

Research Article

Relationship between Stress and The Five Factor of Psychological Well-being of Pre-service Teachers of Rajabhat University in Bangkok Metropolitan Region

Thitikan Boonraksa Intapaj*

Ph.D. (Counseling Psychology), Lecturer

Department of Counseling and Guidance, Faculty of Education,
Nakhonrachasima Rajabhat University

*Corresponding author: thitikan.b2@gmail.com

Received: June 16, 2021/ Revised: August 29, 2022/ Accepted: September 30, 2022

Abstract

The purposes of this study are 1) to study the correlation between stress and 5 factors of psychological well-being of pre-service teachers of Rajabhat University in Bangkok Metropolitan Region 2) to study of 5 factors of psychological well-being that can predict stress of pre-service teachers of Rajabhat University in Bangkok Metropolitan Region and 3) to create the regression equation of stress of pre-service teachers of Rajabhat University in Bangkok Metropolitan Region. The samples were 502 and randomized by multi-stage sampling and the sample size followed the table of Krejcie and Morgan. Data were collected by using the general background questionnaire, Perceived Stress Scale and The Five Factor Wellness Inventory-5F-Wel. Pearson's product moment coefficient of correlation and Multiple regression Analysis was used for data analysis.

The results were summarized as follows: 1) The 5 Factor of psychological well-being were found negatively correlated with stress of pre-service teachers and there were significantly different at the .01 level range -.150 to -.498 2) the results found that 5 predictors could predict the stress of pre-service teachers of Rajabhat University in Bangkok Metropolitan Region that existed statistical significant at the .01 level. the predictors such as creative self, coping self, social self, essential self, and physical self had the predictability power of 26.8% and had predictive standard errors of 1.69 and 3) the prediction in equations in raw score and standard score was as follows:

$$Y' = 38.189 - 2.63(\text{Crt_Self}) - 6.56(\text{Cop_Self}) + .44(\text{Soc_Self}) + 2.07(\text{Ees_Self}) + .10(\text{Phy_Self})$$

$$Zy' = -.21(\text{Crt_Self}) -.51(\text{Cop_Self}) + .04(\text{Soc_Self}) + .17(\text{Ees_Self}) + .01(\text{Phy_Self})$$

Keywords: Stress, Wellness, Psychological Well-being, Pre-teacher Student, Rajabhat University

บทความวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ ของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตภาคกลางและปริมณฑล

ฐิติกาญจน์ บุญรักษา อินทาปัจ*

ศศ.ด. (จิตวิทยาการศึกษา), อาจารย์

สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

*ผู้ประสานงาน: thitikan.b2@gmail.com

วันรับบทความ: 16 มิถุนายน 2564/ วันแก้ไขบทความ: 29 สิงหาคม 2565/ วันตอบรับบทความ: 30 กันยายน 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดกับสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ 2) ศึกษาตัวแปรสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบที่สามารถพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคกลางและปริมณฑล และ 3) สร้างสมการพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคกลางและปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างจำนวน 502 คน โดยสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรวัดการรับรู้ความเครียด และมาตราวัดสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ วิเคราะห์ความสัมพันธ์และหาตัวพยากรณ์โดยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า 1) สุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ -.150 ถึง -.498 2) ได้ตัวพยากรณ์ 5 ตัว คือด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ และด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย ที่ร่วมกันพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาวิชาชีพครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าอำนาจในการพยากรณ์ร้อยละ 26.8 มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานการพยากรณ์เท่ากับ 1.69 และ 3) ได้สร้างสมการพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในรูปแบบคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

$$Y' = 38.189 - 2.63(Crt_Self) - 6.56(Cop_Self) + .44(Soc_Self) + 2.07(Ees_Self) + .10(Phy_Self)$$

$$Zy' = -.21(Crt_Self) -.51(Cop_Self) + .04(Soc_Self) + .17(Ees_Self) + .01(Phy_Self)$$

คำสำคัญ: ความเครียด สุขภาวะ สุขภาวะทางจิต นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เผชิญกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเครียดของบุคคลในวัยเรียน ซึ่งบางครั้งลุกลามจนถึงการทำร้ายตนเองจนได้รับบาดเจ็บหรือถึงแก่ชีวิต ดังที่ปรากฏข่าวอยู่บ่อยครั้ง องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) รายงานถึงสถิติการฆ่าตัวตายของคนไทย เฉลี่ยวันละ 1 คน โดยช่วงอายุที่มีความถี่สูงสุดคืออายุระหว่าง 15-35 ปี (Mingprasert, 2014) โดยเฉพาะวัยศึกษาในระดับอุดมศึกษาในช่วงอายุ 18-25 ปี ซึ่งเป็นช่วงของวัยที่กำลังจะเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ ถือเป็นช่วงเวลาที่น่าเศร้าบางทางอารมณ์ จิตใจ อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของชีวิตที่สำคัญยิ่งสำหรับนักศึกษา คือ การปรับตัวเข้าสู่สังคมอุดมศึกษาที่ต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น การออกจากบ้านมาใช้ชีวิตต่างถิ่น หรือแม้แต่วิธีแบบการเรียนการสอนที่แตกต่างจากมัธยมศึกษา (Therdwongvorakun, 2004) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดเป็นความเครียด ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทางจิตของนักศึกษาเพราะยังขาดวุฒิภาวะบางประการอยู่ เมื่อเผชิญกับปัญหา ทำให้ไม่สามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ขาดบุคคลที่สามารถพึ่งพาได้ และวัยนี้เป็นวัยที่เน้นตนเองเป็นศูนย์กลาง มักปฏิเสธความช่วยเหลือ ความปรารถนาดีจากบุคคล เกิดเป็นความเหงาโดดเดี่ยว ขัดแย้งในจิตใจ

ดังนั้นนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจึงเป็นบุคคลที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในมหาวิทยาลัยควบคู่กันไป เพราะความกังวลในเรื่องการเรียน กอดตันในเรื่องสัมพันธภาพ และการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและสภาพแวดล้อมรอบตัว ความคาดหวังต่อตนเอง การวางแผนอนาคตในการทำงาน ล้วนส่งผลต่อความเครียดทั้งสิ้น (Iamprasert, et al., 2003) ความเครียดเหล่านั้น Abouserie (1994) ชี้ว่าสาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ การสอบในทุกรายวิชา การทำงานมอบหมายที่มากจนเกินไป การไม่มีเวลาพักผ่อนอย่างเต็มที่ การไม่มีเวลาให้ครอบครัวและเพื่อน และการไม่สามารถทำกิจกรรมที่ตนสนใจ แม้แต่การที่อาจารย์สอนไม่เข้าใจส่งผลต่อความเครียดทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีปัญหาส่วนตัวของนักศึกษาที่ยังส่งผลให้เกิดความเครียดอีกด้วย เช่น ปัญหาจากการทำงานกลุ่ม

ปัญหาความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด และปัญหาทางอารมณ์ต่างๆ เช่น ความเหงา ความกลัว เป็นต้น ความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลให้ระดับสุขภาพทางจิตที่ลดลง กล่าวคือไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ไม่สามารถมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม สุขภาพทางจิตไม่ดี โดยนักศึกษาจะรับรู้ว่าตนเองมีภาวะเครียดระดับสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะศึกษาในชั้นปีที่ 4 จะเกิดความเครียดในการฝึกงาน การสอบใบประกอบวิชาชีพ และความกดดันในการเตรียมตัวหางานทำต่อเพื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป (Suanrueaung, Jorajit & Phantusena, 2009) โดย Wright & Coropanzano (2000) ศึกษา นักศึกษาที่ประสบความสำเร็จในการฝึกงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ มีปัจจัยหลายอย่างที่ต้องประกอบกัน ได้แก่ บุคลิกภาพของนักศึกษา แรงจูงใจในการฝึก กระบวนการฝึก ความเอาใจใส่ของทิมวิทยากรประจำหน่วยฝึก และความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์นิเทศก์กับนักศึกษา (Sujaree, 2008)

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดและสุขภาพทางจิต 5 องค์ประกอบของกลุ่มนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เนื่องจากมีการศึกษาหลายงานที่แสดงถึงปัญหาของนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติการทางวิชาชีพ โดยเฉพาะวิชาชีพครู ด้วยเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น เป็นเหตุให้ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาความเครียดและสุขภาพทางจิตของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เหตุผลสำคัญยิ่งในการเลือกเจาะจงกลุ่มนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ในการเก็บข้อมูลเบื้องต้น อาจเป็นแนวทางให้นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สามารถผ่านพ้นช่วงเวลาของการฝึกปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาได้อย่างเต็มภาคภูมิ และเกิดความรู้สึกที่มั่นคงในการก้าวเดินต่อไปบนเส้นทางของการเป็นครูอย่างไม่หวั่นไหวและมีความสุข เป็นผู้ที่มีความสุขทางจิตที่ดี อีกทั้งสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป อีกทั้งผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยครั้งนี้จะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนเพื่อหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตให้นักศึกษาเข้าใจ ยอมรับ และสามารถบริหารจัดการกับความเปลี่ยนแปลงกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อปรับชีวิตให้สมดุล จัดสมดุลทางอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี รวมไปถึงการลดปัญหาที่จะเกิดกับตนเอง สังคม และประเทศชาติในระยะยาว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดกับสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. เพื่อศึกษาตัวแปรสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ สุขภาวะด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา สุขภาวะด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม สุขภาวะด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ และสุขภาวะด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย ที่สามารถพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคกลางและปริมณฑล

3. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคกลางและปริมณฑลจากสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

2. สุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ สามารถพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้แนวคิดความเครียดของ Selye (1956) ที่ได้ศึกษาความเครียดว่าหมายถึงภาวะหนึ่งในระบบชีวิตของบุคคล เป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคาม ปฏิกิริยานี้แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเพื่อปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ ปฏิกิริยาของร่างกายที่โต้ตอบกับสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคลในสภาวะการณ์อย่างเดียวกัน อาจจะมีการแสดงออกที่แตกต่างกัน ซึ่งแบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่ 1) ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้น ๆ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่มีการเปลี่ยนแปลง อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ หรือได้รับรู้ข้อมูลการบอกกล่าวล่วงหน้า หรือเคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่น การไปแปลกต่างถิ่น

การต้องปรากฏตัวในที่สาธารณะ เป็นต้น 2) ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่มากกว่าชนิดแรกโดยอาจจะเครียดนานวัน หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มากกว่า แต่บุคคลก็ยังคิดว่าพอจะทนได้ เช่น การได้รับมอบหมายงานเกินกว่าที่คิด ความขัดแย้งกันในครอบครัว หรือที่ทำงาน หรือการศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น 3) ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะรุนแรงมากเป็นความเครียดที่สะสมอยู่เป็นเวลานาน ทำให้เกิดอาการเครียดมาและต่อเนื่อง เช่น การล้มละลาย การเจ็บป่วยเรื้อรัง การถูกจำคุก ตลอดชีวิต การตายของลูกหรือคู่ครอง เป็นต้น

Myers & Sweeney (2005) ศึกษาสุขภาวะทางจิตของบุคคลว่าเป็นสภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์พร้อมในปัจจัยทางร่างกาย และสังคม ส่งผลให้มีสภาพจิตใจ และอารมณ์ที่สมบูรณ์ เข้มแข็งเกิดความสุขทางอารมณ์รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลง ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข เรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลตัวตนที่เป็นองค์รวม หรือตัวตนที่แบ่งแยกไม่ได้ (The indivisible self) หรือสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นภาพสะท้อนบุคลิกภาพ และสุขภาวะองค์รวมของมนุษย์ ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ได้แก่ 1) ตัวตนที่สร้างสรรค์ (Creative self) คือผลรวมของคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลมีความเฉพาะที่แตกต่างจากผู้อื่นและทำให้แต่ละคนตีความประสบการณ์ในชีวิตแตกต่างกันไป 2) ตัวตนที่เผชิญปัญหา (Coping self) คือผลรวมของปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาได้ 3) ตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม (Social self) คือการสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับจากการมีความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลที่ใกล้ชิด 4) ตัวตนที่เป็นแก่นสำคัญ (Essential self) คือแก่นแท้ภายในบุคคลที่เป็นกระบวนการสร้างความหมายต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น และ 5) ตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย (Physical self) คือกระบวนการทางชีววิทยาที่มีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาการร่างกาย แม้สุขภาวะแต่ละด้านแบ่งแยกออกจากกันอย่างชัดเจน แต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันทุก ๆ ด้าน หากด้านใดด้านหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลต่อสุขภาวะด้านอื่น ๆ ทั้งทางบวกและทางลบ

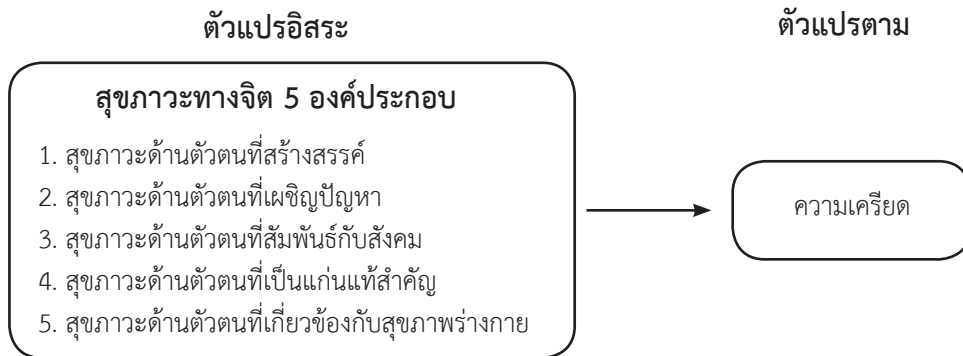
จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยแสดง

ให้เห็นว่าผู้ที่มีระดับสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบสัมพันธ์กับความเครียดที่มีผลเสียต่อร่างกาย อารมณ์จิตใจ และพฤติกรรม ทำให้การดำเนินชีวิตของนักศึกษา

ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏไม่ปกติสุข ผู้วิจัยจึงสรุปแสดงกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะที่ไม่สมดุลทางร่างกาย และจิตใจของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอกเป็นความกดดันจากการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ เป็นความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยผลของความเครียดก่อให้เกิดผลเสียทั้งร่างกายและจิตใจของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

2. สุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ (The 5 factor of psychological well-being) หมายถึง ภาวะที่นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสามารถดำเนินชีวิตได้ทั้งร่างกายและจิตใจอย่างเป็นสุขทั้ง 5 ด้านที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ 1) สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ 2) สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา 3) สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม 4) สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ และ 5) สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย โดยสามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่องและพัฒนาสุขภาพสูงสุดตามศักยภาพของแต่ละคนได้

3. นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู (Pre-service teacher) หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563 คณะครุศาสตร์ หรือศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตภาคกลาง

และปริมาณพล จำนวน 14 มหาวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร คือ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ชั้นปีที่ 5 คณะศึกษาศาสตร์หรือครุศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคกลางและปริมาณพล รวมจำนวน 4,467 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563 คณะครุศาสตร์หรือศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตภาคกลางและปริมาณพล จำนวน 502 คน ด้วยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) ดังนี้

1.1 การสุ่มมหาวิทยาลัยโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก (Lottery) จำนวน 5 แห่ง จากจำนวนทั้งสิ้น 14 แห่ง เนื่องจากเป็นกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏเหมือนกัน มีลักษณะต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกัน

1.2 กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ด้วยตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) อันเป็นตารางสำเร็จรูปที่นิยมใช้สำหรับงานวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งใช้ประมาณค่าสัดส่วนของประชากรด้วยการกำหนดสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5

ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยขนาดกลุ่มตัวอย่างคือ 502 คน ตามสัดส่วนที่กำหนดแต่ละมหาวิทยาลัย

คุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ 1) นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ชั้นปีที่ 5 คณะครุศาสตร์หรือคณะศึกษาศาสตร์ ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาโดยการฝึกสอนเป็นหลัก 2) นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ชั้นปีที่ 5 คณะครุศาสตร์หรือคณะศึกษาศาสตร์ที่ฝึกปฏิบัติการสอนในโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และ 3) นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ชั้นปีที่ 5 คณะครุศาสตร์หรือคณะศึกษาศาสตร์ที่มีประสบการณ์รับการนิเทศจากอาจารย์นิเทศก์

เกณฑ์คัดออก คือ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ที่ไม่สะดวกให้ข้อมูลและไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1. ตัวแปรอิสระ คือ สุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เป็นแกนแท้สำคัญ และสุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย

2.2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคกลางและปริมณฑล

3. เครื่องมือในการวิจัย เป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ภูมิสำเนา สถาบันการศึกษา คณะ สาขาวิชา ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพครู

ตอนที่ 2 มาตรการวัดการรับรู้ความเครียด (Perceived stress scale: PSS) ฉบับภาษาไทยแปลและเรียบเรียงโดย Boonsrangsom (2013) เป็นแบบประเมินตนเอง (Self-report) แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) ของลิเคอร์ท ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's reliability coefficient) เท่ากับ .80

ตอนที่ 3 มาตรการวัดสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ (The five factor wellness inventory-5F-Wel) ฉบับภาษาไทย โดย Vongtangswad (2016) ประกอบด้วย

สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เป็นแกนแท้สำคัญ และสุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย เป็นมาตรวัดแบบประเมินตนเอง แบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) = .94

โดยผู้วิจัยนำเครื่องมือตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน ได้คำนวณความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruency: IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือมีความถูกต้องและเหมาะสม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของไวรัส COVID-19 เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสและพบปะโดยตรง ผู้วิจัยจึงใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

4.1. ผู้วิจัยยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยรับรองโครงการวิจัยเลขที่ HE-055-2563 เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน พ.ศ.2563

4.2. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดี อาจารย์ผู้สอนและอาจารย์นิเทศสังกัดคณะครุศาสตร์หรือคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคกลางและปริมณฑล 5 แห่ง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการติดต่อนักศึกษาฝึกสอน ชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563 เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

4.3. ผู้วิจัยส่งลิงค์แบบสอบถามออนไลน์ซึ่งมีการขอความยินยอมในการตอบชุดแบบสอบถามในหน้าแรกของแบบสอบถามออนไลน์แก่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งหากกลุ่มตัวอย่างกดยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ก็จะไม่เข้าสู่การตอบชุดแบบสอบถามและสิ้นสุดการตอบทางออนไลน์โดยทันที ซึ่งได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 502 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

5. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

เพศ สาขาวิชา และระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์ วิชาชีพครู ด้วยสถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา ได้แก่ การ แจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard deviation)

5.2 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรสุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา สุขภาวะทางจิต ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม สุขภาวะทางจิตด้านตัวตน ที่เปี่ยมแก่นแท้สำคัญ และสุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่ เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย กับความเครียดของนักศึกษา ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู โดยใช้การด้วยสถิติสหสัมพันธ์

แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient)

5.3 วิเคราะห์สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่ สร้างสรรค์ สุขภาวะทางจิตด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา สุขภาวะ ทางจิตด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม สุขภาวะทางจิต ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ และสุขภาวะทางจิตด้าน ตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย ที่สามารถพยากรณ์ ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ของนักศึกษา โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

ผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้านี้มีผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

ตาราง 1

จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดงใหญ่

ข้อมูลนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	115	22.91
หญิง	384	76.49
ไม่ต้องการระบุ	3	0.60
รวม	502	100.00
2. สาขาวิชา		
ภาษาจีน	20	4.00
การสอนภาษาอังกฤษ	75	14.90
การศึกษาปฐมวัย	57	11.40
การศึกษาพิเศษ	7	1.40
สังคมศึกษา	10	2.00
คณิตศาสตร์	70	13.90
คอมพิวเตอร์ศึกษา	7	1.40
การสอนภาษาไทย	97	19.30
ชีววิทยา	59	11.80
ประถมศึกษา	22	4.40
เคมี	31	6.20
พลศึกษา	22	4.40
วิทยาศาสตร์	25	5.00
รวม	502	100.00
3. ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติการสอน (เดือน)		
น้อยกว่า 6 เดือน	295	58.80
6 เดือนถึง 1 ปี	207	41.20
รวม	502	100.00

จากตาราง 1 พบว่านักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพจากการวิจัยเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 76.49 และ 22.91 ตามลำดับ) และมีผู้ไม่ต้องการระบุเพศร้อยละ 0.60 เมื่อจำแนกตามสาขาของนักศึกษาพบว่า เป็นนักศึกษาด้านภาษาไทยมากที่สุด รองลงคือ นักศึกษาด้านการสอนภาษาอังกฤษ สาขาคณิตศาสตร์ สาขาชีววิทยา และสาขาการศึกษาปฐมวัย ตามลำดับ (ร้อยละ 19.30, 14.90, 13.90, 11.80 และ 11.40 ตามลำดับ) ในขณะที่

ที่วิชาที่นักศึกษาปฏิบัติการสอนในโรงเรียน คือ วิทยาศาสตร์มากที่สุด รองลงมาคือ วิชาภาษาไทย วิชาคณิตศาสตร์ วิชาภาษาอังกฤษ และวิชาภาษาจีน ตามลำดับ (ร้อยละ 21.70, 20.10, 16.30, 15.70 และ 11.60 ตามลำดับ) เมื่อจำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสมพบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.00 ขึ้นไป (ร้อยละ 82) และมีระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติการสอนน้อยกว่า 6 เดือน (ร้อยละ 58.80) ตามลำดับ

ตาราง 2

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของการรับรู้ความเครียดและสุขภาวะ 5 องค์ประกอบของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n=502)

ตัวแปร	ความเครียด	สุขภาวะทางจิต	ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์	ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา	ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม	ด้านตัวตนที่เป็นแกนแท้สำคัญ	ด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย
ความเครียด	1						
สุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ	-.427**	1					
สุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์	-.402**	.912**	1				
สุขภาวะด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา	-.498**	.853**	.702**	1			
สุขภาวะด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม	-.346**	.800**	.609**	.750**	1		
สุขภาวะด้านตัวตนที่เป็นแกนแท้สำคัญ	-.304**	.897**	.754**	.698**	.669**	1	
สุขภาวะด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย	-.150**	.598**	.585**	.267**	.253**	.496**	1
Mean	18.20	3.11	3.05	3.10	3.25	3.22	2.84
S.D.	5.13	0.37	0.41	0.40	0.50	0.43	0.58

**p .01 และ *p .05

จากตาราง 2 พบว่าตัวแปรการรับรู้ความเครียดและสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบทุกคู่ตัวแปรมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยการรับรู้ความเครียดและสุขภาวะ 5 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ในระดับกลางและทิศทางความสัมพันธ์เป็นลบ ($r = -.427$) กล่าวคือ หากการรับรู้ความเครียดปานกลาง จะมีสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบสูง

เมื่อวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการรับรู้ความเครียดและสุขภาวะ 5 องค์ประกอบจำแนกรายด้าน พบว่า มีขนาดความสัมพันธ์ในระดับกลาง 2 คู่ คือสุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ ($r = -.402$) และสุขภาวะ

ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา ($r = -.498$) และขนาดความสัมพันธ์ในระดับต่ำ 3 คู่ คือ สุขภาวะด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม ($r = -.346$) สุขภาวะด้านตัวตนที่เป็นแกนแท้สำคัญ ($r = -.304$) และสุขภาวะด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย ($r = -.150$) โดยทุกคู่ตัวแปรมีทิศทางความสัมพันธ์เป็นลบ

เมื่อวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแต่ละด้านของสุขภาวะ 5 องค์ประกอบ พบว่ามีขนาดความสัมพันธ์ในระดับสูง 6 คู่ คือ 1. สุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์และสุขภาวะด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา ($r = .702$) 2. สุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์และสุขภาวะ

ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม ($r = .609$) 3. สุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์และสุขภาวะด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ ($r = .754$) 4. สุขภาวะด้านตัวตนที่เผชิญปัญหาและสุขภาวะด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม ($r = .750$) 5. สุขภาวะด้านตัวตนที่เผชิญปัญหาและสุขภาวะด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ ($r = .698$) 6. สุขภาวะด้านตัวตนที่

สัมพันธ์กับสังคมและสุขภาวะด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ ($r = .669$) โดยทุกคู่ตัวแปรมีทิศทางความสัมพันธ์เป็นบวก กล่าวคือ หากมีสุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์สูง จะมีสุขภาวะด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา สุขภาวะด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม และสุขภาวะด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญสูง

ตาราง 3

ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ (b , β) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (SE_b) ค่าสถิติ (t) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ค่าอำนาจการพยากรณ์ (R^2) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์ (SE_{est}) และค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ (a)

ตัวแปร	b	SEb	β	t	p-value
ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ (Crt_Self)	-2.63	.89	-.21	-2.96**	.000
ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา (Cop_Self)	-6.56	.89	-.51	-7.41**	.003
ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม (Soc_Self)	.44	.63	.04	.71**	.478
ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ (Ees_Self)	2.07	.79	.17	2.62**	.009
ด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย (Phy_Self)	.10	.44	.01	.22*	.830
$R = .518$	$R^2 = .268$		$F = 36.324^{**}$		
$SE_{est} = 1.69$	$a = 38.189$				

**p .01 และ *p .05

จากตาราง 3 พบว่า ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ (Crt_Self), ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา (Cop_Self), ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม (Soc_Self), ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ (Ees_Self) และด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย (Phy_Self) สามารถพยากรณ์ความเครียด (Y) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้ร้อยละ 26.8 ซึ่งสามารถเขียนสมการพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้

$$Y' = 38.189 - 2.63(Crt_Self) - 6.56(Cop_Self) + .44(Soc_Self) + 2.07(Ees_Self) + .10(Phy_Self)$$

$$Zy' = -.21(Crt_Self) - .51(Cop_Self) + .04(Soc_Self) + .17(Ees_Self) + .01(Phy_Self)$$

สรุปผลการวิจัย

1. ตัวแปรสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ และด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ -.150 ถึง -.498

2. มีตัวแปรพยากรณ์ 5 ตัวที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ และด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .518 มีค่าอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 26.8 และมีความ

คลาดเคลื่อนมาตรฐานพยากรณ์เท่ากับ 1.69

3. ได้ผลการพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพและปริมณฑล ในรูปแบบคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

$$Y' = 38.189 - 2.63(\text{Crt_Self}) - 6.56(\text{Cop_Self}) + .44(\text{Soc_Self}) + 2.07(\text{Ees_Self}) + .10(\text{Phy_Self})$$

$$Zy' = -.21(\text{Crt_Self}) - .51(\text{Cop_Self}) + .04(\text{Soc_Self}) + .17(\text{Ees_Self}) + .01(\text{Phy_Self})$$

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการรับรู้ความเครียดและสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบโดยรวมและจำแนกราย พบว่าทั้ง 5 ด้านมีความสัมพันธ์ในระดับกลางและทิศทางความสัมพันธ์ทางลบ แสดงถึงนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคกลางและปริมณฑลมีระดับสุขภาวะสูงและมีระดับความเครียดน้อย เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สอดคล้องกับการศึกษาของ Dilokkunanant (2017) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของพลังสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลฝึกปฏิบัติทางวิชาชีพที่ปฏิบัติการในหน่วยงานอุบัติเหตุฉุกเฉินในพื้นที่เสี่ยงภัยจังหวัดชายแดนใต้ พบว่า ความเครียดจากการทำงานมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับพลังสุขภาพจิต สามารถอธิบายได้ว่าเมื่อนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมีพฤติกรรมและอารมณ์ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ด้านลบ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพได้อย่างเหมาะสมจะเป็นผู้ที่มีความเครียดน้อย และสามารถยับยั้งและรับมือกับผลกระทบที่ตามมาได้อย่างดี เป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตดีด้วย และ Seaward (2001) ที่กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตและการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกล่าวคือเมื่อบุคคลมีการรับรู้สมดุลทางสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น การจัดการความเครียดก็จะมากยิ่งขึ้น ทำให้ลดความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (Dawson, 2004) จากความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ สุขภาวะด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา สุขภาวะด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม สุขภาวะด้านตัวตนที่เป็นแกนแท้สำคัญ และสุขภาวะด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ร่างกายกับระดับการรับรู้ความเครียดต่างมีความสัมพันธ์ทางลบทุกคู่ แสดงถึงนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีสุขภาวะทางจิตด้านใดด้านหนึ่งสูงก็จะมีระดับความเครียดน้อย

เป็นไปตามแบบจำลองการปรับตัวต่อความเครียด (Stuart stress adaptation model: SSAM) (Langer, Lawrence, & Barry, 2008) ที่อธิบายว่าบุคคลจะประกอบด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม วัฒนธรรมเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันได้ เมื่อสามารถปรับตัวต่อความเครียด หรือจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสมในด้านใดด้านหนึ่งแม้เพียงด้านเดียว ด้านอื่น ๆ ในชีวิตก็จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเช่นกัน และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยปราศจากความขัดแย้งทางจิตใจ

2. เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์เชิงพยากรณ์โดยพยากรณ์จากปัจจัยสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ สุขภาวะด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา สุขภาวะด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม สุขภาวะด้านตัวตนที่เป็นแกนแท้สำคัญ และสุขภาวะด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย พบว่าสามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูได้ โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมากที่สุด คือ สุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ รองลงมาคือสุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นประเด็นที่จะนำเสนอเพื่อเป็นประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมแก่นักศึกษาวิชาชีพครู ก่อนออกไปฝึกปฏิบัติการสอนในโรงเรียน ดังนี้

สุขภาวะด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ตัวตนที่เผชิญปัญหา เป็นผลรวมของสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบที่ช่วยให้นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ควบคุมการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิต และสามารถรับมือผลกระทบทางลบต่าง ๆ ได้ แสดงถึงนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีความสามารถควบคุมตนเองและรับมือต่อเหตุการณ์ที่ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต จะเป็นผู้ที่มีระดับความเครียดน้อย เนื่องจากสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมกับศักยภาพของตน และสามารถจัดการผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมาได้อย่างดีและราบรื่น ดังที่ Salas , Rodriguez , Urbietta & Cuadrado (2017) บ่งชี้ว่า

ผู้ที่มีความสามารถในการรับมือและแก้ไขปัญหาในชีวิต คือผู้ที่รับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) สามารถปรับโครงสร้างทางกระบวนการรู้คิด (Cognitive restructuring) ของตนได้ และไม่มีการวิพากษ์ (Self-criticism) ให้บั่นทอนสภาพจิตใจของตน เช่นเดียวกับ Brink, Lee, Manber, Yeager & Gross (2020) พบว่า บุคคลที่มีทักษะการรับมือกับปัญหา (Coping skills) จะสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีมาก

สุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์เป็นมโนทัศน์ของบุคคล ได้แก่ ความเชื่อ ความเชื่อมั่น การรับรู้ ความคิด และความรู้สึกที่แสดงออกเกี่ยวกับโลกและชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นส่วนผสมของคุณลักษณะที่แต่ละบุคคลสร้างขึ้น เพื่อความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนท่ามกลางการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม กล่าวคือ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีความชัดเจนในตนเอง และมีการตีความรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต แตกต่างจากผู้อื่นนั้นจะมีระดับความเครียดที่น้อย โดยตัวตนที่สร้างสรรค์นี้รวมถึงความสามารถในการคิดที่มีความกระตือรือร้น เปิดกว้าง แสดงอารมณ์ทางบวกอย่างเหมาะสมแม้จะมีอารมณ์ทางลบอยู่ก็ตาม รู้จักควบคุมตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตน รู้สึกพึงพอใจต่องานและหน้าที่ที่รับผิดชอบ ตระหนักว่าตนสามารถจัดการกับภาระงานได้อย่างเหมาะสม และมีอารมณ์ขันต่อสถานการณ์ สามารถหัวเราะและสร้างเสียงหัวเราะให้กับผู้อื่นได้แม้ความผิดพลาดเกิดขึ้นหรือผิดหวังได้อย่างไม่เสแสร้ง (Myers & Sweeney, 2005) ซึ่งคุณสมบัติต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้สามารถเยียวยาอารมณ์ความรู้สึกของตน กล้าเผชิญหน้าและรับมือกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ และมีความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เมื่อเผชิญกับความยากลำบาก รู้สึกมั่นใจ มีความสุขและเปี่ยมความหวังทั้งระหว่างการศึกษาฝึกปฏิบัติการสอนในโรงเรียนและในการดำเนินชีวิต (Matthews, 2019)

จากผลการศึกษาชี้แสดงถึงว่าการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบแก่นักศึกษาวิชาชีพครู โดยเฉพาะสุขภาวะด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา และสุขภาวะด้านตัวตนที่สร้างสรรค์เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นแก่การเตรียมความพร้อมนักศึกษาวิชาชีพครูก่อนออกฝึกปฏิบัติการสอนในโรงเรียนจริง และอาจเป็นตัวแปรที่สำคัญทำให้ความเครียดจากการฝึกปฏิบัติการสอนของนักศึกษาวิชาชีพครูที่เกิดขึ้นลดลงได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ระดับความเครียดเป็น ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับของสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพ เช่นอาจารย์ประจำหลักสูตร อาจารย์นิเทศและครูพี่เลี้ยงพึงใส่ใจ ตระหนักถึงการดูแลป้องกันความเครียดที่อาจเกิดขึ้นและส่งเสริมสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบแก่นักศึกษา โดยการจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมแก่นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพิ่มการฝึกปฏิบัติในการรับมือกับความเครียดจากการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพ ก่อนออกฝึกประสบการณ์สอน

2. ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้เป็นการประเมินตนเอง (self-report) จึงอาจจะต้องมีการประเมินจากบุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อน อาจารย์นิเทศ หรือครูพี่เลี้ยงประกอบด้วยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำมากยิ่งขึ้น เนื่องด้วยจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าบุคคลมักสังเกตความเครียดหรือปัญหาสุขภาวะทางจิตของผู้อื่นได้ชัดเจนกว่าของตนเอง (Lawson, et al., 2007)

2.1 ควรเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิชาชีพครูที่ศึกษาในระดับที่สูงกว่าปริญญาตรี เช่น นักศึกษาปริญญาโทและปริญญาเอก นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู ที่มีการฝึกประสบการณ์การสอนในสถานศึกษาเช่นกัน เพื่อให้สามารถนำข้อค้นพบจากการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการหาแนวทางดูแลป้องกันความเครียดและแนวทางการพัฒนาส่งเสริมสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบแก่นักศึกษาวิชาชีพครูในระดับต่าง ๆ

2.2 ควรศึกษาถึงประเด็นเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด สาเหตุความเครียด การจัดการความเครียด และปัจจัยส่งเสริมสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบระหว่างฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพ เพื่อที่จะสามารถทราบปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความเครียดและสุขภาวะทางจิต 5 องค์ประกอบ และสามารถนำไปต่อยอดในการพัฒนารูปแบบโปรแกรมในการลดความเครียด หรือมาตรการในการป้องกันปัญหาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาวิชาชีพครูได้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถนำไปประยุกต์ในการศึกษาวิจัยเพื่อต่อยอดองค์ความรู้ในเรื่องนี้ต่อไป

References

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 14(3), 323-330.
- Brink, M.T., Lee, H. Y., Manber, R., Yeager, D.S., & Gross, J. J. (2020). Stress, sleep, and coping self-efficacy in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 1-21.
- Boonsrangsom, W. (2013). *The Relationship between perceived stress and happiness of university students with self-compassion as mediator*. [master's thesis, Chulalongkorn University]. The Chulalongkorn University Intellectual Repository. [in Thai]
- Dawson, E. C. R. (2004). *The relationship of stress levels to wellness practices among community college presidents*. [Doctoral dissertation, East Tennessee State University]. East Tennessee State University Knowledge Bank.
- Dilokkunanant, T. (2017). *Work related stress, social support, and resilience among emergency nurses working in unrest areas of the southern border provinces*. [Master's thesis, Prince of songkla university]. PSU Knowledge Bank. [in Thai]
- Iamprasert, S., et al. (2003). *Differences of sex, class, year and field of study on stress levels and Stress management of Chulalongkorn University students*. Chulalongkorn University. [in Thai]
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Education and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Langer, A., Lawrence, E., & Barry, R. A. (2008). Using a vulnerability-stress-adaptation framework to predict physical aggression trajectories in newlywed marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 756-768.
- Lawson, G., Venart, E., Hazler, R. J., & Kottler, J. A. (2007). Toward a culture of counselor wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 46(1), 5-19.
- Matthews, D. (2019, September 25). *Creative Self-Expression for Health, Coping, and Resilience*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/going-beyond-intelligence/201909/creative-self-expression-health-coping-and-resilience>.
- Mingprasert, A. (2014). Study of mental health and the stress of undergraduate students in Faculty of Pharmacy at Rangsit University. *Journal of Social Science and Humanities*, 40(2), 211-227. [in Thai]
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (Eds.). (2005). *Counseling for wellness: theory, research, and practice*. American Counseling Association.
- Salas, B. L., Rodriguez, V.Y., Urbieto, C. T., & Cuadrado, E. (2017). The role of coping strategies and self-efficacy as predictors of life satisfaction in a sample of parents of children with autism spectrum disorder. *Psicothema*, 29(1), 55-60.
- Seaward, B. L. (2001). *Managing stress: Principles and strategies of health and well-being*. (3rd ed.). Sudbury, MA: Jones and Bartlett.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

- Sujaree, T. (2008). Factors Affecting Practical Training Efficiency of English Program Students, Faculty of Humanities and Social Sciences, Rajabhat Maha Sarakham University. *Rajabhat Maha Sarakham University Journal*, 2(2), 129-138. [in Thai]
- Suanrueaung, P., Jorajit, S., & Phantusena, C. (2009). Stress Factors Affecing Stress and Stress Coping of Prince of Songkla University Undergraduate Students Hat Yai Campus. *E-Journal of Social Sciences & Humanities*, 15(2), 313-330. [in Thai]
- Therdwongvorakun, S. (2004). *Study of Adaptation and Mental Health of Students. Faculty of Engineering Kasetsart University, Kamphaeng Saen*. [Master's Thesis, Srinakharinwirot University]. Srinakharinwirot University Institutional Repository. [in Thai]
- Vongtangswad, S. (2016). *The effect of individual existential-humanistic online counseling on wellness of undergraduates with neuroticism*. [Doctoral dissertation, Chulalongkorn University]. The Chulalongkorn University Intellectual Repository. [in Thai]
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 84-94