of Mental Health (2009 cited in Uphananchai, 2013) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยสรุปว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลให้มีภูมิต้านทานมากขึ้น เนื่องจากความยืดหยุ่นทางใจ ช่วยให้บุคคลมีความอดทนต่อความยากลำบากทั้งปวง ในช่วงที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติของชีวิต ทั้งช่วยสร้างกำลังใจให้ลุกขึ้นสู้และลงมือแก้ไขปัญหา

3. จากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่อ ปัจจัยด้านความสามารถในการวางแผน ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และ ปัจจัยด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 46.90 โดยเฉพาะปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่อส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นคืนพลังของนักศึกษาครูมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่ออาจเป็นจุดเริ่มต้นของความคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก ดังนั้น นักศึกษาที่ยึดถือในค่านิยมและความเชื่ออาจนำไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นคืนพลังได้ดี สอดคล้องกับ Coopersmith (1981 cited in Ananchaiphattana, 2007) กล่าวว่า การเห็นคุณค่า

ในตนเอง ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่เชื่อมั่นในตนเอง มองว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย อีกทั้งมีความวิตกกังวลสูง เกือบตก มองโลกในแง่ร้ายและไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Tindle, Hemi & Moustafa (2022) ที่พบว่า การสนับสนุนทางด้านสังคมช่วยทำให้ความสามารถในการฟื้นคืนพลังดีขึ้น เป็นการลดภาวะความทุกข์ทางด้านจิตใจ เป็นการลดการเผชิญปัญหาและเพิ่มกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้ หากพิจารณาร้อยละของการทำนาย หรือ กลุ่มของตัวแปรทำนายสามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการฟื้นคืนพลังของนักศึกษาครูได้ร้อยละ 46.90 นั้นหมายความว่า ยังมีตัวแปรทำนายอื่น ๆ ที่ไม่ได้อยู่ในขอบเขตของการศึกษาครั้งนี้ หรือไม่ได้ใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ ดังนั้น ผู้ที่สนใจศึกษาในตัวแปรเดียวกันนี้สามารถศึกษาทบทวนเอกสารเพิ่มเติมให้ครอบคลุม เพื่อหาตัวแปรทำนายอื่น ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นคืนพลังให้กับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในกลุ่มของตัวแปรทำนายทั้ง 6 ตัวแปร กับ ความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครู มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทุกปัจจัย โดยปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่อ มีความสัมพันธ์สูงสุด ดังนั้น คณะครุศาสตร์ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาบัณฑิตศึกษานักศึกษาครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์โดยตรงควรให้ความสำคัญกับการสร้างค่านิยมและความเชื่อให้กับนักศึกษา เนื่องจากการมีค่านิยมและความเชื่อที่ถูกต้องจะส่งผลทำให้แสดงออกด้านพฤติกรรมและการใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

2. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่อ (X_5) ปัจจัยด้านความสามารถในการวางแผน (X_2) ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม (X_1) และ ปัจจัยด้านทักษะทางสังคมและการสื่อสาร (X_4) สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 46.90 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสองปัจจัยดังกล่าวมีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครู ดังนั้น มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ทั้ง 38 แห่ง ในฐานะสถาบันร่วมผลิตครู ควรให้ความสำคัญโดยเลือกหรือจัดลำดับโครงการ/กิจกรรมที่สนับสนุน/ส่งเสริมปัจจัยที่เกี่ยวกับการสร้างค่านิยมและความเชื่อในทางที่ถูกต้องเป็นลำดับแรก ๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นคืนพลังให้กับนักศึกษาครู อันจะส่งผลให้นักศึกษาครูสามารถดำเนินชีวิตในระหว่างเรียนและสำเร็จการศึกษาออกไปประกอบอาชีพครูได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ที่สำคัญที่สุด คือ การสร้างค่านิยมและความเชื่อที่ถูกต้อง รองลงมา คือ ความสามารถในการวางแผน ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไป ผู้สนใจอาจศึกษาแนวทาง

ในการพัฒนานักศึกษาครูให้เห็นเป็นรูปธรรมเพื่อนำสู่การนำไปใช้ในการพัฒนานักศึกษาครูต่อไป
อันจะทำให้คุณภาพชีวิตของนักศึกษาดีขึ้น

2. ควรทำการศึกษาพัฒนารูปแบบการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นคืนพลังของนักศึกษา
ครูกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาครูให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
โดยทำงานวิจัยในลักษณะภาคีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 38 แห่ง
และออกแบบการวิจัยในลักษณะของการวิจัยแบบผสมผสานเพื่อให้ได้ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ
และเชิงคุณภาพ และเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่เกี่ยวข้องหลากหลายกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

บรรณานุกรม

- Akkhaseththag, A. & Champakwai, S. (2001). patchai thī mī khwāmsamphan kap phruttkam kām'ōk kamlang kām khoṅg naksuksā witthayalai kām sāthāranasuk si rin thoṅ chāngwat Khoṅ Kāen [Factors related to exercise behavior of students studying at sirindhorn college of public health khonkaen]. *Journal of Health Science and Community Public Health*. 4(1), 60 - 69.
- Ananchaiphattana, N. (2007). phon khoṅg prokrām phruttkam bambat bæp phichāranā hēthphon læ 'ā romtoṅ khunkhā nai ton'ēng khoṅg yaowachon nai sathan songkhro dekchāi bān Chiāng Mai [Effect of rational emotive behavior therapy program on self-esteem of youth in Chiang Mai home for boys]. Retrieved from <http://repository.cmu.ac.th/handle/6653943832/30559>
- Department of Mental Health. (2009). phāen yutthasāt krom sukkhaphāp chit tām phāen phot nā sēthakit sangkhom hāeng chāt chabap thī sip (2550 – 2554) [Department of mental health strategic plan according to the 10th national economic and social development plan (2007-2011)]. Bangkok: Lamom Company Limited.
- Ebel, R. L. (1965). *Measuring educational achievement*. New Jersey: prentice–Hall.
- Erkuş, A. (2003). *Psikometri üzerine yazılar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: the protective value of positive school and spare time experiences. *Children society*. 14, 37-47.
- Grotberg, E. H. (1995). *Typing your inner strength: How to find the resilience to dial with anything*. New Harbinger.
- Kanjanawasi, S. (2013). thritsadi kānthotsōp bæp dangdoēm [Classical test theory]. 7th ed. Bangkok: Faculty of Education, Chulalongkorn University.

- Kaiyawan, Y. (2013). **kān wikhrō sathiti lāi tuāprāe samrap ngānwichai** [Multivariate statistical analysis for research]. Bangkok: Chulalongkorn University Publishing House.
- Latham, G. & Green, P. (1997). **The journey to university: a study of the first-year experience**. Retrieved from <http://ultibase.rmit.edu.au/Articles/dec97/greenlath1.htm>
- Macaskill, A. (2013). The mental health of university students in the United Kingdom. **British Journal of Guidance & Counselling**. 41(4), 426–441.
- Mekkhachorn, N. (2021). khwām yūtyun thāng chitchai: withī mai khōng kān soemsāng phalang chai phūa kān phachoen wikrit chīwit nai yuk patchuban [Resilience: a new approach of mental empowerment for dealing with current life crises]. **Journal of Psychology Kasem Bundit University**. 11(1), 1-9.
- Nunnally, J. (1967). **Psychometric theory**. New York: McGraw-Hill.
- Noosuwan, T. (2017). **phruttkam kān ‘ōk kamlang kāi khōng naksuksā mahawithhayalai Songkhla nakharin withayakhēt Trang** [Behaviors for exercises of students in prince of Songkla university, Trang campus]. Retrieved from <https://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2016/11018/1/416778.pdf>
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B. & Barbara, C. Y. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. **Open Journal of Social Sciences**. 2, 14-22.
- Pidgeon, A. M. & Pickett, L. (2017). Examining the differences between university students' levels of resilience on mindfulness, psychological distress and coping strategies. **European Scientific Journal**. 13(12).
- Songserm, N., Silamom, W. & Pokasap, S. (2014). **phon khōng kānphatthana kān nop lang tō ‘apatchai thāng chittawithaya thī kiēokhōng** [Effect of resilience development on related psychological constructs]. Retrieved from <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/46900>
- Sophonpanichkul, P. & Malakul, P. (2022). patchai thāng chittawithaya thī song phon tō khwām yun tuā nai phāwa wikrit khōng phūpūai rōk lōtluat huāchai [Psychological Factors Affecting Resilience Quotient of Cardiovascular]. **Journal of the Private Higher Education Institutions Association of Thailand**. 11(2), 1-13.
- Tindle, R., Hemi, A. & Moustafa, A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between covid-19 related stress exposure and psychological distress. **Scientific Reports**. 12, 8688.

- Uphananchai, S. (2013). 'itthiphon khōng k̄an sanapsanun thāng sangkhom k̄an hen khunkhā khōng ton læ k̄anraprū khwāmsāmāt khōng ton thī mī tō khwām yūtyun thāng 'ārom khōng nakriān nai chāngwat Nonthaburi [The influence of social support, self-esteem and self-efficacy perception on emotional resilience of students in Nonthaburi Province]. Retrieved from <http://ir.swu.ac.th/jspui/handle/123456789/4204>
- Wright, B. D. & Masters, G. N. (1982). **Rating scale analysis: Rasch measurement**. Chicago: Mesa Press.